

## „Selbst-Bewusst in deine Lust“

### Modul 4 – Arbeitsblatt 4: Bonus: Kultiviere deine Paar-Sexualität

Ich benutze hier das Wort kultivieren – denn es geht mir darum, dass du und dein Partner eine gemeinsame Sexualkultur entwickelt.

Gemeinsam heißt: ihr seid beide einverstanden damit.

Alles was passiert, passiert einvernehmlich.

Alles, was ihr miteinander tut, solltet ihr bewusst und achtsam tun.

Ich gebe Anregungen für Übungen und Rituale.

Schaue gemeinsam mit deinem Partner, was euch davon gefällt und dann macht euch auf, selbst auszuprobieren, zu forschen und im Internet zu recherchieren, was es noch alles gibt, mit dem ihr eure Paar-Sexualität kultivieren könnt.

#### 10 Anregungen für eure Paar-Sexualität

1. Findet täglich Zeit für liebevolles Beisammensein – Zeit für Berührungen, Küsse oder ein Einschlaf-Ritual ...
2. Plant verbindliche Verabredungen zum Sex
3. Seid kreativ und probiert Neues aus
4. Lernt eure Vorlieben und Bedürfnisse kennen (Stichwort erotische Körperkarte)
5. Kauft etwas, was Sexy ist: Sextoy, sexy Wäsche ...
6. Erlaubt euch (weiterhin) auch euch selbst zu erfreuen. Vielleicht auch mal gemeinsam, oder der eine schaut dem anderen dabei zu?
7. Probiert verschiedene Qualitäten aus: heute bin ich dominant, heute bin ich devot. Oder vielleicht steht ihr auch auf Rollenspiele
8. Besucht einen Tantra-Workshop
9. Lernt „Sex“ von einem Experten, z.B. aus Büchern, Videos, Seminaren
10. Lebt eure Fantasien aus.

#### Das Maithuna-Ritual

- Das Maithuna-Ritual ist quasi die Tantra-Version des romantischen Candle-Light-Dinners.
- Es sollen die sogenannten „fünf M“ für das Menü genutzt werden. Wein (Madya), Fleisch (Mamsa), Fisch (Matysa), geröstetes Getreide (Mudra) und zuletzt die sexuelle Vereinigung (Maithuna). Sie stehen für die fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther.
- Sorgt dafür, dass ihr einige Stunden ungestört seid. Dann bereitet gemeinsam ein romantisches Essen vor. Die fünf M lassen sich ganz nach eurem Geschmack umsetzen, zum Beispiel mit Wein, Hühnchen, Jakobsmuscheln und Reis.
- Wichtig ist beim Maithuna-Ritual die Berührung. Schon beim Kochen und Essen beginnt damit, euch zu berühren und ganz bewusst anschauen. Was dann geschieht, ist ganz euch überlassen: Ein gemeinsames Bad, Massagen, Geschlechtsverkehr oder einfach nur Kuschneln – erlaubt ist alles, was gefällt.

## Lust der Frau: 7 Berührungen

(Quelle: Regina Heckert. Be Free Tantra, Speyer)

Der Mann berührt die Frau:

1. Lasse dir ein bisschen Zeit, aus den Haaren deiner Partnerin eine kleine Haarsträhne herauszulösen. Berühre mit der Haarsträhne ihr Gesicht – so verspielt wie möglich.
2. Diese Berührung ist etwas für Feingefühlige: Streiche der Geliebten zart über die Wimpern. Hier ist äußerste Achtsamkeit geboten, denn das Auge reagiert sehr empfindlich und ängstlich auf grobe Berührung. Die Frau fühlt sich geehrt, wenn der Geliebte sich sogar Zeit nimmt für jede einzelne Wimper!
3. Kuss ist nicht gleich Kuss. Ein bewusster Kuss macht jedes Detail erlebbar: Zarte verweilende Küsse kommen langsam. Die Lippen setzen sich leicht auf und drücken sich dann mit sanftem Druck auf die Wange oder die Lippen – und bleiben dort in fester Verbindung noch ein paar Sekunden. Auch das Ende des Kusses erfolgt nicht blitzartig: Das Lösen darf auch wieder ganz langsam mit viel Zeit geschehen.
4. Der Energiekuss ist ein Kuss ohne zu küssen. Man tanzt in Körpernähe umeinander herum und berührt sich eher wie zufällig. Seid dabei mit euren Lippen so nah beieinander, dass ihr den Atem des anderen spürt. Atmet die Energie des andern. Tiefer Atem intensiviert den Kuss.
5. Gebe deiner Geliebten eine Handmassage. Zwischen den Fingern können auch kleine erotische Flammen schlagen. Alles was mit Geöffnet werden und Eindringen assoziiert werden kann, erweckt die erotische Lust und Phantasie.
6. Küsse jeden einzelnen Finger deiner Frau. Nimm dir Zeit dafür. Das öffnet das Herz und die sexuelle Bereitschaft.
7. Liegt aufeinander mit oder ohne Kleider. Die Frau liegt unten, der Mann liegt oben. Der Mann beginnt, sein Becken kreisen zu lassen. Spürt, wie der vom Becken des Mannes ausgeübte Druck langsam im Uhrzeiger- oder gegen den Uhrzeigersinn das Becken der Frau massiert. Vielleicht kommt ihr in eine gemeinsame Bewegung, wie ein Tanz der Becken.

## Der „Ohr“gasmus der Frau

Diesen Begriff hat „Seminarkabarettist“ Bernhard Ludwig geprägt in seiner: [Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit](#)

Es geht darum, wie Zauberworte der Liebe, zuerst das Ohr und dann das Herz und die Yoni der Frau öffnen. Probiert aus, was passend ist für euch – vielleicht kreuzt Frau erst an, was sie gerne hören möchte. Oder Mann probiert aus, wie Frau auf die Sätze reagiert. Kreiert eure eigenen Zauberworte der Liebe.

- ( ) Für mich bist Du die schönste / lustvollste / geilste/ tollste Frau!
- ( ) Ich bin Dein Mann für immer und ewig!

- ) Jetzt nehme ich Dich ganz, mit Haut und Haaren!
- ) Mein Herz und mein Lingam gehören nur Dir allein!
- ) Ich gehöre ganz Dir!
- ) Du machst mich glücklich, ..... (Name)
- ) Für Dich tu ich alles!
- ) Auch wenn Du älter und alt wirst, meine Liebe bleibt immer!
- ) Mein Herz schlägt nur für Dich!
- ) Ich möchte mein ganzes Leben mit Dir teilen!
- ) Mit Dir gehe ich durch dick und dünn!
- ) Du bist die einzig richtige Frau für mich!
- ) Danke für Deine Liebe. Sie ist das größte Geschenk meines Lebens.
- ) Mein Schmetterling, wie genieße ich Dich und Deine Lust!
- ) Du siehst toll aus!
- ) .....(Name), das ..... steht Dir super gut!
- ) Dir gebe ich alles, was ich geben kann!
- ) Jetzt fühle ich mich Dir ganz nah!
- ) So nah möchte ich Dir immer sein!
- ) Was immer auf uns zukommt, wir zwei schaffen es miteinander!
- ) Ich liebe Dein Lachen / Deine Berührungen
- ) Deine Küsse machen mich schwindelig.
- ) Du bist die Einzige für mich!
- ) Komm, lass Dich fallen! Ich halte Dich!
- ) Schön, dass es Dich für mich gibt!

### **Inspirationen aus dem Internet:**

#### **Kartenspiele:**

Das Kartenspiel zum Verlieben von Ann Marlene Henning

<https://doch-noch.de/produkt/doch-doch-doch/>

Die Sexkiste: <https://www.amazon.de/SexKiste-Liebe-bereichert-Spielerische-empfindsamer/dp/395234270X>

#### **Macht euch schlau über Slow Sex:**

Dazu gibt es Bücher und natürlich auch Seminare:

[https://www.amazon.de/Slow-Sex-Zeit-finden-Liebe-ebook/dp/B005QWD7Z2/ref=dp\\_kinw\\_strp\\_1](https://www.amazon.de/Slow-Sex-Zeit-finden-Liebe-ebook/dp/B005QWD7Z2/ref=dp_kinw_strp_1)

**Notiere dir deine Erkenntnisse und Erfahrungen mit den Anregungen für deine Paar-Sexualität:**

**Welche neuen Erkenntnisse oder AHA-Momente hatte ich?**

---

---

---

---

---

**Was hat sich verändert? In meinem Erleben? In meinem Empfinden? In meiner Haltung?**

---

---

---

---

**Auf welche Widerstände bin ich gestoßen?**

---

---

---

---

**Was braucht es noch oder was kann ich anders machen, um z.B. mehr im Körper zu sein, mich wohl zu fühlen, mich fallen lassen zu können, mehr Lust zu haben, einen Orgasmus zu haben ...???**

---

---

---

---