



INTIME ERFÜLLTE SEXUALITÄT

9 TIPPS FÜR EINE INTIME, ERFÜLLTE SEXUALITÄT IN LANGZEITBEZIEHUNGEN

Viele Langzeitpaare finden es nach der ersten stürmischen verliebten Phase schwer, eine erfüllte Sexualität zusammen zu erleben. Und weil wenig darüber gesprochen wird, denken viele Paare, alle anderen würde ein tolles Liebesleben haben, nur sie nicht. Manche suchen den Fehler dann bei sich oder im Gegenüber. Und oft wird es zu einem Streitthema, das entweder immer wieder frustriert oder unter den Teppich gekehrt wird: nicht so wichtig!

Doch schlechter oder fehlender Sex nagt auf Dauer an jeder Beziehung. Die Verbindung wird schlechter und die Lebensfreude fehlt. Letztlich ist die Frage: haben wir wirklich noch eine Liebesbeziehung? Das ist schade, denn eine erfüllte Sexualität macht nicht nur glücklich, sondern wirkt sich auf alle anderen Lebensbereiche aus! Alles, was ihr dafür braucht, habt ihr schon und jetzt kommt es darauf an, es auf die richtige Art und Weise zu nutzen.

EINE BEZIEHUNG LÄSST SICH MIT EINER PFLANZE VERGLEICHEN: SIE BRAUCHT, LUFT, ERDE, LICHT UND WASSER. EINE BEZIEHUNG BRAUCHT LIEBE, ENTSCHEIDUNGEN, ZEIT UND KOMMUNIKATION.

Warum genau diese Zutaten so wichtig sind und wie genau ihr sie einsetzt erfahrt ihr in den nächsten 9 Tipps für eine erfüllte, intime Sexualität.

Und ihr werdet vielleicht erstaunt sein: hier geht es nicht um Sexpraktiken. Sondern es geht darum, dass ihr einen guten Anfang findet, denn der erste Schritt ist oft der schwerste und damit auch der wichtigste! Und mit den Tipps findet ihr zu einer Intimität und einer Vertrauensbasis, mit der Sex richtig gut gelingt. Damit euch das Umsetzen gelingt gibt es praktische Übungen und konkrete Aufgaben.

Los geht's!

2

Sex ist ein Grundbedürfnis wie Essen. Doch niemand ist ein 3-Sternekoch oder -Köchin, weil er/sie gerne isst. Viele Menschen denken jedoch, dass guter Sex sich von alleine ergeben müsste, doch das ist genauso wenig wahr! Auch mit den besten Zutaten braucht ihr ein gutes Rezept, damit es richtig lecker wird. Beim Sex ist es wie beim Kochen: etwas Neues ausprobieren heißt, ein gutes Rezept zu finden und dann auszuprobieren. Beim ersten Mal wird's vielleicht noch nicht super, doch die Übung macht's. Mit dieser Haltung geht ihr mit den richtigen Erwartungen an Neues.

1

Erfüllter Sex besteht aus dem harmonischen Zusammenwirken von Körper, Geist und Herz.

Was viele nicht wissen: Sex beginnt im Kopf! Eure innere Einstellung steuert, wie ihr Sex wahrnehmt. Wie ihr das, was geschieht erlebt. Und: wenn ihr besseren Sex als bisher haben möchtet, braucht ihr die Bereitschaft, etwas Neues zu lernen.

Einstein hat einmal gesagt: „*Die Definition von Wahnsinn ist, immer das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten*“.

Eure Neugier, etwas anders als bisher zu machen, ist die Grundlage für ein erfülltes Sexleben! Überprüft als ersten Schritt, ob ihr beide bereit seid, euch auf Neuland zu begeben und sprecht über mögliche Hindernisse.

ERFÜLLTER SEX BRAUCHT EUCH!

3

Erfüllter Sex braucht, dass ihr euch körperlich miteinander wohl fühlt und dass eure Körper „vorgewärmt“ sind.

Das geschieht nicht von jetzt auf gleich oder auf Kopfdruck, sondern eher umgekehrt: wenn wir nichts dafür tun, sind unsere Körper oft vom Alltag im Stressmodus und überhaupt nicht offen für sinnliches Erleben, bildlich gesprochen eher im Minusbereich der Temperaturen. Männer erleben das oft als Geilheit ohne Herzverbindung, Frauen oft als Sehnsucht nach Berührung ohne einen Funken Lust.

Um die Körper schon einmal in die „warme“ Zone zu bringen gibt es eine Übung: eine neue Art von Umarmungen. Bringt beide Körper nah aneinander von Kopf bis Fuß, atmet tief und ruhig (keine A-Form, wo nur der Oberkörper nah ist und er Rest auseinandergeht wie bei dem Buchstaben „A“) und das für mindestens 30 Sekunden.

Kein Küssen, kein Streicheln, keine Hintergedanken: 30 Sekunden ganz im Hier und Jetzt und dann geht ihr wieder eurer Wege. Vereinbart mindestens zwei Umarmungen dieser Art pro Tag für 2 Wochen.

4

Wenn die Körper sich miteinander wohlfühlen - wie geht es dann weiter? Der nächste wichtige Schritt ist die Kommunikation miteinander.

Auf dem Weg zu erfülltem Sex braucht Ihr Kommunikation als Werkzeug, denn so lange ihr noch nicht Gedanken lesen könnt, ist das der beste Weg herauszufinden, was funktioniert und was nicht. Dafür möchte ich euch zwei Übungen mit an die Hand geben. Die erste ist kurz, kann wenige Minuten dauern und ist z.B. wunderbar am Frühstückstisch.

Jeder Mensch wird gerne wertgeschätzt und das geschieht viel zu wenig, ist jedoch ganz einfach. So geht eine Mini Runde Wertschätzung: Abwechselnd spricht jeder eine Wertschätzung aus, das kann etwas ganz Kleines sein, wie der Kaffee am Bett oder auf dem Frühstückstisch morgens, der sich ja nicht von allein gemacht hat oder die Tür, die du offen gehalten hast. Möglichst konkret und möglichst zeitnah: lieber gestern als vor 3 Wochen. Die andere Person bedankt sich. Nicht mehr! Kein „weil“ oder „das war doch nichts“, sondern lass es einsinken. Ihr werdet erstaunt sein, was Euer Gegenüber alles mitbekommt und schätzt, was oft im Alltag gar nicht auffällt.

DIE WICHTIGSTE ZUTAT!

5

Die zweite Übung zur Kommunikation ist das Zwiegespräch. Hier spricht ihr abwechselnd eine festgelegte Zeit, z.B. 5 oder 10 Minuten. Das Sprechen ist wie ein gesprochenes Selbstportrait: was ist gerade wichtig in deinem Leben, was ist gerade lebendig in dir an Gefühlen und Gedanken? Und wieder hört die andere Person aufmerksam zu und reagiert so wenig wie möglich. Es ist gut, sich für die Zeiten einen Timer zu stellen, denn auch die Zeit, die geschwiegen wird, gehört dazu und oft ist das, was nach einer Pause gesprochen wird, besonders persönlich und tief. Insgesamt idealerweise 1,5 Stunden, jedoch mindestens 1 Stunde. Das Zwiegespräch steht für sich selber und auch danach ist es wichtig, nur weiter über einen Punkt zu sprechen, wenn die Person, die ihn geteilt hat einverstanden ist. Tragt am besten gleich einen festen Termin jede Woche dafür in den Kalender ein.

6

Die erste und wichtigste Zutat zu erfülltem Sex seid ihr. Warum erwähne ich das, wenn es doch selbstverständlich ist? Weil es genau daran oft scheitert. Ihr seid zwar da, aber ihr habt keine echte Paarzeit miteinander.

Genauso wie Sport und Freunde treffen braucht auch guter Sex Zeit um stattzufinden. Wenn ihr euch nicht verabredet, findet oft keine Paarzeit und damit auch kein Sex statt: denn der Tag ist oft schon mit 24 Stunden zu kurz für alles. Die Vorstellung, dass eure Beziehung wie ein drittes Wesen ist, das keine Beine, Arme, Hände oder gar einen Mund hat, aber trotzdem Bedürfnisse, veranschaulicht oft: wer, wenn nicht wir, soll sich um dieses Wesen kümmern? „Paarzeit“ bedeutet, dass ihr als erstes Störungen ausschaltet: Telefon aus, Fernseher aus, ggf. außer Haus gehen, damit die Kinder nicht dazwischenfunken. Auch die Urlaubsplanung hat hier nichts verloren. Die Paarzeit könnt ihr für körperliche Nähe nutzen, müsst es aber nicht. Als erstes geht es um Nähe! Nähe entsteht von allein, wenn ihr die Störungen entfernt und euch Aufmerksamkeit schenkt.

Ja, ich habe gehört, dass Verabredungen unsexy sind. Das halte ich für Quatsch. Am Anfang der Beziehung habt ihr doch auch Dates gemacht und es war ziemlich klar, was passiert, oder? Nennt es „Date“, wenn das einfacher ist, doch das wichtigste: tut es! Also: zückt den Kalender und tragt mindestens ein Date in der Woche ein für die nächsten 3 Wochen.

SCHAM UND "FALSCH" MACHEN ÜBERWINDEN

7

Wenn's konkret wird taucht oft als erstes die Scham auf. Das ist ganz normal! Wir leben in einer Gesellschaft, wo einem einerseits Sex von jedem zweiten Magazincover entgegenspringt und gleichzeitig alle scheinbar perfekt Bescheid wissen und tollen Sex haben. Das ist ein Irrtum! Es wird über Sex geredet, aber nicht über den eigenen. Viele Menschen erleben nicht den Sex, den sie sich wünschen, nach dem sie sich sehnen. Es gibt einen hohen Erwartungs- und Leistungsdruck, doch wie das genau geht weiß kaum jemand ... und schämt sich deswegen! Das Gefühl der Scham darf da sein und euch geht es so, wie vielen anderen. Hier kommt das Neue: erlebt die Scham und macht es trotzdem. Ihr werdet merken: für ein und dieselbe Sache kann man sich nur ein paarmal schämen, dann wird es weniger und weniger. Wie das erste Mal nackt in die Sauna gehen: da habt ihr vielleicht das Handtuch eng um euch geschlungen. Und nach 10-mal breitet ihr es unter euch aus und legt euch bequem drauf. Außerdem gibt die Scham euch interessante Hinweise, wo das Gold vergraben ist: denn wenn's egal wäre würdet ihr euch nicht schämen. Nähert euch der Scham in kleinen Schritten und sprecht über sie, während ihr sie erlebt, das entspannt ungemein! Eine Idee für die kommenden Wochen ist mindestens einmal pro Woche etwas zu machen, wofür ihr euch mindestens ein klein wenig schämt.

8

Auf dem Weg zu erfülltem Sex taucht als nächstes oft auf: was, wenn ich etwas falsch mache oder wenn ich nicht perfekt bin? Und auch das gehört dazu! Genau wie bei einem neuen Rezept müsst ihr das Risiko eingehen, mal etwas falsch zu machen. Wenn ihr immer nur das macht, was ihr schon gut könnt, bekommt ihr genau die Ergebnisse, die ihr schon immer hattet. Guter Sex braucht eure Bereitschaft zu lernen und etwas „falsch“ zu machen. Doch „falsch“ bedeutet ja nicht, dass ihr gleich die ganze Küche in Brand setzt, um bei dem Vergleich mit dem Essen zu bleiben, sondern dass ihr vielleicht etwas zu viel Salz verwendet oder die Nudeln drei Minuten zu lang kocht. Und genauso ist es beim Sex: wenn ihr Schritt für Schritt etwas ausprobiert, bedeutet „falsch“ nur: es fühlt sich für einen kleinen Moment nicht ganz so gut an. Dann geht ihr einen Schritt zurück und macht wieder das, was sich noch gut angefühlt hat. (Anders als bei dem Salz in der Suppe!) Und wenn ihr es zusammen macht, seid ihr euch immer noch nah und habt eine gute Zeit. Vielleicht habt ihr sogar eine gute Geschichte, um darüber zu lachen.

UNTERSTÜTZUNG EINPLANEN STATT ALLEINE SCHEITERN

9

Ihr habt Zeit füreinander eingeräumt, Nähe geübt, ihr habt die Körper aufgewärmt und ihr habt achtsame Kommunikation geübt. Jetzt geht ihr den nächsten Schritt. Findet etwas Neues, das ihr ausprobieren wollt und plant es, wie einen gemeinsamen Urlaub. Um bei dem Vergleich mit dem Essen zu bleiben: es ist wie ein neues Rezept auszuprobieren, Zutaten anders zuzubereiten oder neue Zutaten zu verwenden. Es gilt, aufmerksam das Rezept zu studieren, überlegen, ob es lecker sein könnte oder lieber etwas anderes auswählen. Das bedeutet nicht, dass alle bisherigen Lieblingsgerichte plötzlich nicht mehr lecker sind oder ein Fehler waren. Es gibt euch vielmehr die Chance, ein weiteres Lieblingsgericht auf dem Buffet des Lebens zu platzieren. Wie ihr auswählt – das ist schon Teil der Reise. Ich empfehle euch, gemeinsam Slow Sex zu lernen, weil ich die Erfahrung von entspanntem, nahen Sex für die wichtigste Grundlage einer langfristigen erfüllten Sexualität halte. Es ist quasi ein Fundament,

auf dem sich vieles entwickeln kann. Slow Sex ist viel intensiver, als sich viele Menschen vorstellen, wenn sie das Wort „Slow“ hören und das schönste: es ist leicht, nimmt den ganzen Leistungsdruck für den Mann (Erektionsdruck!) und für die Frau raus. Er braucht keine „richtige“ Stimmung um zu beginnen, Nähe ist das Einzige, was ihr braucht. Ein Mann hat einmal gesagt: das schönste an Slow Sex ist, nie mehr bedürftig zu sein.

Gegenseitige Tantramassagen sind eine weitere Bereicherung für eure Beziehung. Ihr übt achtsame Berührungen und erweitert das Ekstase-Potential im eigenen Körper. Eine Person steht jeweils im Mittelpunkt. Diese klare Aufteilung in „Geben“ und „Nehmen“ ermöglicht einen intensiven Fokus auf das eigene Fühlen, ein tieferes Eintauchen.

Es gibt viele Möglichkeiten und keine ist die einzig richtige – wie beim Essen.

Habt ihr Lust anzufangen, seid aber nicht sicher, ob ihr es allein hinkriegt?

Dann ist der Slow Sex Onlinekurs genau das Richtige für euch!

WWW.LIEBELAUSCHEN.DE
DER SLOW SEX ONLINEKURS

YELLA CREMER

EURE EXPERTIN

Hi,
mein Name ist Yella und ich arbeite seit mehr als 20 Jahren beruflich mit dem Thema Sexualität. Ich habe viele Menschen dabei begleitet, ihre Sexualität zu entfalten und zu entdecken, was genau sie glücklich macht. Und genau das will ich für euch auch!

Meine Arbeit ruht auf verschiedenen Säulen:

- Tantramassagen und der Arbeit direkt mit dem Körper
- die Auflösung von Glaubenssätzen, also Änderung der inneren Einstellung, denn Sexualität ist Erfahrung von Körper, Geist und Herz
- Energiearbeit und die spirituelle Ebene

In meiner Arbeit habe ich immer wieder festgestellt: es gibt viele verschiedene Arten von Sexualität, die Menschen glücklich macht. Nach meiner Erfahrung ist es egal, wo jemand aktuell steht, es gibt immer einen Weg zu einer erfüllten Sexualität und es kommt darauf an herauszufinden, was jetzt genau der nächste Schritt ist. Das wichtigste dabei: mach überhaupt einen Schritt.

Ich bin überzeugt: die Welt wird schöner mit sexuell erfüllten, glücklichen Menschen! Deswegen startet im Dezember der Verkauf für den neuen Slow Sex Onlinekurs, in dem ich Paaren das Fundament einer erfüllten, intimen Sexualität beibringe. Tragt euch auf www.lovebase.com/slowsex ein, um ab dem 4.12. als die Ersten den Kurs kaufen zu können.

WWW.LOVEBASE.COM
WWW.BOOKME.COM/YELLACREMER