

BERNHARD MORITZ

WORK-LOVE Balance

Lustvolles Liebesleben trotz Stress und Alltag



humboldt

BERNHARD MORITZ

WORK-LOVE Balance

Lustvolles Liebesleben trotz Stress und Alltag

INHALT

Vorwort	6
Wie Sie dieses Buch nutzen	9
Kalender der Sinnlichkeit	11
Das erotische Tagebuch	12
Das erotische Gästebuch	13
Schlaft ihr schon miteinander oder habt ihr noch Sex?	14
Anspruch und Wirklichkeit	15
Die Welt hat sich verändert	16
„Entmannte“ Männer, „entweiblichte“ Frauen	18
Wie unser Liebesideal die Lust verhindert	20
Elf Verhütungsmittel gegen schlechten Sex	23
Wie konnte es so weit kommen?	24
Die erotische Zeit bewusst gestalten	27
Weg vom Sex als Zweck	28
Die erotische Einladung kultivieren	30
Übertreffen Sie die Erwartungen!	32
Ganz oder gar nicht: Geht nicht!	35
Den Partner willkommen heißen	36
Rollen bewusst gestalten	39
Hinterfragen Sie Selbstbilder	40
Mehr Lust-Sex	44
Harmonie? Langweilig!	45
Spielfreude entwickeln	48
Vergessen Sie Ihr Ziel	50
Den kreativen Unterschied entdecken	51
Erotische Einzigartigkeit als Qualität schätzen	52

Entdecken statt bewerten	54
Seien Sie neu-gierig!	55
Geheimnisse entdecken	57
Blind Dinner statt Junkfood-Sex	60
Scham neu denken	62
Sex als „unverschämtes“ Genuss-Erlebnis	63
Klasse statt Masse	64
Sex in die Beziehungskultur integrieren	66

Das erotisch-sexuelle Ich 71

Alles verändert sich – auch Sie	72
Wie denken Sie eigentlich über Erotik und Sex?	72
Wie sieht Ihr Erfahrungsschatz aus?	74
Erotische Zwischenbilanz ziehen	76
Wie sag ich’s meinem Partner?	78
Ein Profil entwickeln	82

Der erotische Feinkostladen 86

Qualität oder Quantität – Sie entscheiden!	87
Die sieben Schlüssel zum Ihrem erotischen Feinkostladen	88
Der Lust mehr Aufmerksamkeit schenken	89
Sinnlichkeit im Alltag pflegen	94
Sich zu Sinnlichkeit und Erotik einladen	98
Raum und Zeit für die eigene Sinnlichkeit schaffen	102
Übergänge ins sinnlich-erotische Ich entwickeln	106
Sich in seiner sexuellen Selbstliebe erleben	110
Sich begehrende „Woll-Lust“ erlauben	114

Ihr neues erotisches Drehbuch	118
Schreiben Sie Ihr eigenes Script!	119
Guter Sex braucht eine gute Idee	120
Guter Sex braucht eine prickelnde Handlung	122
Guter Sex braucht Spannung	124
Guter Sex braucht reizvolle Rollen	127
Guter Sex braucht passende Räume	130
Guter Sex braucht seine eigene Sprache	133
Die erotische Beziehung neu gründen	138
Aktiv neue Aufmerksamkeit schaffen	139
Lustvoll zu sich selbst sein	140
Den Partner in die eigene Welt einladen	146
Sich die Lust beim Partner holen	149
Sich auch mal benutzen lassen	151
Sich dem Partner schenken	153
Sich beschenken lassen	156
Damit der Sex nicht wieder alltäglich wird	159
Den Partner neu entdecken: ein Fragebogen	161
Wie Sie mit dem Fragebogen arbeiten	162
Bücher und DVDs	169
Ratgeber	169
Erotische Literatur	170
DVD-Tipps	170
Danksagung	171

VORWORT

„Doch alle Lust will Ewigkeit, will tiefe, tiefe Ewigkeit!“

Friedrich Nietzsche

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch soll eine mehrfache Einladung sein: an Sie, an Ihren Partner und an Sie beide als Paar.

Dieses Buch soll ein praktischer Ratgeber für Sie sein, Erotik und Sinnlichkeit im partnerschaftlichen Alltag für sich selbst und miteinander neu erlebbar und erfahrbar zu machen – und das nicht mit viel Theorie oder Belehrungen, sondern mit praktischen Tipps, die neugierig machen und Impulse geben.

Ich lade Sie ein, Ihre erotisch-sexuelle Beziehung mit sich selber und mit Ihrem Partner neu zu gründen. Hinterfragen Sie für sich selbst und miteinander Ihre gelebte und erlebte Sexualität liebevoll-kritisch. Würdigen Sie das Gute und Schöne, das Sie haben, und betrachten Sie das Verletzende, Kränkende, Beschämende daran mit Nachsicht. Sie können es zurücklassen, wenn Sie wollen, und mit Neugier und Lust der damals von Ihnen beiden begonnenen, erotischen Geschichte ein neues, anderes Kapitel hinzuzufügen.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre gegenseitige „Schonhaltung“ verabschieden und mutig und risikofreudig Neues bei sich, bei Ihrem

Partner und miteinander entdecken, es zulassen und erleben können. Lernen Sie, dem erotischen Frust im Alltag nicht jene hemmende Aufmerksamkeit zu schenken, die er sich erschlichen hat, sondern finden Sie eine gute Balance zwischen Alltagsstress, beruflichen Herausforderungen, Kindererziehung und Ihren individuellen Bedürfnissen und Erotik für sich selbst und gemeinsam.

Wir dürfen Erotik und Sexualität nicht einfach als zu einer Beziehung dazugehörig betrachten, als wären sie ein verbrieftes Recht, sondern wir müssen der eigenen wie auch der partnerschaftlichen Erotik und Sexualität bewusst Raum, Zeit, Wert und Bedeutung geben. Sie und Ihre Beziehung haben diese Lebens-, Liebes- und erotische Qualität verdient.

Wer sich Instant-Lösungen oder „Sextipps to go“ erwartet, wird enttäuscht sein. Ratgeber solcher Art sind für jeden Geschmack und jede Spielart reichlich vorhanden. Dieser Ratgeber ist anders. Er lädt Sie dazu ein, für sich selbst und als Paar in der Beziehung eine erotische Alltagskultur zu entwickeln und zu pflegen. Er bietet sowohl Impulse zum Nachdenken und Nachspüren als auch Anstöße, die im ersten Moment ungewöhnlich, mutig, herausfordernd, ja im wahrsten Sinne des Wortes „anstößig“ scheinen mögen. Sie halten eine praktische und alltagstaugliche Hilfe und Anregung in Händen, sich gegen „Gefährdungen“ durch Kinder, Karriere und alles, was den Alltag zum Alltag macht, zu wappnen. Nehmen Sie sich Zeit und Raum, sich mit Ihrer individuellen und gemeinsamen Erotik und Sexualität zu beschäftigen und wagen Sie sich auf Entdeckungsreise!

Einladungen an Paare – egal in welcher geschlechtlichen Konstellation – richtet man gewöhnlich mit einer persönlichen Anrede an beide Partner. Es sei mir verziehen, wenn ich, um den Lesefluss

nicht zu stören, immer die männliche Form wähle: Ich vertraue darauf, dass sich Frauen ebenso wie Männer angesprochen fühlen und sich inspirieren lassen.

In diesem Sinne freut es mich, wenn Sie meine Einladung annehmen und ich Ihnen Impulsgeber und fachlicher Begleiter bei der Neugründung Ihrer erotisch-sexuellen Beziehung zu sich selbst und miteinander sein darf.

Viel Freude und Neugier beim Lesen und Ausprobieren!

Ihr

Bernhard Moritz

WIE SIE DIESES BUCH NUTZEN

Dieses Buch versteht sich als Begleiter und Impulsgeber für Ihren erotischen Alltag. Es ist ein Buch zum Schmöckern, zum Hineinschnuppern, zum Neugierigwerden. Ich möchte Sie zum Nachdenken anregen, aber auch zum Inspirieren, Entdecken und Ausprobieren.

Die Kapitel sind in sich inhaltlich abgeschlossene Einheiten. Je nach Lust, Laune und individueller Paarsituation wird Sie das eine oder andere Kapitel mehr oder weniger ansprechen. Sie müssen nicht von vorne bis hinten lesen – suchen Sie sich aus, was Sie gerade am meisten anspricht.

Jedes Kapitel beinhaltet die Elemente „Gedankenspiele“, „Bettgeflüster“ sowie „Impulse“ in variabler Form.

Mit den „Gedankenspielen“ und dem „Bettgeflüster“ möchte ich Sie animieren, das erotische Erleben für sich selbst ein wenig zu durchleuchten und sich mit Ihrer eigenen Sexualität auseinanderzusetzen. Nehmen Sie die Fragen, die Sie ansprechen oder die Sie interessant finden, einfach in Ihren Alltag mit und erlauben Sie sich, darüber nachzudenken, wann immer Sie dazu Lust und Zeit haben. Und: Die Fragen, die man als am unangenehmsten empfindet, sind meistens die interessantesten!

Das „Bettgeflüster“ hilft Ihnen, das Thema Erotik und Sex (wieder) in die partnerschaftliche Kommunikation einzubringen und die Aufmerksamkeit auf das Positive und Konstruktive zu lenken. Laden Sie Ihren Partner ein, sich ebenfalls über diese Fragen Gedanken zu machen. Vereinbaren Sie einen für Sie beide passenden Zeitpunkt, in der Sie darüber ins Gespräch kommen können.

In den praktischen „Impulsen“ vermittele ich Ihnen alltagstaugliche Tipps und Anregungen für den individuellen und gemeinsamen erotischen Alltag. Die „Impulse“ sind kein „Trainings-“ oder „Optimierungsprogramm“ für besseren Sex, vielmehr verstehen sie sich als konkrete Vorschläge, Sinnlichkeit und Erotik in Ihren Alltag zu integrieren, sich inspirieren zu lassen und die Qualität der individuellen und der gemeinsamen Sexualität zu erhöhen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Impulse zu nutzen:

- Sie können damit Ihr individuelles erotisch-sexuelles Potenzial erweitern, sich erotisch neu entdecken, mehr Selbstbewusstsein in diesem Bereich entwickeln und die eigenen Spielarten erweitern.
- Sie können neugierig sein, wie sich durch die Impulse Erotik und Sex mit ihrem Partner für Sie selber verändert – oder ob Ihr Partner die eine oder andere Veränderung bei Ihnen entdeckt und wie er darauf reagiert.
- Sie können Ihrem Partner vorschlagen, den einen oder anderen Impuls gemeinsam zu probieren und damit gemeinsam Neues in Erotik und Sex miteinander zu entwickeln.

Suchen Sie sich zunächst nur jene Impulse aus, auf die Sie neugierig sind. Wichtig ist, dass Sie die „Impulse“ für sich so abändern, dass sie in ihre Lebenswelt passen und damit auch wirklich praktisch umsetzbar für Sie werden, denn: Auf Knopfdruck geht bekanntlich gar nichts!

Wenn Sie sich tiefer mit den Gedankenspielen und den Impulsen beschäftigen möchten, dann können Ihnen drei Praxistipps nützlich sein: Schaffen Sie sich einen Kalender der Sinnlichkeit an, führen Sie ein erotisches Tagebuch und legen Sie ein „erotisches Gästebuch“ an.

Kalender der Sinnlichkeit

Kalender oder Timer dienen dazu, dass wir uns Termine – berufliche wie private – notieren, die für uns wichtig sind und die wir zeitlich blockieren wollen.

Nehmen Sie Ihren Timer zur Hand und vereinbaren Sie „erotische Auszeiten“ mit sich selber („Zeit für mich“) aber auch mit Ihrem Partner („Zeit zu zweit“).

- Die erotischen Auszeiten sind wöchentliche Fixpunkte.
- Die erotischen Auszeiten werden, wenn sie aus triftigen Gründen nicht eingehalten werden können, nicht ausgelassen, sondern möglichst innerhalb der Woche verschoben.
- Die Verantwortung für die Verschiebung hat der, der den Termin verschieben muss.
- Erotische Auszeiten müssen nicht immer ganze Abende sein. Die Erfahrung zeigt, dass das schwer durchzuhalten ist. Ein Abend als „Zeit zu zweit“ pro Woche erscheint sinnvoll; unabhängig von den Wochenenden.
- Oft genügen kurze Momente des bewussten Wahrnehmens der eigenen Sinnlichkeit und die Selbsterlaubnis, sich das auch zu gönnen, damit die Sinnlichkeit im Alltag wieder geweckt wird.

In den „Impulsen“ finden Sie immer wieder Anregungen für „Momente der Sinnlichkeit“.

Das erotische Tagebuch

Tagebüchern vertraut man besondere Momente und Ereignisse an. Sie geben Gelegenheit, sinnliche Momente mit sich selbst und/oder mit dem Partner festzuhalten.

Beginnen Sie ein Tagebuch Ihres erotischen Wesens: Widmen Sie Ihrem Mann- oder Frausein und Ihrem erotischen Wesen einige Minuten pro Tag oder pro Woche, um die Zeit und Momente Revue passieren zu lassen, in denen Sie sich Sinnlichkeit und Erotik erlaubt haben und ihrem erotischen Wesen Aufmerksamkeit geschenkt haben.

Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Was habe ich an diesem Tag/in dieser Woche als besondere sinnliche Momente (Bilder, Gerüche, Gedanken, Handlungen, Begegnungen) erlebt?
- Welche sinnlich-erotischen Gedanken sind mir gekommen?
- In welchen Momenten habe ich mich besonders sinnlich-erotisch gefühlt?
- Was hat mich heute/in dieser Woche erregt?
- Was hat mir mein erotisches Ich zugeflüstert?
- Was war an diesem Tag/in dieser Woche sinnlich, erotisch, sexuell neu für mich?
- Was von dem, was ich erotisch erlebt und erfahren habe, ist für mich so wichtig, dass ich es in Zukunft wiedererleben oder pflegen will?
- Was war für mich heute/in dieser Woche ein Gedanke in Bezug auf meine Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität, der mir so wertvoll ist, dass ich ihn festhalten möchte?

Das erotische Tagebuch kann Ihnen auch behilflich sein, Ihre Erlebnisse, Erfahrungen, Entdeckungen und Erkenntnisse festzuhalten, die Sie gemacht haben, wenn Sie einen Impuls ausprobiert haben.

Das erotische Gästebuch

Gästebücher geben Feedback, drücken Gefühle und Meinungen der Besucher aus und halten Besuchsmomente fest.

Die Idee eines erotischen Gästebuches besteht darin, jene Momente und Zeiten festzuhalten, in denen die Erotik und Sinnlichkeit bei Ihnen als Paar zu Besuch war oder wie ein Gedankenblitz bei Ihnen vorbeigeschaut hat.

Im erotischen Gästebuch können Sie gemeinsame Zeiten der Sinnlichkeit notieren und sich gegenseitig auch Gedanken, Meinungen, Gefühle mitteilen, schenken und festhalten, an die Sie sich gern erinnern möchten. Das gemeinsam geführte erotische Gästebuch bietet Platz für Gedanken, Feedbacks auf Erlebnisse, erotische Wünsche, die man mit dem Partner erleben will, erotisch angehauchte Gedanken und Befindlichkeiten. Sie beide dürfen reinschreiben, etwas dazuschreiben, antworten.

Suchen Sie sich für dieses Gästebuch einen Platz, der nur für Sie beide zugänglich ist, damit die Intimität und die Exklusivität ihrer erotischen Beziehung gewahrt bleiben.

Es lohnt sich auch, von Zeit zu Zeit im Gästebuch zu blättern, sich zurückzuerinnern und die eine oder andere Anregung für die Zukunft wieder auszugraben und neu zu beleben.

DIE EROTISCHE BEZIEHUNG NEU GRÜNDEN

Gerade wenn der Sex in die Jahre gekommen ist, kann es helfen, nicht nur an der einen oder anderen Stellschraube zu drehen, sondern sich zu einer Neugründung der erotisch-sexuellen Beziehung zu entschließen. Wie das aussehen kann, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Aktiv neue Aufmerksamkeit schaffen

Sex in langen Beziehungen ist die Kunst, Wiederholungen immer wieder wie Premieren erscheinen zu lassen.

Jeanne Moreau (franz. Schauspielerin)

Guter Sex in einer Partnerschaft zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass er eingefahrene Muster und Vorstellungen in Frage stellt und die Aufmerksamkeit auf die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten lenkt. Guten Sex erkennt man daran, dass er aktiv und positiv auf Wünsche, Ideen und Bedürfnisse des Partners reagiert und je nach Zeit, Ort, Rahmenbedingungen und Situationen für beide Partner stimmige Ideen entwickelt. Dadurch lässt sich die Angst vor Langeweile, vor sexueller Abstumpfung, faden Gewohnheiten und wenig spannenden Vorhersehbarkeiten vermeiden.

Das aktive Erschaffen unterschiedlichster Spielarten der Erotik erhält die gegenseitige Faszination und die Fürsorge füreinander und miteinander, wenn es um ein erfülltes Sexleben geht. Das heißt nicht, alles über die Bettkante zu werfen, was bisher war, sondern das Schöne und Wertvolle im bisherigen Sex als eine Basis zu nutzen: Schenken Sie dem, was verloren gegangen und in Vergessenheit geraten ist, neue Aufmerksamkeit und wagen Sie sich mutig an Neues heran.

Sechs Empfehlungen zur Neugründung Ihrer erotisch-sexuellen Beziehung können dabei helfen und Ihren Blick auf die Gestaltungsmöglichkeiten von gutem Sex im Alltag erweitern.

Lustvoll zu sich selbst sein

„Selbstbefriedigung ist Sex mit dem Menschen, den man am meisten liebt“, sagte einst der amerikanische Filmregisseur Woody Allen. Sich selber lustvoll zu erleben, zu entdecken und zu spüren, was gut und lustvoll ist, ist nicht nur eine wichtige Säule für das eigene erotische Selbstbewusstsein, sondern auch ein wertvoller Beitrag zur erotisch-sexuellen Kultur in einer Partnerschaft.

Lustvoll sich selber zu entdecken und zu erleben hilft,

- den eigenen Körper besser oder neu kennenzulernen,
- eigene Wünsche selbstsicherer und selbstbewusster zu äußern,
- positiver und empfänglicher auf erotische Angebote zu reagieren,
- kompetenter darüber Auskunft zu geben, was man wo und wie will, was man wo und wie nicht will und was man stattdessen wo und wie sich wünscht,
- selbstbestimmter mit dem eigenen Lustbedürfnis umzugehen und nicht auf das Wollen des Partners angewiesen zu sein,
- eine individuelle Form der Lust zu pflegen, in der die Bereiche der eigenen Sexualität einen würdigen und wertschätzenden Raum finden, die in der Partnerschaft keinen Platz haben oder dort nicht gelebt werden möchten oder können.

Sich selber sinnlich-erotisch zu entdecken entlastet auch den Partner, denn

- damit ist er nicht mehr ausschließlich zuständig oder verantwortlich für die Erotik und Sexualität des Partners,
- der oft belastende Umgang mit der unterschiedlichen Vorstellung, wie oft in einer Partnerschaft Sex zu sein hat, wird dadurch entspannter,

- der Partner kann darauf vertrauen, dass die erotischen Wünsche genau und kompetent beschrieben werden,
- die Befürchtung, auf Wünsche eine Zurückweisung zu erleben, verringert sich, weil alternative Ideen oder Voraussetzungen in positiver Form formuliert werden können,
- der selbstaufgelegte Druck „Ich muss es meinem Partner recht machen“ oder „Ich muss wissen, was mein Partner will“ und damit die gefühlte „Zuständigkeit“ für die Lust des Partners kann dadurch vermindert werden,
- ein sich selbst als lustkompetent zeigender Partner gewinnt an Attraktivität.

Selbstliebe und die „Kunst des sich Selbermachens“ ist so gesehen keine Ersatzbefriedigung oder „Secondhand-Sex“, sondern die Voraussetzung und „Eintrittskarte“ zu einer lebendigen erotischen Partnerschaft.

GEDANKENSPIELE

Nehmen Sie sich Zeit für folgende Fragen:

Wenn Sie über Selbstliebe in Bezug auf Ihre Beziehung nachdenken:

- Ist für mich der Begriff Selbstbefriedigung eher mit positiven, wohlwollenden Gedanken verbunden oder löst er bei mir eher abwertende Vorstellungen aus?
- Welchen Stellenwert hat Selbstliebe und Selbstbefriedigung in meiner Paarbeziehung?
- Ist das Thema Selbstbefriedigung in meiner Partnerschaft eher ein „heißes Eisen“ oder Teil einer positiven Kommunikation in unserer Beziehung?





Wenn Sie daran denken, wie Sie Ihre Selbstliebe gestalten und erleben:

- Räume ich mir lustvolle Zeiten mit mir selber bewusst ein und achte ich darauf, dass ich diese Zeiten auch habe?
- Wie haben sich mein Umgang und meine Haltung zur Selbstliebe im Laufe meines erotischen Lebens verändert?
- Welche wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse über mein erotisch-sexuelles Ich habe ich dadurch für mich gewinnen können?
- Nutze ich die Selbstliebe für mich als Experimentierfeld für meine erotische Entwicklung?
- Nutze ich die Selbstliebe für mich als Möglichkeit und Spielwiese für die Weiterentwicklung der gemeinsamen Sexualität mit meinem Partner?

Impuls: Neues auf der Haut

Überlegen Sie, was Sie gern auf der Haut spüren möchten. Was könnte reizvoll sein? Seide, Samt, Plüsch, Fell, Federn, Latex, Nylon, ein kühlendes Gel, eine Haar- oder Zahnbürste, Cremes, Massageöl ...

Erkunden Sie mit diesen unterschiedlichen Gegenständen Ihre Haut und Ihren Körper. Was ist wo und wie sinnlich-erregend?

Nutzen Sie diese Erfahrung auch für die gemeinsame Erotik mit Ihrem Partner.

Impuls: Erotisches Rendezvous mit dem eigenen Körper

Nehmen Sie sich etwas Zeit und machen Sie es sich gemütlich. Beginnen Sie bewusst, Ihren Körper zu erkunden. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihren Körper das erste Mal wahrnehmen und er wäre Ihnen noch unvertraut.

Ertasten Sie mit Ihren Fingerspitzen und Händen Ihren Körper. Gehen Sie behutsam und langsam vor. Fangen Sie am Gesicht an, dann den Hals entlang und über den Oberkörper und weiter. Seien Sie neugierig darauf, was Ihnen Ihr Körper mitteilt und welche Signale er Ihnen sendet:

- Wo ist es angenehm?
- Welche Form der Erkundung ist angenehm?
- Welche Form der Berührung löst ein bisher unbekanntes Gefühl von Sinnlichkeit aus?
- Wo verspüre ich den Wunsch, mich mehr zu berühren, intensiver?
- Wo und wie ist es eher unangenehm?

Sparen Sie bewusst vorerst den Intimbereich aus: Es gibt auch andere Zonen, die für Ihre Sinnlichkeit bereit sind. Nehmen Sie diese Erfahrung als Ressource bei der Sinnlichkeit mit Ihrem Partner mit.

Impuls: Intime Selbstentdeckung

Erforschen Sie Ihre Intimzonen neu. Spielen Sie und vermeiden Sie jetzt bewusst Ihr „klassisches“ Selbstbefriedigungsmuster. Vergessen Sie, dass Sie einen Orgasmus haben wollen, sondern erweitern Sie Ihren Berührungs- und Stimulationshorizont. Es geht darum, die Bandbreite sinnlich-erotisierender Berührungsformen zu entdecken.

Für Männer:

Ertasten und erspüren Sie, ausgehend von den Innenseiten Ihrer Schenkel, Ihren Damm, Ihre Hoden, Ihren Penis und Ihre Eichel. Spielen Sie mit Druck und unterschiedlichen Tastvarianten. Seien Sie neugierig, worauf Ihr Penis reagiert und was er Ihnen zurückmeldet.

Setzen Sie sich nicht unter Erektionsstress, sondern spielen Sie einfach mit unterschiedlichen Berührungsarten wie drücken, klopfen, kneten, reiben, streicheln. Gehen Sie dann in eine massierende Bewegung über und beginnen Sie Ihren Penis zu beleben. Konzentrieren Sie sich auf die aufsteigende Lust. Wenn Sie spüren, dass Sie kurz vor dem Orgasmus sind, ändern Sie Ihre Berührung und lassen Sie die Erektion wieder abschwellen. Probieren Sie das mehrmals hintereinander. Gehen Sie mit Ihrer Lust spielerisch um, nicht orgasmusfixiert!

Für Frauen:

Erkunden Sie, ausgehend von den Innenseiten Ihrer Schenkel, Ihre Vulva. Ertasten Sie Ihren Venushügel, die äußeren Schamlippen. Öffnen Sie sie und erkunden sie, indem Sie sie zwischen die Finger nehmen und sie streicheln, klopfen, leicht massieren oder reiben. Dasselbe können Sie auch mit den inneren Schamlippen probieren.

Experimentieren Sie auch mit unterschiedlichen Berührungsformen Ihrer Klitoris. Dann besuchen Sie Ihre Vagina. Erfühlen Sie ganz bewusst das Innere. Vielleicht entdecken Sie, wenn Sie in Richtung Bauchdecke tasten, etwa fünf Zentimeter vom Scheideneingang entfernt ein sich gerippt anführendes Gewebe: Das ist der G-Punkt bzw. die G-Zone. Erkunden Sie auch diese Zone aufmerksam.

Nachdem Sie das jeweils für sich selbst gemacht haben, können Sie einander einladen, sich vom Partner erkunden zu lassen. Verwenden Sie dabei die eigenen Berühr- und Erkundungsideen auch bei Ihrem Partner!

Sich die Lust beim Partner holen

Sich begehrend dem Partner zu zeigen und sich seiner rücksichtslos und schamlos für die eigene Lust zu bedienen, mag im ersten Moment egoistisch klingen und löst bei manchen vielleicht das Gefühl aus, man würde als „Lustobjekt“ zu dienen haben und wäre austauschbar.

Dieses „sich Lust holen“ aber ist vielmehr ein Ausdruck des Begehrens: „Ich will **dich** für meine Lust“. Es ist der Schritt vom „Es erregt mich!“ (unabhängig vom Partner) hin zu dem Bekenntnis: „**Du** erregst mich!“ und „Das, was ich mir von **dir** hole, erregt mich!“ Verpackt in dieser Form des Sich-Lust-Holens ist: „**Du** bist gemeint!“

Sich den Partner für seine Lust zu holen, ihn dafür im positiven Sinne zu benutzen, ist ein Zeichen dafür, dass man den Partner nicht nur attraktiv findet, sondern ihn auch begehrt.

GEDANKENSPIELE

Nehmen Sie sich Zeit für folgende Fragen:

Stellen Sie sich vor, Ihr Partner würde Ihnen als „Lustobjekt“ zur Verfügung stehen:

- Wie würde ich mir gerne meine Lust an meinem Partner holen?
- Was würde ich konkret tun, um meinen Partner für mich als Lustobjekt zu benutzen?
- Woran und womit würde ich mich gerne an meinem Partner erregen?
- Was müsste mein Partner für mich tun, damit er mir als attraktives Lustobjekt zur Verfügung steht?



Impuls: Lust am Verführen

Sich die Lust am Partner zu holen beginnt damit, sich selber in eine lustvolle Stimmung zu bringen. Wecken Sie die verführerische Seite in sich und zeigen Sie sich selber und für Ihren Partner begehrend. Geben Sie Ihrer verführerischen Seite Raum und beginnen Sie ein Spiel der Verführung.

Impuls: Seien Sie unanständig!

Es erfordert Selbstbewusstsein und Mut, auch diese Seite zuzulassen und sie zu zeigen. Doch es wird Ihren erotischen Spielraum erweitern: Seien Sie sich selbst und Ihrem Partner gegenüber schamlos. Je mehr Sie sich selber beim Sex mit Ihrem Partner auf sich konzentrieren und sich Ihre geile, schamlose, „dirty“ Seite erlauben, umso begehrender und leidenschaftlicher erleben Sie den Sex miteinander.

Impuls: Passiv-Aktiv-Spiel

Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner einen erotischen Spieltermin, bei dem folgende Spielregeln gelten:

Sie übernehmen den aktiven Part und gestalten den Sex nach Ihrem Geschmack und Ihren Wünschen. Holen Sie sich die Lust und bedienen Sie sich Ihres Partners für Ihre Erregung und Lust.

Versuchen Sie Ihren Partner einfach mal auf seine Körperlichkeit zu „reduzieren“ und genießen Sie es, sich an diesem Körper und mit diesem Körper Lust zu verschaffen. Spielen Sie mit dem Körper Ihres Partners. Sich am Partner erregen heißt auch, ihn zu küssen, seine Haut zu lecken oder ihn zu riechen.

Gehen Sie spielerisch mit Ihrer Lust um. Experimentieren Sie mit Ihrer Erregung und benutzen Sie den Körper Ihres Partners für sich. Aber Vorsicht: Tun Sie nichts, was Ihr Partner nicht will.

Sich auch mal benutzen lassen

Sich in die Hände und in die Lust des anderen zu begeben kann für beide eine innige und tiefe Erfahrung sein – vorausgesetzt, es liegt im „Benutztwerden“ das Gefühl von Selbstbestätigung: Ich bin für dich begehrenswert. Ich schätze dich und zeige dir, dass du für mich sexuell interessant bist. Ich bin dir zu Diensten, damit es dir sexuell gut geht und weil ich mir das auch wünsche und weil deine Art, dich zu erregen, bei mir willkommen ist.

GEDANKENSPIELE

Nehmen Sie sich Zeit für folgende Fragen:

- Was hilft mir konkret, um es genießen zu können, von meinem Partner als Lustobjekt „benutzt“ zu werden?
- Welche Voraussetzungen wünsche ich mir konkret von meinem Partner?
- Worauf muss mein Partner besonders achten, damit es für mich passt?
- Wo spüre ich bei mir selber Grenzen, ab denen es für mich unangenehm wird, mich als Lustobjekt zu fühlen?

Impuls: Sexuell bestimmt werden

Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner, dass Sie ihm für eine bestimmte Zeit zur Verfügung stehen. In dieser Zeit ist alles erlaubt, was Ihrem Partner Spaß macht und seiner Lust dient.

Wichtig dabei ist, die Grenze zwischen der Wertschätzung Ihrer Einladung und dem, was Ihrem Partner Lust bereitet, auszuloten und einzuhalten. Vereinbaren Sie also Spielregeln oder sogenannte Safewörter, die der Partner verwenden kann, wenn unabsichtlich eine Grenze überschritten wird.

Nach Ablauf der Zeit können Sie die Rollen wechseln oder dies an einem anderen Abend tun. Seien Sie neugierig, was in dieser Zeit passiert, was Sie Neues entdecken, erleben und wie es Ihnen in den jeweiligen Rollen damit geht.

Impuls: Erotisches Geschenk sein

Ob Hochzeitstag, Geburtstag oder ein anderer für Ihren Partner besonderer Tag: Schenken Sie ihm mal etwas anderes: sich selbst als Lustobjekt.

Ihr Partner darf diesen Tag für sich lustvoll gestalten; und das nicht nur sexuell, sondern auch in erotisch-sinnlicher Hinsicht: Er bestimmt über Kleidung und Dessous ebenso wie das, was er an diesem Tag erleben möchte und wann.

Dieser Impuls erfordert Vorbereitung und Mut. Besprechen Sie sich vorher, ob so etwas für Sie beide vorstellbar ist. Wenn ja, dann sollte das Geschenk einige Tage vorher angekündigt werden, damit sich der Partner auch auf seine Lust besinnen und Überlegungen anstellen kann, was er erleben möchte.

Sich dem Partner schenken

Wer sich aufmerksam und interessiert zeigt für die Art und Weise, wie der Partner seine Lust genießt und wie er sich Lust holt, dem wird es auch leichter fallen, dem Partner bei seinem Lustvollsein zu unterstützen. Das erfordert nicht nur Erfahrung mit den Vorlieben und Eigenarten, wie sich der Partner erregt, sondern vor allem den Respekt vor der Einzigartigkeit der Sexualität des Partners und ein tiefes, liebevolles Bekenntnis zur Unterschiedlichkeit der Sexualität.

Nicht die eigene Lust steht dabei im Mittelpunkt, sondern die Freude und der spielerische Spaß, dem Partner behilflich zu sein und ihn in seinem sexuellen Wohlgefühl zu unterstützen. „Erotisch hilfsbereit“ zu sein und dies auch aktiv zu gestalten bewirkt beim Partner das Gefühl, dass er sexuell verstanden wird und ihm sexuelle Aufmerksamkeit und Wertschätzung geschenkt wird.

GEDANKENSPIELE

Nehmen Sie sich Zeit für folgende Fragen:

- Was könnte ich von mir aus anbieten und einbringen, dass es meinem Partner leichter fällt, lustvoll zu sein?
- Was möchte ich von meinem Partner wissen, damit ich ihm bei seiner Lust behilflich sein kann?
- Welche Ideen habe ich, dass es meinem Partner gut gelingen kann, sich fallenzulassen und sich seiner Lust hinzugeben?

Impuls: Du darfst ...

Überlegen Sie sich, was Ihr Partner mit Ihnen alles machen darf. Achtung: Es geht hier nicht darum, was Sie sich von Ihrem Partner wünschen, sondern darum, wozu Sie grundsätzlich bereit wären. Teilen Sie das Ihrem Partner mit. Er darf sich von Ihrem erotischen Angebot das aussuchen, was ihn in seiner Lust unterstützt und für ihn attraktiv ist.

Impuls: Sexuelles Überraschungsangebot

Überlegen Sie sich gemeinsam, wann Sie Ihren Partner in Ihrem bisherigen erotischen Zusammensein jeweils besonders lustvoll erlebt haben, abgesehen von den Ihnen beiden bekannten Wünschen und Neigungen.

Hat Ihr Partner, vielleicht ganz nebenbei, mal erwähnt, was er besonders scharf findet? Welche Vorstellung oder Idee ihn besonders reizen würde? Überlegen Sie, was es genau war, und versuchen Sie, es beim nächsten Mal in das erotische Spiel einzubauen.

Impuls: Ich bin bei dir, wenn du es dir machst

Entweder gemeinsamer Sex oder Selbstbefriedigung allein – warum eigentlich? Ist es nicht schön, wenn Sie Ihren Partner liebevoll umarmen, ihn halten, sich an ihn kuscheln, wenn er es sich selber macht?

Kann es nicht für Ihren Partner eine schöne Erfahrung sein, wenn Sie ihm in einem liebevollen Ambiente beim Selbermachen zuschauen und ihn dabei unterstützen?

Beim Partner sein, wenn er sich selber genießt, zeigt, dass beide einen wertschätzenden und liebevollen Umgang miteinander haben und ihre Unterschiedlichkeit in Lust und Verlangen akzeptieren.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-507-9 (Print)

ISBN 978-3-86910-524-6 (PDF)

ISBN 978-3-86910-525-3 (EPUB)

Der Autor: Bernhard Moritz ist Dipl. Paar- und Sexualtherapeut, Dipl. Lebens- und Sozialberater sowie systemischer Coach. Durch seine langjährige Beratungserfahrung weiß er, welche Nöte und Sorgen Frauen, Männer und viele Paare in Liebesfragen quälen. Mit seiner Praxis ist er Mitglied im „Netzwerk Sexualtherapie“ und Kooperationspartner des Instituts für Sexualtherapie Heidelberg. Er lehrt als Gastdozent an der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie, am „Institut für systemische Impulse und Ausbildung – isiberlin“ und ist Vortragender bei Kongressen und Tagungen.

Originalausgabe

© 2016 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München
Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover
Coverbild: Kerker + Baum, anastasiiam – Fotolia.com, eleter – 123rf.com
Layout: Sehfeld, Hamburg
Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Für erfüllten Sex in der Partnerschaft

Stress bei der Arbeit, Hausaufgaben mit dem Kind, zwischendurch Haushalt – und abends platt: Im üblichen Alltagstrubel bleibt das Liebesleben vieler Paare auf der Strecke. Dieser Ratgeber bringt auf den Punkt, wie Sie „Der Monat ist wieder rum“-Sex hinter sich lassen und endlich wieder eine lustvolle und wertschätzende Partnerschaft leben. Der Autor erklärt verständlich, warum bestimmte Verhaltensmuster entstehen – und wie Sie ihnen mit einfachen, alltagstauglichen Anregungen und Übungen entfliehen. Der perfekte Ratgeber gegen Frust im Bett!



Mit vielen praktischen und bewährten Tipps – basierend auf den Erfahrungen unzähliger Paare

BERNHARD MORITZ ist Dipl. Paar- und Sexualtherapeut, Dipl. Lebens- und Sozialberater sowie systemischer Coach. Durch seine langjährige Beratungserfahrung weiß er, welche Nöte und Sorgen Frauen, Männer und viele Paare in Liebesfragen quälen. Mit seiner Praxis ist er Mitglied im „Netzwerk Sexualtherapie“ und Kooperationspartner des Instituts für Sexualtherapie Heidelberg. Er lehrt als Gastdozent an der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie, am „Institut für systemische Impulse und Ausbildung – isiberlin“ und ist Referent bei Kongressen und Tagungen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-507-9



9 783869 105079 19,99 EUR (D)