

# Inhypnos Tipps Nr. 9

---

Tipps für Erotik,  
Leidenschaft, eine  
gesunde und  
befriedigende  
Sexualität



## BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN

**DIANA RICHARDSON (2011):** *Slow Sex: Zeit finden für die Liebe.* Verlag Integral. **BERND BRAUN (2012):** *Tantra. Der Weg der Bewusst-Werdung.* Schirner Verlag. **CHRISTINA CAMPHAUSEN (2009):** *Yoni Portraits. The Intimate Art of Christina Camphausen.* Publ. RCC Design, Niederland. ISBN: 978-90-813729-1-6 <http://www.yoniversum.nl>.

**JANET WRIGHT (1997):** *Erotische Berührungen. Von der Magie der zärtlichen Partnermassage.* Gondrom/Paragon. **BEATRIX GROMUS (2005):** *Was jede Frau über Sexualität wissen will. Ein Ratgeber zu sexuellen Problemen für Frauen und ihre Partner.* Hogrefe. 57 Seiten.

**STEFFEN FLIEGEL U. ANDREAS VEITH (2010):** *Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will. Ein Ratgeber für Männer und ihre Partnerinnen.* Hogrefe.

**KARIN KASTNER U. WALO THÖNEN (2009):** *Das Geheimnis der Erotik. Durch Trance die inneren Bilder der Erotik erweitern.* Allinti. 112 Seiten.

**LINDA SONNTAG (2006):** *Sex & Liebeskunst. Die besten Kamasutra-Stellungen in mehr als 100 Farbfotos.* Bassermann.

**KALASHATRA GOVINDA (2006):** *Tantra Massage. Die hohe Kunst der erotischen Berührung.* Südwest Verlag. **NITYA LACROIX (2002):** *Tantra. Mit allen Sinnen lieben.* Urania.

**ANTHONY HARRIS (1991):** *Gymnastik für die Sinnlichkeit.* Econ Ratgeber. **MANTAK CHIA (2008):** *Tao Yoga der Liebe. Der Weg zur unvergänglichen Liebeskraft.* Heyne.

**IRENE LANG-REEVES U. THOMAS VILLINGER (2002):** *Beckenboden. Das Training für mehr Energie mit CD. Lust zum Üben.* Gräfe und Unzer. **UTE MICHAELIS (2006):** *Beckenbodentraining für Männer. Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden.* Urban & Fischer.

# Tipps für eine gesunde Sexualität



**Eine gesunde und befriedigende Sexualität gehört zum Leben dazu. Zumindest für die meisten Menschen. Sie ist Voraussetzung für seelische und körperliche Gesundheit. Leider können wir unser Sexual- und Liebesleben nicht immer so leben, wie wir uns das wünschen. Prägungen und Wertmaßstäbe von Eltern, wichtigen Bezugspersonen, Religion und Gesellschaft belegen diesen Teil des Lebens für die meisten Menschen mit den unterschiedlichsten Tabus und Einschränkungen.**

» *Es gibt kein richtig oder falsch, nur menschliche Urteile darüber, was richtig oder falsch ist!*

Dies oder das tut man nicht? Vergessen Sie's. Wenn Sie tun oder nicht tun, was „man“ tut oder nicht tut, haben Sie schon verloren. Aber seien Sie immer wachsam dafür, was für Sie ganz persönlich stimmig ist. Niemand muss über seine Grenzen gehen. Aber vielleicht haben Sie ja Interesse daran, Ihre wahren persönlichen Grenzen zu erforschen und sie um vielfältige bereichernde Möglichkeiten zu erweitern? Ihr Leben könnte dadurch lebendiger und tiefer werden. Probleme mit der Sexualität haben auf psychischer Ebene im Wesentlichen entweder mit negativen Erfahrungen zu tun, die jemand gemacht hat, oder mit dem Haften an Vorstellungen davon, was man tut oder nicht tut. Verstehen Sie mich bitte richtig: *Jede Sexualität sollte von den daran beteiligten Partnern, gewünscht und getragen sein. Diese Grenzen zu respektieren, ist für mich genau die Grenze, die es einzuhalten gilt.* Das gilt für alle Bereiche des Lebens – die Wertschätzung dem anderen Menschen gegenüber und die Anerkennung seiner ganz individuellen Grenzen!

**Hier nun einige Tipps, wie Sie Ihre Sexualität abwechslungsreicher, intensiver, sinnlicher, erotischer oder in vieler Hinsicht befriedigender gestalten können. Vielleicht regen Sie diese Ideen ja an, Ihre ganz persönliche Liste zu erstellen und neue Dinge auszuprobieren.**

Wenn es nicht mehr klappt. Kleben Sie zu sehr aneinander? Wenn der Sex mit Ihrem Partner nicht mehr befriedigend ist, kann das auch daran liegen, dass Sie zu viel zusammen sind und sich gegenseitig zu wenig Zeit für sich selbst geben bzw. nehmen. Hocken Sie nicht zu sehr aufeinander! Sorgen Sie dafür, dass Sie auch erfüllende Bereiche haben (Hobbies, Freunde, Beruf usw.), die Sie nicht mit Ihrem Partner teilen. Wenn jeder seine eigenen Bereiche ohne den Anderen hat, kann das die Zeiten des Zusammenseins intensivieren. Wenn es bei Ihnen nicht mehr richtig funkt, können Sie auch das folgende Stufen-Programm nach Beatrix Gromus durchführen: Gehen Sie immer erst zur folgenden Übung über,

wenn Sie beide die aktuelle Übung ganz entspannt genießen können. Machen Sie nur die jeweilige Übung und in dieser Zeit nichts Anderes. Also kein Geschlechtsverkehr in der Zeit, wo andere Übungen praktiziert werden.

## **STREICHELN OHNE DIE GENITALIEN**

*Streicheln Sie sich gegenseitig, lassen dabei aber die Genitalien und die Brüste aus. Falls Sie in dieser Zeit masturbieren, tun Sie es ohne Ihren Partner. Sie können sich auch gegenseitig eincremen und zusammen baden.*

## **STREICHELN DER GENITALIEN**

*Streicheln Sie gegenseitig Ihre Genitalien und lernen Sie kennen, was Ihnen angenehm und was vielleicht unangenehm ist. Machen Sie dies als spannendes Experiment und erlauben Sie sich, sich gegenseitig zu erforschen. Sprechen Sie dabei über Ihre Empfindungen, Vorlieben und Abneigungen. Das primäre Ziel dieser Übung ist nicht die sexuelle Erregung, sondern das Erforschen.*

## **STEIGERUNG VON LUST UND ERREGUNG**

*Nutzen Sie die bisherigen Übungen und erkunden Sie alle Möglichkeiten sich zur Lust zu erregen. Heftige Erregung soll empfunden, aber nicht miteinander in Form eines Orgasmus ausgelebt werden. Machen Sie sich scharf, aber masturbieren Sie jeder für sich, ohne den Partner!*

## **ERSTE GENITALE VEREINIGUNG**

*Führen Sie als Frau den Penis des Mannes in Ihre Vagina ein, indem Sie sich auf Ihren Partner hocken. Tun Sie beide nichts weiter. Bewegen Sie sich nicht, sondern halten still. Warten Sie, bis die Erregung verebbt.*

## **WEITERE EXPERIMENTE GENITALER VEREINIGUNG**

*Beginnen Sie wieder mit der vorigen Übung, aber erlauben Sie sich bald, mit verschiedenen Bewegungen zu experimentieren. Vor und zurück, kreisend, langsamer und schneller usw. Wenn Sie einen Orgasmus erleben, ist das okay. Wenn Sie keinen Orgasmus erleben, ist das ebenfalls okay. Experimentieren Sie mit kindlicher Neugier. Denken Sie auf jeden Fall daran, sich weiterhin zu streicheln, wie es für Sie und Ihren Partner bei den vorangegangenen Übungen angenehm und erregend war.*

## **VERSCHIEDENE STELLUNGEN**

*Genießen Sie den Geschlechtsverkehr auf die gleiche Weise wie bei der vorigen Methode, in verschiedenen Stellungen. Sehen Sie dazu gegebenenfalls auch weiter unten. Und denken Sie weiterhin an erregendes lustvolles Streicheln! – Denken Sie nicht nur daran, tun Sie es auch und genießen es!*

# Körper und Seele fit halten



## Halten Sie sich mit Körper- und Energieübungen fit. Sport und Bewegung unterstützen Sie auch sexuell auf der Höhe zu bleiben!

Beckenboden-Übungen sind nicht nur etwas für Frauen und gegen Senkungsbeschwerden, sondern auch unterstützend für Sexualität, Gesundheit und Wohlbefinden von Männern und Frauen. Es gibt eine ganze Reihe von Büchern, sogar mit CD-Programm (*Beispiele siehe Empfehlungen, sowie unsere Tipps Nr. 12 Beckenbodenübungen*).

**YOGA UND TANTRA** — bieten zahlreiche Übungen und Programme, die sowohl allgemein für den Körper als auch für die Sexualität gesund und förderlich sind. Yoga-Gruppen und Lehrer gibt es in jeder größeren Stadt.

**TANTRA** — ist eine Kunst für Körper, Sinnlichkeit und Spiritualität. Sie finden dazu zahlreiche Bücher und Informationen im Internet. Wenn Sie das interessiert, prüfen Sie gut, was für Sie passt.

## Den Genuss an Körper und Lust entfalten

**Körperbewusstsein. Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst. Bewohnen Sie ihn! Verwöhnen Sie Ihren Körper und genießen Sie ihn.** Lernen Sie und erlauben Sie sich Ihren Körper regelmäßig zu verwöhnen und zu genießen. Dazu gibt es vielerlei Möglichkeiten und Gelegenheiten:

Duschen, in die Badewanne gehen oder in einen Whirlpool, sich eincremen, sich selbst streicheln, sich streicheln lassen, eine Massage geben lassen, in die Sauna gehen, ein Sonnenbad oder einfach nur ein Frischluftbad nehmen usw. Allgemein den Körper pflegen, so wie es ihm gut tut und wie er es verdient hat. Zum Beispiel:

**Gesunde Ernährung, ein schönes, vielleicht sogar romantisches Essen (allein, gemeinsam, zu Hause, in einem Restaurant), Sport und Bewegung, Natur, bequeme und attraktive Kleidung.**

Lernen Sie Ihren Körper regelmäßig wertzuschätzen und zeigen Sie es ihm. Zum Beispiel dadurch, dass Sie ihn verwöhnen, genießen und pflegen!

Mögen Sie oder Ihr Partner/Partnerin schöne reizvolle Unterwäsche (Dessous)? Warum gönnen Sie es sich nicht?

Verwenden Sie verführerische, erotische Düfte. Zum Beispiel: **Ylang Ylang, Tuberose, Rose, Moschus, Sandelholz, Patschuli, Neroli, Jasmin.**

Kennen Sie Ihre erogenen Zonen? Die Bereiche Ihres Körpers, an denen Sie es besonders genießen, berührt und gestreichelt zu werden und die Sie besonders erregen? **Erforschen und genießen Sie sie!** Gemeinsam und für sich allein. Vielleicht werden Sie sich wundern, was Sie alles entdecken, von dem Sie bislang nichts wussten.

## Es muss nicht immer mit Partner sein

Genießen Sie es, sich selbst zu befriedigen. Lassen Sie sich nicht von irgendwelchen falsch verstandenen Tabus davon abhalten. Masturbation ist gesund, erotisch und erfüllend und durchaus nicht nur für einsame Singles. Lassen Sie dabei Ihre Fantasie spielen!

- Genießen Sie es einfach, sich selbst zu berühren und zu streicheln! Streicheln Sie Ihre Arme, Ihre Hände, Schultern, Bauch und Brust/Brüste. Stimulieren Sie auch Ihre Nippel. Streicheln Sie Ihren Po, Ihre Beine, Oberschenkel, Knie und Füße. Schließen Sie auch hier schon Ihre Genitalien mit ein, aber verschieben Sie die eigentliche Masturbation auf später. Vielleicht cremen oder ölen Sie sich auch selbst ein und genießen es.
- Wenn Sie sich normalerweise mit der rechten Hand „selbst lieben“, nehmen Sie auch mal die linke und umgekehrt.
- Wechseln Sie die Technik. Nehmen Sie verschiedene Finger, nur einzelne Finger, die ganze Hand, beide Hände, tun Sie es mit dem Duschkopf, mit einer Massagedüse oder mit weichen Gegenständen. Probieren Sie es sanft, probieren Sie es energisch. Streicheln Sie sanft, streicheln Sie fest, massieren Sie. Vielleicht haben Sie Lust, einmal ein Sex-Spielzeug auszuprobieren. Vibratoren können Sie als Frau nicht nur einführen (*was für viele Frauen weniger erregend ist*), Sie können damit auch Ihre Schamlippen und die Klitoris bezirzen. Erlauben Sie sich einfach erfindungsreich zu sein und auszuprobieren.



- Machen Sie es üblicher Weise sehr schnell? Dann zögern Sie es hinaus! Lassen Sie sich Zeit, genießen Sie es, wenn sich die Erregung aufbaut. Lassen Sie die Erregung abklingen und erregen Sie sich dann erneut.
- Wechseln Sie den Ort – was auch immer Sie erregt. Bett, Dusche, Badewanne, Toilette, Wohnzimmer, Küche, Keller, Garten, bei der Arbeit (in einer Pause), in der Öffentlichkeit (irgendwo, wo es grundsätzlich okay ist, jenseits der üblichen Maßstäbe – vielleicht genießen Sie das so genannte Verbotene, das so genannte Unanständige). Tun sie's in der Natur, im Wald, auf einem Baum, in einem Fluss, im See, im Meer. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Ich hoffe, Sie können Sie noch für sich nutzen.

Und wie wär's mit einer Intimirasur? Das ist schon eine ganze Weile sehr modern! Und es muss nicht immer völlig kahl sein. **Es gibt die unterschiedlichsten Frisuren für „da unten“!** Vielleicht gefällt Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin so etwas.

Schauen Sie sich (*allein oder gemeinsam*) schöne Aktfotos an. Es gibt wunderschöne erotische Bilder/Akte, von denen nicht alle den abwertenden Begriff Pornographie verdient haben (*selbst wenn solche Bilder sehr „detailgetreu“ sein können*). Das gleiche gilt für erotische Filme. Was einen Menschen dabei auf optimale und positive Weise erregt und seine Sexualität fördert ist so individuell unterschiedlich wie die Welt. Wählen Sie dabei sorgfältig, was für Sie passt. **Ein besonderer Tipp ist für mich zum Beispiel das Buch von Christina Camphausen** (siehe unten bei den Empfehlungen). Es zeigt wunderbare künstlerische Zeichnungen der *Yoni* – so nennt man im Tantra/Sanskrit das weibliche Genital.

#### Wie steht's mit erotischen Geschichten oder Gedichten?

Auch hier gibt es durchaus künstlerisch wertvolle Produkte! Aber muss es überhaupt immer künstlerisch wertvoll sein, solange es Ihr Liebesleben bereichert? Vielleicht suchen Sie einmal im Internet oder besuchen einen Sex-Shop (*Ja, auch so genannte anständige Leute machen heute so was!*).

## Bereichern Sie Ihren Liebesakt

- Gegenseitige Achtung und Wertschätzung sind wesentlich! Wenn Sie Sex mit einem Partner/einer Partnerin haben, so ist das eine gemeinsame Angelegenheit, der

beide zustimmen müssen und bei der die Bedürfnisse beider gleichermaßen berücksichtigt und erfüllt werden. **Sprechen sie darüber, was jeder von Ihnen mag, und was nicht!**

- Gestalten Sie die Rahmenbedingungen so, dass es möglichst romantisch und erotisch wird. Schmücken Sie den Raum mit Kerzen, spielen Sie Musik, die Ihnen gefällt, benutzen Sie sinnliche, erregende Parfüms und Raumdüfte. Baden oder duschen Sie vorher gemeinsam. **Tanzen Sie zusammen, ziehen Sie sich gegenseitig aus, entkleiden Sie sich nicht vollständig, strippen Sie für einander.**
  - **Genießen Sie das so genannte Vorspiel – es könnte zum „Hauptspiel“ werden.** Erforschen Sie gegenseitig Ihre Körper und Ihre erogenen Zonen. Tasten Sie zärtlich und streichelnd über die Haut Ihres Partners/Ihrer Partnerin und beobachten Sie, wie er/sie reagiert. Tauschen Sie sich darüber aus, wo es am angenehmsten für Sie ist. Massieren Sie sich gegenseitig, ölen oder cremen Sie sich gegenseitig ein.
  - Lieben Sie erregende sinnliche Worte und Geräusche? Erlauben Sie es sich, wie immer es für Sie beide stimmig ist. **Hauchen Sie, stöhnen Sie, flüstern Sie** (*Liebesworte, erotische Worte, obszöne Worte, vielleicht schreien Sie sogar vor Ekstase und Vergnügen*). – Vergessen Sie auch hier alle Tabus, solange es Sie beide unterstützt, Ihre Sexualität reichhaltiger, erfüllender und erotischer zu machen.
  - Wechseln Sie öfter/gelegentlich die Stellung und experimentieren Sie mit allem, was für beide schön, angenehm und erregend ist. Es gibt zahlreiche Bücher dazu, und auch im Internet viele seriöse Angebote.
- Hier nur einige kurze Anregungen:**
- **Wenn bisher er immer oben gelegen hat, machen Sie es umgekehrt. Kennen Sie „Löffelchen“? Dabei liegen beide seitlich und die Frau mit dem Rücken an den Mann gekuschelt.** (*Dabei kann er sein Glied in ihre Vagina einführen*). Haben Sie es schon mal im Sitzen gemacht? Sei es auf einem Stuhl, im Bett oder auf dem Boden. Im Tibetischen gibt es eine wunderbare Stellung aus dem tantrischen Buddhismus, das Yab-Yum. Dabei sitzt der Mann im Lotossitz (*Schneidersitz oder was immer bequem ist*) und die Frau so in seinem Schoß, dass sie ihn mit den Beinen umschlingt und er in ihre Vagina gleiten kann.



## Machen Sie es mal woanders

Wie bei den Vorschlägen zur Masturbation: **Wechseln Sie die Orte, an denen Sie es „treiben“.**

**Im Bett, auf dem Fußboden, im Schlafzimmer, im Badezimmer, unter der Dusche, in der Badewanne, im Wohnzimmer, auf dem Küchentisch, im Garten, auf einer öffentlichen Toilette, in der Natur (Wiese, Wald, Strand, Park usw.), im Auto, in einem Hotel, das Sie extra dafür aufsuchen usw.**

Ihre Fantasie wird Ihnen sicher viele passende und erregende Lokalitäten zeigen, wenn Sie sich einmal darauf einlassen, über das Gewöhnliche hinauszugehen.

**Auch in der Schwangerschaft kann Sex wunderbar sein! Sind Sie daran interessiert, lesen Sie unsere Tipps für Erotik und Sexualität in der Schwangerschaft.**

- Im Stehen: von vorne, von hinten, die Frau hochgehoben und gehalten vom Mann. **Probieren Sie aus, was geht und gefällt.** Wie ist es mit oraler Befriedigung (mit Zunge und Lippen)? Das kann wunderbar sein, aber wenn es nichts für Sie ist, lassen Sie es doch einfach – oder erlauben sich vorsichtig und respektvoll zu experimentieren.
- **Für die Liebhaber solcher Liebkosungen ist vielleicht der so genannte „69er“ ein Highlight.** Dabei liegt der Mann auf dem Rücken und die Frau in entgegengesetzter Position über ihm. So kann sie sein Glied stimulieren und er ihre Vulva und Klitoris.
- Atmen Sie beim Geschlechtsverkehr im gleichen Rhythmus, synchron mit den Beckenbewegungen (sehr gut im Yab-Yum, s.o.) und zögern Sie den Orgasmus so lange wie möglich hinaus. **Sie können auch gemeinsam in Yab-Yum die Vasenatmung aus dem sexuellen Yoga machen:** Spannen Sie mit dem Einatmen das Perineum (Beckenboden) einschließlich Bereich der Peniswurzel und der Vagina an. Mit dem Ausatmen lösen Sie die Anspannung wieder. Atmen Sie auf diese Weise eine Weile gemeinsam.