



## *Frauliche Sexualität!*

### **Lust mal ein bisschen über Sex zu sprechen oder ist das immer noch ein Tabuthema und das auch in Deiner Beziehung?**

Sexualität.. wo fange ich da an zu erzählen? Erstmal eine Frage an Dich: „Bist Du der Meinung, dass Du Deine Sexualität erfüllt auslebst? Bist Du nach dem Sex wirklich zufrieden, glücklich und strahlst wie ein Honigkuchenpferd?“ Nein?

Dann kann ich Dir sagen, woran das liegen könnte. Wiedermal hat es natürlich mit unserem Lieblingsthema der „SELBSTIEBE“ zu tun. Und damit beginnt auch alles, was in Zusammenhang mit einer externen Person steht. Ob Du nun mit dieser Person zusammen bist oder Sex mit wechselnden Partnern hast, ist davon völlig unabhängig, denn es geht um DICH! Die externe Person sollte sich ebenfalls darum kümmern, erfüllten SEX zu haben, aber das ist nicht Deine Baustelle.

Beim Sex machst Du Dich verletzlich... Beim Sex kannst Du Dich ausleben und lebendig fühlen... Beim Sex verbindest Du Dich mit der anderen Person und das auf mehreren Ebenen.

Wie machst Du bisher SEX? Hmm... der Mann hat Lust, Du im besten Fall auch und dann ist ER ziemlich schnell geil, Du aber nicht. Da er aber drängt, machst Du halt mit und hast nur den halben Spaß? Du gehst auf seine Wünsche ein, aber er nimmt sich nicht genug Zeit, auch Dich zu verwöhnen? Er ist „gekommen“, Du aber noch lange nicht und nun liegt er schnarchend neben Dir? Du fühlst Dich manchmal leer nach dem Sex und bist traurig, dass es nicht so abgelaufen ist, wie Du es Dir wünschen würdest? Hast Du darüber schon mal mit IHM gesprochen? Sprecht ihr über eure Wünsche und Vorlieben? Macht ihr das Licht aus, weil ich euch ein bisschen schämt und ist das wirkliche Annahme von mir selbst?

In welchem Zeitrahmen bewegt sich Dein Sexleben? 1 x pro Woche, 20 Minuten? Oder viel weniger? Ich sage Dir etwas... SEX kann Dir so viel tolle Energie geben, Dich so unglaublich lebendig fühlen lassen, wenn Du es so machst, wie DU es brauchst. Hast Du dir denn schon Gedanken darüber gemacht, was DU an dieser Stelle brauchst?

Auch SEX und WIE man Sex macht, ist übrigens wieder sehr zyklusabhängig. D.h. auch an dieser Stelle können wir als Frauen nicht immer gleich sein und das brauchen wir auch nicht. Es gibt für uns kein „So geil bin ich immer“ ... nein, denn manchmal wollen wir heißen Sex auf der Tischplatte (Eisprungzeit) und dann wieder „romantischen Kuschelsex“ mit ganz viel Zeit und Berührung.

Und wie kommen wir nun da ran? Als Erstes solltest Du Dir bewusst werden, wie Du sexuell drauf bist und das braucht wieder einmal die Beobachtung meines Selbst. Und wird auch eine Aufgabe für Dich sein. Als Zweites sollte man natürlich die Wünsche und Sehnsüchte seinem Partner mitteilen. Und da haben wir es wieder... das oft gefühlte Problem, dass wir uns nicht wertvoll genug sind, unsere Wünsche und Sehnsüchte zu leben. Aber damit ist ja jetzt Schluss!! Genau deswegen machst Du doch mein Programm, oder? Also DEIN KÖRPER hat BEDÜRFNISSE und diese nicht umsonst. Genauso, wie er dir anzeigt, dass er Hunger oder Durst hat, oder schlafen will, zeigt er Dir auch, dass er sich Nähe wünscht und tiefe, sexuelle Verbindung mit einer anderen Person. Frauen sind spirituelle Wesen, die nicht nur auf EINER EBENE leben, sondern auf mehreren. Richtig erfüllender SEX hat mit einer tiefen Verbindung zu dem Sexpartner zu tun und mit dem gegenseitigen Öffnen der Seelen. Wirklich nackt sind wir doch nur, wenn wir uns ALLES zeigen und dieses ALLES birgt auch die größten Geschenke. Denn solch einen SEX wirst Du dein Leben lang nicht vergessen und ich wünsche Dir, dass Du ihn Dir so oft schöpferst, wie es Dir möglich ist.

Willst Du nicht auch, dass ihr euch tief in die Augen schaut, bevor Du Dich öffnest und verletzbar machst? Wünschst Du Dir nicht auch, dass ihr euch so tief im Innern berührt, dass es sich anfühlt, als wärt ihr EINE PERSON? Willst Du nicht auch so wild und leidenschaftlich sein, dass es Dich am Anfang selbst erschreckt? Möchtest Du nicht mal ALLES LOSLASSEN? Den ganzen Alltag, Probleme und Sorgen? Dann Sorge für Dich und Dein Sexleben! Und nicht auf die Weise, wie Dein Partner sich das wünscht, sondern auch auf Deine Weise. Sprich mit Deinem Partner, traue Dich und erkläre ihm, wie Du es Dir wünschst berührt zu werden. Sag ihm, welche Stellen sich toll anfühlen, wenn er sie berührt. Zeig ihm, wie er es Dir am Besten „macht“, denn Du kennst Dich am Besten. (Ich hoffe, Du machst auch Sex mit Dir selbst ;-)... aber das zu beschreiben ginge jetzt zu weit :-D)

Sag ihm, wenn Du Zeit brauchst, Dich fallen zu lassen. Sag ihm, wenn es Dir zu schnell geht. Sag ihm, wenn es Dir zu oberflächlich ist. Sag ihm, wenn es zu langweilig und schnöde ist. Hab Ideen... sei kreativ... verführe ihn und hab richtig Spaß. Lacht dabei und seid euch so nah, wie in kaum einer anderen Situation. Macht daraus EURE LIEBESAUENZEIT. Streichelt euch lange. Schaut euch 4 min tief in die Augen, bevor ihr beginnt. Sagt euch ehrliche Worte. Erlebe Sex, so wie Du es Dir wünschst!!!

*Sex erschafft Leben im Innen und  
Aussen!*