

Lust lernen – Wie wir mit allen Sinnen unsere Leidenschaft entdecken

(Quelle: Veronika Schmidt – Liebeslust: unverschämt und echt genießen)

„Glücklich das Paar bei dem beide Partner:innen gelernt haben, sich an ihrer Sexualität zu freuen.“ (Veronika Schmidt)

Teil 1: Was unsere Leidenschaft bremst

♡ Was setzt dich beim Sex bzw. bei der Vorstellung von Sex unter Druck?

.....

.....

♡ Was bremst (vielleicht auch nur manchmal) deine Leidenschaft?

.....

.....

Teil 2: Wege zu mehr Sinnlichkeit

♡ Welches „Verhältnis“ hast du zu Berührungen? Wann empfindest du sie als lustvoll, wann eher als störend?

.....

.....

♡ An welchen Stellen wirst du gerne berührt?

.....

.....

♡ Weißt du auch, an welchen Stellen dein/e Partner:in gerne berührt wird? Wenn ja, an welchen?

.....

.....

♡ Schläft ihr manchmal nackt (ein)? Wie gefällt dir diese Idee?

.....
.....

♡ Welche Sinne bezieht ihr beim Sex am häufigsten ein, welche lasst ihr eher weg? Warum?

.....
.....

♡ Lässt du beim Sex gerne die Augen offen? Wie fühlst du dich, wenn dein/e Partner:in dich beim Sex beobachtet?

.....
.....

♡ Wie stark bist du beim Sex bei dir, wie stark bei deiner/m Partner:in?

.....
.....

Teil 3: Verführung

♡ Kannst du deine eigenen Bedürfnisse bzgl. Sex ausdrücken? Wenn ja, wie?

.....
.....

♡ Wie wirst du gerne verführt?

.....
.....

♡ Wie verführst du?

.....
.....

♡ Verwendet ihr beim Sex eine erotische Sprache? Wenn ja, wie sieht diese aus? Wenn nein, was würdest du dir dahingehend wünschen?

.....

.....

♡ Wie oft nehmt ihr euch Zeit als Paar (ohne Kind(er))? Ist das zufriedenstellend für dich?

.....

.....

♡ Hat Lust und Erotik in eurem Alltag Platz? Warum (nicht)?

.....

.....

♡ **Ideenimpuls** (von Veronika Schmidt, S. 112-114):

Probiert doch einmal die Beckenschaukel kombiniert mit einer tiefen Bauchatmung aus. Eine schöne Position dafür ist, wenn beide Partner:innen dicht aneinander auf dem Rücken bzw. seitlich liegen, sodass der Rücken der Frau leicht an Schulter/Brust des Partners angeschmiegt ist. Die Beine sind leicht geöffnet. So ist jede:r frei, mit dem Becken wellenförmige Bewegungen zu machen und die rechte Hand auf das Geschlecht der/des anderen zu legen. Jede:r kann nun das eigene Geschlecht in die Hand des/der anderen hineinbewegen, mal in kleinen langsamen, mal in kräftigeren schnelleren Bewegungen. Zusätzlich dazu könnt ihr auf eine tiefe Bauchatmung achten. Beim Einatmen wird die Muskulatur in Bauch und Beckenbereich gedehnt und entspannt. Beim Ausatmen wird der Mund geöffnet, die Muskulatur zieht sich etwas zusammen und der Oberkörper durch das Atmen in eine leichte Schaukel gebracht. Viel Spaß und eine erotische Zeit wünschen wir euch 😊