

@LIBIDUU



# DEIN LUST-GUIDE

Mit den 3 Top-Lustbeschleunigern zu erfülltem Sex

*Erforsche, was deine Lust bremst oder beschleunigt - auf körperlicher, emotionaler, mentaler und energetischer Ebene, sodass du dein Liebesleben lustvoll und selbstbestimmt gestalten kannst.*

*Elisa Sievers*

---

ALLE RECHT VORBEHALTEN

# LASS UNS ÜBER LUST SPRECHEN

*Hallo du Schöne,*

Das Thema Lust ist für viele Frauen mit Frust verbunden - sie grämen sich für ihre Unlust oder schämen sich für ihre Lust. Ich wünsche dir von Herzen, dass du dein Liebesleben lustvoll und selbstbewusst gestalten kannst.

Ob du in Stimmung kommst und bleibst, ist tatsächlich kein Zufall, sondern das *Zusammenspiel aus deinen Lustkillern und Lustbeschleunigern.*

Ich möchte dich einladen, deiner eigenen Lust auf die Schliche zu kommen, indem du dich damit beschäftigst, was sie ausbremst sind was es dir erleichtert, dich fallen zu lassen und in Stimmung zu kommen.

Dafür gebe ich dir Einblick in die 3 Lustbeschleuniger & Lustkiller, die mir in meiner Arbeit als Mentorin für weibliche Lust am häufigsten begegnen und was ich den Frauen dann jeweils empfehle. Anschließend erstellst du deine *ganz persönliche TOP-Liste* und erhältst Hinweise, wie du die gewonnenen Erkenntnisse in dein Liebesleben einbringen kannst, um selbst öfter in den Genuss deiner Lust zu kommen. Sind noch Fragen offen? *Dann schreib mir!*

*Herzlichst. Elisa Sievers*

## ÜBER MICH

Ich begleite Frauen auf dem Weg in eine erfüllte Sexualität und bewusste Partnerschaft. Ich bin studierte Pädagogin, ausgebildete Prozessbegleiterin, forschende Tantrikerin, leidenschaftliche Poetin, liebende Partnerin, lernende Mutter - hier, um dich an deine Sehnsucht nach Nähe & Genuss zu erinnern!



## 3 TOP-LUSTBESCHLEUNIGER

Viele Frauen kommen besonders gut in Stimmung, wenn diese Faktoren gegeben sind.

### #1 Vielfältige Berührungen mit dem ganzen Körper genießen

*Die meisten Frauen genießen es besonders, wenn Sex sich nicht nur auf die Genitalien beschränkt.*

- Beziehe beim Sex alle erogenen Zonen mit ein (Ohren, Hals, Nacken, Brüste, Nippel, Bauch um den Nabel, unterer Rücken, Oberschenkel, Füße, Po, Anus).
- Lasst die Berührungen bei dir von außen (Kopf, Füße) langsam zur Mitte kreisen.
- Begleite Penetration mit Stimulation deiner Klitorisperle & anderer Körperstellen.

### #2 Emotionale Nähe, Vertrauen & Wertschätzung fühlen

*Sich verbunden, sicher, begehrt und gewürdigt zu fühlen steigert die Lust vieler Frauen.*

- Während Männer oft sagen, dass sie *durch* die körperliche Intimität auch eine emotionale Nähe fühlen, brauchen Frauen diese oft als *Voraussetzung* für Sex.
- Offen über Bedürfnisse & Grenzen zu sprechen sorgt für Vertrauen und Sicherheit.
- Im Alltag viel Aufmerksamkeit & Wertschätzung zu erhalten, steigert die Lust.

### #3 Das eigene Tempo respektieren und auf Entspannung achten

*Der weibliche Körper braucht Langsamkeit & Entspannung, um sich wirklich öffnen zu können.*

- Sorge für ein entspanntes, sicheres, sinnliches Setting, in dem du dich wohl fühlst.
- Lasse das Erregungslevel langsam ansteigen, nimm dir Zeit zum warm werden.
- Die weibliche Sexualenergie will wellenförmig fließen, genießen, forschen - nicht einfach effizient auf den Höhepunkt zusteuern. Erlaube dir, damit zu spielen.

## 3 TOP-LUSTKILLER

Die folgende Faktoren sorgen oft dafür, dass Frauen keine Lust auf Sex haben.

### #1 Die Erfahrung, beim Sex nicht wirklich befriedigt zu werden

*Wenn das letzte Mal nicht erfüllend für dich war, hast du wenig Lust auf ein nächstes Mal!*

- Beschäftige dich noch einmal genau mit deinen Lustorganen (Vulva, Klitoris, Vagina, G-Fläche, Zervix) und erforsche, welche Berührungen dir wirklich gut tun.
- Hast du ein starres Bild von *echtem Sex* (Penetration bis zum Höhepunkt)? Jede Form sinnlicher Berührung gehört zum Sex - und entspricht dir vielleicht oft viel mehr. Wenn Sex also *weiter gefasst* wird, hast du dann evt. mehr Lust darauf?

### #2 Leistungsdruck & Zielorientiertheit im Bett

*Sex als Pflichtprogramm mit dem Fokus auf den (männlichen) Orgasmus setzt dich unter Druck!*

- Mache dir bewusst, dass du niemandem Sex schuldest und nicht für den Orgasmus deines Gegenübers verantwortlich bist - auch nicht in einer Beziehung.
- Streiche den Fokus auf ein (orgiastisches) Ziel und sei wirklich im Moment.
- Erlaube dir, jederzeit das Tempo zu ändern oder den Sex ganz abubrechen.

### #3 Schmerzen oder Taubheit der Vulvina beim/nach dem Sex

*Achte bitte unbedingt deine Grenzen und schaue, was dein Körper dir damit signalisieren will!*

- Kläre ärztlich ab, ob es organische oder medikamentöse Ursachen dafür gibt.
- Erlaubst du zu früh Penetration, für die deine Vulvina noch nicht bereit ist?
- Hast du schon mal etwas von *Body-Armoring* gehört? Das ist eine körperliche Reaktion auf Trauma und kann behandelt werden. Frage mich gerne mehr dazu.

# IN 4 SCHRITTEN ZU MEHR LUST

So kannst du diesen Guide effektiv für dich nutzen, um öfter in den Genuss deiner Lust zu kommen. Durchlaufe die Schritte der Reihe nach.

**Wichtig!** Bei manchen Menschen genügt bereits eine ganz kleine Lustbremse, um ihre Lust zu hemmen, gleichzeitig brauchen sie sehr starke Beschleuniger, um in Stimmung zu kommen. Bei anderen ist es genau umgekehrt. Beides ist normal. Es kann hilfreich sein, dies innerhalb einer Partnerschaft zu reflektieren. Denn wenn beide sehr verschieden ticken, kann das sonst leicht zu Missverständnissen führen!



**1.** Fülle die folgende Checkliste für dich aus, um dir deiner vielfältigen Lustkiller- und Beschleuniger bewusst zu werden.

- *Kreuze alles an, was auf dich zutrifft/worin du dich wiedererkennst.*
- *Ergänze in Stichpunkten, was dir darüber hinaus noch einfällt.*



**2.** Notiere deine TOP Lustkiller & Beschleuniger. Führe diese Liste fort, indem du dich in den kommenden Wochen selbst beobachtest:

- *Wenn dich die Lust überkommt, was hat sie ausgelöst?*
- *Wenn du deine Lust verlierst oder sie ausbleibt, was bremst sie?*



**3.** Sprich darüber mit deiner\*m Partner\*in. Je besser ihr einander kennt, desto mehr könnt ihr aufeinander eingehen und eure Lust fördern.

- *Stellt einander offene Fragen und seid neugierig aufeinander.*
- *Sprecht in ICH-Botschaften und respektiert eure Antworten wertfrei!*



**4.** Überlege, was du konkret in deinem Alltag ändern kannst, um mehr Momente der Lust zu schaffen. Mache dir z.B. Gedanken, wie:

- *du den Übergang vom Alltag zu Entspannung & Sinnlichkeit gestalten kannst.*
- *du einen sicheren Rahmen steckst, in dem du Nähe zulassen kannst.*
- *du eine Atmosphäre schaffst, die deine Fantasie beflügelt.*
- *du ausdrücken kannst, was du gerade brauchst und was du dir wünschst.*

# KÖRPERLICH

Dein Körper spielt natürlich eine große Rolle, wenn es um deine Lust geht. Es ist nicht nur wichtig zu wissen, an welchen Körperstellen du wie berührt werden magst, sondern auch dein allgemeines Wohlbefinden, deine Hormone uvm. beeinflussen, ob du in Stimmung kommst.

## Deine körperlichen Lustkiller

*Kreuze alles an, was deine Lust körperlich bremst und ergänze, was dir noch einfällt:*

- Unwohlsein (Verspannung, Müdigkeit, Hunger, Völlegefühl, Kälte usw.)
- Zyklusphase (z.B. zweite Zyklushälfte, PMS, Menstruation)
- Schmerzen im Intimbereich (bei Berührung oder schon davor)
- Taubheit oder Überempfindlichkeit des Intimbereichs oder anderer Körperstellen
- Unangenehme Körpergerüche des anderen oder dich selbst nicht "frisch" fühlen
- folgende Berührungen, die dir nicht gefallen:



Was fällt dir noch an körperlichen Faktoren ein, die dich abtörnen?

## Deine körperlichen Lustbeschleuniger

*Kreuze alles an, was deine Lust körperlich ankurbelt und ergänze, was dir noch einfällt:*

- Körperliche Entspannung (Massage, Badewanne, Yoga, Tanz usw.)
- Zyklusphase (z.B. um den Eisprung herum)
- Angenehme Körpergerüche des anderen oder dich selbst "frisch" und sexy fühlen
- Lustvolle Geräusche, Stöhnen oder auch bestimmte Worte
- Hilfsmittel wie Sextoys, Pornos, Gleitgel, Dessous etc.
- Folgende Berührungen, die dir gefallen:



Was fällt dir noch an körperlichen Faktoren ein, die dich antörnen?

# EMOTIONAL

Unabhängig davon, ob du deine Lust in einer festen Liebesbeziehung oder einer flüchtigen Liebelei auslebst, deine Emotionen wirken sich darauf aus, ob du erregt wirst. Eine besonders große Rolle spielen dabei Gefühle von Scham und Freiheit, ein Blick darauf lohnt sich also!

## Deine emotionalen Lustkiller

*Kreuze alles an, was deine Lust emotional bremst und ergänze, was dir noch einfällt:*

- Angst etwas falsch zu machen, zu versagen bzw. Leistungsdruck
- Das Gefühl, jemandem Sex zu schulden, nicht "Nein" sagen oder abbrechen zu können
- Dich ungeliebt und unverstanden zu fühlen oder ungeklärte Beziehungskonflikte
- Verlustangst oder das Gefühl, nicht attraktiv und sexy genug zu sein
- Angst davor, die Kontrolle abzugeben oder dich zu verlieren
- Scham bzgl. folgender Fantasien, Praktiken oder Körperstellen:



Was fällt dir noch an emotionalen Faktoren ein, die deiner Lust im Wege stehen?

## Deine emotionalen Lustbeschleuniger

*Kreuze alles an, was deine Lust emotional ankurbelt und ergänze, was dir noch einfällt:*

- Dich sicher und geborgen zu fühlen
- Emotionale Nähe in der Beziehung, dich geliebt und verstanden zu fühlen
- Dich ganz frei zu fühlen, jederzeit "Nein" sagen oder abbrechen zu können
- Das Gefühl von Kontrollaufgabe und Unterwerfung oder auch Macht (konsensuell)
- Die Aufregung, etwas Neues auszuprobieren oder auch etwas "Verbotenes" zu tun
- Dich attraktiv und begehrenswert zu fühlen. Das fühlst du besonders, wenn:



Was fällt dir noch an emotionalen Faktoren ein, die deine Lust beflügeln?

# MENTAL

Dein Gehirn ist ein wichtiges Sexualorgan, ein Großteil deiner Lust findet im Kopf statt bzw. wird hier angeregt oder ausgebremst. Dabei spielen sexuelle Fantasien eine ebenso wichtige Rolle wie deine Glaubenssätze darüber, was sich für eine Frau sexuell gehört und was nicht.

## Deine mentalen Lustkiller

*Kreuze alles an, was deine Lust mental bremst und ergänze, was dir noch einfällt:*

- Nicht abschalten können, Gedanken an Arbeit, Kinder, Nachbarn, mögliche Störungen
- Dein innerer Vergleich mit einem bestimmten Idealbild (Aussehen, Wirkung etc.)
- Unsicherheit, wie du eigene Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren kannst
- Der Gedanke an Verhütung oder auch die Frage, wie weit du gehen möchtest
- Gedanken wie "wenn ich XY mache, dann geht es schneller", Orgasmusfixiertheit
- Verurteilung folgender eigener Vorlieben oder Abneigungen:



Was fällt dir noch an mentalen Faktoren ein, die deine Lust blockieren?

## Deine mentalen Lustbeschleuniger

*Kreuze alles an, was deine Lust mental ankurbelt und ergänze, was dir noch einfällt:*

- Die Gewissheit, dich in einem sicheren Rahmen zu befinden, wo du abschalten kannst
- Erinnerungen an frühere erotische Momente
- Zu wissen, wie du eigene Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren kannst
- Die Ungewissheit, was passieren wird, als positiv erlebte Aufregung
- Die Vorfreude auf intime Momente, Flirten, Andeutungen, gemeinsam Pläne machen
- Folgende innere Bilder, Kopfkino und sexuelle Fantasien:



Was fällt dir noch an mentalen Faktoren ein, die deine Lust anregen?



# ENERGETISCH

Deine Lust kann dein ganzes System zum Kribbeln bringt, sie fühlt sich lebendig an und ist ein starker Antrieb - Lust ist eine Energie. Daher haben auch energetische Faktoren einen Einfluss auf sie. Diese Aspekte sind evt. etwas schwerer zu greifen, aber probiere es einmal.

## Deine energetischen Lustkiller

*Kreuze alles an, was deine Lust energetisch bremst und ergänze, was dir noch einfällt:*

- Es herrscht "dicke Luft", unausgesprochene Dinge stehen im Raum
- Dein Nervensystem ist unter Spannung, es wird innerlich "eng", du atmest flach
- Du bist von deinem Körper abgeschnitten und spürst dich nicht gut
- Ihr "schwingt" nicht harmonisch zusammen, die "Chemie" stimmt nicht, es "knistert" nicht
- Das Tempo oder die Intensität des Kontaktes stimmt für dich nicht
- Eine unromantische Atmosphäre (z.B. zu hell, kalt, unbequem etc.). Für dich ist das:



Was fällt dir noch an energetischen Faktoren ein, die für dich Stimmungskiller sind?

## Deine energetischen Lustbeschleuniger

*Kreuze alles an, was deine Lust energetisch ankurbelt und ergänze, was dir noch einfällt:*

- Es herrscht Harmonie im Raum und zwischen euch
- Dein Nervensystem kann sich entspannen, du spürst innere "Weite", du atmest tief
- Dein Geist und Körper sind gut verbunden, du bist präsent
- Ihr "schwingt" harmonisch zusammen, die "Chemie" stimmt, es "knistert"
- Ihr habt ein gemeinsames Tempo und stimmt in der Intensität des Kontaktes überein
- Eine romantische Atmosphäre (Lichtverhältnisse, Musik, Düfte etc.). Für dich ist das:



Was fällt dir noch an energetischen Faktoren ein, die dich in Stimmung bringen?



## HAST DU LUST DICH ZU VERBINDEN?



*In meinem Newsletter erhältst du regelmäßig Tipps, wie du mehr Lust in deinen Alltag einlädst!*

Wünschst du dir weitere Unterstützung dabei, noch tiefer in das Thema einzusteigen, so dass du deine Lust freier und genussvoller erleben kannst? Dann kontaktiere mich gerne für ein persönliches Beratungsgespräch.



info@libiduu.com  
www.libiduu.com  
Instagram @libiduu