



LIBIDUU

Schlüssel weiblicher Lust

4 Elemente erfüllter Sinnlichkeit für Frauen



Herzlich Willkommen, du Schöne!

Spürst du in dir die Sehnsucht nach einer Sinnlichkeit, die deinem Wesen als Frau entspricht? Erfüllt dich eine Sexualität nicht mehr, die sich vor allem auf die Genitalien, Penetration und den Höhepunkt fokussiert? Wünschst du dir eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deinem Gegenüber, mehr Ganzkörper-Genuss, Nähe und Vielfalt in deinem Liebesleben?

Ich erlebe in meiner Arbeit als Mentorin für weibliche Lust immer wieder, dass Frauen sich im Bett irgendwie verkehrt fühlen oder das Interesse verlieren, weil das angebliche "Normal" von Sex sie nicht wirklich erfüllt. Daher ist es mir ein Anliegen, dir ein paar Inspirationen mitzugeben, in welchen Punkten sich die sexuellen Bedürfnisse von Männern und Frauen oft unterscheiden. So dass du DEINE Wünsche erforschen kannst, statt dich an dem gesellschaftlichen Narrativ zu orientieren.

Auch für dich kann Sex (wieder) zu einer verbindenden, erfüllenden Erfahrung werden, die du mit allen Sinnen genießt. Nutze diese 4 Impulse gerne als Inspiration, um dich selbst mehr zu erforschen und ggf. mit deinem Partner in den Austausch darüber zu gehen, was du wirklich brauchst!

Anmerkung:

Was ich hier schreibe, trifft sicher nicht auf alle zu. Du bist einzigartig - eine Mischung aus maskulinen & femininen Anteilen, geprägt durch deine persönlichen Erfahrungen. Ich teile mit dir Tendenzen, Erfahrungswerte und Inspirationen. Nimm mit, was sich stimmig anfühlt und verwerfe den Rest. Frage nicht: *Ist es richtig oder falsch?* Frage: *Bringt es mich näher zu mir, oder weiter von mir weg?*

Impuls #1

Berührungen vielfältig genießen

Deinen Körper mit all seinen wunderbaren erogenen Zonen gut zu kennen, ist grundlegend für eine lustvolle, befriedigende Sexualität. Viele Frauen fühlen sich erfüllt beim Sex, wenn der Fokus nicht nur auf den Genitalien liegt, sondern ihr ganzer Körper sinnlich berührt und stimuliert wird. Wie gut kennst du schon die vielfältigen Lust-Quellen deines Körpers?

Männer mögen oft gerne direkt mittig berührt werden und gleich zum Punkt kommen. Viele Frauen wünschen sich hingegen eine Berührung, die von außen nach innen geht. Sprich: Sie mögen zuerst am Kopf/Hals oder auch an den Füßen/Beinen berührt werden. Die Berührungen dürfen sich ganz langsam zur Mitte hin bewegen und auf dem Weg ganz viel Genuss schenken. Das ist nicht nur Vorspiel, sondern bereits ein wichtiger Teil von Sex!



Mögliche erogene Zonen sind:

Ohren, Hals, Nacken, Brüste, Nippel, Bauch (um den Nabel herum), Rücken auf Taillenhöhe, Oberschenkelinnenseite, Füße, Pobacken, Anus, Venushügel, Klitorisperle und darum herum, innere und äußere Vulvalippen, Vaginvorhof (Vestibulum), G-Fläche, Zervix/Muttermund

Erforsche, wie es bei DIR ist!

Notiere deine empfindsamsten Stellen:

Impuls #2

Dich verbunden & sicher fühlen

Vor der körperlichen Intimität eine emotionale Nähe zu spüren, ist für viele Frauen (vor allem innerhalb von Beziehungen) eine wichtige Voraussetzung für entspannten Sex. Sich geliebt, begehrt, emotional verbunden und vertraut zu fühlen steigert bei vielen die sexuelle Lust und Befriedigung. Kennst du das von dir auch? Erlaubst du dir, dieses Bedürfnis ernst zu nehmen?

Viele Männer geben an, dass sie durch den körperlichen Kontakt auch eine emotionale Verbundenheit spüren, wohingegen Frauen oft das Gefühl von Nähe als *Voraussetzung* brauchen, um sich ganz auf körperliche Intimität einlassen zu können. Wenn du das so fühlst (vielleicht auch gar nicht immer) dann erlaube dir, den Raum für eine Verbindung auf Gefühlsebene einzufordern, denn auch das ist bereits ein *wichtiger Bestandteil* von Paar-Sex.



Mögliche Wege, um die Nähe & Sicherheit herzustellen:

- Bewusster Blickkontakt
- Gemeinsam singen/tönen
- Zusammen tanzen
- Kuscheln, einander halten
- Ein offenes Gespräch,
- Beieinander "einchecken"
- Sexuelle Wünsche und auch Grenzen/Ängste äußern
- Synchron atmen

Wann fühlst du dich sicher-verbunden?

Impuls #3

Alte Pflichtgedanken *ent-glauben*

Noch in den 60er Jahren gehörte Sex rechtlich zu den ehelichen Pflichten einer Frau. Bis heute fühlen viele Frauen sich schuldig, wenn sie innerhalb einer Partnerschaft keine Lust (mehr) auf Sex haben. Oft übergehen sie eigene Grenzen, um im Bett den vermeintlichen Erwartungen zu entsprechen bzw. zu gefallen. Dabei kann Lust nur aus Freiheit entstehen.

Der größte Lustkiller ist für viele Frauen das Gefühl, beim Sex eine bestimmte Erwartung erfüllen zu müssen bzw. *bis zum Ende durchzuhalten*, obwohl sie es selbst nicht mehr genießen. Dich von diesen alten Vorstellungen zu befreien und zu verinnerlichen, dass du in jedem Moment frei wählen darfst, wie weit du gehst und wie lange du Spaß daran hast, ist ganz wichtig. Es klingt banal, doch spüre mal rein, wie tief du diese Wahrheit schon glaubst und lebst?



Mache dir immer wieder bewusst und sprich es aus:

- Deine Lust gehört nur dir, du entscheidest frei, sie zu teilen oder auch nicht
- Du bist niemandem Sex schuldig, auch nicht innerhalb einer Partnerschaft
- Es gibt kein Ziel, das erreicht werden muss und du kannst jederzeit abbrechen

Wann fühlst du dich noch unfrei?

Impuls #4

Wellenreiten statt Bergsteigen

Man sagt, die männliche sexuelle Energie ist wie Feuer - an oder aus. Schnell zu entzünden, und (nach dem Höhepunkt) auch schnell wieder erloschen. Die weibliche sexuelle Energie hingegen gleicht eher dem Wasser. Es braucht lange zum warm werden, doch wenn es einmal kocht, hält es die Hitze lange. Gehst du damit in Resonanz? Achtest du dein Tempo?

Wenn wir *Männlich* und *Weiblich* als zwei Pole betrachten, wie Yin und Yang, so steht das Männliche für Linearität und das Weibliche für Chaos oder auch das Zyklische. Den Sex weiblich zu gestalten bedeutet dann, vom linearen Fokus auf den Höhepunkt abzuweichen und stattdessen wild, frei, sanft zu forschen und zu spielen - mit mehreren Höhepunkten oder auch ganz ohne Orgasmus. Wellenförmige Lust statt einer steilen Erregungskurve!



So könnt ihr mehr weibliche Energie (Yin) ins Bett einladen:

- Absichtslosigkeit
- Erregung langsam aufbauen
- Pausen machen
- Sex auch ohne Penetration
- Kreativ und spielerisch sein
- Die spirituelle Ebene von Sexualität erforschen
- Den Fokus auf Entspannung, Hingabe und Öffnung legen

Welche Yin-Elemente wünschst du dir?



Sexualität als Begegnungsraum

Sich einen schnellen Orgasmus verschaffen, das kann bei Bedarf jede*r selbst tun. In der Paar-Sexualität hingegen kann es nie eine Orgasmus-Garantie geben. Denn da, wo sich zwei Menschen begegnen, müssen sie immer offen bleiben für das, was sich gerade zeigt. Sonst entstehen Erwartungen und Leistungsdruck, die dazu einladen, über eigene Grenzen zu gehen und sich nicht mehr authentisch zu zeigen. Ihr dürft einander also immer ehrlich fragen: Hast du gerade einfach Lust auf sexuelle Befriedigung oder auf eine sexuelle Begegnung *mit mir*?

Es gibt einen Unterschied zwischen der Lust auf sexuelle Befriedigung und der Lust auf sexuelle Begegnung.

Auch der Sex mit dir selbst ist ein Raum für tiefe Begegnung. Wie berührst du dich? Wie gut spürst du dich? Wie liebevoll gehst du mit dir selbst um und wie sehr kannst du wahrlich genießen?

Die Art, wie du dich selbst liebst, ist prägend für deine Paar-Sexualität und natürlich für die Beziehung zu dir selbst.

Über mich



Ich begleite Frauen auf dem Weg in ihre weibliche Kraft und eine selbst-bewusste, erfüllte Sexualität.

Ich bin studierte Pädagogin, ausgebildete Prozessbegleiterin, forschende Tantrikerin, leidenschaftliche Poetin, liebende Partnerin, lernende Mutter - hier, um dich an deine Sehnsucht nach sinnlichem Genuss und einer tiefen Verbindung zu erinnern!

Einer Verbindung zu *dir selbst*, zu deinem Schoßraumraum, deiner schöpferischen Kraft und der Fähigkeit, deinen Körper und das Leben mit allen Sinnen zu erfahren und zu genießen.

Einer Verbindung zu deinem geliebten *Gegenüber*, die von echter Nähe, ehrlicher Berührbarkeit und tiefer Liebe geprägt ist und dir wahre Ekstase schenken kann.

Einer Verbindung zum *großen Ganzen*, die meiner Empfindung nach in deinem Schoß beginnt und sich durch diesen ausdrückt.

Deine Elisa

4Elemente Weiblicher Lust

Neben den hier beschriebenen Aspekten gibt viele weitere körperliche, emotionale, mentale und energetische Faktoren, die sich auf deine Lust auswirken. Sie zu erforschen ist der Schlüssel zu einer erfüllten Sexualität und bringt dich in deine weibliche Kraft!



Ich habe einen umfassenden Online Kurs entwickelt, der Frauen genau auf dieser Reise in ihr sexuelles Potenzial begleitet. Damit sie alle Facetten ihrer Weiblichkeit voll ausleben und genießen können.

[MEHR ERFAHREN](#)

*Verbinde dich mit der Kraft deines Schoßraums
und erlebe eine Sexualität, die dich auf allen Ebenen erfüllt:
körperlich, emotional, mental und energetisch!*



info@libiduu.com
www.libiduu.com