

(WIEDER) IN DIE LUST KOMMEN

Newsletter

Let's talk about Sex

Warum ich diesen Newsletter starte

Wozu braucht es einen Newsletter zu Lust und Sexualität? Wir sind doch alle ziemlich gut aufgeklärt und wird nicht sowieso ständig über Sex geredet oder Sex gezeigt? Und überhaupt: ist das nicht die natürlichste Sache der Welt, das funktioniert doch mehr oder weniger von alleine?

Auf den ersten Blick mag das so scheinen. Auf den zweiten Blick sehe, höre und erlebe ich:

- dass die meisten von uns zwar aufgeklärt sind, jedoch nicht über die Lust in der Sexualität (nicht mal die eigene)
- dass Sexualität nach wie vor schamhaftet ist und viele gar nicht wissen, wie sie miteinander darüber sprechen können
- dass es wenige Lebensbereiche gibt, in dem sich Stereotype über "die Frauen" und "die Männer" so hartnäckig halten und wo sie gleichzeitig so unsinnig sind
- dass viel zu wenige Menschen ihr Sexleben als erfüllend und befriedigend beschreiben.

Zeit also, sich mit der Frage zu beschäftigen, wie das eigentlich so ist mit der Lust und was es braucht, um ihn zu finden: den Sex, der Lust auf mehr macht!

DIESMAL IM FOKUS:

Nicht einfach "mehr Sex", sondern "mehr Sex, der Lust auf mehr macht"!

17,6 Minuten

Das durchschnittliche Sexleben der Deutschen

So lange dauert ein kompletter "Liebesakt" laut Statista* in Deutschland, also inklusive dem sogenannten Vorspiel und dem anschließenden Kuscheln. So richtig viel Zeit für ausgiebigen Genuss scheinen wir also eher nicht zu investieren. Und interessant finde ich auch die klassische Definition von "Sex" als Ablauf von Vorspiel, Penetrationssex und anschließendem Kuscheln. Als ob alles außer Penetration irgendwie kein "richtiger" Sex wäre oder nur sowas wie ein Aufwärmprogramm. Ist das normal oder fehlt uns einfach Fantasie, Erfahrung und Wissen über Alternativen?

*Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/636/umfrage/durchschnittliche-dauer-des-liebesspiels-nach-ausgewaehlten-laendern/>

Buchtipp:

Volker Schmidt,
"untervögelt?"

Unterhaltsam und mit viel Humor und dennoch unterlegt mit wissenschaftlichen Studien berichtet Volker Schmidt von den positiven Auswirkungen von Sexualität auf Gesundheit, Lebenserwartung, Zufriedenheit, Attraktivität und vieles mehr. Dabei geht es keineswegs um ein simples "habt mehr Sex!", sondern um "habt mehr guten und erfüllenden Sex!". Dazu braucht es Bewusstheit, Selbstliebe, Mut, Konfliktbereitschaft und Empathie. Fähigkeiten, die nicht nur im Schlafzimmer Auswirkungen auf uns und unser Miteinander haben.



Sex, der Lust auf mehr macht

Neue Erfahrungen macht mensch oft aus Notsituationen heraus. Bei mir waren es Blasenentzündungen. Ständig nach dem Sex und sich hartnäckig allen Vorsichtsmaßnahmen widersetzend. Aber ich war in einer recht frischen Beziehung, ich wollte Sex und ich wollte ihn genießen. Also war unsere "Notlösung": alles ist erlaubt außer Vögeln. Ich war mehr als skeptisch: was bleibt da noch an Optionen, die ich auch befriedigend finde? Und kam zu dem Ergebnis: Best Sexlife ever! Hemmungsloser, leidenschaftlicher Sex, bei dem wir uns ganz neu kennengelernt haben. Inzwischen geht auch Penetration öfters mal wieder, aber es ist ergänzt worden um eine ganze Palette an Möglichkeiten. Und wir entdecken immer noch Neues.

Es gibt ihn also, den Sex, der Lust auf mehr macht. In diesem Newsletter möchte ich mich ihm von verschiedenen Seiten, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Fragen nähern. Aus der Perspektive von Männern und von Frauen. Von Singles und von Paaren. Mit Hintergrundwissen, mit Humor und vor allem mit Lebensfreude. Denn die Zeiten sind krisenhaft genug. Lustvolle Sexualität kann sehr hilfreich sein, die Lebensfreude nicht zu verlieren. Also: lasst uns die Lust erforschen!

*(Wieder) in die Lust kommen - Coaching für Frauen, Männer und Paare
Mehr Infos: <https://indielust.de>*

Zum Newsletter anmelden / vom Newsletter abmelden: Mail an info@indielust.de