

# (WIEDER) IN DIE LUST KOMMEN

Newsletter

## Heißzeit statt Eiszeit

### Lust und Sex im Winter

Es soll sie geben: die Leute, die im Winter mehr Lust auf Sex haben als im Sommer. Aber für viele ist es wohl eher umgekehrt: der Energielevel sinkt mit dem Sonnenstand, der Testosteronspiegel fällt nach dem herbstlichen Hoch und der Östrogenspiegel ist auch ganz weit unten.

Dicke Klamotten halten zwar warm, aber sexy sind sie selten und das Leben spielt sich überwiegend drinnen ab.

Ich bin wahrscheinlich nicht die einzige, die sich in der dunklen Jahreszeit öfters mal fragt, wo die Lust bloß abgeblieben ist und ob's das jetzt wohl endgültig war mir dem heißen Sex.

Aber andererseits: Da ist ganz viel Bedürfnis nach Wärme, nach entspanntem Zusammensein, nach Nähe und vor allem nach "mich gut fühlen und mich mit mir selbst wohlfühlen". Würde mir Sex nicht richtig gut tun?

Ja, tut er. Sex ist ein wunderbares Rezept gegen den Winterblues. Genauso wie Bewegung an der frischen Luft, Sauna oder Sport. Und klar macht vieles zu zweit (oder zu dritt...) noch mehr Spaß, aber es funktioniert auch als "Solo-Programm". Es macht also total viel Sinn, sich sexuelle Aktivität einfach vorzunehmen, wie einen schönen Winterspaziergang oder einen Saunabesuch. Das gute Feeling kommt dann beim Tun!



### DIESMAL IM FOKUS:

Lust und Leidenschaft  
in der kalten und  
dunklen Jahreszeit

# Im Winter in die Lust kommen

## Extrem-Kuscheln

Das ist der ultimative Tipp, wenn eigentlich gar nichts geht. Vielleicht seid ihr länger aus der Übung oder die Winter-Depri hat richtig zugeschlagen. Jeder Gedanke an sexuelle Action ist euch jedenfalls momentan völlig fremd. Dann hilft nackte Haut! Und zwar ganz viel davon und möglichst lange. Nehmt euch mindestens eine Stunde Zeit, zieht euch komplett aus und kuschelt, bis ihr schnurren könntet. Ich empfehle das mindestens einmal pro Woche. Es ist erstaunlich, wie intensiv diese Art von Sex werden kann.

**Wichtig:** damit ihr euch darauf einlassen könnt, muss klar abgesprochen sein, dass außer Kuscheln und Knutschen nichts passieren wird!

## Slow Sex:

mehr Intensität und Tiefe

Für langjährige Paare und solche, die es gerne werden möchten ist Slow Sex einer von vielen Ansätzen, raus aus der "immer wieder dasselbe"-Routine im Sexleben zu kommen. Hier erkundet ihr eure individuelle Lust als Person und als Paar.

Die Ausflüge ins tantrische im Buch sind mir persönlich ein bisschen zu "eso-mäßig" aber das lässt sich ja überblättern.

Das Ausprobieren der Übungen und sich darauf einzulassen, kann ich dagegen nur empfehlen.

Erstaunlich was alles passiert, wenn so wenig passiert.

Denn Action ist - zumindest zu Beginn - nicht angesagt. Optimal also, wenn euch im Winter sowieso nicht nach Action ist.



Yella & Samuel Cremer:  
"Liebe würde Slow Sex machen"

## Ideen für einen "heißen" Winter

Wir ticken alle unterschiedlich, also pickt euch das raus, was euch anspricht

- **Erstmal in die Sauna:** danach seid ihr richtig schön durchgewärmt und komplett entspannt. Perfekt, um zu Hause mit schönem Sex das Wohlfühlprogramm abzurunden
- **Eisbaden:** der dabei freigesetzte Hormoncocktail sorgt für echtes Glücksgefühl und kann auch die sexuelle Lust anregen. Ausprobieren lohnt sich, weil es auch noch sehr gesund ist (aber bitte mit Vorsicht und nicht kopfüber!)
- **Sinnliche Genüsse:** aphrodisierende Rezepte gibt es jede Menge. Im kalten Winter eine "heiße" Mahlzeit gemeinsam kochen und genießen kann ein tolles "Vorspiel" sein
- **Erotische Fotografie:** macht von euch selbst (Spiegel / Selbstauslöser) oder voneinander erotische Bilder. Gnadelos unterschätzt und daher unbedingt empfehlenswert sind sexy Fotos von Männerkörpern! Da werden auch gleich mal die typischen Rollen getauscht; alleine das prickelt schon!
- **Tanzen gehen!** Es gibt kaum was Besseres, um sich und die Laune wieder in Schwung zu bringen. Und für alle, die die dadurch erweckte Lust gleich vor Ort ausleben möchten, gibt es Clubs wie z.B. das *Insomnia* in Berlin oder die *Oase* in Frankfurt/Main
- **Und bei allem:** vergesst die Socken nicht! Kalte Füße sind ein Orgasmuskiller ;-))

*(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](mailto:info@indielust.de)