

(WIEDER) IN DIE LUST KOMMEN

Newsletter

Die Lust der Frauen

Zeit, Abschied von Klischees zu nehmen

Ich stelle gleich zu Beginn mal eine steile These auf: der weit verbreitete Glaube, dass Frauen "von Natur aus" das weniger lustvolle Geschlecht sind, stimmt überhaupt gar nicht! Und ein Blick in die Evolution und zu unseren Vorfahren stützt diese These.* Woran liegt es dann aber, dass es in Heterobeziehungen statistisch häufiger die Frauen sind, die - zumindest irgendwann - seltener Lust haben? Naja, vielleicht ist das eher auf Erlerntes als auf Veranlagung zurückzuführen:

- seit Jahrhunderten wird uns erzählt: Männer wollen Sex, Frauen wollen Sicherheit. Irgendwann ist das verinnerlicht.
- so, wie (hetero-)Sex standardmäßig abläuft, ziehen Frauen eher den Kürzeren, was sexuelle Befriedigung angeht.
- Frauen werden nach wie vor nicht dazu erzogen, in die aktive Rolle zu gehen und ihre sexuellen Wünsche zu äußern. Tun sie es doch, gelten sie oft als "Schlampen".

Die gute Nachricht ist: Erlerntes kann auch verlernt werden und wir sind bis ins hohe Alter lernfähig!

Chris Ryan und Cacilda Jethà schreiben in ihrem Buch "Sex at Dawn": Frauen brauchen vielleicht etwas länger, um den "sexuellen Motor" auf Touren zu bringen, aber wenn sie erstmal in Fahrt sind, dann stellen sie mühelos jeden Mann in den Schatten.

Fragen wir uns also: was bringt weibliche Lust "auf Touren"?

*siehe hierzu: Ryan, Jethà: Sex at Dawn



DIESMAL IM FOKUS:

Die Lust der Frauen

Frauen kommen langsam, aber gewaltig

Ina Deter

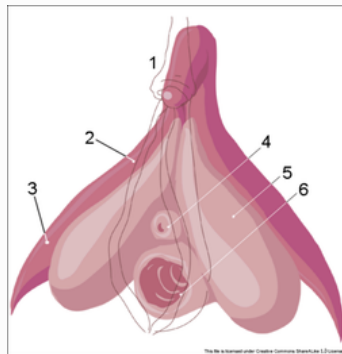
Was können Männer tun?

Eigentlich können Männer nur profitieren, wenn ihre Partnerin sich ganz egoistisch um ihre eigene Lust kümmert. Denn was gibt es heißeres, als mit einer Frau Sex zu haben, die voll dabei ist und richtig Spaß hat? Der beste Beitrag, den Männer dazu leisten können, ist sich zurück zu nehmen (und dabei mehr und neues zu bekommen). Was mir persönlich hilft:

- wenn ich weiß, dass ich mit meinem Partner heiß knutschen kann, ohne dass es zwingend zum Vögeln führen muss, dann mache ich das viel öfter
- wenn ich weiß, dass er Sex total genießen kann, egal ob er einen Orgasmus hat, dann lasse ich mich auf mehr ein
- wenn er mir zeigt, wie heiß es ihn macht, mich heiß zu machen, dann habe ich viel öfter Lust darauf

Die Klitoris, das unbekannte Organ

Frauen haben ein Organ, das für nichts anderes als für die Lust zuständig ist: die Klitoris. Leider wissen bis heute die Wenigsten über dieses tolle Organ Bescheid. Oder wer von euch hätte gewusst, dass die Klitoris insgesamt bis zu 14cm groß ist, Schwellkörper hat und innerhalb des Körpers bis runter zum Vaginaleingang reicht? Die Klitorisperle ("Kitzler") ist sehr empfindlich und jede Frau steht auf unterschiedlich intensive Stimulation. Und weil die Perle außerhalb der Vagina liegt, wird sie beim klassischen Vögeln nicht bei allen so stimuliert, dass es für einen Orgasmus reicht. Das Spektrum eurer Sex-Praktiken zu erweitern, kann daher zu ungeahnten Höhepunkten führen!



- 1: Klitorisichel / -perle mit Vorhaut
- 2: Schwellkörper
- 3: Klitorissschenkel
- 4: Harnröhrenmündung
- 5: Vorhofschwellkörper
- 6: Vaginalöffnung

<https://de.wikipedia.org/wiki/Klitoris>

Deine Lust entdecken und leben

Viele Frauen stellen unbewusst sich selbst hinten an, wissen zu wenig über ihre eigene Lust und versuchen "gut im Bett zu sein" anstatt Spaß im Bett zu haben. Für Lust auf Sex braucht es aber Spaß am Sex. Folgendes kann helfen, mehr Spaß für dich zu finden:

- ich habe gute sehr Erfahrung damit gemacht, meinen Körper und meine "Lustzonen" erstmal selbst zu erforschen. Nur wer weiß, wo und wie es sich richtig gut anfühlt, kann das auch dem Partner kommunizieren. Probiert dabei Neues aus, z.B. die G-Zone finden, Sextoys testen oder sich im Squirting versuchen.
- jetzt wirds für viele ungewohnt: klare Kommunikation an den Partner, was ihr heiß findet, was er wie machen soll und was ihr gerne mal ausprobieren möchtet. Übrigens: Männer können keine Gedanken lesen, ihr müsst es schon aussprechen ;-))
- Setzt eure Wünsche an erste Stelle! Macht klare Ansagen, was ihr gerade wollt und was euch heiß macht.
- Probiert euch in der Rolle, selbst den Sex zu initiieren: dann, wenn ihr wollt und das, was ihr gerade wollt. Fangt Sex auch an, wenn ihr "nur" Knutschen oder Fummeln wollt und sagt das dann auch so.
- Gebt eurem Partner Feedback zu dem, was er tut: vor allem positives Feedback, damit er merkt, was euch gefällt! Aber auch ein "das funktioniert gerade nicht so gut, lass es uns was anders probieren" ist wichtig.

(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