

Sexualität und Selbstliebe

Wenn Du Sexualität mit einer großen Portion Selbstliebe zusammenbringst, verschönert das auch Dein Liebesleben



Zelebrierst Du das Liebesglück mit Dir selbst? Oder ist Dein Solo-Sex eher routiniert, zack und fertig? Wie wäre es, wenn Du Sexualität mit einer großen Portion Selbstliebe zusammenbringst? Denn Solosex mit Selbstliebe kann Dir viele positive Erfahrungen schenken: Du kannst Deinen Körper erkunden und Deine Lust erforschen. Im Zusammensein nur mit Dir selbst, kannst Du Erotik und Sinnlichkeit in Deinem eigenen Tempo erleben und mit Deiner Aufmerksamkeit bei Deinen Empfindungen und dem Spüren Deines Körpers bleiben. Du kannst Deinen Garten der Lust hegen und pflegen, ganz wie es Dir gefällt – und Deine Bedürfnisse im Blick behalten.

Hier habe ich 3 Tipps für Dich, wie Du Dich selbst-bewusst und liebevoll mit Berührung verwöhnen kannst. Ein Orgasmus kann sein – muss aber nicht. Erlaube es Dir, Dir Zeit zu schenken und zart und sanft mit Dir zu sein. Kultiviere Deine sexuelle Selbstliebe und zelebriere das Liebesglück mit Dir selbst..

Tipp 1:

Erlebe Sexualität und Selbstliebe mit Deinen fünf Sinnen

Deine 5 Sinne sind das Tor zu körperlichem Genuss und zur Lust: Du kannst tasten, sehen, hören, riechen, schmecken. Wie ein Garten, lädt Dein Körper Dich ein, ihn zu erforschen: Deine sinnlichen Körperregionen zu entdecken, zu genießen, zu berühren, zu verweilen, um dann gemächlich andere Orte Deines sinnlichen Körper-Gartens zu besuchen. Achtsamkeit, freudvolles und kreatives ausprobieren mögen Dich dabei leiten.

So kannst Du Deine 5 Sinne einladen und anregen:

1. Mit Bewegungslust kannst Du Deine Sinne mit Tanzen oder Atmen oder Yoga einladen.
2. Vielleicht ist Dir eher nach Entspannung: Wie wäre es mit meditieren, Musik hören, einem warmen Bad oder sinnliche Texte oder Gedichte lesen?
3. Auch Gaumen und Nase freuen sich über Obst oder feine Genüsse.

Tipp 2:

Beschenke Dich reich mit Berührung

Wenn Du Sexualität und Selbstliebe erleben willst, dann beschenke Dich reichlich mit Berührung. Wenn Du Dich selbst erfreust, bist Du gleichzeitig die Person, die berührt und die Person, die spürt, wie es sich anfühlt. Du wechselst zwischen Geben und Empfangen. Wenn Gedanken erscheinen, kannst Du sie sein lassen, indem Du der Haut und den Muskeln Aufmerksamkeit gibst und sie berührst und erfüllst.

Gönne Dir Berührung mit Muße und Zeit

Dein Körper, Deine Haut, Deine Sinne sind wie eigenständige Wesen, mit denen Du Sexualität erlebst. Du kannst mit ihnen tanzen, ihre Wünsche und ihre Lüste erforschen - langsam und absichtslos kannst Du erspüren wie es Deinem Körper gefällt, wenn Du Dich berührst und liebkost. Wenn Du mal abschweifst in Gedanken, dann komme immer wieder zurück zum Spüren – komme zurück zu Deinen Händen – empfangsbereit für Deine Empfindungen. Was machen meine Hände gerade? Und wie fühlt es sich an? Mit Hilfe Deiner 5 Sinne gelingt es Dir leichter aufmerksam zu bleiben für Deine Körperempfindungen und das was Dir gefällt oder Lust macht.

Tipp 3:

Lasse Kopf und Körper gemeinsam tanzen

Mein 3. Tipp für Sexualität mit Selbstliebe lädt Deine Vorstellungskraft und Fantasie ein: Während Du Dich selbst erfreust, kannst Du Dir mit Deinem inneren Auge folgen, wie Dein Körper darauf reagiert. Oder Du kannst Dir vorstellen, was Du gleich erleben magst: Zum Beispiel, wie Deine Vagina feucht wird oder Dein Glied sich erhebt oder wie Dein Becken beginnt, sich lustvoll zu bewegen. Und während Du Dir das noch vorstellst, geschieht es vielleicht bereits, ganz von selbst. Du kannst in Fantasien schwelgen und wahrnehmen, wie Dein Körper darauf reagiert. Mal zwischen Deiner Vorstellungskraft und Deinem Tun pendeln. Und Dir dabei zuschauen, wie Körper und Kopf einvernehmlich und mit Muße kreieren, was Dir Genuss bringt und Freude macht.

Ich wünsche Dir allzeit viel Liebe zu Dir selbst und eine lustvolle Erotik.
Ilona Tamas



Ilona Tamas

Dozentin für weibliche Sexualkultur
www.ilona-tamas.de