

# Deine Brüste, ein Tor zur Lust

Es war ein strahlender Sommertag, ich war seit Stunden im Auto unterwegs und ich wünschte mir eine Erfrischung. Also nix wie runter von der Autobahn und ab zum nahegelegenen Badensee. Mit dem Bikini in der Hand saß ich angezogen auf der Liegewiese und wollte mich umziehen. Gerade als ich ansetzte, mein Oberteil auszuziehen, ging eine Familie mit Kindern in meine Richtung. Ich hielt in meiner Bewegung inne, wartete bis sie an mir vorübergezogen waren und zog erst dann mein T-Shirt aus, um mir gleich wieder das Bikinioberteil überzustreifen. „Interessant“, dachte ich. Obwohl ich die meiste Zeit des Sommers nackt auf dem Gelände meines FKK-Verein verbringe, habe ich Hemmungen mich auf der Wiese eines Textilbades auszuziehen. Als ob andere Badegäste vom Anblick meines nackten Busens peinlich berührt würden.

In meiner Jugendzeit in den 80er und 90ern hat ein nackter Busen an keinem Badensee für Ärger gesorgt. Damals war Ohne-ohne in. Heute scheint Oben-ohne out, und das nicht nur in öffentlichen Badeanstalten. Vielleicht zeigen sich heute weniger Frauen Oben-ohne, weil sie befürchten, dass Fotos im Internet auftauchen?

## **Was im Gehirn passiert, wenn Du Deine Brustknospen stimulierst**

Hättest Du's gewusst? Deine Brustknospen sind über Nervenimpulse direkt verbunden mit Deiner Vulva und Deiner Vagina. Eine Studie des Fachmagazins „Journal of Sexual Medicine“ belegte, dass die Stimulation der Brustknospen dieselben Areale im Hirn aktiviert, die auch bei der Stimulation der Klitoris und der Vagina angeregt werden. Das heißt, dass unsere Brüste offenbar über Nervenimpulse direkt mit unseren Geschlechtsorganen verbunden sind. Das erklärt wissenschaftlich, warum viele Frauen bei einer Erregung der Brustspitzen auch gleichzeitig eine Erregung in den weiblichen Geschlechtsorganen verspüren.

## **Wertschätzende Worte für Deinen Körper**

Ich schreibe Brustknospen, nicht Brustwarzen, aus Wertschätzung mir und meinem Körper gegenüber. Auch Brustspitzen oder Blütenaugen klingt in meinen Ohren angenehm. Es gibt weitere Worte, die ich aus meinem Wortschatz verbannt habe, weil ich mich für keinen meiner Körperteile schäme. Ich brüste mich mit Venuslippen und einem Charmehügel.

## **Do it yourself: eine sinnliche Brustmassage**

Wie wäre es, Deine Brüste nicht nur für andere da sein zu lassen? Mit einer **sinnlichen Brustmassage** kannst Du wunderbar Lust und Sinnlichkeit für Dein eigenes Vergnügen und Wohlbefinden einladen.

## **Besonders genussvoll mit warmem, duftenden Massageöl:**

- Wenn Du magst, kannst Du beide Hände mal auf Deine Blütenaugen legen, sanft und leicht, und sie für einige Atemzüge ruhen lassen. Vielleicht kannst Du dabei spüren, wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt mit jedem Atemzug.
- Nach einiger Zeit des Spürens und Innehalten kannst Du beginnen mit Deinen Handflächen und Fingerspitzen Deine Brüste zu umkreisen. Wenn Deine Hände forschen mögen, probiere beide Richtungen aus – Du kannst mal von oben nach unten kreisen oder von unten nach oben Deine Brüste umkreisen.
- Oder halte Deine Brüste in beiden Händen und beginne ganz zart, Deine Brustknospen zu liebosen.
- Dabei kannst Du Dich beobachten was Du spürst. Vielleicht kannst Du die feine Verbindung von Deinen Brüsten zu Deiner Yoni wahrnehmen. Vielleicht regt sich nach und nach so etwas wie Lust in dir.
- Zart und langsam können Deine Berührungen sein und Du kannst so lange kreisen, liebosen und spüren, wie Du Freude daran hast.
- Wenn Du genug hast, magst Du zum Abschluss Deine Brüste vielleicht halten und ihnen zulächeln.

Meine Brüste lieben diese langsamen, feinen, sich nur langsam steigernden Berührungen. Eher zarte Berührungen erlauben es mir, meine Brüste wie von innen zu spüren und ich genieße es, wenn sich mein Brustkorb dabei immer offener oder weiter anfühlt und mich einlädt befreit durchzuatmen. Auch meine Yoni freut sich darüber, wenn ich die Herzensenergie aus meinen Brüsten in ihre Richtung fließen lasse.



**Ilona Tamas**

Dozentin für weibliche Sexualkultur  
[www.ilona-tamas.de](http://www.ilona-tamas.de)