

# Das sexuelle Begehren wecken

**LIEBESRATGEBER** Liebe und Sexualität sind zwei Hauptelemente einer gelingenden Partnerschaft. Was tun, damit es immer wieder knistert?

Haben Sie das Gefühl, Sie kennen Ihre Partnerin durch und durch? Sie wissen alles von ihr? Ihre Vorlieben, ihre Weltanschauung? Erzählen Sie Ihrem Partner alles, was Sie tun, was Sie fühlen, wo Sie waren, wohin Sie gehen, was Sie im Freundeskreis diskutiert haben? Gegenseitiges Vertrauen gehört zur Liebesbeziehung und ist ein tragendes Element.

## Die eigene Lust geniessen

Doch zur Liebesbeziehung gehört die Sexualität ebenso wie die Liebe. Eine Partnerschaft ohne gemeinsame Sexualität kann auf Dauer nicht bestehen. Wie soll das Feuer für die sexuelle Lust entstehen, wenn die Entdeckungslust für das Gegenüber gestillt ist? Wenn es keinen Freiraum gibt zwischen Mann und Frau, zwischen zwei Männern oder zwei Frauen? Die Sexualität braucht das kleine Knistern, das Sehnen, das Erträumen, das Begehren nach dem

Du. Bauen Sie Zeitfenster ein für sich persönlich und berichten Sie nicht alles. Hüten Sie Ihre eigenen kleinen Geheimnisse. Lassen Sie sich unterwegs von schönen Frauen und Männern inspirieren. Zeigen Sie sich andern in Ihrer Attraktivität und freuen Sie sich über Komplimente. Die eigene Wertschätzung erhöht auch die Wertschätzung Ihres Gegenübers. Sexualität ernährt sich vom Raum dazwischen, dem Unbekannten.

## Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin ISI. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP in Uster.

[www.sexualtherapie.ch](http://www.sexualtherapie.ch)

Sie fordert ebenso auf der körperlichen Ebene ständige Neugier. Fokussieren Sie mit Ihrem Blick auf einzelne Körperteile Ihres Partners oder Ihrer Partnerin und füllen Sie diese kleinen Ausschnitte mit Ihren Phantasien. Gehen Sie in Kontakt mit dem eigenen Geschlecht, indem Sie den Beckenboden anspannen und entspannen, bewegen Sie über die Muskelspannung den Wurzelansatz des Penis oder den Eingang zur Scheide. Dies zentriert Sie und bringt Sie selbst in Kontakt mit Ihrer Weiblichkeit oder Ihrer Männlichkeit. Die eigene Wahrnehmung ermöglicht Ihnen, aus der Egozentrierung neu und mit Achtsamkeit auf das Gegenüber zuzugehen.

## Mit der Kreativität spielen

Installieren Sie Paarabende, bei denen einmal Sie, einmal er den Überraschungsabend organisiert. Nutzen Sie Ihre Kreativität. Wecken Sie die gegenseitige Neugier für das Unbekannte, damit der Funke springt, das sexuelle Begehren weckt und die gegenseitige Liebe fördert.



## Am Puls

Die Party vom vergangenen Wochenende im Pirates, Hinwil



## Wochenhoroskop 4. bis 10. August 2011

[www.astroservice.com](http://www.astroservice.com)

Widder	21.3.-20.4.	Stier	21.4.-21.5.	Zwillinge	22.5.-21.6.	Krebs	22.6.-22.7.
Ihrem Körper und Ihrer Seele geht es blendend, denn alle Schwierigkeiten und Belastungen scheinen aus dem Weg geräumt. Wenn Sie nun wieder nach vorne streben wollen, sollten Sie kurz darüber nachdenken, wie Sie sich gegen die vergangenen Probleme in Zukunft wappnen können.		Da Ihnen zur Zeit alles etwas leichter fällt, können Ihre Seele und Ihr Körper wieder etwas aufatmen. Ohne jetzt in blinden Aktionismus zu verfallen, sollten Sie trotzdem schon einmal nach neuen Projekten Ausschau halten oder vielleicht einfach etwas ganz Neues ausprobieren.		Hindernisse und Beschränkungen fallen einfach von Ihnen ab und Ihr Leben scheint eine grundlegende Wendung zum Besseren zu nehmen. Mit Leichtigkeit gehen Sie durch den Tag. Heben Sie aber nicht ab, denn schon bald können ganz andere Einflüsse die Oberhand gewinnen.		Auf andere machen Sie nun einen kompetenten und optimistischen Eindruck und werden deswegen gefördert. Beziehungen gestalten sich harmonisch und Sie sind toleranter und grosszügiger als sonst. Bleiben Sie aber bescheiden, da andere Einflüsse an Geltung gewinnen könnten.	
Zurzeit übertreiben Sie mit Ihren eigenen Fähigkeiten, was zu Stolz und Nachlässigkeit führen kann. Steuern Sie hier bewusst dagegen. Die Gefahren dieses Einflusses lauern nämlich in allen Lebensbereichen. Bescheidenheit und Zurückhaltung dürfte hier die beste Medizin sein!		In dieser Woche sind viele Erfolge möglich. Doch von alleine wird dies nicht kommen und daher müssen Sie auch aktiv werden. In finanziellen Dingen haben Sie z.B. einen guten Riecher. Nutzen Sie auch Ihre vermehrte Freigebigkeit, um sich auch für später einen Bonus zu verschaffen.		Bescheidenheit scheint derzeit nicht gerade Ihre Stärke zu sein. Ihr vorlautes Auftreten macht Sie merkbar unbeliebt, was schnell zu grösseren Konflikten ausarten kann. Wirken Sie dieser Gefahr bewusst entgegen, indem Sie Ihr Ego nicht so sehr in den Vordergrund stellen.		Ein seelisches Unbehagen begleitet Sie momentan. Mit allerlei Äusserem versuchen Sie, dem zu entgehen. Doch letztlich wird das nicht helfen und Sie stossen dabei oft auf Hindernisse. Scheuen Sie nicht den Blick in Ihr Herz, sonst wird der Schmerz langfristig nicht weniger werden.	
In dieser Woche haben Sie ein ziemlich dominantes Ego. Wann immer sich die Gelegenheit bietet, drängen Sie sich nach vorne. Das kann in allen Lebensbereichen zu Problemen führen. Besser wäre es, wenn Sie sich bewusst zügeln und die Rechte und Wünsche anderer mehr beachten.		Sie haben jetzt wieder die Möglichkeit, offen zu sein für neue Dinge und die Schönheit der Welt zu sehen, denn die Verpflichtungen fallen von Ihnen ab und Ihr Leben läuft wie von selbst. Folgen Sie nun auch Ihrem Drang und machen Sie eine Reise oder bilden Sie sich weiter.		Durch die letzten Erfolge fühlen Sie sich in Ihrem Tatendrang bestätigt und schiessen jetzt leicht über das Ziel hinaus. Sie glauben auch, dass Ihre Glückssträhne nicht enden wird, aber genau das wird passieren, wenn Sie sich nicht in etwas Besonnenheit und Bescheidenheit üben.		Da bei Ihnen jetzt wieder alles rund läuft, sollten Sie jetzt nicht nur wieder vorwärts gehen, sondern auch mal einen Moment darüber nachdenken, warum denn vorher alles schief gelaufen sein könnte. Sonst finden Sie sich bald wieder in der selben Situation ohne Alternativen.	

[www.thepirates.ch/Hinwil](http://www.thepirates.ch/Hinwil)