

# Keine Lust auf Sex?

Lerne, wie Du Deine Lust besser verstehen und neu entfachen kannst - für mehr Energie, Lebendigkeit und Leidenschaft



Meli & Damian Prem



## Ursachen für Lustlosigkeit

Einer der häufigsten Gründe, warum Paare zu uns kommen, ist die Tatsache, dass die Sexualität eingeschlafen ist. Entweder hat einer der beiden viel und der andere keine Lust auf Sex, was zu Frust, Konflikten oder Fremdgehen führt. Oder beide haben das Interesse daran verloren, merken aber, dass die Verbindung in der Partnerschaft darunter leidet.

Natürlich kann fehlende Libido durch ein hormonelles Ungleichgewicht (aufgrund von Wechseljahren, hormoneller Verhütung, Anti-Depressiva, Krankheiten, starkem Alkoholkonsum etc.) ausgelöst und entsprechend behandelt werden.

Bei den meisten Menschen handelt es sich jedoch eher um psychologische Ursachen. **Ob Lust entsteht oder nicht, liegt zum Großteil im eigenen Denken.** Und meistens ist es auch unser Kopf, der einem erfüllten Liebesspiel am meisten im Weg steht.

Wenn die Sexualität an Reiz verliert, versuchen viele Paare die Lust wieder zu entfachen, indem sie sich neues Sexspielzeug oder sexy Unterwäsche kaufen.

**Doch meistens liegt das Problem gar nicht an zu wenig Reizen, die Lust auslösen (Turn on's), sondern an zu vielen Faktoren, die die Lust hemmen (Turn off's).**

Um die eigene Libido zu steigern lohnt es sich also beide Faktoren mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Und bitte tu das nicht nur, um Deinen Partner zufrieden zu stellen, sondern in erster Linie für Dich selbst.

**Denn wenn Du Dich wieder mit Deiner (Lebens-)Lust verbindest, bedeutet das nicht nur mehr Genuss beim Sex, sondern auch mehr Energie, Lebendigkeit und Leidenschaft für alle Lebensbereiche.**

„Lust entsteht im Kopf -  
oder steht der Kopf der  
Lust im Weg?“



## Was hemmt Deine Lust?

Was sind Deine persönlichen "Turn off's"? Was hemmt Deine Lust oder sorgt dafür, dass Deine Lust schnell wieder verpufft?

Mache zunächst eine Liste mit all den Dingen, die Dich im Laufe Deines Lebens schon einmal davon abgehalten haben Lust zu empfinden. Im zweiten Schritt kannst Du die einzelnen Faktoren noch priorisieren, wie stark sie heute noch auf Dich wirken.

### Meine Turn off's

### Intensität der Wirkung

(A = super stark, B = stark, C = schwach)

Beispiele:

Selbstzweifel (A)

Gefühl nicht attraktiv genug zu sein (B)

Erwartungsdruck (A)

Angst zu früh / nicht zum Orgasmus zu kommen (A)

Scham und limitierende Glaubenssätze in Bezug auf Sex (B)

Angst / Frust wegen negativen sexuellen Erfahrungen der Vergangenheit (A)

Stress in der Arbeit (B)

Gedanken an all die unerledigten Aufgaben (B)

Distanz zu meinem Partner / Streit (A)

Fehlendes Einfühlungsvermögen von meinem Partner (B)

Unaufgeräumtes Zimmer, Kälte (C)

Risiko gestört zu werden (B)

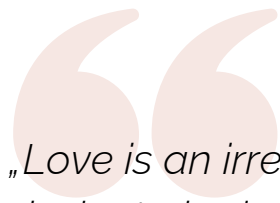
Angst vor Schwangerschaft / sexuell übertragbaren Krankheiten (C)

....

**Meine Turn off's**

**Intensität der Wirkung**

*(A = super stark, B = stark, C = schwach)*



„Love is an irresistible  
desire to be irresistibly  
desired“

ROBERT FROST



## Was bringt Dich in Deine Lust?

Was sind Deine persönlichen "Turn on's"? Was bringt Dich in die Lust? Mache zunächst eine Liste mit all den Dingen, die im Laufe Deines Lebens schon einmal Lust in Dir ausgelöst haben. Erwähne Dich vor allem an sexuell besonders intensive Erlebnisse (egal ob in einer Beziehung oder mit einem Fremden). Im zweiten Schritt kannst Du die einzelnen Faktoren noch priorisieren, wie stark sie heute noch auf Dich wirken.

### Meine Turn on's

### Intensität der Wirkung

(A = super stark, B = stark, C = schwach)

*Beispiel:*

*Sicherheit so geliebt und angenommen zu sein wie ich bin (A)*

*Komplimente, Bewunderung (C)*

*Gefühl attraktiv zu sein (B)*

*Wohlfühlen im eigenen Körper (A)*

*Aufregung etwas Verbotenes zu tun (A)*

*Sexuelle Fantasien (B)*

*Entspannung im Urlaub (B)*

*Sexy Outfit / Unterwäsche (B)*

*Schöner Körper (C)*

*Sinnliche Massage (A)*

*Romantik, schöner Raum mit Kerzen, Duft, Musik (B)*

*Leidenschaftliche Küsse (A)*

*Tanzen, Strippen (B)*

....

**Meine Turn on's**

**Intensität der Wirkung**

*(A = super stark, B = stark, C = schwach)*

# Konkrete Ideen für mehr Lust

**Wie kannst Du mehr Turn on's in Dein Liebesleben bringen?**

**Wie kannst Du die Turn off's reduzieren?**

# Die eigene Lust neugierig erforschen

Nimm Dir eine Stunde Zeit für bewusste Intimität mit Deinem Partner.

Sucht Euch von Euren "Turn on - Listen" ein paar Aspekte aus, die ihr heute umsetzen könnt, um Euch gegenseitig in die Lust zu bringen.

Achtet darauf, dass es Dinge sind, die Euch dabei helfen bewusst im Hier und Jetzt und in Verbindung zu sein (also keine Fantasien, Filme, Pornos oder Alkohol etc.) Ansonsten sind Eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

## **Genießt es Euch gegenseitig anzutörnen und Lust zu bereiten, ohne unbedingt irgendein Ziel erreichen zu wollen...**

Lass Deinen Partner wissen, was die einzelnen Reize in Dir auslösen. Und kommuniziere ebenfalls, sobald etwas auftaucht (ein Reiz, ein Gedanke, ein Wort, ein Gefühl...), das Deine Lust hemmt. Wenn das der Fall ist, könnt ihr gemeinsam überlegen, ob es etwas gibt, was Du oder Dein Partner tun kann, um diesen Faktor zu beseitigen.

Beispiele:

*Wenn Du für Deinen Partner strippen oder tanzen möchtest, dabei aber total unsicher bist, könnte es helfen wenn Dein Partner mit Dir zusammen tanzt, Dir Komplimente macht oder ihr das super spielerisch angeht, beide total überzogen strippt und stöhnt und darüber lachen könnt*

*Wenn Du angespannt bist, weil Du Dich unter Druck setzt irgendwelche Erwartungen erfüllen zu müssen, kann es helfen diese auszusprechen und zu hinterfragen, jegliche Zielorientierung rauszunehmen oder festzulegen, dass diesmal kein penetrativer Sex stattfinden wird oder ihr beide keinen Orgasmus haben werdet.*

Falls ihr nach einer Weile beide heiß sein solltet, könnt ihr natürlich auch Sex haben, aber das ist nicht unbedingt das Ziel der Übung.

## **Der Hauptfokus sollte darauf liegen, mit Turn on's und Turn off's zu spielen und zu experimentieren, die eigene Lust und Verbindung zum Partner zu spüren und mehr Bewusstsein zu schaffen, was der Lust im Wege steht...**

Tausche Dich danach gerne mit Deinem Partner aus:

- *Wie ging es Dir mit der Übung?*
- *Was hast Du Neues über Dich selbst bzw. über Deinen Partner erkannt?*
- *Was möchtet ihr in Zukunft tun, um Euch beiden Lust auf Sex zu bereiten?*



# Lust auf mehr?

**Bist Du bereit einen Schritt weiter zu gehen und nicht nur mehr Verbindung und Leidenschaft in Deiner Beziehung zu erleben, sondern auch eine erfüllte Sexualität?**

In unseren Online Programmen zeigen wir Dir, dass ein Liebesleben voller Genuss, Leichtigkeit und Ganzkörper-Orgasmen für jeden Menschen möglich ist.



**Unsere Online Programme (1:1 und in der Gruppe) helfen Dir dabei:**

- Mehr Achtsamkeit, Verbundenheit und Liebe zu Dir selbst, Deinem Körper und Deinem Partner zu entwickeln
- Deine Sexualität neu zu entdecken und auf ein ganz anderes Level zu bringen
- Vom Kopf in den Körper zu kommen, mehr zu spüren und zu genießen
- Multiple Orgasmen, Ganzkörper-Orgasmen & Ekstase zu erleben
- Sexuelle Energie als Quelle von Lebendigkeit, Energie und kreativer Schöpferkraft zu nutzen

**Mehr erfahren**

[www.reconnectprem.com/online-tantra-seminar/](http://www.reconnectprem.com/online-tantra-seminar/)

*"Seit dem Kurs erlebe ich die Sexualität in meiner Partnerschaft viel differenzierter und achtsamer. Es ist als hätten wir zwei eine neue Roadmap geschenkt bekommen, die uns ungeahnte Erfahrungsräume öffnet und eine viel klarere und verbundener Kommunikation ermöglicht. Wir haben eine Ahnung davon bekommen wie erfüllend und vielfältig körperliche Nähe sein kann, abseits der altbekannten Pfade und Routinen."*

CAROLINE, 32