



9 Anregungen, die dein Sexleben besser machen

Diese Anregungen können dein Sexleben UND deine Selbstbefriedigung verbessern. Das funktioniert natürlich nur, wenn du es TUST und wenn du ein bisschen Geduld mitbringst. Denn ohne Übung wird es nichts aus dem geilen Sexleben.

Die Anregungen sind sehr auf den Körper fokussiert. Denn ohne das Training der Grundlagen für geilen Sex, klappt es auch nicht mit den „abgefahrenen“ Sachen (Ekstase, Multi-Orgasmen, Ganzkörperorgasmen und Lust über den Körper als über das Verlangen).

Atmung

Was sich leicht anhört, ist in der Praxis anfangs ganz schön verwirrend. Viele Leute halten die Luft an, wenn sie zum Orgasmu kommen wollen. Da spricht nichts dagegen, denn dadurch bauen wir mehr Druck im Becken auf, was viele zum Orgasmus benötigen.

Wer aber besseren Sex haben will und intensivere, expansivere Orgasmen – oder überhaupt einen beim Sex – der tut gut daran, wenn er richtig gut atmet. Und **zwar tief bis in das Becken**, damit die Lust vom Becken in den Körper verteilt werden kann und sich die Muskulatur lockert.

Das macht den Körper durchlässiger für „Orgasmuswellen“.

Tiefes, schnelles Atmen und Hecheln kann die sexuelle Spannung so richtig anheizen.

ACHTUNG: Nicht übertreiben! Sobald du fühlst, dass deine Hände stark gribbeln, atme lieber noch einmal tief aus und atme normal weiter.



Stimme

Wenn du dein Essen genießt, machst du Laute. Wieso dann keine Laute und Geräusche machen, wenn man den Sex oder die Selbstliebe genießt?

Gibt dich mal so richtig schön deiner eigenen Stimm-Erotik hin. **Stöhne, summe, „hm“-e, mach „ahhh“ oder was auch immer und genieß deine eigenen Laute.** Das drückt deinen Genuss aus und macht nicht nur dein Gegenüber, sondern auch dich heißer auf dich selbst. Das führt im Übrigen auch dazu, dass du deinen Sex noch mehr genießt.

Bewegung

Wenn du zu den Menschen gehörst, die zwar beim Masturbieren einen Orgasmus bekommt, beim Sex nicht, hilft es, **wenn du dich mehr im Becken bewegst**, während du dich selbst befriedigst. Denn diese Bewegung machen wir meistens beim Sex auch. Und das bringt uns dann völlig aus der Anspannung, die wir gewohnt sind.

Wenn du dir mal eine richtig ausgiebige Selbstbefriedigungseinheit gönnen magst, dann tanz einmal 15 Minuten lang und schüttel dabei dein Becken. Mach dich vor dem Spiegel selbst mal richtig an. Und aus diesem Tanzen heraus kannst du ausprobieren, wie es sich anfühlt, dich mit dem beweglichen Becken selbst zu lieben.



Berührung

Frauen haben nur eine erogene Zone: Den ganzen Körper! Deswegen muss diese Zone unbedingt liebkost werden ;-). Doch auch Männer sind keine Kostverächter, wenn sie es annehmen können, gestreichelt zu werden.

Sowohl bei der Selbstbefriedigung, als auch beim Sex ist das Berühren der Stellen, die dir gefallen, absolut wichtig!

Außerdem lohnt es sich, immer wieder **die Art der Berührung zu verändern, wie du deinen Intimbereich stimulierst**. Wenn du zum Beispiel immer auf eine Art deine Klitoris oder deinen Penis stimulierst, dann versuche, die Region größer zu machen oder mit einer anderen Hand zu berühren.

Spüren

Oft befriedigen wir uns ganz mechanisch selbst. Genauso läuft der Sex ab. Es gibt eine „Best practise“ und wir wissen, wie wir zum Orgasmus kommen, doch **genau hinspüren, wo wir uns berühren** und wie sich alles (Atmung, Stimme, Hände, Brüste, Po, Vagina, Beine, Arme, Rücken) anfühlt, tun wir häufig nicht.

Wenn du je irgendwann einmal so richtig im Sex-Flow sein willst, ist es unglaublich wichtig, dass du **spüren kannst, was sich gerade so richtig gut anfühlt**. Deshalb fang an, DICH selbst zu spüren, während du Sex hast und dich selbst liebst.



Spiegel

Weißt du eigentlich, wie deine Genitalien erregt aussehen? Weißt du, wo du dich berührst? Wenn nein, **schau dich doch mal bei der Selbstbefriedigung im Spiegel an**. Das kann dir dabei helfen, deinem Partner oder Partnerin zu sagen, wo und wie er oder sie dich berühren soll. Und dein Gehirn bekommt eine visuelle Information.

Der Spiegel ist für Frauen ein großer Freund! Männer hilft der Perspektivwechsel aber genauso!

Also setz dich vor den Spiegel und mach deine Genitalien zu deiner/m besten Freund/in.

Beckenboden

Der Beckenboden ist DER Lustmuskel schlechthin! **Wenn du guten oder bombastischen Sex haben willst und wenn du zum Orgasmus kommen willst (oder ihn hinauszögern), dann brauchst du einen gut trainierten und gut durchbluteten Beckenboden.**

Dazu gibt es Übungen. Für Männer und Frauen!

Zum Beispiel kannst du dir vorstellen, wie du dein Schambein und dein Steißbein zusammenziehst und wieder loslässt.

Eine zweite Übung ist, dass du deine Sitzbeinhöcker zusammenziehst und loslässt. Die Sitzbeinhöcker kannst du spüren, wenn du deine Hände mit den Handflächen nach oben auf den Stuhl legst und dich drauf setzt.

Den Muskel kennst du wahrscheinlich, wenn du den Urin mal unterbrochen hast. Das ist nicht unbedingt zu empfehlen, aber diese Übung zu machen ohne dabei zu pinkeln, ist auch gut.

Am Besten machst du die Übungen mit Gewichten oder Liebeskugeln. Männer kennen den Muskel, wenn sie ihren Penis wippen lassen.



Schütteln

Um deine erotische Energie zu wecken, **schüttele dich von Kopf bis Fuß einmal 5 Minuten durch**. Dadurch wirst du nicht erregt. Doch die sexuelle Energie wird dadurch in deinem Körper wach. Nach dem Schütteln fühlst du dich meist präsenter und lebendiger als davor. Probier es einfach mal aus.

Go with the Flow

Egal, mit welcher Variation du beginnst, es ist immer wichtig, dass du sie **öfter wiederholst**. Guter Sex und Orgasmen sind lernbar. Dein Körper und dein Gehirn brauchen nur Zeit und Übung dazu ☺ Also dranbleiben, Spaß haben und immer mehr in deinen Flow kommen.

Viel Spaß beim besseren Sex und freu dich auf die nächsten Themen, die du direkt per Email erhältst.

Bis bald

Claudia