

Claudia Janu

**Entfalte deine Lust**



Claudia Janu

# Entfalte deine Lust

Mit 8 Lustfaktoren zu deiner  
erfüllten Sexualität



**Impressum:**

© 2023 Claudia Janu

**Coverbild:** Shutterstock

**ISBN Softcover:** 978-3-347-86866-3

**ISBN E-Book:** 978-3-347-86867-0

**Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:**  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist  
ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung  
erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH,  
Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrens-  
burg, Deutschland.

Für meine Zwillingschwester



# *Inhalt*

Vorwort .....	11
Die Last mit der Lust .....	13
Wie kommt die sexuelle Lust in den Körper? .....	22
Gründe und Ursachen für die sexuelle Lustlosigkeit .....	29
Top 5 Gründe für eine sexuelle Lustlosigkeit.....	40
Wo stehst du in der Sexualität? Spiel mit dem TRAB.....	46
Lustfaktor 1: Aktiv etwas für deine Lust tun .....	55
Zärtlichkeiten in das Leben einladen .....	60
Sich mutig dem Problem stellen .....	65
Lustfaktor 2: Egoismus in der Sexualität kultivieren .....	75
Nein zum Sex, der dir nicht entspricht.....	78
Trau dich für deine Sexualität einzustehen .....	84
Lustfaktor 3: Lust auf die partnerschaftliche Sexualität erweitern.....	94
Der Umgang mit Lustlosigkeit in der Partnerschaft .....	94
Verlangen nach dem Partner erhöhen .....	102

Wie Männer und Frauen beim Sex zusammenfinden .....	107
Lustfaktor 4: Entspannung und Genuss in das Leben integrieren .....	113
Stress und Sex passen nicht zusammen.....	114
Achtsamkeit leben .....	120
Sinnlichkeit leben .....	131
Scham in der Sexualität überwinden .....	135
Lustfaktor 5: Der eigene Körper als Lustquelle..	147
Frieden schließen mit deinem Körper .....	149
Körper bewusster wahrnehmen lernen .....	157
Wie dein Zyklus deine Lust beeinflusst .....	162
Lustfaktor 6: Erogene Zonen neu entdecken.....	168
Vulva – die Schöne.....	171
Königin der Lust: Die Klitoris .....	175
All about the Vagina.....	178
Brust – Lust .....	194
Anale Freuden .....	200
Lustfaktor 7: Sex, der es wert ist gewollt zu werden.....	206
Aufwand Ertragsbilanz in der Sexualität.....	207
Solo Sex – Was bereitet dir Vergnügen?.....	220

Abwechslung in die Sexualität bringen .....	225
Lustfaktor 8: Bewegung.....	238
Schwing dich in die Beckenschaukel.....	242
Lustfaktoren in das Leben integrieren.....	247
Quellenverzeichnis .....	252



# *Vorwort*

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Mit dem Erwerb dieses Buches gehst du den ersten Schritt in Richtung Lust auf Sex. In diesem Buch werde ich dir Wege zu mehr Lust auf Sex, mehr Lust auf Genuss und mehr Lust auf das Leben aufzeigen. Denn erst, wenn wir uns ein Leben voller lustvoller Momente schaffen, gelingt uns langfristig, mehr Lust in der Sexualität zu erleben.

Dieses Buch lädt dich immer wieder dazu ein, deine Sexualität zu reflektieren. Du bekommst Fragen, bei denen es manches Mal unangenehm sein kann, sich damit auseinanderzusetzen. Aber manches Mal ist die schmerzliche Wahrheit das beste Mittel, um etwas zum Positiven zu verändern.

Ebenfalls gebe ich dir viele Übungen und vor allem Körperübungen an die Hand. Diese Körperübungen sind enorm wichtig für Veränderung. Wir leben Sexualität mit unserem Körper aus. Jeder Mensch hat seine ganz eigene Sexualität. Der Körper hat gelernt, wie er sich am besten in Erregung bringen kann. Wenn diese Erfahrungen an Grenzen stoßen, darf daran gearbeitet werden, die eigene Sexualität sinnlicher und lustvoller zu gestalten. Dies kannst du mit den Übungen aus dem Buch machen oder dir

zusätzlich Unterstützung durch eine Sexualberatung holen. Ich möchte dich ermutigen, die Übungen durchzuführen, um den optimalen Outcome aus diesem Buch zu erhalten. Denke daran, Sexualität ist lernbar und Veränderung braucht Zeit und Übung. Dieses Buch ist in erster Linie aus der weiblichen Perspektive geschrieben. Auch wenn sexuelle Unlust viele Männer betrifft, sind es vor allem Frauen, welche in einem Ratgeberbuch Hilfe suchen. Egal ob du Frau, Mann oder Intergeschlechtlich bist, die 8 Lustfaktoren sind für jeden Menschen erfolgreich anwendbar.

Schweren Herzens habe ich mich gegen eine fortlaufende gendergerechte Formulierung entschieden, da dies bei der Lesbarkeit und Grammatik an Grenzen stößt. Ich spreche in den meisten Fällen von deinem Partner, obwohl es natürlich auch deine Partner\*in sein könnte. Wenn du die 8 Lustfaktoren in dein Leben einbaust, belebt dies deine heterosexuelle oder deine homosexuelle Partnerschaft gleichermaßen.

Ich wünsche dir viel Freude und Lust beim Lesen dieses Buches.

**Entfalte deine Lust – authentisch, frei und selbstbewusst!**

Lustvolle Grüße

Claudia Janu

# *Die Last mit der Lust*

Warum habe ich schon wieder keine Lust auf Sex? Vielleicht hast du schon stundenlang nachgegrübelt, warum du keine Lust mehr hast. Ich möchte dich als erstes jedoch fragen: Worauf in deinem Alltag hast du sehr viel Lust? Ist es ein leckeres Essen, ein Kaffee, ein Spaziergang oder ein warmes Bad? Warum hast du auf diese Dinge Lust?

Wahrscheinlich, weil sie dir ein positives Gefühl geben.

Lust ist ein inneres Bedürfnis, etwas Bestimmtes zu tun oder haben zu wollen. Es braucht dazu eine Erfahrung, welche sich gut und genussvoll anfühlt. Du hast nur Lust auf etwas, was du gerne tust und was dir gefällt.

Wir alle tun gerne Dinge, welche lustvoll und mit positiven Gefühlen besetzt sind. Im Umkehrschluss wollen wir nichts tun, was mit negativen oder schlechten Gefühlen besetzt ist.

Je mehr positive Gefühle es im partnerschaftlichen Sex oder beim Solo-Sex für dich gibt, desto mehr Lust hast du darauf.

Wenn du eine Sexualität lebst, welche nicht lustvoll ist, hast du auch keine Lust darauf.

Dabei darfst du ehrlich zu dir selbst sein und dir die Frage stellen:

### **„Lebe ich eine lustvolle Sexualität?“**

Es kann sein, dass du deine Sexualität als schön empfindest, auch einen Orgasmus hast und grundsätzlich deinen Sex als ok einstufst. Es kann aber auch sein, dass du dich in der Sexualität nicht immer wohlfühlst, Scham hochkommt oder du wenig genussvolle Momente in der Sexualität verspürst. Wenn du dir eine lustvollere Sexualität erschaffen möchtest, ist dies ein Prozess und erfordert Geduld. Du bekommst im Buch acht Lustfaktoren, welche dich deiner authentischen und lustvollen Sexualität näherbringen.

### **Die Lust erklärt**

Wir haben im Leben oftmals Lust auf verschiedene Dinge, gehen aber nicht immer der Lust nach. Warum? Ein Grund können ungewünschte Konsequenzen sein aber auch die Trägheit, weil oftmals die Anstrengung, die Lust zu befriedigen, zu viel sein kann.

Du hast Lust auf ein leckeres Essen, bist aber zu faul, um aufwendig zu kochen. Deswegen machst du

einen Kompromiss und machst etwas „Schnelles“, was auch lecker ist, aber nicht so lecker, als wenn du aufwendig gekocht hättest.

Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn du Lust auf Sexualität verspürst, aber die Lust für partnerschaftliche Sexualität nicht ausreicht. Du möchtest einen Orgasmus erleben und entscheidest dich für den schnelleren und unkomplizierteren Solo-Sex. Der Aufwand für den partnerschaftlichen Sex nur für den Wunsch eines Orgasmus ist für dein Gehirn zu viel und du entscheidest dich oftmals unbewusst für Sex nur mit dir selbst.

Das Gehirn wiegt immer ab: wie viel Lust habe ich darauf und wie viel muss ich aufwenden, um die Lust zu befriedigen? Das Gehirn fragt sich dabei:

Ist es den Aufwand wert?

## Lust auf Apfelstrudel?

Wenn du unglaublich große Lust auf selbstgemachten Apfelstrudel hast, dann nimmst du den Aufwand in Kauf und machst den Apfelstrudel. Du schneidest die Äpfel, gibst Zucker, Zimt, Butter, Brösel und Rosinen dazu und kostest schon die Füllung. Dabei freust du dich immer mehr auf den fertigen Apfelstrudel. Du machst die Arbeit, welche notwendig ist, um den Apfelstrudel zuzubereiten gerne und es macht dir Spaß. Du rollst den Blätterteig aus, befüllst ihn, rollst ihn zusammen und bestreichst ihn mit Ei. Du schiebst den Apfelstrudel ins Rohr, machst die Küche sauber und es fängt an nach diesem süßen Strudel zu riechen. Dir läuft schon das Wasser im Mund zusammen und du freust dich unglaublich darauf, den Apfelstrudel endlich essen zu können.

Er ist fertig! Du lässt ihn etwas abkühlen und schneidest dir ein Stück vom Apfelstrudel ab. Du setzt dich gemütlich mit einem Kaffee an den Küchentisch und beißt in den Apfelstrudel. Du genießt jeden Bissen. Dieser Apfelstrudel ist so lecker geworden, dass es die Mühe wert war, vorher in der Küche zu stehen und ihn zuzubereiten. Du genießt dein Werk in vollen Zügen.

Unser Gehirn ist darauf fixiert, Anstrengung zu vermeiden und Entspannung zu bekommen. Deswegen musst du dem Gehirn einen guten Grund geben, warum es eine Anstrengung betreiben soll.

Du brauchst so viel Lust auf den Sex, dass es die Mühe und die Anstrengung wert ist. Du musst den Sex, den du hast, wirklich wollen, ansonsten wirst du keine Lust darauf verspüren. Du würdest für dich auch keinen Apfelstrudel machen und dir die Arbeit antun, wenn dir ein Apfelstrudel gar nicht schmeckt.

Vielleicht merkst du im Laufe des Buches, dass dir der Apfelstrudel, wie du ihn bisher gemacht hast, nur mittelmäßig schmeckt. Da ihn dein Partner jedoch so gerne isst, machst du öfter einen Strudel, obwohl du nicht sonderlich Lust darauf hast. Dabei kann es sein, dass du so oft Apfelstrudel gegessen hast, ohne wirklich Lust auf diesen Strudel zu haben, dass du keinen mehr essen möchtest.

Je mehr dich dein Partner drängt, wieder mal einen Apfelstrudel zu machen, desto weniger Lust hast du darauf.

Genauso läuft es beim Sex. Wenn du oftmals nur halbherzig mitgemacht hast, aber es dir keine sonderliche Freude, Erregung oder Lust gebracht hat, hast

du immer weniger Interesse an der Sexualität. Je mehr dein Partner oder deine Partnerin dich zur Sexualität drängt, desto weniger Lust hast du darauf.

Eines Tages bekommst du jedoch ein ganz spezielles Rezept für einen Apfelstrudel und du bist so neugierig, wie dieser Strudel schmeckt, dass du es ausprobierst. Dieses Apfelstrudelrezept ist mit mehr Äpfeln und ohne Rosinen. Durch das Weglassen der Rosinen merkst du, wie viel besser dir ein Apfelstrudel schmeckt. Weil der Glaubenssatz „In einem Apfelstrudel gehören Rosinen“ in dir verankert war, hast du nicht daran gedacht, sie wegzulassen. Motiviert durch dieses neue Apfelstrudelrezept machst du viele Strudel - Experimente. Du machst Topfenstrudel, Kirschstrudel und einen Milchrahmstrudel. Du probierst auch pikante Strudel, wie Spinatstrudel, Fleischstrudel und Gemüsestrudel aus. Du entdeckst die Vielfalt der Strudelwelt. Manche Strudel schmecken dir sehr gut und du nimmst sie in deine Rezeptmappe auf. Manche Strudel schmecken dir aber nicht sonderlich und diese lässt du weg. Manche der Strudel schmecken dir besonders gut, deinem Partner aber nicht so sehr. Das macht jedoch nichts, weil du weißt, dass Geschmäcker eben verschieden sind und manches Mal machst du den Lieblingsstrudel

deines Partners und manches Mal machst du deinen Lieblingsstrudel.

Die Lust auf Sex kann soweit gesunken sein, dass du gar keinen Sex mehr haben möchtest. Durch Neugierde auf die eigene oder die partnerschaftliche Sexualität kommt oftmals der Appetit auf Erotik zurück.

In der Sexualität haben wir oftmals viele Glaubenssätze, wie man sich in der Sexualität zu verhalten hat. Wenn man der vermeintlichen Norm nicht entspricht, kommt oft Scham hoch.

Ich möchte dich ermutigen, deine eigene authentische Sexualität zu finden, ohne Glaubenssätze, welche dich zurückhalten, etwas Neues auszuprobieren oder zu verändern.

In der partnerschaftlichen Sexualität wird sich oftmals auf eine bestimmte Sexualität stillschweigend geeinigt. Dieses Drehbuch wird dann meist schon automatisiert abgespielt und ist für viele Frauen langweilig. Ich möchte dich einladen, andere Formen oder Vorlieben in der Sexualität wahrzunehmen und auszuprobieren. Dies dient dazu, die Vielfalt der Sexualität kennen zu lernen.

Ich gebe dir in diesem Buch verschiedene Rezepte zur Hand, welche du ausprobieren kannst. Du kannst

für dich entscheiden, was du in dein sexuelles Repertoire aufnehmen möchtest.

## **Du bist die Schöpferin deiner Lust - entfalte und nähre sie.**

Sexualität ist kein statischer Zustand. Die Sexualität verändert sich, sei es mit dem Alter, einer Geburt oder körperlichen Veränderungen. Genauso verändert sich die Lust auf Sex im Laufe des Lebens und der Partnerschaft. Die Veränderungen in der eigenen Sexualität können als negativ oder positiv wahrgenommen werden. So wie in jedem anderen Lebensbereich auch, hast du es in der Hand, ob sich deine Sexualität positiv oder negativ verändert.

Jeder Mensch kann sich in seiner Sexualität weiterentwickeln. Wenn du unzufrieden mit deiner Sexualität bist, kannst du etwas verändern. Du kannst lernen, dir neue sexuelle Fähigkeiten anzueignen. Du kannst lernen, dir mehr sexuellen Genuss beim Sex zu holen. Die Fähigkeit einen Orgasmus zu bekommen oder die Fähigkeit mehr Lust zu verspüren.

Wir können alles lernen. Sexuelles Lernen braucht jedoch, wie alles andere, Übung. Manche Übungen in diesem Buch werden dir langweilig vorkommen oder du verlierst die Erregung, wenn du etwas Neues in die Sexualität einbaust. Das kann alles