

Inhalt

Vorwort 12

1 Wo ist sie hin, die Lust? 16

 Sexualität als Schlüsselfaktor in einer Paarbeziehung 17

 Hilfe von außen kann unterstützen 18

 Lustkiller und andere Hindernisse 18

 Wie geht es Ihnen mit Ihrer Intimität? 21

 Sprechen Sie offen miteinander 23

2 Was ist Achtsamkeit? Und was ist achtsamer Sex? 26

 Achtsamkeit ist offene Wachheit 26

 Sexualität braucht Achtsamkeit 27

 Achtsamkeit als Schlüssel zu Ihren Empfindungen 27

 Mit diesen Übungen schulen Sie Ihre Achtsamkeit 30

 Klassische Methoden, um Achtsamkeit zu lernen 33

 Entdecken Sie bewusst vernachlässigte Sinne 34

 »Weiterbildung« in Sachen Achtsamkeit 35

 Achtsame Kommunikation 36

 Achtsamkeit unterstützt die Selbstreflexion 41

 Achtsame Sexualität 43

 Nur auf Kuschelkurs? Es geht auch anders ... 50

 Sinnlichkeit ist nicht gleich Erotik 54

3 Ich sehe was, was du nicht siehst:

 über Ungeduld & Erwartungen 56

 Öffnen Sie sich für Ihre Berührbarkeit und Verletzlichkeit 56

 Äußerlich und innerlich hüllenlos 57

 Intimität wächst im Sich-Öffnen 61

 Bodyshaming 62

 Wozu dient Scham? 62

4 Die Abhängigkeitsfalle 68

- Selbstwirksamkeit 69**
- Schweigen – fühlen – erkennen 70**
- Glaubenssätze erkennen 71**
- Die eigenen Wünsche & Bedürfnisse zu kennen, ist hilfreich 72**
- »Ich brauche dich und deine Liebe!« 74**
- Geben und Nehmen 77**

5 Der Einstieg: Kommunikation ohne Worte 81

- Berührungen können sogar schmerhaft sein 83**
- »Sucht« nach Berührung 83**
- Selbstvertrauen entwickeln 84**
- Probleme mit Berührungen können zu Selbstblockaden führen 85**
- Berührung neu lernen 86**
- Anbieter von Tantra und Tantramassage 95**
- Verlassen Sie als Paar Ihren gewohnten Pfad 96**
- Die Rollen trennen 100**

6 Selbstliebe: der Schlüssel zum neuen Wir 104

- Selbstliebe wächst mit dem Selbstwertgefühl 105**
- Warum ist Selbstliebe in der Partnerschaft hilfreich? 106**
- Herausforderungen auf dem Weg zur Selbstliebe 107**
- Erfahrungen verändern uns – zum Glück! 112**

7 Solo-Sex: endlich wieder mehr spüren 115

- Solo-Sex – mich selbst entdecken 115**
- Die sexuelle Energie 117**
- Solo-Sex für Männer 123**
- Solo-Sex für Frauen 125**
- Langsam und achtsam genießen 126**
- Die Energie »verteilen« 127**

8 Zur Sache, Schätzchen: Wie sie es mag, wie er es mag 131

Öffnen Sie sich Ihrem Partner 131

Von der Theorie zur Praxis 136

9 Vom Orgas-muss und anderen »Unfällen« im Bett 145

**Unangenehme Erfahrungen durch neue (angenehme)
»Überschreiben« 146**

Der Orgasmus ist kein Pflichtprogramm 149

Männer-sache: Orgasmus vs. Ejakulation 152

10 Wenn die Beziehung reift: die sexuelle Entwicklung 156

Sexualität – ein lebenslanger Entwicklungsprozess 156

Liebe und Erotik sind nicht gleich Sex 158

Neue Liebeskompetenz durch bewusstes Erleben 159

Die nackte Wahrheit – alte Bett-Muster auflösen 160

11 Tipps für mehr Energie beim Sex 166

Erotische Potenziale erforschen 166

Den Energiefloss erhöhen 167

Versöhnungssex ist keine Strategie 170

Der Liebeskick 170

Ergreifen Sie die Initiative 179

Dominanz und Hingabe – zwei Seiten einer Medaille 182

Rollenspiele bringen Bewegung in die Beziehung 183

»Heißer« Sex vs. Slow Sex 185

Das Erleben der sexuellen Energie gemeinsam vertiefen 187

12 Ich sehe dich und ich bin da. Die Achtsamkeit zu zweit üben 193

**Berührbarkeit & lebendige Intimität – von Schweiß,
Tränen und anderen Säften 198**

13 Gemeinsam mutig sein: (lustvolle) Visionen verwirklichen	207
Einen gemeinsamen Sinn in der Paarbeziehung finden	207
Die Liebesvision	207
Selbstverwirklichung – allein und zu zweit	208
Mit kleinen Veränderungen im Alltag beginnen	211
Die Beziehung öffnen	212
14 In Liebe baden	219
Gelebte Liebe ist kein Hollywoodfilm	220
Ich und du – ein finaler Blick	221
Das »Lust-Tagebuch«	223
Und wenn der andere nicht mitzieht?	223
Sie haben alles bereits in sich	226
Service	227
Quellenverzeichnis	227
Sachverzeichnis	230