

# 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 Kuschkeltkurs? 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 schmerzhaft 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
Männersache: 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 Energiefluss 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**