



**Sich selbst anzunehmen und den eigenen Körper mit Wohlwollen zu betrachten, sind Voraussetzungen für eine erfüllte Sexualität.**

Wie Frauen Sexualität intensiver genießen

# Anregungen für ein erfülltes Liebesleben

Heide Fischer, Ärztin

*Frauen sehen sich in Sachen Sexualität oft als das heiklere Geschlecht. Sei es, dass sie die Lust in einer langjährigen Beziehung verloren oder Begehren und Erfüllung nie kennengelernt haben. Manche fühlen sich unter Druck, auf die Bedürfnisse des Partners einzugehen oder wissen nicht einzuschätzen, ob ihr Erleben „normal“ ist. Oft fällt es Frauen schwer, ihre Wünsche auszudrücken. Was können sie also tun, um ihre Sexualität intensiver zu (er)leben?*

Sie sprechen mit ihren Freundinnen über alle möglichen intimen Dinge, aber über dem Liebesleben liegt häufig eine Art Tabu. Dabei sind Frauen das gesprächige Geschlecht, und das Sprechen über das eigene Erleben schafft erst die Voraussetzungen für eine Erweiterung der momentanen Möglichkeiten.

Regel Nummer eins im Umgang mit Sexualität ist die absolute Freiwilligkeit. Im Unterschied zur Tierwelt, die den Arterhalt mit Brunftzeiten regelt, besteht menschliche Sexualität unabhängig von solchen Phasen. Sie hat offensichtlich noch andere Funktionen – wie das eigene Wohlbefinden zu steigern, Körper und Geist zu entspannen und zu beleben, die Bindung an einen anderen Menschen zu stärken. Sexualität auf den Fortpflanzungsaspekt zu reduzieren, tritt in den heutigen aufgeklärten Zeiten

in den Hintergrund. Dank verschiedener Verhütungsmöglichkeiten müssen Frauen nicht mehr befürchten, dass Hingabe mit der Entscheidung für eine mögliche Schwangerschaft gekoppelt ist.

Diese sogenannte „sexuelle Befreiung“ hat jedoch für Frauen und Männer oft neuen Druck zur Folge. Jetzt muss „es“ aber auch passieren, so und so oft und überhaupt in einer von den Medien suggerierten Art und Weise. Dem möchte ich entgegenzusetzen, dass selbst in festen Beziehungen kein Zwang zu einem aktiven Liebesleben bestehen darf. Wir sind nicht „füreinander zuständig“ auf diesem Gebiet. Wenn der oder die andere keine Lust hat, gerade heute oder überhaupt, dann ist sie oder er zu nichts verpflichtet. Selbst wenn Sie sich mit sich und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin einig sind, dass Sexualität in Ihrem

Leben keine Rolle (mehr) spielen soll, lesen Sie Betty Dodson, eine der Pionierinnen der Lusterforschung, die ein wenig „Werbung“ für aktive Sexualität macht:

- ▶ Orgasmen energetisieren den ganzen Körper und sorgen für Vitalität bis in jede Zelle.
- ▶ Orgasmen fördern Intelligenz und Kreativität. Aktive Sexualität regt die Hirnleistung an.
- ▶ Orgasmen machen glücklich. Sexualität bewirkt eine Ausschüttung von Endorphinen, Gewebshormonen, die gute Laune, Ausgeglichenheit, Schmerzlindeung und vieles mehr bewirken.
- ▶ Orgasmen verbinden uns mit dem Kosmos. Sexuelle Ekstase bewirkt ähnliche Hirnstromkurven wie tiefe Meditation, sie verbindet mit der Natur, mit der Göttin/dem Gott in uns, mit dem großen Ganzen.

## Lustvolle Sexualität beginnt mit einer Entscheidung

So unwahrscheinlich es klingt: Sexualität beginnt im Kopf. Das Gehirn ist unser wirkmächtigstes Sexualorgan. Sie entscheiden letztendlich, ob Sexualität in Ihrem Leben einen Platz haben soll oder nicht. Diese Entscheidung wird oft nicht bewusst gefällt und ist natürlich auch stark biografisch beeinflusst.

Frauen mit einer streng religiösen Erziehung, die körperliche Liebe mit dem Fortpflanzungsauftrag gleichsetzt, haben es häufig schwer: Wörter wie „schmutzig“ können in ihrem Kopf auftauchen oder „anständige Frauen tun so etwas nicht“. Solche Glaubenssätze oder andere „negative Affirmationen“ wirken wie Bahnungen im Gehirn, die sofort auftauchen, sobald Lust oder Sexualität geweckt werden. Eine innere Erlaubnis kann in Selbsthilfe durch Umformung dieser Glaubenssätze erreicht werden. Gelingt dies nicht, erscheint die Altlast zu mächtig, darf Beraterische oder therapeutische Hilfe angenommen werden. Vorausgesetzt, Sie möchten sich einen freieren Umgang aneignen. Ein weiterer wichtiger Hinderungs-

grund für lustvolles Erleben sind erlittene sexuelle Übergriffe.

Sexuell traumatisierte Frauen können sich im Erleben ihrer Lust aufgrund ihrer Geschichte oft nur tastend vorwärts bewegen. Wenn Frauen lustvolles Erleben ganz unmöglich erscheint, sollte mit in Erwägung gezogen werden, dass es in ihrem Leben einen sexuellen Übergriff gegeben haben könnte. In der Kindheit, aus Überlebensgründen gnädig dem Vergessen anheim gegeben, in der Jugend, im frühen Erwachsenenalter. Manchmal gibt es eine Idee, eine Vermutung, aber das Ereignis erscheint geringfügig. Frauen können lernen, sich ernst zu nehmen. Beratungsstellen wie „Wildwasser“ oder Frauengesundheitszentren vermitteln hilfreiche therapeutische Angebote.

## Sich kennenlernen 1: Anatomische Voraussetzungen

Frauen sind über die Haut extrem stimulierbar, sie lieben es berührt zu werden, gerade auch in nicht sexueller Absicht. Deswegen kann es für Paare wie für Frauen, die dabei sind sich kennenzulernen, ein wunderbarer Schritt sein, Berührung in Form von Massage in ihren Alltag einzuführen. Mit wertvollen Ölen oder Cremes, die mit aphrodisischen ätherischen Ölen wie Ylang-Ylang, Jasmin, Rosenholz, Rose angereichert sein dürfen.

Der weibliche Schoß ist vor dem Hintergrund der Gebärfähigkeit zwar Objekt wissenschaftlicher Forschung, die anatomischen Voraussetzungen weiblicher Sexualität sind jedoch gerade den Frauen selbst oft nicht bekannt genug. Kennen Sie die Ausdehnung der Klitoris ins Körperinnere hinein, mit einer Dichte von Nervenendigungen wie kein anderes Gewebe im Körper? Teil davon ist das Harnröhrenschwellgewebe, das als Wulst an der Bauchseite der Vagina getastet werden kann. In dieses sind Schleimdrüsen eingebettet, die der Prostata entsprechen, in die Harnröhre münden und bei manchen Frauen während des Orgasmus eine Art „weibliches Ejakulat“ abgeben. Auch finden sich in diesem Gewebe nervale Verdichtungen, die als „G-Punkt“ bezeichnet werden, benannt nach dem Gynäkolo-

## Lustfördernde Rezepturen

*Mit Tees gelingt ein sanfter Anstoß in Liebesdingen. Für alle Teemischungen gilt jeweils 1 TL pro Tasse mit kochendem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen.*

### Lusttee

Mischung aus 20 g Basilikum, 30 g Damianablättern, 10 g Rosenblüten. Zur Vorbereitung auf einen Abend zu zweit oder in „lustlosen Zeiten“ 2- bis 3-mal täglich eine Tasse trinken.

### Lustfördernder Tee für Erschöpfte

Mischung aus Damiana- blättern, Rosmarin und Ba-

silikum zu gleichen Teilen. Nicht zu spät abends trinken, da sonst der Nachtschlaf beeinträchtigt wird.

### Schoßwärmender Tee

Mischung aus je 2 Teilen Majoran, Salbei, Beifuß und je 1 Teil Ingwer, Zimt und Pfeffer. 2- bis 3-mal täglich eine Tasse trinken.

### Damianageist

0,7 l weißer Rum, 10–20 g Damianablätter, 2 Vanilleschoten, 4 Zimtstangen, 2 g Macisblüte, 0,5 g Galgantwurzel, daumengroßes Stück Ingwer, 3 EL Kandiszucker. Vanilleschoten längs aufschneiden, mit den anderen Zutaten mi-

schen und mind. 2 Wochen an warmem Ort ziehen lassen. Dosierung: 1 Gläschen 1 Stunde „vorher“.



**Die indianische Liebespflanze Damiana wirkt sanft euphorisierend und lustfördernd.**

gen Gräfenberg, der 1950 diesen Bereich erstmals als erogone Zone beschrieb. Die Lokalisation wird unterschiedlich angegeben, mal mehr, mal weniger nahe am Vaginaleingang.

So kann es zur Selbstentdeckung gehören, auch innerhalb der Vagina zu forschen, wo Bereiche besonders stimulierbar sind. Manche Frauen beschreiben ihren G-Punkt als Rauigkeit, die oft erst in bereits erregtem Zustand zu tasten ist. Andere suchen ihn vergebens. Ihre Stimulierbarkeit liegt andernorts. Der G-Punkt scheint mehr auf Druck als auf Reibung zu reagieren und vermittelt bei Berührung ein Gefühl, das dem Harndrang ähnelt. Insgesamt ist die intime weibliche Geografie bei Frauen sehr unterschiedlich ausgeprägt, was erklärt, dass manche Frauen nur klitorale Stimulation lieben, andere auch vaginale oder anale. Dies herauszufinden, gelingt im ersten Schritt leichter, wenn Frauen sich auf sich konzentrieren können und nicht auf die Reaktionen eines Gegenübers Rücksicht nehmen müssen.

## Sich kennenlernen 2: die Praxis der Selbstliebe

Regelmäßige Selbstbefriedigung dient neben dem eigenen Vergnügen auch dem genauen Kennenlernen der individuellen Bedürfnisse, Besonderheiten und Gelüste. Viele Frauen haben jedoch Angst, ihrem Partner „etwas wegzunehmen“, wenn sie

Selbstliebe pflegen. Dabei können Sie sich ihrem Partner/ihrer Partnerin erst dann genau mitteilen, wenn Sie sich selbst kennen. Die ältere Generation hat unter dem Motto „Hände über die Bettdecke“ noch ein Selbstliebeverbot erfahren. Andere haben es nie gelernt. Aber es ist nie zu spät.

Betty Dodson empfiehlt hierfür die Verwendung eines Vibrators, der ebenso wie Dildos (nichtvibrierende, penisähnliche Lustobjekte), Liebeskugeln und anderes Spielzeug anonym über Internet oder in größeren Städten in (Frauen-)Erotikläden zu haben ist. Es gibt nichts, was es nicht gibt, um Ihre Lust und Ihre geheimen Stellen zu erforschen. Sind Sie mit einem Orgasmus zufrieden, oder dürfen es mehrere sein? So unterschiedlich wie die Vorlieben beim Berührt- und Stimuliert-werden, so unterschiedlich erleben Frauen Orgasmen. Die eine schwebt sanft ansteigend von Gipfel zu Gipfel, die andere explodiert steil und heftig. Frauen können lernen, Orgasmen zu haben! Sich von Bildern und Vorstellungen anregen zu lassen, ist erlaubt und in erotischer Literatur und anderen Medien zu entdecken. Auch gute Seminarangebote können helfen.

Zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein, oben zu schmal, unten zu breit, die übliche Birnenfigur, oben zu viel, dafür zu wenig Po, die Haare zu dünn, zu dick, zu glatt, zu widerspenstig, die Nase, oh je, der Mund. Selbst die teuerste Schönheitsoperation

**Bitte beachten Sie:**

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.

hilft statistisch gesehen nur eine kurze Zeit. Ohne Selbstannahme können Frauen Intimität nicht genießen. Hören Sie auf, zu kritisch mit sich zu sein. Schauen Sie wohlwollend in den Spiegel, betrachten Sie Ihre intimen Zonen mit Liebe. Dies ist der Körper, der Ihnen von der Natur mitgegeben wurde. „Ich bin schön, so wie ich bin“ wäre ein möglicher neuer Glaubenssatz. Geben Sie vielleicht Ihren Geschlechtsteilen neue, zärtliche Namen, jenseits aller vulgären, abwertenden Ausdrücke.

### Beckenbewegung verbessert Lust und Fruchtbarkeit

Eine gute Methode, die sexuelle Energie (wieder) zu spüren ist, die Hüften zu schwingen: Beckenbodentraining, Tiger Feeling, Bauchtanz, Luna Yoga, Hoola Hoop, African Dance. Bewusste Beckenbewegung, auch beim Paartanz, stimuliert die intimen Zonen, verbessert die Durchblutung, festigt das Gewebe. Sie hilft, vergessene Empfindungen wieder spürbar zu machen, die Erlebnisfähigkeit wird erhöht.

Um sich Liebesdingen widmen zu können, sind innere, aber auch äußere Freiräume wichtig. Hingabe gelingt nicht in jeder Situation. Erinnern Sie sich einmal, wann Sie in Stimmung kommen und wann auf keinen Fall? Eltern kleiner Kinder haben es z. B. in dieser Beziehung wirklich schwer: Bekommt er oder sie am Abend erwartungsvolle Augen, ist der andere womöglich schon müde oder fürchtet, dass die lieben Kleinen sich zur Unzeit melden. Eltern brauchen kinderfreie Zeiten. Und wenn die abends nicht einzurichten sind, ist vielleicht mal eine verlängerte Mittagspause drin, solange die Kinder noch im Kindergarten sind? Es geht oft nicht um Lust oder Unlust, sondern um die Bedingungen, unter denen Lust überhaupt aufkommen kann. Kulturelle Aktivitäten, wesentliche Gespräche können eine Voraussetzung sein, ebenso wie Kerzenlicht, Musik, Massage, schöne Bettwäsche, eine anregende Umgebung.

Wesentliche Gespräche sind für Frauen ein Liebeselixier. Regeln fand der Paartherapeut M. L. Moeller in seinem Konzept der „Zwiegespräche“. Sich mitteilen in

sexuellen Dingen stellt für viele Menschen jedoch eine echte Herausforderung dar. Es wäre doch zu schön, wenn der/die andere automatisch wüsste, wie es mir gefällt. Aber davon kann man nicht ausgehen. Jedes Geschlecht geht in Liebesdingen vom eigenen Erleben aus. Wie wir es gerne hätten, braucht genaue Anweisungen.

Die Psychologin Birgit Mayer empfiehlt folgende Übung: Paare vereinbaren z. B. einen Massageabend, stellen jede sexuelle Absicht zunächst beiseite und teilen sich mit, wie sie „es“ gern hätten: Hier ein bisschen fester. Ja, genau so. Jetzt lieber hier lang, aber ganz zart ... Der berührende Partner/die Partnerin lehnt sich innerlich zurück, enthält sich jeglicher eigener Ideen und tut, was ihm/ihr gesagt wird. Frauen erfahren auf diese Weise, wie einfach und erleichternd es sein kann sich mitzuteilen.

### Aphrodisische Pflanzen: Heilmittel in Liebesdingen

Aphrodisische Pflanzen und andere Liebeselixiere regen seit Jahrtausenden die Phantasie an. Viele Nashörner lassen ihr Leben, weil ihr Horn als potenzfördernd gilt. Männer gefährden ihre Gesundheit mit Viagra und Co. Grundsätzlich ist es möglich, lustvolles Erleben mit Heilpflanzen zu fördern. Die enthemmenden, psychoaktiven Pflanzen, die Aphrodisiaka im engeren Sinne, sind hierbei meiner Ansicht nach weniger wichtig als die Fähigkeit, in vielbeschäftigten, stressgeplagten Zeiten die Entspannung zu fördern und bei hormonellen Schwankungen einen Ausgleich zu schaffen:

- ▶ So helfen z. B. die Progesteronpflanzen Mönchspfeffer (*Agnus castus*, 1-mal tgl. 1 Tbl.), Yamswurzel (Yamswurzel-Creme 10 % über Sonnen Apotheke Freiburg, Tel. 0761-71922) und Frauenmantel (z. B. Ceres Alchemilla 3-mal tgl. 3 Tropfen) bei Lustverlust zwischen Eisprung und Menstruation wie auch in der Prämenopause.
- ▶ Östrogenpflanzen wie Rotklee (z. B. Menoflavon® Kps.), Rhapontikrhabarber (femi-loges® 1-mal tgl. 1 Kps.), Granatapfel (delima® 2-mal tgl. 1 Kps.) und Traubensilberkerze (z. B. Cimicifuga Stada, 1-mal tgl. 6,5 mg) fördern Lust und Liebe in den Wechseljahren.

- ▶ Mit Bewegung, Massageölen sowie wärmenden Gewürzen sorgt man für Durchblutung im Beckenbereich (siehe Rezept „schoßwärmender Tee“ auf S. 40).
- ▶ Strapazierte Schleimhäute brauchen Pflege, daher sollte man in „trockenen Zeiten“ Gleitgel oder Öl verwenden (z. B. delima® feminin Vaginalzäpfchen, Rosmarinus/Prunus comp. Gelatum, Rosenzäpfchen oder Intimpflegecreme mit Rotklee über Sonnen Apotheke, Freiburg).

Aphrodisische Pflanzen sind in außereuropäischen Kulturen sehr gebräuchlich, sie wirken zum Teil sehr stark und sind leicht überzudosieren. Yohimbe, das afrikanische Potenzholz, kann zu unangenehmen Dauererektionen führen, Alaune oder Bilsenkraut können überdosiert sogar tödliche Folgen haben. Allein Damianablätter scheinen in einer passenden Situation anregend zu wirken, ohne zu überfordern. Einige der Liebespflanzen wie Zimt, Kardamom, Ingwer, Rosmarin, Basilikum sind gleichzeitig Gewürze. Um Liebesstunden mit einem köstlichen, nicht zu schweren Mahl einzuleiten, geben Kochbücher wie Isabel Allendes „Aphrodite“ mit heiter-deftigen Geschichten schöne Anregungen. ■

### Weiterführende Literatur

- ▶ D. Christinger: *Auf den Schwingen weiblicher Sexualität*, Piper, München 2009
- ▶ M. D. Piontek: *Die Wunder der weiblichen Sexualität*, Heyne, München 2012
- ▶ R. Swift: *Ich komme, wann ich will! Wege zum weiblichen Orgasmus*, Piper, München 2005

#### Autorin

**Heide Fischer**, Jahrgang 1954, Ärztin und Mitbegründerin der Frauengesundheitszentren Heidelberg und Freiburg. Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie schrieb im *Naturarzt* u. a. über natürlichen Hormonausgleich (8/2012), natürliche Verhütung (4/2012) und Endometriose (5/2011).

