

Bewegung schenkt Lebensfreude und sexuelle Lust

LIEBESRATGEBER Im Frühling sind alles und alle in Bewegung. In dieser Bewegung liegt die Kraft des Lebens. Bewegung durchblutet den Körper, hält den Geist fit und ermöglicht körperliches Wohlbefinden. So ist es auch in der Sexualität.

Esther Elisabeth Schütz

Wer sich in der Gestaltung der eigenen Sexualität oder der Paarsexualität bewegt, bleibt neugierig auf sich selbst und auf das Gegenüber.

Spiel mit den Körpergesetzen

Bewegung in der Sexualität kann gelernt werden. Im Liebespiel beginnt ein Paar sich zu lieblosen und sich gegenseitig über Berührungen und Küsse zu stimulieren. Wer dabei den sexuellen Austausch intensiv erleben, sich und sein Gegenüber nahe spüren will, kann dieses Erleben durch die Bewegung des Körpers unterstützen. Es ist ein Spiel mit den Körpergesetzen von Muskelspannung, Ent-

spannung, unterschiedlichen Rhythmen und dem Atem.

Je nach dem, wie Frauen und Männer sich bewegen, breitet sich die sexuelle Lust rasch im ganzen Körper aus. Dies verstärkt die körperlichen Empfindungen und die Intensität im Austausch der Zärtlichkeiten. Das Spiel mit den Rhythmen verändert die Muskelspannung und den Atemraum. Dazu kommt die Bewegung des Beckens. Indem dieses leicht nach vorne und hinten gekippt wird, kann sich die sexuelle Erregung von Beginn an über die Bauchatmung im Körper ausbreiten.

Die doppelte Schaukel

Dank der Bewegung der Achseln kommt die emotionale Er-

regung in den Austausch mit der sexuellen Erregung. Diese doppelte Schaukel erzeugt Wellen, in der sich über die Bauchatmung und die Stimme die Gefühle, die Liebe und die Sexualität im Körper in einer hohen Intensität verbinden.

Die Frau nimmt den Mann auf, der Mann dringt ein, bewegt sich in dieser doppelten Schaukel, steigert die Erregung, bewegt das Becken und die Achseln langsamer, wieder kräftiger, rotiert dazwischen mit dem Becken, um den Genuss zu steigern.

Gute Ergänzung

Die Frau bewegt sich ihrerseits in der doppelten Schaukel, stimuliert über die Bewegung ihr Geschlecht innen und aussen, spielt mit der Beckenbodenmuskulatur und der Achselbewegung und geniesst die Variationen der Bewegung, welche die

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie in Uster.

www.sexualtherapie.ch

Intensität im Erleben der sexuellen Erregung im Körper noch erhöht.

Es ist eine der schönsten Bewegungsarten in der Sexualität, weil es dichte und hohe Emotionen ermöglicht und sehr gut die sexuelle Erregung spüren lässt. Zwei Körper ergänzen sich in diesem intensiven Spiel auf gute Weise.