

**LEMONDAYS**

**WEIBLICHE LUST AB 40:  
SEXY, WILD & SINNLICH.  
ODER ETWA NICHT?**

Das eBook zur Blogparade



Das eBook „Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht?“ ist aus einer Blogparade entstanden. Inhaltlich handelt es sich um eine Gemeinschaftsproduktion verschiedener Blogautoren. Die Verantwortung für den Inhalt der einzelnen Artikel liegt bei den jeweiligen Autoren, die im Beitrag genannt sind.

Die Verwendung einzelner Beiträge unterliegt sowohl vollständig als auch in Auszügen dem Urheberrecht und ist ohne ausdrückliche Einwilligung der jeweiligen Autoren nicht gestattet. Dieses Dokument darf nicht kopiert, fotografiert, übersetzt, verkauft oder anderweitig fremd genutzt werden. Es darf nur in der vorliegenden Form kostenlos und unter Angabe der Quelle weitergegeben werden.

### **Haftungshinweis**

Die in dem eBook enthaltenen Aussagen und Inhalte stammen von den jeweiligen Autoren. Diese haben ihre Beiträge nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Trotzdem können vereinzelt Fehler niemals vollständig ausgeschlossen werden. Daher werden von der Herausgeberin, sowie von den Autoren keine Verantwortung, Garantie oder gar Haftung für die dargestellten Inhalte oder deren Nutzung übernommen.

### **Impressum**

eBook zur Lemondays Blogparade „Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht?“

Herausgeberin: One Life GmbH, Angela Löhr

Coverfoto: depositphotos.com / @ AY\_PHOTO

Erschienen im November 2018

Lemondays – das Online-Magazin für die Wechseljahre

Eine Marke der One Life GmbH

Geschäftsführung Angela Löhr

Grootmoor 122

22175 Hamburg

redaktion@lemondays.de

www.lemondays.de

---

# INHALT

---

Vorwort .....	4
Anandi Iris Mittnacht: Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht? .....	5
Nicole Morgenstern: Weibliche Lust für mutige Herzen.....	8
Sunita Ehlers: Eine ayurvedische Betrachtung .....	12
Laya Commenda: Weibliche Lust ab 40: Gourmet oder gar nicht!.....	16
Amata Bayerl: Eine ehemalige Nonne über die Weibliche Lust ab 40 .....	19
Claudia Münster: Love of my life – me and myself .....	21
Ute Benecke: Wechseljahre – alles nur eine Illusion?.....	24
Evelyn Schmitz: Mehr Lust statt Frust! .....	28
Heidi Duda: Lass uns jetzt mal über Sex reden.....	31
Ilona Tamas: Weibliche Lust ab 40: Weckruf für mehr Lebendigkeit.....	34
Petra Lehner: Sex, Lust und die Bilder im Kopf.....	37
Uta Ossmann: Boden weggezogen und plötzlich wieder Single? .....	40
Anja Samya Voßmann: Meine Yoni spricht mit mir. Voll normal!.....	42
Kaja Otto: Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Warum es so schwer fällt ..	46
Anna Roth: Mars & Venus nach dem Wechsel – Natürlich bin ich schön .....	49
Andrea Stark: Hab ich eigentlich noch Lust?.....	52
Dr. Heike Franz: Weibliche Lust ab 40 – Fakt oder Fiktion?.....	54
Simone Weidensee: Sex im Alter- Die ungeschminkte Wahrheit.....	57
Nives Gobo: Frauenlust und Orgasmuswellen .....	60
Alex Broll: Der Frust mit der Lust – Warum die Wechseljahre ein Gamechanger in deiner Sexualität sein können .....	65
Andrea Harbeck: Wir müssen reden! .....	66
Doris Kaiser: Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht? .....	69
Denisa Vadala: Weibliche lust ab 40 .....	72
Béatrice Drach: Altes Huhn gibt gute Suppe.....	75

Steffi Linke: Die Lust auf Lebensgenuss – sexy, wild und sinnlich! .....	78
Marta Thut: Die Wechseljahre - der Anfang vom Ende?.....	80
Heike Specht: Sex, Drugs and Rock'n Roll - was mich die Lustpille gelehrt hat .....	84
Birgit Faschinger-Reitsam: Hautnah .....	88
Aksana Rasch: Sexuelle Lust trotz Beginn der Wechseljahre .....	92
Violeta Labella: Jahre des Wechsels .....	94
Gela Löhr: Erfüllender Sex ab 40: So holst du ihn dir (zurück) .....	97

### **LEMONDAYS: GLÜCKLICH DURCH DIE WECHSELJAHRE.**

LEMONDAYS ist das Online-Magazin für alle Frauen über 40, die das Leben lieben und sich selbst positiv gestalten wollen. Motivation, Inspiration und praktische Tipps zur Selbsthilfe.

In der LEMONDAYS Academy werden Onlinekurse, Workshops und eBooks von Experten angeboten. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sich der weibliche Körper durch die Menopause verändert, wie sie damit entspannt umgehen und ihn auf natürliche Weise unterstützen können.

[www.lemondays.de](http://www.lemondays.de)

---

# VORWORT

---

Liebe Leserin,

ich freue mich sehr, Dir heute dieses eBook zu präsentieren, in dem sich 31 großartige Autorinnen der weiblichen Lust ab Vierzig gewidmet haben.

Sie haben in ihren ganz persönlichen Beiträgen ihre Gedanken und Gefühle über die weibliche Sexualität niedergeschrieben, von eigenen sinnlichen Erfahrungen in und nach den Wechseljahren berichtet und uns viele gute Tipps für das erfüllende Liebesleben der Frau über 40 gegeben.

Du kannst über die (neue) sexuelle Freiheit lesen, über die Lust, Dich selbst zu lieben, über Tantra, orgasmische Energie und die sexuelle Kraft überhaupt.

Der weibliche Körper in all seinen schönen Facetten steht im Mittelpunkt, wie auch so manche Herausforderung mit altem oder neuem Partner, oder vielleicht auch mit sich selbst.

Erfolgreich flirten – wie geht das eigentlich? Was ändert sich zwischen Mars und Venus mit dem Wechsel? Wie ist das mit der Lust, wenn die Hormone tanzen?

*Der weibliche Körper, sinnliche Erotik, ein erfüllendes  
Liebesleben*

Viele spannende Fragen werden beantwortet, eigene Veränderungen von den Autorinnen in den Vierzigern und Fünfzigern offen besprochen und die Sisterhood-Power ist in jedem Beitrag spürbar. Ob Blogartikel oder Podcastfolge – jeder einzelne Beitrag ist wertvoll und hilfreich.

Wir danken den mutigen Frauen, die ihre persönliche Geschichte aus dieser turbulenten Lebensphase beigesteuert haben. Einige stecken gerade am Anfang der spannenden Wechseljahreszeit, andere mittendrin und wieder andere haben den gesamten Wechsel schon hinter sich gelassen.

Alle Autorinnen dieser Blogparade vereint die positive Betrachtung von Sexualität & Weiblichkeit immer positiv und die Intention – auch mit dieser Blogparade – anderen Frauen Mut zu machen.

Ich freue mich unbeschreiblich, dass in kürzester Zeit so viele Frauen zugesagt haben, die aus ihrem weiblichen Leben erzählt und ihre sinnlichen Erfahrungen mit uns geteilt haben.

Viel Vergnügen beim Lesen!

Sinnliche Grüße,

Deine Gela

ANANDI IRIS MITTNACHT  
WEIBLICHE LUST AB 40:  
SEXY, WILD UND SINNLICH!  
ODER ETWA NICHT?!

---

ICH SAGE: YES! UNBEDINGT. UND: WENN NICHT JETZT, WANN DANN? UND: VOR ALLEM AB 40!

40 - das war eine meine Hoch-zeiten, es gab sie davor und danach. Und ich kenne auch die Zeiten, wo sich nach der Gründung meiner kleinen Familie das Leben an manchen Tagen weder sexy noch sinnlich oder gar wild angefühlt hat. Dass ich Sexualität immer als eine große und erfüllende Ressource für mich gesehen habe, hat in den Momenten der Alltagsüberforderung und dem Stress nur manchmal geholfen. Es hat mich aber erinnert, dass es immer wieder ein neues Ausrichten auf dieses so essentielle und existentielle Lebenselixier braucht.

Sexy sein - das können wir, wenn wir das wollen. Sinnlich sein - das braucht schon das Einlassen auf unseren Körper und wahrzunehmen, was in uns geschieht. Wild sein - das ist etwas außerhalb der Kontrolle, außerhalb der Sicherheit und der Komfortzone.

*Es braucht Mut zum Loslassen und die Verbindung zu mir selbst. Wildheit ist Neugier, ist Vertrauen in den beständigen Wandel und das zutiefst Gute darin.*

Diese drei Eigenschaften liegen verankert in unserem Becken, im weiblichen Schoß. Hier liegt unsere schöpferische Kraft, unsere Energie. Frauen sind die Hüterinnen dieser Energie. Wenn wir unseren Schoß heilen und bewohnen, sind wir in unserer Souveränität, sind geerdet, mit dem Himmel verbunden und sind überall zuhause.

Kürzlich sprach eine Klientin über ihre Befürchtung, fast schon Angst, dass ihr Feuer erlöschen könnte. Sie erzählte von ihrer langjährigen Beziehung, davon wie sie und ihr Partner in den ersten Jahren ihrer gemeinsamen Zeit ihre Sexualität genossen haben. Und davon, wie sich dies im Laufe der Jahre verändert hat bis zu dem Punkt, dass sie keine Sexualität mehr miteinander leben. Die beiden verstehen sich gut, sind fürsorglich miteinander, haben gemeinsame Hobbies und verbringen Urlaube zusammen. Die Kinder sind aus dem Haus. Es gäbe im Grunde mehr Zeit für ausgedehnte sinnliche und erotische Erlebnisse, aber das sexuelle Interesse aneinander ist nicht mehr wirklich vorhanden. Sie sind Freunde geworden. Und da beide sich nicht vorstellen können, ihre Beziehung für andere Partner zu öffnen, das gemeinsame Leben aber auch nicht aufgeben wollen, fallen Erotik und Lust einfach weg.

Bei ihr stellt sich mehr und mehr Frustration ein. Sie bemerkt, dass sie sich in ihrem Körper nicht wohlfühlt, sie hat oft eine beklemmende Angst vor der Zukunft. Manchmal beschleichen sie Gefühle von Unsicherheit und ein diffuses Gefühl von Sinnlosigkeit. Sie flüchtet sich in Fantasien, die sie aber auch nicht genießen kann und die sie eher beschämt zurücklassen. Es kommt mehr und mehr vor, dass sie an ihrem Partner herumnörgelt und ihn verurteilt für Kleinigkeiten, die nicht "richtig" laufen. Spitze Kommentare und ironische Sprüche sind an der Tagesordnung.

*Sexuelle Energie ist unsere Lebensenergie, wir entstehen  
durch sie und sie durchflutet uns und erhält uns.*

Wenn wir sie nicht mehr fließen lassen, dann verkümmert sie und damit ein großer Teil unserer Lebendigkeit, Freude und Begeisterung.

Wenn Partner sehr viel Zeit miteinander verbringen, vielleicht das gleiche Business haben und gemeinsam arbeiten, stärkt das die Gemeinsamkeiten, aber die beiden gleichen sich an. Es gibt dann kaum noch Unterschiede und damit geht etwas verloren, was in meinem Verständnis sehr wichtig ist für Beziehungen, die auch Sexualität, Lust und Erotik beinhalten wollen: Polarität. Mit Polarität meine ich Unterschiedlichkeit. Anders sein. Sich auch mal räumlich entfernen. Ein Stück weit auseinander gehen, um sich auch wieder annähern zu können. Wenn wir immer nah beieinander sind, können wir nicht mehr aufeinander zu gehen. Muster hinterfragen, die sich eingeschlichen haben. Wieder ganz klar Quality Time miteinander vereinbaren, wo nichts anderes besprochen wird, keine Diskussionen um Kinder, Rechnungen oder Haushalt. Sich zu einer Massage verabreden und miteinander klären: Wer empfängt, wer gibt? Welche/r empfängt, spricht ihre/seine Wünsche aus, welche/r gibt, schaut, ob das für sie/ihn stimmig ist. Aufrichtige und achtsame Kommunikation ist auch an dieser Stelle essentiell ;-).

Ob du momentan mit oder ohne Partner\*in bist: Übernimm die Verantwortung für deine Lust.

Auch wenn sie dir ein Stück weit abhandengekommen ist, du nicht mehr gut mit ihr in Kontakt bist und du deine Sehnsucht spürst. Nutze dieses Gefühl, um dich auf eine neue Ebene zu bringen. Und das kann am Anfang deine Geduld und Beharrlichkeit brauchen. Das, was wir wiederholen, wird ein Muster. Und das kannst du auch zum Vorteil nutzen.

Was kannst du tun, um wieder mehr in deine erotische Kraft und deine Lust zu kommen? Das Wichtigste ist, dass du den Wunsch spürst, dich wieder als sexuelles Wesen zu fühlen. Erfüllende und bewusste Sexualität kann darüber hinaus große Auswirkung auf deine Gesundheit haben. Sie hilft bei Depressionen, bei Menstruationsbeschwerden, Rückenschmerzen, Anspannung, sie hat Auswirkung auf deine gesamte Befindlichkeit. Meistens ruft diese Aussage ein Schmunzeln oder Lächeln hervor. Schau selbst, wann hast du das letzte Mal erfüllenden Sex erlebt und wie hast du dich gefühlt? Hast du dir Sorgen gemacht? Oder hat sich dein Leben leichter angefühlt?

Für mich hat das Erwecken meiner Lust immer mit Bewegung, Entspannung und Atmung zu tun. Wenn ich meinen Körper bewege, kommen meine Lebensäfte in Bewegung. Lege dir Musik auf, die heute zu deiner Stimmung passt und tanze oder vielmehr lasse dich tanzen. Keine bestimmten Schritte, die vielleicht genau zur Musik passen oder zum Rhythmus. Dein Körper fühlt und kann diese Gefühle in Bewegung umsetzen. Er besteht zu 70 % aus Wasser, lass dich fließen.

*Du bist die Quelle deiner Lust. Du bist die Quelle deiner Kraft.  
Du bist die Quelle deiner Liebe. Es beginnt mit dir.*

Komme in Kontakt mit deinen Sinnen, richte dir Zeit ein, in der du dich sinnlich verwöhnst. Starte mit einem Bad, vielleicht mit einem guten Duftöl oder mit Salz. Feiere dich ganz bewusst ohne besonderen Anlass. Creme anschließend deine Haut ein und genieße es. Sei aufmerksam mit deiner inneren Stimme. Verwöhne dich, ohne deinen Körper zu beurteilen. Sei sanft und liebevoll mit dir.

Wusstest du, dass wir eine Art Detektor in uns haben, der immer genau schaut und unsere Umgebung daraufhin scannt, ob wir in Sicherheit sind? Das ist unser Nervensystem und hier im Besonderen der Vagus Nerv und das eng mit ihm in Verbindung stehende Soziale Beziehungssystem. Uns sicher zu fühlen ist enorm wichtig für unsere Sexualität, egal ob wir mit Partner\*in sind oder ohne. Also schaffe für dich einen Raum, in dem du dich fallen lassen kannst und geborgen fühlst.

Selbstliebe im erotischen Kontext ist ein sehr bedeutsames Tool, um deinen Brunnen wieder aufzufüllen und dich auch auf dieser Ebene besser kennenzulernen. Wenn du dich vernachlässigt, bedürftig, ausgetrocknet und leer fühlst, wird wenig Freude in deinem Leben sein, Deine Beziehungen leiden höchstwahrscheinlich darunter, weil du wenig hast, was du teilen kannst.

*Fülle dich auf, nähre deine Zellen, deinen Körper und deine Seele. Komme dir nahe, bevor du die Nähe zu einem Partner/einer Partnerin suchst.*

Du kannst ganz langsam beginnen. Checke immer mit dir selbst: Was will dein Körper? Wieviel Berührung, wieviel Druck ist stimmig? Nimm deine Atmung mit, sie verbindet dich tief mit deinem Inneren. Tiefe Atemzüge. Befreie dich innerlich von deinen Erwartungen, wie dein Körper reagieren soll, wohin es gehen soll - lasse jedes Ziel auf dieser Reise los. Finde dein JA zu dir und deinem Körper.

Beginne damit, deine Hände an einer Stelle deines Körpers zu fühlen und warte. Berühre dich achtsam und bewusst. Falls du Langeweile fühlst und gedanklich abschweifst, kann dir das zeigen, dass du nicht fühlen magst. Nimm wahr, falls es Überzeugungen gibt, die dich eventuell dafür verurteilen, dass du dich selbst massierst und erregst. Falls du es gewohnt bist, einen Vibrator zu benutzen, gib dir eine Zeit, in der du das nicht tust. Wenn du es kennst, schnell zu einem klitoralen Orgasmus zu kommen, dann gib dir eine Zeit ohne dieses Muster. Bleibe ganz aufmerksam mit dir und deinem Körper.

Bringe Bewusstsein, Berührung und Stimulation in deinen ganzen Körper. Berühre deine Arme, Hände, Schultern, Nacken, Kopf, Bauch, Brust, Po und Schenkel, bevor du deine Vulva (den äußeren Part deiner Genitalien) berührst. Lasse die Atmung deinen ganzen Körper durchfluten und Erregung und Lust sich langsam aufbauen. Nimm wahr, wenn du Widerstand oder Angst fühlst. Diese Gefühle können über Jahre unterdrückt worden sein. Schau, ob du dir Zeit geben magst, sie anzuschauen. Oder ob du langsam weitergehen möchtest zum Eingang deiner Vagina. Es darf ein dir zugewandtes und lustvolles Erforschen sein. Genieße diese Zeit mit dir selbst. Schau, ob du dich danach fühlst, deine Vagina mit einem Finger oder einem Dildo zu erforschen. Lass auch das ganz bewusst und langsam geschehen. Experimentiere mit Tönen, dich selbst zu hören kann wundervoll erregend sein.

Vielleicht magst du für eine bestimmte Zeit täglich oder zwei bis dreimal in der Woche ein Date mit dir selbst haben?! Es wird ungeahnte Energiereserven in dir befreien. Du wirst dir selbst sehr nah sein. Du wirst sehr deutlich spüren, was für dich stimmig ist und was nicht. Das Gefühl für deine eigenen Grenzen wird viel klarer sein. Und du wirst genährt sein. Wenn du dich genährt fühlst, bist du frei und souverän, du bist mit dir verbunden. Du genießt dein Leben. Du bist die Frau deines Lebens. Vor allem ab 40!

Deine **Anandi**

<https://wache-weiblichkeit.de/>



---

# NICOLE MORGENSTERN

## WEIBLICHE LUST FÜR MUTIGE HERZEN

---

Also Mädels: Let's talk about Sex

Ich mag das Wort „Sinnlichkeit“!

Aber mich wirklich sinnlich fühlen, das tue ich mich erst, seitdem ich die Zahl vier vor Zahl Null stehen hatte. Inzwischen bin ich sogar schon über 50, aber immer noch jung genug, um bereit zu sein, jederzeit unentdecktes Neuland zu betreten, was meine eigene Sexualität angeht.

Sex fand ich schon immer gut, aber irgendwie auch nur so Okay. Doch heute ist das zum Glück anders. Ich weiß nun um meine Bedürfnisse und wie ich diese ausleben möchte.

Mit Anfang 20 hätte ich niemals so offen über die eigene Lust reden können. Viel zu peinlich wäre es mir gewesen, meinem Partner gegenüber so ehrlich zu sein und vielleicht auch mal zu sagen:

„Hey, ich habe jetzt Bock auf dich.“

Dementsprechend sah auch der Sex zwischen uns aus. Eben nicht wild und sinnlich, sondern langweilig und fast ein wenig prüde. Und das nur, weil ich mich nicht so geben konnte, wie mir eigentlich innerlich danach war.

Ich brauchte ein paar Jahre, um mich sexuell zu revolutionieren und heute traue ich mich, mich so zu zeigen und zu geben wie ich bin.

Sexualität hat dadurch für mich eine ganz andere Qualität bekommen und ich finde es spannend, Erotik in vollen Zügen auszuleben und auch genießen zu können. Für mich ist dieses Thema nicht mehr schamhaft besetzt – im Gegenteil!

*Ich fühle mich heute mit 50+ sexuell wesentlich jünger – oder  
verjüngt – als viele Jahrzehnte davor.*

Klar, der eigene Körper ist nicht mehr der, wie er einst mit 20 war. Auch bei mir hat die Schwerkraft zugeschlagen nach drei Schwangerschaften und an meiner Brust nuckelnden Kindern. Aber muss ich deshalb meine Brüste verstecken oder mich für sie schämen, nur weil ich jetzt garantiert nicht mehr die Gewinnerin bei einem „Oben-Ohne-Wettbewerb“ wäre?

Nee, will ich nicht! Viel lieber möchte ich, dass meine Brüste Mitspieler bei einem aufregenden Liebespiel mit dem Partner sind und nicht auf der Ersatzbank landen müssen, denn gut anfühlen tun sie sich immer noch und die Zeiten sind vorbei, wo sie entweder meinem Kind als Milchquelle oder Schnuller dienten. Sie sind auch nicht mehr regelmäßig 1 x pro Monat so schmerzhaft empfindlich, wie es nun mal so ist, kurz vor Einsetzen der Menstruation. Nein, Gott sei Dank hämmern die Wechseljahre schon an meine Tür, welche laut rufen: „Lass uns endlich rein.“ Hallelujah!

Leider Gottes machen wir Frauen uns viel zu oft den Kopf darum, ob wir auch noch attraktiv genug sind. Die Pölsterchen an Bauch und Taille, die Cellulite am Hintern nicht abschreckend auf den Mann unserer Begierde wirken könnte. Wie dumm

eigentlich, denn richtig guter Sex hat nichts damit zu tun, wie straff der Körper ist, sondern wie ich meinen Körper einsetze. Und sich wirklich voll und ganz seinem Partner hingeben kann man nur, wenn der Kopf frei von solchen Gedanken ist, ob Bauch – Beine – Po auch wirklich adrett in Szene gesetzt sind bei Stellung XYZ.

Mich interessiert es bei einem Mann auch nicht, ob er den perfekten Körper hat oder nicht. Hauptsache ich mag diesen gerne anfassen, erspüren, mit all meinen Sinnen ergründen.

Was nützt mir ein schöner, muskulöser Körper mit vorhandenem Sixpack, wenn der Mann nicht mit seinen Händen, seinem Mund umzugehen und einzusetzen weiß?

Sich in und mit seinem Körper wohl fühlen hängt nur damit zusammen, wie es innerlich in uns aussieht. Sinnlichkeit und Sex-Appeal ist so viel mehr als ein durchtrainierter Body ohne Dellen, Ecken und Kanten.

Ein gewisser Blick, eine Geste, die Art sich zu Bewegen oder ein Wort. Darin kann so viel erotische Aussagekraft liegen, dessen wir uns vielleicht gar nicht immer bewusst sind. Gemeinsam herzhaft lachen zu können ist auch wichtig und mitunter der Türöffner für leidenschaftlichen Sex, weil man in einer Leichtigkeit ist, die ja so wichtig für den Akt an sich ist. Aber um diese Haltung in mir zu tragen und auch wirklich fühlen zu können, musste ich erst ein paar Lebensjahre hinter mir lassen – schade eigentlich.

Aber apropos Wort! Warum nicht auch mal ein „Schmutziges“? Dirty Talk mit dem Liebsten kann ein aufregendes Vorspiel sein, nur leider trauen sich das immer noch die wenigsten Frauen. Aber man kann ja auch „dirty“ erotisch schreiben. WhatsApp mal anders gebrauchen als nur zu texten: „Schatz, vergiss bitte nicht die Milch mitzubringen.“

*Wie wäre es stattdessen mal damit: „Schatz, schwing deinen Hintern so schnell wie möglich nach Hause, denn ich habe jetzt sofort Lust auf Dich.“*

Beim Sex geht es nicht um Leistung, die man abliefern muss, sondern um ein authentisches Miteinander. Die Freude, die Lust an der Berührung. Sich intensiv spüren zu können, wobei es nicht immer nur um das „Rein-Raus-Spiel“ geht oder darum, den tollsten Orgasmus serviert zu kriegen.

Ich bekomme regelrecht die Krise, wenn es Männern am Selbstwertgefühl kratzt, wenn sie es nicht geschafft haben, die Frau zum Höhepunkt zu katapultieren. Sie verstehen es immer noch nicht, dass es bei uns anders läuft als bei ihnen. Und der Sex ist nicht gleich schlecht, selbst wenn das Endergebnis eventuell ausbleibt.

Fragt man Männer, wann für sie eine Frau gut im Bett ist, dann lautet die Antwort garantiert, dass sie dann gut ist, wenn Frau ihre Leidenschaft hemmungslos zeigt und in vollen Zügen auslebt. Und jetzt mal ganz ehrlich, Mädels...was hindert uns daran, dies zu tun? Gerade in dieser Zeit über 40!! Normalerweise sind die Kinder aus dem Gröbsten raus und wir müssen nicht mehr unbedingt befürchten, dass der Nachwuchs herzhaft brüllt, während Mutti sich der totalen Ekstase hingibt.

Und nein, nur weil ich Mutter bin, schwebt auch kein Heiligenschein über meinem Kopf, denn ich bin auch noch eine Frau jenseits der Kindererziehung, Bügelwäsche und Hausarbeit.

Mit 20 war ich jedoch noch nicht in dieser Entspanntheit, dass ich jeden Moment den Kochlöffel in die Ecke geschmissen hätte und die Suppe auf dem Herd meinetwegen anbrennt, nur weil ich mich spontan dazu entschieße, einem Quickie auf dem Küchentisch nachzugehen.

Und ja, liebe Herren...auch Frauen stehen hin und wieder auf die Schnelle Nummer zwischendurch ohne langes Vorspiel. Wir sind nämlich gar nicht so anders als die Männer, und uns ist Sex genauso wichtig wie euch. Gerade in der Mitte unseres Lebens, wo es nicht mehr primär darum geht, sich beruflich oder familiär zu Verwirklichen. Jetzt geht es darum, noch mal das nachzuholen, auszuleben und sexuell zu genießen, was wir vielleicht all die Jahre zuvor nicht geschafft haben vor lauter Stress, Arbeit und am Rockzipfel ziehender Kinder.

Ein wenig ungerecht ist es von der Natur schon, dass sie es so gedeichselt hat, dass bei uns Frauen die gelebte Lust meist erst ab 30 so richtig in Gang kommt, während es bei den Herren der Schöpfung schon langsam wieder nachlässt mit der Potenz. Was hat sich Gott eigentlich dabei gedacht, frage ich mich?

Natürlich gibt es auch Männer, die mit über 50 noch echt „fit im Schritt“ sind und selbst wenn nicht; es gibt immer Mittel und Wege, um sich genussvoll vergnügen zu können, auch wenn der „kleine Mann“ mal nicht so steht, wie er stehen sollte.

*Sex beginnt im Kopf. Dieser hat mitunter auch schon ein paar Falten aufzuweisen, aber innen drinnen ist noch alles straff und auf „Vollgas“ gepolt.*

Und ich will mit Vollgas aktiv sein und nicht mit angezogener Handbremse unterwegs sein in Sachen Sexualität, sondern meine reifen Jahre genießen ohne Schranken im Kopf, die mich moralisch beschränken wollen.

Am liebsten natürlich alles innerhalb einer festen Partnerschaft ausgelebt, denn ich empfinde Sexualität erst dann wirklich spannend, wenn man sich gemeinsam mit dem Partner entwickelt. Es ist wie ein Prozess, in welchen man sich begibt. Neue Fantasien, die sich vielleicht auftun, weil man sich gegenseitig inspiriert und Neues erfährt. Vertrauen gehört dazu, welches ich nicht bei kurzfristigen Affären oder One-Night-Stands entwickeln kann.

Es gibt garantiert Frauen, die das anders sehen und auch richtig guten Sex mit einem Mann „für gewissen Stunden“ haben und diesen auch nach Ablauf der Zeit wieder gehen lassen können. Da kann ich nur sagen: Wunderbar – genießt es Lady's! Nur für mich ist das nix, denn ich brauche auch heute noch – in meinen reiferen Jahren – Gefühle, die vorhanden sein müssen, um einen Mann auch sexuell zu begehren.

Ansonsten gebe ich auf das Alter kein großes Gewicht, denn Liebe, Lust und Leidenschaft interessiert sich nicht für eine Zahl im Personalausweis. Deshalb: Warum sollten wir Frauen keinen Lover haben, der jünger ist als wir?

Als ich vor zwei Jahren mal mit meiner ältesten Tochter zusammen tanzen war, da hätte ich danach durchaus die Chance gehabt, aus dem Club mindestens zwei 25-jährige „abschleppen“ und mit nach Hause nehmen können, da die Jungs mich echt fleißig angebaggert haben. Ich war schon ein wenig irritiert und verwundert darüber. Meine Tochter lachte nur und meinte: „Mama, du bist eine Milf.“ Ich bin was, fragte ich?

Eine „Mother I'd like to fuck!

Aha! Also eine Art Trophäe für die Jungs, dass sie es geschafft haben, eine ältere, reife Frau klar zu machen. Nee, darauf hatte und habe ich nun auch kein Bock und diesen Begriff „Milf“ finde ich mehr als abtörend.

Aber diese Entwicklung – auch wenn sie einem sportlichen Wettkampf gleicht – zeigt uns, dass heutzutage alles möglich ist für uns Frauen jenseits der 40. Und grundsätzlich finde ich es nicht schlimm, wenn man Single ist – frei und ungebunden

– und mir läuft ein 20 Jahre jüngerer Mann über den Weg, der es sich mit mir vorstellen kann und ich mir mit ihm. Wo eine sexuelle Anziehungskraft vorhanden ist und ich mich nicht aufgrund meines Alters beschränken lassen muss nach dem Motto: Darf die das?

Klar darf sie! Klar dürfen wir!

Und ich frage euch nochmal: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Ich habe mich für jetzt entschieden und das „Dann“ kann sich gerne auch noch mit einreihen, denn für mich steht fest, dass ich auch noch mit 80 sexuell aktiv sein möchte, wenn Körper und Geist dann noch fit genug sein sollten. Aber dafür werde ich sorgen. Dafür hilft auch gelebte Sexualität, denn diese wirkt wie ein Lebenselixier. Eine Verjüngungskur, welche 1000 Mal wirkungsvoller ist, als jegliche Botoxspritzen dieser Welt.

Weibliche Lust ab 40 – oder etwa nicht?

Meine Damen, liebe Mädels: Traut euch und sagt nicht nein zu eurer Lust. Unterdrückt sie nicht, sondern lasst sie im hohen Bogen raus.

*Das Leben ist zu kurz und viel zu wertvoll, um die eigene  
Sexualität nicht frei zu leben.*

Und ich bin fest davon überzeugt, dass eine ausgelebte Lust uns auch gut durch die Wechseljahre bringen wird, weil unsere Hormone keinen Wiener Walzer mehr wollen, sondern nur noch der sinnliche Tango getanzt werden möchte.

In diesem Sinne: Habt Lust, Spaß und Sex bis der Arzt kommt.

Nicole

<https://www.mutig-es-herz.de/>

---

# SUNITA EHLERS

## EINE AYURVEDISCHE BETRACHTUNG

---

„Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht?“

Jede von uns, so unterschiedlich wir auch sind haben doch in jungen Jahren wie auch im älter werden mit ganz individuellen Herausforderungen zu "kämpfen".

Doch im Grunde haben wir alle Eines gemeinsam.

Wir sind Frauen und unsere Körper entwickeln sich in verschiedenen Altersstufen dem Alter entsprechend ähnlich. Ja, ich weiß, bei Männern ist es ebenso. Aber in diesem Beitrag geht es einmal ausschließlich um uns Frauen.

In jungen Jahren sind wir überfordert; mit der ersten Monatsblutung beginnt der Wechsel vom Mädchen zur Frau. Beim Sportunterricht mögen wir an diesen gewissen Tagen kaum mitmachen, zu neu ist das empfinden, zu anders wird unser Körper, zu plötzlich verändert sich alles. Die Hormone spielen verrückt, Im wahrsten Sinne des Wortes. Als wäre es gestern sehe ich mich in Sekundenschnelle von zu Tode betrübt in überglücklich wechseln. Von "ich hasse alles und jeden" in "warum sind nur alle so gemein zu mir". Eine schwere Zeit für viel zu viele von uns. Wir fühlen uns gehemmt und wissen nichts mit uns anzufangen.

Dann kommen die 20er, wir probieren uns aus, haben uns an unsere Weiblichkeit gewöhnt, spielen damit wie mit einem Lieblingsspielzeug. In den 30ern verändert es sich. Wir sind dynamisch und ordnen uns oftmals typisch männlichen Gesellschaftsstrukturen unter. Wir nehmen uns kaum die Zeit unsere Körper zu pflegen und zu hegen. Hetzen uns von Termin zu Termin, haben kaum Rückzugsmöglichkeiten. Selbst wenn, nutzen wir sie nicht. Zu wichtig ist das Außen und das dort stattfindende Treiben ebenso. Rückzug aber wäre so manches Mal bitter nötig. Umso mehr an den Tagen der Tage.

*Hier sollten wir uns Zeit nehmen. Zeit für uns selbst. Für den Körper, für die Seele. Rückzug der Sinne zelebrieren und uns zuhause gemütlich einkuscheln.*

Stattdessen jagt ein Abgabetermin den nächsten, ein Partner den anderen. Wir sind ruhelos und rastlos bis es uns umhaut.

Für viele der nächste Schritt. Mutter werden. Die Schwangerschaft fordert unseren Körper heraus. Der eine kommt gut damit zurecht, der andere weniger. Jeder für sich, egal ob im schwangeren Zustand oder nicht erlebt die 30er ganz unterschiedlich. Der Körper verändert sich, der Stoffwechsel verlangsamt sich.

Dann die 40er. Ein unglaublicher Sprung zu all dem Erlebten davor. Die einen sehen noch aus wie 20, die anderen unter uns (und mein Körper gehört auch dazu) fühlen sich eher wie 50 oder 60. Das ist auch ok. So individuell wir eben sind, so individuell entwickelt sich unser Körper. In den 40ern kommen auch gern noch die Veränderungen der Wechseljahre hinzu. Hormonell, emotional, körperlich. Wir schwitzen einfach drauf los, können nicht schlafen vor lauter Nervosität, wir fühlen uns ruheloser als in den 30ern obwohl wir eigentlich angekommen sind. Alles beginnt von

vorne. Die Unsicherheit, die rotierenden Gedanken. Der Körper komplett anders als wir ihn kennen.

Aber weißt Du was?

In den 40ern kommt noch etwas hinzu. Eine Eigenschaft, die die meisten Frauen vorher spärlich vermisst haben. Wir sind selbstsicher wie nie. In unserem Denken klar wie nie zuvor. Wir müssen uns immer noch damit auseinandersetzen was mit unseren Körpern passiert, aber wir hinterfragen nicht mehr so viel und machen das Beste aus jeder Situation.

Die Veränderungen der Wechseljahre können uns noch einmal aus der Bahn werfen. Und ja, auch mit Mitte 40 sind einige von uns schon mitten im Klimakterium gelandet. Haarausfall, plötzliches Schwitzen, trockene Schleimhäute und auch die Veränderung der Muskulatur, bzw. des Körperbaus sind sicherlich Dinge, an die wir uns erst gewöhnen müssen, aber wir schaffen das. Daran zweifeln wir nicht mehr wie wir es noch mit 20 oder 30 getan hätten.

Wechseljahre bringen uns nicht nur eine Vielzahl von unterschiedlichen und höchst individuellen "Beschwerden" wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder auch wie oben beschrieben Stoffwechseleränderungen, sie bringen uns auch mehr und mehr zu uns selbst.

*Jede Frau um die 40 findet ihren Weg. Wir haben keine Midlife Crisis, wir suchen uns Möglichkeiten die uns zu uns selbst führen.*

### **Die Weiblichkeit und die Wechseljahre im Ayurveda**

Im Ayurveda wird das Leben in Phasen geordnet. Kindheit, junges Erwachsenenalter und das reifere Alter. In jeder dieser Phasen ist eines der Doshas "aktiver" als die anderen. Dennoch wird versucht die 3 Doshas Vata, Pitta und Kapha auszubalancieren. Immer dem jeweiligen Menschen entsprechend. Die typischen charakteristischen Eigenschaften des Doshas der entsprechenden Lebensphase spiegeln bestimmte Eigenschaften der Frau in diesem bestimmten Lebensabschnitt.

Die Phase der jüngeren Frau, im Alter von ca. 16/17 bis um die 40 wird geprägt durch Wandlung. Pitta ist aktiv. Beginnend in der Pubertät suchen wir nach dem Sinn unseres Lebens. Wir sind aktiv, feurig, sind im Beruf eingestiegen und boxen uns mit viel Elan durch das Leben. Pitta das Stoffwechselprinzip sorgt für die nötige Aktivität. Wir arbeiten, bekommen vielleicht Kinder, verwirklichen unsere Vorstellungen von Vorankommen im Job.

Die Zeit zwischen 40 und 50 dann ist geprägt von sexueller Reife, Pitta wird weiter angeheizt und ab 50/60 dann bezeichnen wir im Ayurveda die Phase des reifen Alters. Hier wird die Aufgabe der Frau neu definiert, wir sind aus dem Größten raus. Die Kinder sind groß, die Zeichen stehen auf Freiheit. Beruflich gesehen, aber auch aus gesellschaftlicher Sicht. Wir haben unsere Aufgaben erfüllt und sind konzentriert auf unsere ureigenen Wünsche und Ziele. Die Feurigkeit des Pitta nimmt nun langsam ab, Vata das Bewegungsprinzip steigt in die Höhe. Hier können wir uns geistig, aber auch spirituell verwirklichen, wir haben bereits viel erlebt und können unsere erlebten Lebensweisheiten umsetzen und anwenden.

Die Phasen des Übergangs sind bestimmend von der Kapha zur Pitta Zeit (Pubertät) Mädchen wird Frau mit allem was dazu gehört. Und die Phase von Pitta zur Vata Dominanten Zeit, die Wechseljahre. Die erwachsene Frau lässt die Verantwortungen des Lebens aus gesellschaftlicher Sicht los und nimmt sich die Freiheiten, die sie braucht um glücklich und zufrieden zu sein.

Genau hier birgt sich eine großartige Möglichkeit der Weiblichkeit. Wir müssen nicht mehr hetzen, es allen recht machen. Wir müssen nicht mehr kokettieren. Wir sind wie wir sind. Unsere ureigene und tief in uns sitzende Weiblichkeit hat nun Chance zum Vorschein zu kommen.

*Aus Ayurveda Sicht sind die Wechseljahre wunderbar geeignet, um tiefe Wünsche zu erobern. Intellektuell, emotional, spirituell und körperlich.*

Unsere Stichworte sind Ruhe, Wissen, Freiheit, aber auch Ungleichgewicht und Dünnhäutigkeit. Wir sind verletzlich, lassen es aber zu und verstecken es nicht mehr wie damals in der Pubertät.

Laufen wir aus dem Ruder, fühlen uns instabil und zu sehr verletzlich können ayurvedische Maßnahmen helfen.

Ein warmer Stirnguss mit warmem Öl reduziert Vata (Bewegung im System) und kann unsere Nerven beruhigen.

Mahlzeiten zu ähnlichen Zeitpunkten die warm sind und mit Vata reduzierenden Komponenten halten den Stoffwechsel stabil. So kann das Gewebe gut genährt werden. Wir fühlen uns sicher und geerdet.

Je älter wir Frauen werden desto natürlicher können wir unsere innere Schönheit wahrnehmen, wir lernen sie zu pflegen mit natürlichen Substanzen, nicht mehr jedem Hype hinterherjagend wie im jugendlichen Wahnsinn. Diese Schönheit unterstützt uns selbstverständlich auch in der eigenen Sexualität. Wir fühlen uns sicherer als früher. Wir hören langsam auf, uns ständig und immerfort zu hinterfragen. Das befreit.

### **Im Ayurveda gibt es 3 Säulen für die Schönheit.**

- Ernährung
- Bewegung
- Öle

Die Ernährung ist zu einem Großteil für unsere Gesundheit verantwortlich, die Bewegung wie zum Beispiel Yoga (aber auch andere Sportarten und Bewegungsformen) halten uns fit, gleichen uns aus. Wir fühlen uns beweglicher und energiegeladener nach einer Bewegungseinheit. Öle sind im täglichen Leben einer Frau ab 40 kaum wegzudenken. In der Nahrung achten wir auf hochwertige Fette, im Badezimmer nun umso mehr. Unsere Haut durstet im Sommer nach Kokosöl, im Winter nach warmen Ölen wie Mandelöl oder Sesamöl. Unsere Haut verändert sich, wir aber wissen sie zu pflegen. Spüren es aber auch schmerzlich, wenn wir es nicht tun. Die Massage mit den typ- entsprechenden Ölen ist wunderbar für unsere Knochen, unser Gemüt und unseren Energiehaushalt im Körper.

Laut Ayurveda gibt es wunderbare Nahrungsmittel für Jugendlichkeit (auch mit 40 können wir Frauen uns jugendlich fühlen), Äpfel, Karotten oder Mandeln, Gewürze wie Safran oder Süßholz aber auch Honig, Reis und Rote Möhren tun uns gerade gut.

Je älter wir werden, desto mehr können wir Frauen wirklich das Frau sein leben. Wir zwingen uns nicht mehr in der dynamischen und (oftmals noch immer) männerdominierenden Welt unterzuordnen und mitzumachen. Wir lassen den Stress von außen, außen sein und zelebrieren unsere Weiblichkeit auf eine ganz neue Form. Finden uns wieder, wenn wir uns verloren hatten, gehen auf die Suche nach unserem tiefen, inneren Kern wenn wir noch nicht tief genug geschaut haben. Dies befreit uns in so vielerlei Hinsicht. Wir lernen mehr und mehr auf uns selbst zu hören, achten auf Dinge die wir vorher kaum wahrgenommen haben. Übrigens: ein Leben dem

Jahreszeitenzyklus ist gerade jetzt empfehlenswert. (Natürlich auch für Männer) Es geht hier darum, das auszugleichen was im Außen zu viel ist. Ist es zum Beispiel heiß draußen, dann füge ich dem Körper nicht noch mehr Feuer hinzu. Wenn es draußen aber kalt wird, kann ich mit wärmenden Ölen und Lebensmitteln die Hitze im Körper entfachen.

Dieses Annehmen des Frau seins lädt uns dazu ein uns wirklich anzunehmen. Sich schön zu fühlen hängt eng mit einer Akzeptanz und Annahme zusammen. Wenn wir dem Körper täglich Gutes tun, fühlen wir uns besser.

Wenn wir uns entsprechend unseres Types ernähren fühlen wir uns ausgeglichener und sinnlicher als je zuvor. Ganz gleich wie sehr sich der Körper im Laufe der Jahre verändert hat.

*Schönheit kommt von innen. Und sie beginnt, wenn Du Dich in  
Deiner Mitte befindest. Ein intuitives Spüren, was Dein Körper  
braucht, zeigt Dir den Weg.*

Denn wir Frauen haben gute Tage und wir haben weniger gute Tage. Mit 20 verstehen wir deswegen die Welt nicht mehr, mit 30 ärgern wir uns darüber und wollen perfekt sein. Mit 40 aber haben wir endlich gelernt diese zu akzeptieren, anzunehmen. Wir gehen intuitiver mit uns um. Nehmen uns nun die Zeit bewusst hinzusehen und auf die kleinen Zeichen zu achten.

Der tiefe Kern unserer Seele kann nun zum Vorschein kommen. Weiblich, sinnlich, sexy und wunderschön. Im innen wie im Außen. Und genau so kommt es, dass wir uns selbst annehmen und dies spiegelt sich im ganzen Leben wieder.

Im Alltag, im Job und im eigenen Schlafzimmer.

Namastè

Deine Sunita

<https://yogareich.de/>



---

LAYA COMMENDA

# WEIBLICHE LUST AB 40: GOURMET ODER GAR NICHT!

---

Seit ich 40 bin, habe ich täglich wild-ekstatischen Sex. Inklusive multipler Orgasmen, versteht sich. Ich bekomme ständig einschlägige Angebote von attraktiven Männern jeden Alters. Meine Libido ist stärker als je zuvor. Leider ist das alles gelogen.

Ich habe weder täglich Sex, noch wilden. Aber ich habe Gourmet-Sex. Und der ist mir heilig.

Stell dir vor, du gehst in ein wunderschönes Restaurant. Das Licht ist gedämpft und sinnlich, Kerzen stehen auf dem Tisch, der Champagner prickelt, und in deinem Kleid fühlst du dich unglaublich sexy. Deine Begleitung ist die beste, die du dir vorstellen kannst: Dein Partner ist aufmerksam, hat genau so viel Lust auf sinnlichen Genuss wie du, er erkennt die Königin in dir, und eure Gespräche sind witzig, anregend und inspirierend. Die Speisen, die euch serviert werden, sind perfekt aufeinander abgestimmt, die Gewürze duften herrlich, jeder Bissen schmeckt himmlisch, und nach dem Essen fühlt ihr euch genährt, erfüllt, zufrieden, einander innig zugewandt und aufgetankt.

*Genau so mag ich Sex heute, mit 45. Gaaaaanz viel Zeit.*

*Sinnlicher Hochgenuss. Intimität auf allen Ebenen.*

Das Gegenteil von Fast Food – echte Seelennahrung statt schneller Blutzucker-Kick.

Vielleicht liegt es daran, dass in der Lebensmitte die Endlichkeit mehr ins Bewusstsein rückt – ich jedenfalls bin wählerischer geworden. Das gilt für Lebensmittel, Kleidungsstücke, Urlaube, Kosmetika, Freundschaften, Business-Ideen ... und Sex.

Vielleicht liegt es auch daran, dass frau sich ab einem gewissen Alter selbst genügt. Alles andere ist ein willkommenes Sahnehäubchen – und bekommt nur dann Raum und Zeit, wenn es richtig, richtig gut ist.

„Ein Mann ist wie die Kirsche auf dem Kuchen. Aber ich bin der Kuchen, und der ist auch ohne Kirsche gut.“ ~ Halle Berry

Aber was ist denn nun richtig, richtig guter Sex für Fem40+?

Fünf Vorschläge:

## **# 1 Es. Geht. Um. Mich. Endlich!**

Wie war das früher nochmal? Ist mein Bauch flach und sind meine Brüste straff genug, bin ich ausreichend sexy und verführerisch, was muss ich tun, damit ER wirklich grandiosen Sex mit mir hat, welche Stellung macht ihn so richtig geil, und in welcher kommt die Cellulite am wenigsten zum Vorschein? Dahinter die immer selben bangen Fragen: Bin ich gut und schön genug, und werden SEINE Bedürfnisse erfüllt?

All diese Fragen haben sich in Luft aufgelöst. Jetzt geht es endlich um MICH. Um MEINE Lust. Und – natürlich – um eine tiefe Verbindung zu meinem Partner. Aber die entsteht garantiert nicht, während ich über die Dellen in meinem Po nachdenke. Übrigens: Für wirklich begabte und erfahrene Liebhaber ist die offen gezeigte Lust der Partnerin das

Erregendste, das es gibt. Es gibt also absolut keinen Grund, den eigenen Genuss nicht an die erste Stelle zu stellen!

## **# 2 Tantra, Polyamorie & Co – und was ist MEIN Weg?**

Tantra-Seminare, Polyamorie-Stammtische, Sexualchakra-Yoga, Tao, tonnenweise Bücher über Sex als spirituelle Praxis ... ich habe einiges ausprobiert und mir einiges an Wissen angeeignet in den letzten Jahren.

Das alles war neu, aufregend, und spannend – und hat mich am Ende doch wieder ratlos zurückgelassen. Klar, es ist befreiend, sich von traditionellen Erwartungen, Beziehungsformen und Rollenbildern zu lösen. Aber sie durch neue – wenn auch exotischere – Ideologien und Modelle zu ersetzen, macht keinen Sinn. Es ist wunderbar, sich auf Erfahrungen einzulassen und immer wieder Neues auszuprobieren, aber am Ende muss frau dann doch selbst herausfinden, was sie im Moment will und braucht – und mit wem. Das ist ein sehr anspruchsvoller Weg, der viel Achtsamkeit und Bewusstheit erfordert – aber auch ein sehr schöner und überraschender.

Wie Naomi Wolf in ihrem empfehlenswerten Buch *Vagina: Eine Geschichte der Weiblichkeit* erklärt, ist jede Frau anders „verdrahtet“, d.h. die Nervenverbindungen zwischen Genital und Gehirn können von Frau zu Frau komplett unterschiedlich sein.

## **# 3 Reden ist das neue sexy**

Eigentlich hatte ich mir das ja immer schon gewünscht – mit meinem Partner ganz viel über Lust und Unlust, Wünsche und Ängste, sexuelle Vorlieben und Abneigungen zu sprechen, ihn ganz intim kennenzulernen mit seinen geheimen Fantasien und Neigungen – und ihm die meinen zu offenbaren.

*Aber welcher Mann will schon über Sex REDEN, statt Sex zu HABEN?*

Das dachte ich früher. Doch ooh ja, es gibt sie, die Männer, mit denen das möglich ist. Ich habe einen solchen an meiner Seite.

Aber Achtung! Solche Gespräche sind nicht immer einfach. Oft führen sie uns an tiefe Ängste, alte Verletzungen und seelische Schmerzen heran. Doch wenn wir uns mit all dem zeigen und uns dem anderen zumuten, dann ist das so unglaublich nährend und verbindend, dann schafft das so unendlich viel Sicherheit und Vertrauen, dass das Liebesleben dadurch noch viel aufregender und inniger wird. Oxytocin pur, sage ich nur. Ein Partner, mit dem ein solcher intimer Sextalk nicht möglich ist, wäre für mich heute ein absolutes No-go.

„Das beste Aphrodisiakum für Frauen sind Worte. Der G-Punkt liegt in den Ohren. Jemand, der da unten danach sucht, verschwendet seine Zeit.“ ~ Isabel Allende

## **# 4 Liebe im Kopfstand?**

Ich bin Yogalehrerin (unter anderem). Theoretisch könnte ich beim Sex zehn Minuten auf dem Kopf oder im Schulterstand stehen. Oder meine Beine um meine Ellbogen schlingen (naja, fast).

Aber mit dem Älterwerden hat sich meine Lust auf Sex-Akrobatik nach und nach verabschiedet. „Tiefer, länger, langsamer“ sind die neuen Stichworte – meinen Hunger auf Exzentrik und Abwechslung habe ich in jüngeren Jahren ausreichend gestillt.

Apropos Yoga: Da ist es ganz ähnlich. Ich muss nicht mehr jedes extravagante Asana und jede Meditationsmethode ausprobieren. Mit dem, was ich für gut und stimmig befunden habe, gehe ich in die Tiefe – beim Yoga wie beim Sex.

Aber wer weiß, vielleicht meldet sich die Lust am Experimentieren irgendwann wieder! Die Entfaltung meiner sexuellen Identität hat mich schon so oft überrascht, dass ich dem Leben diesbezüglich noch einiges zutraue ...

## # 5 Eros ... und alle Ebenen

„Sex ohne Eros ist ein Kontakt zweier Hautbesitzer.“ ~ Marguerite Duras

Ich gehe noch einen Schritt weiter:

*Sex ohne Eros ist ein Gräuel – genauso wie Sex ohne Seele  
und Herz.*

Wenn beim Sex nicht ALLE Ebenen angesprochen werden – die körperliche, die emotionale, die seelische und die spirituelle – dann gehe ich lieber mit einem flauschigen Pyjama und einem guten Buch ins Bett als mit einem Mann.

Emotionale Anspannungen können sich lösen, und sogar alte emotionale Wunden können durch achtsame, langsame, zärtliche Sexualität heilen. Erlebnisse von Eins-Sein, universellem Frieden und Ekstase stellen sich ein. Intime Begegnungen der besonderen Art werden möglich. Das Nervensystem wird ausgeglichen, der Kreativität wird Flügel verliehen. Ja, sooo viel Potenzial hat Sex! Warum sich mit weniger zufrieden geben?

Ganz ehrlich ...

Die rush hour meines Frauen-Lebens ist noch nicht zu Ende. Beruflich wie familiär ist mein Alltag mehr als intensiv. Oft falle ich abends nur noch ins Bett. Oft will ich einfach nur lachen und plaudern, statt stundenlang im Liebesspiel zu versinken. Oft ist mir tatsächlich mehr nach E-Reader, Wärmflasche und Kuscheldecke (oder nach Prosecco und Schokokuchen mit Freundinnen) als nach Mann.

Aber ins Gourmet-Restaurant geht frau ja auch nicht jeden Tag. Dafür genießt sie es dann umso mehr – und fühlt sich danach auf allen Ebenen nachhaltig genährt und erfüllt.

Big, wild, love

Laya

<https://layacommenda.com/>

---

AMATA BAYERL

# EINE EHEMALIGE NONNE ÜBER DIE WEIBLICHE LUST AB 40

---

Tatsächlich ist meine weibliche Lust tatsächlich erst so um die 40 erwacht, vorher war ich fast 20 Jahre im Kloster und das Thema Sexualität, Lust, Sinnlichkeit haben kaum eine Rolle gespielt.

Zwei Jahre nach meinem Austritt habe ich dann am Ortasee im Piemont, Norditalien ein Seminar besucht „Eros, Liebe, Sexualität“ und das hat mir vor allem die Augen geöffnet für meine Weiblichkeit und meine Wirkung auf Männer und Frauen.

Kurz vorher hatte ich meinen Mann kennengelernt und die wilde, sexy Zeit fing sozusagen an. Sexy sein, das liebte und liebe ich.

*Ich habe einen großen Busen und zeige total gern mein Dekolleté, die Zeit des Hochgeschlossenen war definitiv vorbei.*

Kinder konnte ich leider keine mehr bekommen, was für mich ein großer Schmerzpunkt war, denn das war mein großer Wunsch. Doch dafür wurde ich anderweitig reich beschenkt und darf heute Frauen begleiten wie sie ein erfülltes und finanziell freies Leben führen können.

Als ich von der Selbständigkeit ins Unternehmertum wechselte, wollte mir meine Mentorin klar machen, dass „man“ sich so nicht anziehen könne, als Unternehmerin. Zum Glück bin ich mir da treu geblieben und habe einfach beschlossen, dass es für mich so passt.

Es war auch die Zeit, in der ich eine Ausbildung im Bereich orthomolekulare Medizin machte und in dem Zusammenhang natürlich auch das Thema Hormone und die Gesamtzusammenhänge im Körper kennen lernte. Das Schöne war, dass ich erfuhr was wir selber beisteuern können, so natürlich wie möglich, damit es uns richtig gut geht, gerade auch durch die Wechseljahre hindurch. Das habe ich dann für mich umgesetzt.

Und was soll ich sagen, durch die bin ich einfach durchgegangen, ohne es körperlich intensiv zu bemerken. Keine Hitzewallungen, kaum Schlafstörungen, okay

Gewichtszunahme, doch das lag nicht allein an den Wechseljahren.

Was sich allerdings verstärkt hat, ist das Bewusstsein der Zeit die uns gegeben ist, u.a. auch weil ich mit 43 Jahren die Diagnose Darmkrebs in der größten Ausformung erhielt.

Ich habe mich damals gegen Chemo und Bestrahlung entschieden und stattdessen einen ganzheitlichen Weg gewählt.

Heute bin ich 54, derzeit ein Jahr auf Weltreise und hab gerade mit meinem Mann ein Tantra- Yogaseminar in Kolumbien besucht.

Die Sexualität hat sich verändert, sinnliche und erotische Erlebnisse genießen wir in vollen Zügen, wir leben unsere Phantasien, nehmen uns sehr viel Zeit für Zärtlichkeiten und praktizieren auch immer wieder mal Rollenspiele.

Ich bin auch sehr dankbar, dass mein Mann mich so liebt wie ich bin, auch wenn ich zwischendurch hadere mit meinem Gewicht und es nicht schaffe mein Wunschgewicht zu erreichen.

*Stundenlange Zärtlichkeiten und sanfte Berührungen genieße  
ich heute oft noch mehr als den sexuellen Akt und das ist okay  
so.*

Die sexuelle Energie und erotische Kraft empfinde ich als unsere Lebensenergie, wir dürfen sie fließen lassen und sie nähren, damit sie nicht vertrocknet. Sie schenkt unserem Leben Leichtigkeit, Lebendigkeit, Freude und Begeisterung.

Was hat das mit Dir zu tun?

Schau einfach selbst, wie lebst Du deine Sexualität, deinen Eros, deine Liebeskraft?

In Dir ist die Quelle deiner Lust, Du bist Liebe.

### **Alles beginnt mit Dir.**

Von daher gönne dich dir erstmal selbst, verwöhne dich und lass dich verwöhnen. Mit einem sinnlichen Bad, mit einer Massage, creme dich ganz bewusst und genussvoll ein, nimm dich wahr mit all Deinen Sinnen.

Das Wichtigste ist dich selbst zu lieben, morgens in den Spiegel zu schauen, Dir zu zulächeln und Dir zu sagen „schön, dass es mich gibt, ich bin ein Geschenk für die Welt“.

Befreie Dich von allen Erwartungen, gönne dir jeden Morgen eine kurze Meditation, nehme deine Atmung wahr und sei achtsam mit dir und deinem Körper.

Spür hin was für dich stimmig ist und was nicht, lebe und genieße Dein Leben, Deine Sinnlichkeit.

Du bist eine ganz besondere Frau, ob wild oder ruhig, Du bist einfach genial.

Ich wünsch Dir jedenfalls einen traumhaft schönen Tag, ein lustvolles, sinnliches und erfülltes Leben

Deine **Amata**

PS: Hier kannst Du diesen Beitrag als Podcastfolge (Link: <https://amatabayerl.de/146-weibliche-lust-ab-40-sexy-wild-sinnlich/>) hören.

<https://amatabayerl.de/>

## CLAUDIA MÜNSTER LOVE OF MY LIFE – ME AND MYSELF

---

Ich lese die Zeilen und mir laufen die Tränen über das Gesicht.

Ich bin so berührt, fühle mich gesehen und habe das Gefühl, dass die Bitch in mir endlich angekommen ist. Die Worte treffen mich ganz tief drinnen, ich möchte lachen und tanzen und fühle mich unbesiegbar.

*Es sind meine Worte, die ich lese. Es ist mein Leben, das mich so berührt. Liebe überflutet mich. Liebe für mich.*

Wenn es mir schlecht geht, schaue ich meine Video-Trainings; höre ich für Frauenpower, Spaß und Business as fuck den Unerhört Podcast von Stephi und mir lese ich für Seelenbalsam, Inspiration oder Arschritte meine Texte

Ich bin so sehr mit mir, meiner Kunst, meinem Business, meinem Leben im Alignment, dass ich mich liebe – aus tiefstem Herzen. Uneingeschränkt. Manchmal bin ich so stolz auf mich, dass ich mich selbst umarmen möchte.

Das war nicht immer so

Ja, was gleichgeblieben ist, ist die Liebe und die Begeisterung und der Spaß in meinem Leben. Aber vorher war es primär die Liebe für die anderen. Der Spaß mit den anderen. Die Begeisterung für die Erfolge, die Leistungen der anderen.

Nein, ich war kein Opfer. Oder vielleicht doch. Ein kleines wenig. Ich war auch nicht destruktiv mir selbst gegenüber. Auch nicht schüchtern oder ängstlich. Aber es war so, als wenn ich mit angezogener Handbremse gefahren wäre. Halbe Kraft voraus.

Immer das WIR vor dem ICH

DAS ist es doch, wie Gemeinschaft und Liebe und Business und Familie überhaupt nur funktionieren können.

Wo kämen wir denn da hin, wenn jeder machen würde, was er will? Wie soll das denn funktionieren?

Kannste natürlich machen. Also, die Ego-Nummer. Aber dann musst du als moderner Eremit mit Netflix, Abo für's Gym und feinstem Sauvignon Blanc allein leben. Vereint nur mit deinem Business in einer hemmungslosen Amor fou. Mit Freunden, denen der beste Gin in der Lieblingsbar das Wichtigste ist und mit gekauften Schultüten für die Kinder. Keinen selbstausgeblasenen und selbst bemalten Ostereiern. Keinen frisch gekochten Mahlzeiten.

### **Kein WIR, aber dafür viel ICH**

Nein, DAS wollte ich nicht. So war ich nicht erzogen, so wollte ich nicht erziehen, so wollte ich nicht leben.

Ja, aber was ist dann mit dem ICH? Mit den Träumen. Mit dem Gold, das tief verborgen in mir wohnt. Was ist mit der Lust voll durchzustarten? Was ist mit der starken Sehnsucht, mit der eigenen Kunst so erfolgreich zu sein, dass die Kunden sich um

mich reißen? Die Medien Schlange stehen, um mich zu porträtieren? Was ist mit der Lust finanziell vollkommen unabhängig zu sein, um mir alles zu erlauben, was ich will?

Ja, ich weiß... es ist immer gemeinsames Geld.... Familiengeld sozusagen...Wir ziehen alle an einem Strang. Aber wir wollen doch gemeinsam.... Und die Kinder und der Garten und ach, ich will doch auch Brötchen verkaufen in der Schulkantine...

### **FUCK. FUCK IT ALL**

Ich will kein Familiengeld, ich will die schwarze Amex. Und zwar auf meinen Namen. Ich will keinen Part-time-job, ich will all in and all out. Ich will nicht nur meine kleine Scholle positiv beeinflussen, sondern das Leben von unzähligen Menschen. Ich will nicht nur, dass es den anderen gut geht, sondern primär und zuallererst mir, so dass ich in mein bestes und edelstes higher self komme und genau deshalb dann so unfassbar viel Positives für ANDERE tun kann.

Ich will mich lieben und mich nicht klein halten. Ich will mich pflegen und mir das Leben so wunderschön gestalten, dass ich den größten und genialsten Output habe und gleichzeitig ausschließlich von Liebe und Wachstum und Freude umgeben bin.

Doch mir das zu erlauben war eine Reise. Nicht einfach. Ich habe allen die Schuld gegeben. Den Umständen. Der fehlenden Zeit. Den Kindern. Der Gesellschaft. Meinem Mann. Meinen Eltern.

Der Status Quo war unantastbar. Meine Standards so hoch, dass ich sie nur einhalten konnte, wenn ich kürze. Da bei denen, die ich liebe, zu kürzen nicht in Frage kam, habe ich bei mir gekürzt. Mich gekürzt. Eine Light Version meiner Selbst gelebt.

Don't get me wrong. Die Version war immer noch großartig. Mein Leben war niemals das Leben eines Opfers. War immer Fülle und war immer Liebe und Hingabe. Aber die Wahrheit ist: Wenn du wie ein Maserati 450 PS unter der Haube hast und nur 150 davon auf die Straße bringst, ist das definitiv eine Light Version von dir.

*Doch irgendwann kam der Moment, in dem ich entschieden habe, dass ich diese ungebremste Version meiner selbst zum Leben erwecken will.*

Ich entschied, dieses neue, fremde Wesen zu lieben, es entdecken, die verrückteste Abenteuerreise aller Zeiten mit ihr anzutreten. Ihr aufzuhelfen, wenn sie auf die Schnauze fällt, sie zu pushen, wenn sie zweifelt. Ich wusste, dass da eine Bitch wohnt und genau diese Bitch wollte ich zum Leben erwecken. Sie küssen und gemeinsam mit ihr alle Hürden zu nehmen, die genommen werden müssen.

Oh, boy, das war eine Reise. Der Weg zur Bitch ist harte Arbeit. Da sind fiese, kleine Blockaden, die sich dir vor das Auto werfen. Massive Ängste, die dir erzählen, was für eine Pussy du doch bist und dass du es nie schaffen wirst. Da sind so große Zweifel, dass du Money jemals lieben könntest und es dich zurücklieben und jemals leicht und sinnlich den Weg zu dir finden könnte.

Um es kurz zu machen: Unterwegs war ich öfter Cinderella als Miranda Priestley

Wie man es dennoch schafft den Mut aufzubringen für diesen verdammten wild Trip? Weil du die eigene Endlichkeit erkennst.

Auch wenn ich mir immer – mehr oder weniger erfolgreich – mantra-artig vorbete, dass mir mein Alter egal ist, ist das natürlich nur eine Ego-Bitch Lüge und nur ein Teil der Wahrheit. Manchmal sind es furchtbare Erlebnisse im Außen, die dir zeigen, dass auch du sterben wirst. Manchmal hingegen sind es die ganz normalen und banalen Dinge, wie die Cellulitis, die zum ständigen Begleiter wird, die regelmäßige Einladung

zur Mammographie oder auch dein wachsendes Ruhebedürfnis, die dir zeigen, dass es so etwas Alter gibt.

So musste auch ich irgendwann klar anerkennen, dass ich sterben würde. No fuckin matter wie jung ich mich fühle. Das ist einfach nur bullshit. So wie #ichwillnichtmeckern #mankannnichtalleshaben #manistsojungwiewiemansichfühlt

Ja, der Tod liegt noch in weiter Ferne, aber was würde ich fühlen, wenn ich ein pflegeleichtes Leben gehabt hätte? Wenn ich mir eingestehen müsste, dass ich die Lightversion gewählt habe, weil sie einfacher ist, weniger Streitbar, sicherer und konfliktfreier.

Das war der Moment, in dem ich entschied, die beste, verrückteste, unberechenbarste, reichste, unabhängigste, schönste, talentierteste, erfolgreichste und hingebungsvollste Version meiner selbst zu werden. Ich würde mutig sein und Streitbar, ich würde tun, was zu tun ist und ich würde immer meiner Intuition folgen.

*Ich entschied, mich selbst zu lieben.*

In der Mitte meines Lebens angekommen und mit dem Mut derer, die bereit sind, den Preis zu zahlen. Für den Pokal, für das Glück, für die Leichtigkeit und verdammt nochmals für die schwarze Amex.

Ja, ich kann mir weiter erzählen, dass mir das Alter egal ist und das hat auch irgendwie seine Berechtigung. Aber erst MEIN Alter, gab mir den Mut zu springen und jetzt ein Leben zu leben, dass so unfassbar, so reich und erfüllt und voller Lieber und Kunst und Befriedigung ist, dass ich nur jeder Frau sagen kann:

### **Es ist nicht vorbei, es fängt erst an**

Die Frage ist immer: Bist du bereit für dich einzustehen? Für dein Leben? Für dein SEIN? Es ist vollkommen gleichgültig, um welchen Lebensbereich es geht: Business, Lifestyle, Familie oder Sexualität. Welchen Standard legst du für dich fest?

Remember – Speak out your truth

Claudia xoxo

<https://claudiamuenster.de/>



---

# UTE BENECKE WECHSELJAHRE – ALLES NUR EINE ILLUSION?

---

## **Sind Wechseljahre nur eine Illusion?**

Bevor ich mit dir meine Gedanken, Erfahrungen und Tipps dazu teile und wie ich zu dieser Aussage komme, erfahre mehr über meinen Weg und wie ich die Kraft meiner eigenen Sexualität entdeckt habe und nutze, um mit über 40 wild sexy und frei zu sein. Das ist wichtig, um die Zusammenhänge zu verstehen.

Vor über 10 Jahren habe ich mich selbst auf den Weg gemacht, meine eigene Sexualität mehr und neu zu erkunden. Ich war 38 Jahre alt, als ich meinen ersten Kurs zum Thema weibliche Sexualität besucht habe. Was aus eigenem Interesse heraus begonnen hat, ist seit vielen Jahren zu meiner Berufung geworden. Ich helfe überwiegend Frauen ihre Sexualität zu heilen und sich von Scham, Ängsten, Tabus, Blockaden und Konventionen zu befreien, so dass sie eine befreite und erfüllte Sexualität leben können. Für sich alleine und in einer Beziehung.

Das Ergebnis daraus ist nicht nur mehr und besserer Sex, sondern auch mehr Selbstbewusstsein, mehr Zufriedenheit, mehr glücklich SEIN, erfüllende und lustvolle Beziehungen und auch mehr finanzielle Fülle. Das war die große Überraschung. Sexuelle Fülle führt zu finanzieller Fülle. Doch das ist ein anderes Thema.

Was ich auf meinem eigenen Weg auch entdeckt habe, ist das mein Lust-Potential viel viel größer ist, als mir bewusst war.

*Ich habe große Lust. Unbändige Lust. Lust auf Sex und Lust auf Leben. Was für mich zusammengehört. Lebens-Lust.*

Dabei habe ich, katholisch und auf dem Land aufgewachsen, bis ich 37 Jahre alt war, nie über Sex geredet. Nicht mit meinem Partner, nicht mit Freunden oder der Familie, mit niemandem. Ich hatte Sex, mit mir selbst und meinem Partner, doch darüber geredet habe ich nicht.

Außerdem habe ich mich so sehr für meinen Körper geschämt, dass ich mich nicht einmal getraut habe, mich nackt in der Frauendusche beim Sport zu zeigen. Ich bin immer heim zum Duschen.

Seit ich mich mit Ende 30ig auf den Weg gemacht habe, lebe ich eine befreite und lustvolle Sexualität, liebe meinen Körper und bin am liebsten nackt.

## **Lust und eine erfüllte Sexualität, ist eine Entscheidung.**

Als ich 2006 nach einer vermeintlichen Routineoperation, in der nur Myome aus der Gebärmutter entfernt werden sollten, aufwachte, wurde mir mitgeteilt, dass die ganze Gebärmutter entfernt wurde. Damit hat sich mein Wunsch nach eigenen Kindern von einem auf den anderen Moment in Luft aufgelöst.

Noch während ich alleine in diesem weißen, kalten Krankenzimmer lag, geschockt von diesem Ergebnis und fragend, ob ich denn überhaupt noch eine richtige Frau bin, traf ich eine Entscheidung.

Ich traf die Entscheidung, mein Leben zu ändern und nicht mehr so weiterzumachen, wie bisher.

Eine Folge daraus war, dass ich ganz bewusst beschlossen habe, meine Sexualität zur Priorität zu machen.

Das führte zu:

Grenzenloser Freiheit. Orgasmen ohne Ende. Dem besten Sex den ich je hatte. Power ohne Ende.

Mehr als genug richtig, richtig gutem Sex! Ich war endlich satt und erfüllt und fühlte mich auch so.

Meinem erfolgreichsten Geschäftsjahr in 14 Jahren Selbständigkeit. Ich machte mehr Umsatz als je zuvor mit weit weniger Einsatz.

Weniger Arbeit. Ich hatte keine Lust mehr hart und lange zu arbeiten. Es musste leicht und einfach gehen und so war es auch. Ich arbeitete mind. 30 % weniger und nur noch zu Uhrzeiten, die mir entsprachen.

*MAGIE in allen Lebensbereichen – was auch immer ich wollte,  
zog ich mit Leichtigkeit an. Ein Leben im FLOW.*

Weshalb ich in Frage stelle, ob Wechseljahre nur eine Illusion sind?

Was mir in meiner Arbeit und auf meinem eigenen Weg sehr häufig begegnet sind ganz unterschiedliche Szenarien zu dem Thema Wechseljahre.

Da gibt es Frauen, die sich schon lange bevor es soweit ist, auf die Wechseljahre vorbereiten. Sie warten regelrecht darauf, wann es losgeht und wie schlimm es wohl sein wird. Was sie wohl für schlimme Beschwerden haben werden. Wenn es dann soweit ist, ist es auch schlimm und sie benutzen die sogenannten „Wechseljahre“, um keinen Sex mehr haben zu müssen. Endlich gibt es eine gute Ausrede und eine sinnvolle Erklärung, weshalb sie mit ihrem Partner keinen Sex mehr haben müssen. Sie verabschieden sich von ihrer Sexualität. Begraben sie. Weil, da ist jetzt nicht mehr wichtig. Endlich haben sie es hinter sich, endlich ist es vorbei. Und das sind nicht meine Worte, sondern die der Frauen!

Dann gibt es Frauen, die mich fragen „was für Wechseljahre“? Sie marschieren einfach durch, leben ihre Lust und ihre Sexualität aus und genießen sie. Mit 40, 50, 60, 70 Jahren ...

Die Frage ist also, wofür entscheidest du dich?

Für mich sind die Wechseljahre was Fachleute ein „morphogenetisches Feld“ nennen. Ein Feld, in das ich mich ganz bewusst rein geben kann, inkl. all den Lügen und Horrorszenarien dazu. In der Medizin und Pharmawelt, ist das ein Millionen-, wenn nicht Milliardengeschäft, das sollte nicht außer Acht gelassen werden.

Entscheidest du dich, in dieses energetische Feld der Wechseljahre, das sehr schwer, negativ und belastet ist, einzusteigen oder nicht?

Der springende Punkt hier ist, du bekommst was du erwartest.

Deine Gedanken haben unglaubliche Auswirkungen auf deinen Körper.

Und bevor du mir jetzt gleich den Kopf abreißt, hier noch ein weiterer Gedankengang, der dir weiterhelfen wird.

Eine weitere Frage, die sich mir in Zusammenhang mit dem Thema Wechseljahre stellt ist, weshalb wird ausgerechnet darum so ein Wirbel gemacht?

Der weibliche Körper verändert sich ständig.

Er verändert sich, wenn wir vom Mädchen zur Frau werden, wenn wir unsere erste Periode haben, wenn wir fruchtbar werden, wenn wir die Pille einnehmen, wenn wir die Pille absetzen, wenn wir schwanger werden, wenn die Kinder geboren sind, wenn so eine Operation wie ich es hatte vorgenommen wird, wo die ganze Gebärmutter entfernt wird (es hat Jahre gedauert bis das alles wieder im Lot war), wenn wir Gewicht zulegen, wenn wir Gewicht abnehmen, wenn wir ... ergänze selbst ... jeden Monat bei unserem Zyklus ...

Weshalb wird also nur um die Wechseljahre so ein Wirbel gemacht?

Ich lade dich ein, dich und das alles zu hinterfragen.

Sei bewusst.

Sei kritisch.

Beobachte deinen Körper, der sich sowieso ständig verändert, täglich, wöchentlich, monatlich.

*Höre auf deinen Körper. Lausche deinem Körper. Was braucht er, was will er?*

Ja ich weiß, wir sind nicht mehr fruchtbar. Doch ist das wirklich so? Ja Frauen können ab einem gewissen Alter keine Kinder mehr bekommen, doch gebären können wir immer noch. Halt etwas anderes, als Kinder. Und wieviel Frauen um die 40 und 50 tun das, gebären sich selbst nochmals neu, Projekte, Neustarts ...? Ich konnte nie physisch Kinder zur Welt bringen, doch ich habe sehr viel geboren und auf andere Art und Weise in die Welt gebracht.

Deshalb frage dich und beantworte selbst, sind Wechseljahre nur eine Illusion und will ich wirklich in dieses Feld einsteigen?

### **Du hast die Wahl!**

Ich bin jetzt 49 Jahre und wenn du mich fragst, ob ich schon in den Wechseljahren bin oder war, sage ich dir „ich habe keine Ahnung, weil sich mir diese Frage gar nicht stellt“. Mein Körper verändert sich ständig. Manchmal ist mir heiß und kalt, manchmal habe ich Hitzewallungen (was im Übrigen sehr von meinem Zuckerkonsum abhängig ist, da lohnt es sich hinzuschauen), manchmal habe ich mehr und manchmal weniger Lust. Manchmal bin ich feucht und manchmal bin ich trocken. Manchmal ist es so und manchmal ist es anders. Wenn es notwendig ist, dass ich etwas für mich tue, tue ich es. Wenn Veränderungen da sind, schaue ich hin und lausche, was braucht es jetzt.

Unser Körper verändert sich ständig.

Es wird Zeit, dass wir Frauen das annehmen.

Wir können immer nur da sein, wo wir gerade sind und es ist Zeit,

genau damit in Frieden zu SEIN.

Sexualität ist ein fester Bestandteil in meinem Leben. Sie ist die Quelle und die Kraft, aus der ich schöpfe. Sexualität ist die größte Lebenskraft, die wir haben. Aus ihr entsteht Leben. Weshalb sie immer eine große Priorität in meinem Leben ist.

Und um die Frage von Gela abschließend zu beantworten:

Weibliche Lust ab 40: Sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht?

JA auf jeden Fall und es ist eine Entscheidung.

Wie entscheidest du dich?

Herzliche Grüße

Ute

<https://utebenecke.de/>



## Für die Fülle von Wohlbefinden und Vergnügen YOni Egg Rocks

Erwecke deine Weiblichkeit.  
Belebe deinen Schosraum.  
Verfeinere dein Empfinden.  
... mit deinem Yoni Ei!

[www.yoniegg.rocks/de](http://www.yoniegg.rocks/de)  
Europa's erster Yoni Ei Shop

---

## EVELYN SCHMITZ

# MEHR LUST STATT FRUST!

---

### **Also Ladies, let's talk about...**

Was ist nun wirklich los mit der weiblichen Lust ab 40? Wild, sinnlich, unersättlich? Oder vielleicht doch nicht? Aus meiner persönlichen Erfahrung mit diesem Thema kann ich klar sagen: sowohl als auch. Alles ist möglich und genauso ist eben auch alles unmöglich. Lust und Frust liegen hier oft sehr nahe beieinander.

Eben noch heiß auf Sinnlichkeit und sexuelle Begegnung, stehen nur Sekunden später Herzrasen und Hitzewallungen im Mittelpunkt. Und tragen selbstredend nicht gerade zur sinnlichen Atmosphäre und dem gewünschten Verlauf der Nacht bei. Welcher Mann verbrennt sich schon gerne die Finger bei solch einem heiklen Thema? Mein Mann zumindest schätzt diese Art von Herzklopfen nicht so sehr und logischerweise ist dann bei uns beiden die Luft raus, klar doch. Tschüss, Lust.

Plötzlich schleichen sich also Frustration und Unsicherheit ins Liebesleben ein. Ich spüre, er beobachtet mich zu sehr, achtet zu sehr darauf ob es mir auch wirklich gut geht. Ist ja fein, aber fallen lassen, geht eben so nicht.

Die Leichtigkeit geht mitunter flöten und das spielerische Zusammensein ist nicht mehr so unbeschwert und spontan, wie es sonst war. Ja, während sich mein Körper langsam aber stetig verändert, bleibt auch die Lust und die Freude am Sex davon nicht unberührt.

*Oft sagt der Kopf „jaaaaa, ich will jetzt sofort, nimm mich!“,  
aber der Körper spricht dennoch eine ganz andere Sprache.*

Reagiert anders als sonst – wenn er denn überhaupt reagiert. Geduld und Spucke \*hüstel\* sind also nicht nur geflügeltes Wort, sondern fast zum Running Joke bei uns geworden.

### **Dann kam die Wende.**

Irgendwann sind dann jede Menge kleine Flaschengeister, in Form von ätherischen Ölen bei uns eingezogen. Und diese Öle brachten in so ziemlich allen Lebensbereichen die Wende bei uns! Nicht nur, dass wir uns seither fitter und gesünder fühlen, seltener erkältet und nicht so anfällig sind, nein wir haben auch endlich wieder viel mehr Spaß und Freude beim Liebesspiel.

Großen Spaß, so unter uns gesagt! Denn endlich kann ich auch das genießen, was man uns Frauen in diesen Jahren gerne nachsagt: pure Lust an der Lust und dabei genau zu wissen was und wie wir es wollen.

Ja. Es ist möglich, so simpel wie es vielleicht auf den ersten Blick scheint. Ätherische Öle haben ein irrsinniges Potential und deshalb wurden sie für mich zur Berufung. Ich liebe es meine Erfahrungen weiterzugeben und auch Dir zu neuen Einsichten, Erlebnissen oder Erfahrungen zu verhelfen.

### **Also, hier sind sie, meine Geheimnisse für lustvolle Stunden!**

Das ätherische Öl der Orange weckt die spielerische Neugier und Freude am Entdecken. Das (Sex)Leben ist ein Spiel und Du bist mittendrin. Genieße es! Stress

und Anspannung lässt Orange locker in Vergessenheit geraten und bringt Dich ganz in den Moment zurück. Lebendigkeit, Vergnügen, Kreativität und Sinnlichkeit haben ihren Sitz im Sakral Chakra, das sich wundervoll mit Orange stimulieren lässt. Immer dann also, wenn Anspannung, Unruhe oder Verkrampftheit zu Gast sind und das Einlassen auf die Lust boykottieren, löst Orange diese schnell auf.

*So kannst Du Dich ganz dem Genuss und Deinem Spieltrieb hingeben.*

Ich liebe Orangenöl im Diffuser oder auch als fruchtig-anregendes Massageöl.

By the way – auch Männer profitieren vom ätherischen Öl dieser prallen Zitrusfrucht. Als sanftes Aphrodisiakum öffnet es der gemeinsamen Sinnlichkeit weit die Tore.

### **Mut zum Einlassen.**

Mein kleines Öl-Geheimnis um mich selbst stante pede in Stimmung zu bringen, ist eine ätherische Ölmischung, die mit so wundervollen Bestandteilen, wie beispielsweise Ylang Ylang, Bergamotte und Jasmin kreiert wurde. Wenn ich spüre, dass ich blockiert bin, mich selbst dadurch mal wieder von der sexuellen Urkraft abschneide, ist dieses Öl wirklich eine Sensation – der Name ist also Programm. Ich weiß auch, dass ich diese Erfahrung mit Millionen Frauen weltweit teile. Ein kleiner Tropfen aufs Ohrfläppchen, aufs Dekolleté oder auf die Innenseiten der Oberschenkel und Du fühlst Dich wie eine Liebesgöttin – zu der Du dann auch wirst...

### **Finde zurück in Deine Balance.**

Ein echtes Multitalent unter den ätherischen Ölen und eines der wunderbarsten Öle für uns Frauen, ist Clary Sage, der Muskatellersalbei. Nicht umsonst nennt es auch DAS Frauenöl schlechthin. In jeder Lebens- und Zyklusphase ist Muskatellersalbei eine zuverlässige Unterstützung für den ausgeglichenen Zustand des Frauseins. Frustration, Ängste, Aggressionen, Stimmungsschwankungen und hormonelle Ungleichgewichte jeglicher Couleur – Clary Sage ist Deine beste Freundin! Ganz egal ob sich das Ungleichgewicht in Form von Hitzewallungen, Gewitter im Kopf, Ängsten oder Problemen mit der Muskulatur zeigt, Clary Sage ist definitiv einen Versuch wert.

Außerdem sagt man ihm eine besonders euphorisierende Wirkung nach, was ich absolut bestätigen kann. Auch hier werden wieder Aspekte von spielerischer Kreativität, Fantasie und Schöpfungskraft genährt. Glücksgefühle und pure Bliss garantiert!

Du haderst an manchen Tagen mit allem und jedem und am allermeisten mit Dir selbst und Deinem Körper? Dann ist beispielsweise Jasmin ein wundervolles Öl, welches Dich dazu einlädt Dich vollumfänglich (ja, auch mit veeeeeeeeel Umfang!) anzunehmen und bestenfalls sogar zu lieben. Verbinde Dich mit Deiner heiligen Weiblichkeit und Deinem Schoßraum. Anerkenne was und wer Du bist. Mit Jasmin wird die Endorphin-Ausschüttung gefördert und so dürfen sich Freude und körperliches Wohlbefinden einstellen. Tiefe Selbstheilung kann beginnen.

### **Be juicy!**

Für die tägliche „Feuchtigkeitspflege“ von trockenen vaginalen Schleimhäuten, habe ich einen Tipp für ein herrliches Massageöl.

- 2 Tropfen Rosengeranie
- 2 Tropfen Sandelholz
- 3 Tropfen Muskatellersalbei
- 3 Tropfen Ylang Ylang

In 20ml wirklich gutes und reines pflanzliches Trägeröl.

Ich liebe diese Ölmischung auch als natürliches, wohlduftendes Gleitmittel – allerdings dann bitte daran denken, dass Kondome kein Öl mögen.

By the way – des Mannes bester Freund ist die Idaho Blaufichte. Ihre herausragendsten Attribute sind Standhaftigkeit und Ausdauer. Somit wird diese Blaufichte zum echten Freudenspender für beide.

So, nun habe ich Dir hoffentlich ein wenig Lust auf Experimentierfreude und die Entdeckung von duftendem Neuland machen können. Wenn Du Fragen oder ein ganz spezielles Anliegen hast, dann melde Dich einfach bei mir, ich bin da für Dich. Ich bin ganz sicher – wir finden das passende Öl für Dich! Wenn Du einfach unkompliziert etwas bestellen und direkt ausprobieren möchtest, dann folge dieser Anleitung, wenn Du möchtest. Egal wofür Du Dich entscheidest, achte bitte unbedingt auf bestmögliche Standards bei Qualität und Reinheit.

Herzliche Grüße

Deine Evelyn

<https://aroma-letter.de/>

## HEIDI DUDA

# LASS UNS JETZT MAL ÜBER SEX REDEN

---

### **Öha, magst du dir jetzt denken – was'n los, Heidi? Muss das sein?**

Ja, es muss. Weil ich möchte, dass du dich mit dem Thema auseinandersetzt. Okay, okay, ich bin angesprochen worden, ob ich nicht im November an der Blogparade zum Thema „Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht?“ teilnehmen wolle.

Ich geb's zu – ich habe zuerst freundlich abgelehnt. Über Sex zu bloggen ist mir ja sowas von fremd! Was soll ich dazu schon sagen können?

Wobei ich die Idee der Blogparade wirklich genial finde. Wir müssen uns darüber unterhalten, wie das ist, wenn wir altern. Damit wir die Angst davor verlieren. Damit die Jüngeren sehen, dass uns auch mit 40/50 noch alle Türen offenstehen, neue Erfahrungen zu machen!

Nach meiner Absage fingen die Gedanken in meinem Kopf schon an zu kreisen und mir fiel auf, dass ich doch einiges zu dem Thema zu sagen habe. Ich möchte dich daher sehr herzlich dazu einladen, dich gedanklich hier und jetzt darauf einzulassen.

### **Wieso dieses Thema für uns so heikel ist**

Du als meine treue Leserin weißt sehr gut aus eigener Erfahrung, dass uns nach einer Beziehung mit einem toxisch-narzisstischen Partner der Sinn nach Sex in der Regel abhandengekommen ist.

In den meisten Fällen sind die Erinnerungen an die gelebte Sexualität mit ihm alles andere als schön. Wir ließen uns kleinmachen, unsere Sinnlichkeit durfte nicht ausgelebt werden und nicht selten haben wir im Bett gehorcht, weil wir wussten, dass der Tag danach alles andere als schön wird, wenn wir es nicht tun.

Wir müssen nach einer solchen Erfahrung erst einmal durchatmen, es geht teilweise ums nackte emotionale Überleben, da sind wollüstige Gedanken vollkommen abwegig. Und dann sind da noch die Kinder...! Wie soll das gehen?

Ich habe schon des Öfteren darüber geschrieben, dass ich dir von Herzen eine neue, gesunde, liebevolle und warmherzige Beziehung mit einem integren Mann wünsche.

Weil es einfach nicht sein darf, dass deine Erfahrung mit der toxischen Beziehung zum Vater deiner Kinder nicht nur die Vergangenheit und Gegenwart dominiert, sondern auch noch Auswirkungen auf deine Zukunft als Frau und Geliebte hat!

### *Wie wär's mit Sex with no strings attached?*

Gerade wenn du dir im Moment keine neue Beziehung zu einem Mann vorstellen kannst und nur an die Komplikationen denkst („Was tu ich den Kindern damit an, wenn noch jemand in diesem Beziehungsgeflecht dazustößt?“ „Mein Ex wird noch aggressiver werden, wenn ich einen neuen Freund habe.“ „Wie soll ich auch noch für einen Mann Zeit haben? Ich weiß doch jetzt schon nicht, wo mir der Kopf steht!“), so kannst du trotzdem einfach mal über Sex nachdenken.



### **Du weißt schon, eine nette Affäre. Ohne irgendwelche Erwartungen.**

Sei dir bitte darüber bewusst, dass du dich aus Angst und Widerwillen, eine ähnliche Erfahrung wie die letzte zu wiederholen, selbst von wunderbaren, ungeahnt fantastischen körperlichen Erfahrungen abschneiden könntest. Wäre das nicht zutiefst traurig?

Soll dein Ex das auch noch auf seinem Konto verbuchen können?

Nein!

Und ich?

Als ich damals auszog, war ich 42 und hatte ein 14 Monate altes Kleinkind. Ich hatte immer Übergewicht (mal mehr, mal weniger) und die Männer standen nicht gerade Schlange bei mir. (Im Gegensatz zum Ex, der in meinen Augen nur mit den Fingern zu schnippen brauchte, und schon stand die nächste bereit und konnte ihr „Glück“ nicht fassen).

Außerdem begleitete mich beim Auszug der Glaubenssatz: Wer will schon eine Frau über 40 mit einem kleinen Kind, die einen solchen Kindsvater an der Backe hat? (Gell, den kennst du auch, oder?).

Die darauffolgenden vier Jahre waren emotional so schlimm für mich, dass die Vorstellung, mich mit einem anderen Mann einzulassen, so abwegig war wie eine FDP, deren Parteispitze zu 50% aus Frauen besteht.

Von daher kann ich dich gut verstehen, wenn es dir heute genauso geht.

Wenn der Ex deinen Alltag immer noch dominiert und deine Gedanken sich ständig um ihn drehen und welche Gemeinheiten ihm wieder einfallen könnten, wird die eigene Libido ganz still – unabhängig vom Alter.

Irgendwann aber fühlte ich mich einigermmaßen gefestigt und freier – ich war mittlerweile Mitte 40 und fing endlich mit dem Ausgehen wieder an.

### **Ich war sowas von bereit für neue Erfahrungen!**

Und siehe da – es ergaben sich ein paar lockere Affären, die mir guttaten. Ich traf durchaus sehr sympathische Männer, die mir Wertschätzung und Respekt entgegenbrachten. Ein Balsam für die Seele! Diese Männer lernten meinen Sohn natürlich nicht kennen, und das war okay so.

Ich habe diese Phase sehr genossen, und ich empfand sie als einen sehr wichtigen Meilenstein in meiner Ablösungsphase vom Ex. Heute bin ich wieder ruhiger geworden und Sex-Abenteuer brauche und will ich nicht mehr.

Ich möchte allerdings schon gerne herausfinden, welche Frau ich in einer Beziehung bin, wenn mein Partner kein Narzisst ist. Ich möchte gerne erfahren, was echte, unvoreingenommene Liebe bedeutet und wie es sich anfühlt, wenn sich zwei ähnlich tickende Seelen körperlich lieben.

Daran glaube ich. Und warum sollte diese Tür für mich zu sein?

Zu alt? Mit 51,5?

Quatsch 😊

Single Mütter über 40 haben keinen Sex mehr

*Der Glaubenssatz, dass wir Frauen nur sexuell begehrenswert sind, wenn wir unter 40 sind, ist definitiv Muckefuck. Auch ob wir ein paar Kilos zu viel auf den Rippen haben, ist wurscht.*

Das, was zählt, ist deine innere Bereitschaft und deine Körperwahrnehmung, die du wie eine Aura um dich trägst und außen zeigst. Deine Fähigkeit, dich abgrenzen zu können und dich nicht in eine erneute emotionale Abhängigkeit beim Erstbesten zu stürzen, der aufrecht laufen kann und dir die Hand zum Gruße gibt.

Es gibt also ein paar Aufgaben, die vorher zu erledigen sind. Alle haben etwas mit unserem Selbstwert- und Körpergefühl zu tun.

Also verschließe dich bitte nicht vor den Möglichkeiten, sondern heiße sie eher willkommen, damit du dich und deine Bedürfnisse neu kennenlernen kannst.

Die Sexualität mit dem Ex soll sich nie wieder wiederholen, und es ist jetzt deine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass du an erster Stelle stehst und keine faulen Kompromisse mehr eingehst!

Wenn wir uns in dieser Phase der Reflektion klarer darüber geworden sind, was uns wirklich ausmacht, worin wir ganz besonders sind, was wir wollen und darauf bestehen, so sein zu dürfen wie wir nun mal sind – auch im Bett – dann können wir in der sexuellen Begegnung mit einem nicht-toxischen Mann ungeahnte Höhenflüge erleben.

Weil wir loslassen können.

*Weil wir spüren, dass es okay ist, unsere Lust so auszuleben,  
wie wir sie empfinden.*

Herzlichst, Heidi

<https://midlife-boom.de/>

---

ILONA TAMAS

# WEIBLICHE LUST AB 40: WECKRUF FÜR MEHR LEBENDIGKEIT

---

**Mit 40 habe ich mich weder sexy noch sinnlich gefühlt. Ich war erschöpft.**

Mit 45 ging es wieder bergauf mit meiner Energie und Lebenslust – irgendwann in dieser Zeit dachte ich: "Hey, ich fühle mich immer noch sexy". Und damit kam die Sehnsucht zurück, mich nicht nur sexy zu fühlen, sondern auch Sex zu erleben. Mit 47 habe ich entschieden, mir meine Freude an Sexualität (zurück) zu erobern.

Dieser Gedanke ist nicht von jetzt auf gleich entstanden, sondern war ein Resultat meines Prozesses raus aus der Erschöpfung, wieder rein in ein lebendiges Leben. Aber die Entscheidung war irgendwann ganz klar in meinem Kopf: Ich wollte nicht länger auf etwas warten, sondern das Ausleben meiner Sexualität in meine eigenen Hände nehmen. In die Phase dieses Prozesses fiel auch eine Ausbildung zur Wellness-Masseurin und bei Recherchen im Internet stieß ich damals auf den Begriff "Yoni-Massage".

### *Yoni-Massage? Was ist das?*

Das Wort Yoni stammt aus dem altindischen Sanskrit und steht für den weiblichen Intimbereich, Vulva und Vagina. Bei einer Yonimassage wird also der ganze Körper inklusive Intimbereich massiert.

Als ich das erste Mal über Yonimassage im Internet gelesen habe, dachte ich: "Ach du lieber Himmel, was es alles gibt". Einerseits konnte ich es mir nicht vorstellen, dass bei einer Massage auch mein Intimbereich berührt wird. Andererseits war da dieser Wunsch in mir Lust und Sinnlichkeit zu erleben. Dieser Teil in mir hatte die Gewissheit, dass Sexualität ganz natürlich zu meinem Leben dazu gehört. Dass auch ich die Möglichkeit hätte, sexy, wild und sinnlich zu sein. Vielleicht wäre die Yonimassage eine Möglichkeit diese Erfahrung zu machen? Mein Wunsch dies zu erleben wurde immer stärker.

### *Yoni-Massage: Weckruf für meine weibliche Lust*

Es hat nochmal ein ganzes Jahr gedauert, bis ich mich getraut habe, den Termin bei einer Yonimasseurin zu vereinbaren. To make a long story short: meine erste Yonimassage habe ich als Sensation erlebt. Noch nie zuvor war ich so berührt worden. Es war wie eine Erweckung für mich und meinen Körper. Nach der Massage war klar, dass ich mehr davon haben wollte: ich wollte mich lebendig fühlen. Ich wollte Lust erleben. Ich wollte Orgasmen haben. Ich wollte Begrenzungen und Scham abbauen. Ich wollte sexy, wild und sinnlich sein. Aber wie könnte ich all das in mein Leben integrieren? Nach Begegnung mit Männern stand mir nicht der Sinn. Ich wollte in erster Linie meiner eigenen Lust und Sinnlichkeit begegnen. Ich wollte mich selbst und meine Sexualität kennenlernen.

Die Möglichkeit war bald gefunden: eine Ausbildung in Frauenmassage und Sexualcoaching nur für Frauen. Nur wenige Tage nach meiner 1. Yonimassage war ich für diesen Kurs angemeldet.

## Meine Ausbildung zur Frauenmasseurin – ein Glücksgriff

Mit viel Aufregung und Herzklopfen begann ich meine Ausbildung zur Frauenmasseurin. Whoooooo, was habe ich in diesen 2 Jahren alles erlebt:

Ich habe die Scheu vor Nacktsein abgelegt

Ich habe wild getanzt

Ich habe erfahren, wie es ist zu ejakulieren (dass Frauen das überhaupt können, war mir vorher unbekannt)

Ich hatte 4 Wochen lang (fast) jeden Tag einen Orgasmus (das war eine der Hausaufgaben)

*Ich konnte ekstatisch sein. Ektase, ein Begriff, der mir zuvor völlig abstrakt und aus eigenem Erleben unbekannt war*

Ich habe mir Sextoys zugelegt

Ich konnte auf verschiedene Arten einen Orgasmus haben, vor allem aber auf viel entspanntere Art als zuvor

Ich habe meine Stimme befreit und meine Kehle geöffnet (ja, auch die Nachbarn haben dann was davon)

Ich habe meinen Yonityp kennengelernt: "die Bärin" (was ein Yonityp ist und wofür das Wissen gut ist, erkläre ich in einem anderen Beitrag)

Ich habe Selbstlieberituale kennen und schätzen gelernt – auch in der Gruppe. 20 Frauen im Kreis stimulieren sich, die sexuellen Energien steigen hoch und höher – Höhepunkte (da wackelt die Hütte, kann ich euch sagen).

## Weibliche Lust ab 40: sexy, wild und sinnlich?

Auf jeden Fall! Viele meiner Mitfrauen im Kurs waren in meinem Alter – vierzig, fünfzig und älter – eine Frau war bereits 75 Jahre. Sie wollte endlich mal erleben, was alles so geht, sexuell.

Für mich war die Yonimassage die richtige Möglichkeit. Andere Frauen finden andere Möglichkeiten, ihre Lust auszuleben.

Diese vier Dinge haben mir entscheidend dabei geholfen zu erreichen, was ich mir vorgenommen hatte:

### 1. Ich wusste was ich will – und vor allem: wofür

Das kann für jede Frau etwas anderes sein. Den Körper kennenlernen. Bei sich selbst ankommen oder sich selbst spüren. Ich wollte wieder lebendig sein. Und das wusste ich intuitiv: dafür musste ich die Kraft meiner Sexualität, die in mir steckte, freilassen.

### 2. Ich traf eine klare Entscheidung

Ich traf eine Entscheidung für mich, für mein Leben, für mein Wohlergehen. In meinem Falle: ich habe die Entscheidung getroffen, mein Bedürfnis danach, Sexualität auszuleben, in meine eigenen Hände zu nehmen (und habe das sprichwörtlich gemacht:). Ich selbst habe mich dazu ermächtigt, dass ich das kann und dass ich das darf.

### 3. Ich ging die nötigen Schritte

Ich ging neue Wege. Dazu gehörte Mut. Viel Mut. Aber ey, das ist das gute mit 40 – unsere Lebenserfahrung. Wir haben schon viele Dinge gemeistert. Mit dem wofür und einem Ziel vor meinen Augen – haben mich Ängste, Zweifel und Durststrecken auf meinem Weg zu mehr Lebendigkeit nicht aufgeben lassen.

#### **4. Ich ging diesen Weg nicht allein**

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: "Wenn du schnell gehen willst, gehe allein. Wenn du weit gehen willst, gehe mit anderen". Ich bin den Weg nicht alleine gegangen. Ich war in guter Gesellschaft: die erfahrenen Kursleiterinnen haben mich mehr als einmal aufgefangen und darin bestärkt meinen Weg weiter zu gehen. Die Gemeinschaft der Frauen im Kurs hat mich inspiriert und mitgerissen. Jede war auf einem neuen Weg, ihren Körper und ihre Sexualität zu entdecken. Jede hatte ihre Geschichte. Jede hatte ihre Motivation dafür, sich auf den Weg gemacht zu haben.

So konnte ich weit gehen und mein Leben hat sich grundlegend verändert, auf vielen Ebenen. Lustvoll, sexy, wild und sinnlich sein: dieses Vehikel für meine Lebendigkeit trägt mich auch durch die 50er und bestimmt noch viel weiter.

Vielleicht befindest du dich bereits auf einem neuen Weg für deine weibliche Lust, vielleicht zögerst du auch noch? Dann sei dir bewusst über dein Wofür und ja, du musst dich klar dafür entscheiden. Suche dir Weggefährt\*innen für deine Schritte – und dann geh' Los.

*Auf deine ur-weibliche Lust und dein sexy, wildes und sinnliches Leben.*

Deine **Ilona**

<https://ilona-tamas.de/>

PETRA LEHNER  
**SEX, LUST UND DIE  
BILDER IM KOPF**

---

Mal so ganz aus der üblichen Reihe meiner Business-Themen schreibe ich dir heute über Sex und Lust. Und Bilder im Kopf – was das mit dir und deinem Business zu tun hat, warum du auch als Mann diesen Beitrag gerne lesen darfst: lass dich überraschen!

Also Sex. Bilder im Kopf. Speziell für Frauen. Über 40... du weißt schon, weil sich da ja alles verändert. Angeblich.

### **Bilder im Kopf**

*Hach! Unser ganzes Leben besteht aus Bildern, die sich  
idealerweise innen und außen ergänzen.*

Nur sind die uns selten so bewusst, dass wir sie in jedem Moment steuern können bzw. für uns nutzen können.

### **Frauen ab 40 steuern auf Veränderungen zu**

So heißt es jedenfalls, angeblich. Ich persönlich möchte an dieser Stelle sagen, dass wir ständig Veränderungen unterliegen und wenn nicht, ist Stillstand. Also betrifft es: jede/n!

Was die Frauenwelt betrifft, und hier ist meine persönliche Expertise als Ü50-jährige gegeben, da tut sich im Körper so einiges. Und die Mähr geht, dass das (negative) Auswirkungen auf Erotik, Sexualität und Körperwahrnehmung hat.

Liebe Männer, lest nur aufmerksam mit, denn was jetzt kommt, ist schlicht Klartext zu diesem Lebensabschnitt.

### **Körper, Erotik, Sex**

Wenn sich die Hormone wieder mal – im Lauf eines Lebens ist ja öfter Rundumschlag – neu sortieren, gibt es natürlich wahrnehmbare Signale im Außen, aber auch jede Menge im Körper selbst. Jetzt kennen wir Aussagen und Beispiele in jede extreme Richtung, also kann mit Sicherheit behauptet werden, dass es keine allgemein gültigen, für jeden Körper verbindlich gleichen Reaktionen gibt.

Soviel mal zur Tatsache, dass es nicht die Wechseljahre sind, die das Leben anders erscheinen lassen, sondern: die Menschen, die sich darin befinden. Im Paarstatus sind das dann schon mal durchaus zwei Menschen, die sich bemühen dürfen, dieses Thema angenehm, leicht, lustvoll, erotisch und schön zu machen...

Und wenn dann einfach mal ein paar Hitzewallungen stattfinden oder das eine Kilo mehr ohne Vorwarnung einfach um die Hüften bleibt: nichts davon muss so hingenommen werden.

Abnehmen geht genauso wie davor. Alles andere ist Glaubenssatz!

Hitzewallungen gibt es, die vergehen ohne negative Auswirkungen. Alles andere ist Glaubenssatz!

## **Gehirn, Mind, Lebenswelten**

Dein Gehirn ist immer an der Arbeit, ständig, 24 Stunden pro Tag. Es nimmt wahr, zeichnet auf und verarbeitet, leitet weiter, steuert Emotionen... es sorgt für dich. Dein Mind (das ist für mich viel mehr als nur das Gehirn, es sind Intuition, Emotionen, Dinge, die du ausstrahlst und alles, was Spiegelneuronen und andere Spezialneuronen so vermögen, also Geist etwa) nimmt noch deutlicher wahr, als es die 5 Sinne vermögen und hilft dir, das alles in einen reizvollen Zusammenhang zu stellen. Das bedeutet auch, dass dein Mind weiterführende Bilder erzeugt, die dann das so genannte Kopfkino ausmachen. Und hier liegt die Crux. Denn: Können Bilder wirklich was bewirken?

### *Kopfkino für oder gegen dich*

Genau wie im Business sehr oft mögliche Einwände von Kunden, vorgezogene Absagen, negative Feedbacks im Kopf eines Menschen dafür verantwortlich sind, dass Geschäfte erst gar nicht zum Abschluss kommen, Verkäufe nie stattfinden, Produkte nie beworben und dadurch auch nicht an die Menschen kommen können, gehen in Veränderungsprozessen deine Gedanken neue Wege. Die Frage ist, wohin führen die? Vor allem in so einer Grundsituation, in der sich der Körper – wir sind ja keine 13 mehr und legen Schalter ohne Probleme jederzeit um – wie die berühmten Wechseljahre.

Die Antwort lautet klar: kommt darauf an!

Nämlich was du von dir und deinem Leben denkst und willst und wie du über dich denkst. Kurz: welche Bilder von dir selbst in deinem Kopf herumtanzen.

Falls du vollkommen unerwartet in diese Situation geraten bist – was vorkommt, aber nicht die Norm ist – dann musst du schnell handeln.

Falls du diese Situation irgendwann in den nächsten paar Jahren unweigerlich vor dir hast, dann starte spätestens JETZT.

Starte damit, dir jene Bilder von dir selbst zu machen, die dich echt weiterbringen. Dein Mind reagiert auf diese Bilder. Heißt: je bessere Situationen du innerlich erschaffst, desto stressfreier erlebst du die Veränderungen in dir. Das gilt auch für großartige Erinnerungen!

Genau wie im Business heißt es nun, dir deine Lebensbilder zu manifestieren. Und dabei darf Sex, Erotik und Lust auf keinen Fall fehlen.

### **Sex sells – und zwar privat wie geschäftlich**

Die Sache mit dem Orgasmus und dem Verkauf deute ich hier mal einfach nur an. Wenn du bis hierher gelesen hast, dann schreib mir gerne und ich löse die Story für dich auf – egal ob Mann oder Frau. Ist so, findet statt. Wenn du richtig gut (geil, so sagen wir ja öfters, nicht wahr?!) verkaufst, dann hat das mit Orgasmen zu tun.

Jetzt stell dir einfach mal vor, wie du dich lustvoll erlebst.

Bist du noch da?

Nicht erschrecken! Die meisten Menschen fallen erstmal aus allen Wolken, wenn sie dazu aufgefordert werden, sich selbst sexy, erotisch, lustvoll darzustellen – und wenn es nur im Geist ist... Also stell es dir vor. Geh einen Schritt weiter und fühle gut hinein in diese Situation.

Gut, gell?

Mach dir mehr von solchen Bildern, genieße sie und du wirst staunen, was dein Körper alles bietet, dass du direkt in dein Leben integrieren kannst.

### **Anleitung, alleine oder zu zweit**

Du hast schon gemerkt, ich hab dich durch ein kurzes Mentaltraining geführt. Wirklich nur kurz. Cool und mega wirksam, weil doppelt im Einsatz der Gehirne, ist es, wenn du dich von deiner Partnerin/deinem Partner in solche Szenen anleiten lässt. Jaja, wir dürfen mehr über Sex & Co reden, das tut allen gut. Aber es funktioniert auch alleine recht wirkungsvoll :-)

*Ab dem Moment, wo du innere Bilder wahrnimmst und sie sind so, wie du es gerne möchtest, wird dein Körper darauf reagieren.*

Dein Partner genauso. Und dir wird es leicht, angenehm, lustvoll schön.

Genau, wie das Leben, das du verdienst!

Veränderungen finden immer statt und gehen dorthin, wo du sie anleitest. Je klarer, stärker, eindeutiger die inneren Bilder von dir sind, desto besser wirst du erleben, was du erleben möchtest.

Deshalb sag ich so gerne:

Denk großartig – sei großartig!

Sei dir das Wert!

Alles Liebe,

Petra

<https://www.petr lehner.com/>



---

UTA OSSMANN

# BODEN WEGGEZOGEN UND PLÖTZLICH WIEDER SINGLE?

---

Den Tag, als der Anruf von meinem Mann kam, werde ich wohl nie vergessen. Nach dem ersten Satz, ob ich frei sprechen kann, kam dann mit weinender Stimme „Ich habe ein Kind mit einer anderen Frau“...

Logisch, dass mir fast das Telefon aus der Hand gefallen ist und in meinem Kopf nur Rauschen war. Wir waren zu dem Zeitpunkt seit 14 Jahren verheiratet, ich war wirklich glücklich in dieser Beziehung und hätte ihm nie zugetraut, dass er mich betrügt. Und dann noch ein Kind, obwohl ich immer selbst noch mehr Kinder wollte.

Das Gespräch habe ich erstmal beendet, mich gesammelt und dann haben wir lange geredet. Er hat es zu dem Zeitpunkt sehr bereut, war mit der Frau nicht mehr zusammen, das Kind war nicht geplant... Wir haben ein Jahr gebraucht, um wieder zueinander zu finden. Danach kamen dann andere Themen auf den Tisch, so dass wir uns schlussendlich vor 2 Jahren getrennt haben.

*Plötzlich wieder Single. OMG!*

In der ersten Zeit musste ich mich erst mal sortieren, die Kinder auffangen und mein Leben komplett neu regeln. Und herausfinden, was ich für mich will, was ich tun kann, damit es mir wirklich wieder gut geht und ich glücklich bin. Den Kopf in den Sand stecken, kam nicht in Frage!

Sehr geholfen haben mir meine Erfahrungen als Stresscoach, denn ich weiß, was ich tun kann, wenn alles über einem zusammenbricht. Hätte ich die nicht gehabt, wäre ich in dieser Situation nicht so stark und selbstbewusst gewesen. Dafür bin ich wirklich dankbar.

Plötzlich wieder Single zu sein nach so langer Zeit ist schon ein merkwürdiges Gefühl. Keiner mehr da, an dem man sich jeden Tag ankuseln kann... das hat mir schon sehr gefehlt. Und dann die Geschichten von Freundinnen um mich herum, wie schwer es ist, wieder einen Partner zu finden. Also dachte ich mir, ich schaue mal, wie das Daten heute so geht;-)

*Its Partytime!*

Nur wer kommt mit? Lach, das war wirklich eine große Herausforderung, Frauen kennenzulernen, mit denen ich abends losziehen kann. Und ich bin da sehr ausdauernd beim Feiern, was das Ganze noch ein wenig erschwert hat. Meine Freundinnen hatten kaum Lust dazu und waren zum Teil auf Wochen verplant. Auf einen Wein zusammensetzen, ja gerne... aber so lerne ich ja keine neuen Menschen kennen.

Ich bin bei einigen ein wenig hartnäckig gewesen und konnte sie dann doch überreden loszuziehen... und wo was los war, das hatte ich schnell raus, denn ich war bevor ich Kinder hatte immer unterwegs:-) Mit der Zeit habe ich dadurch abends Frauen und Männer kennengelernt und zusätzliche Freunde gefunden. Also runter von der Couch, rein ins Partyleben!

**Tinder und Co.**

Da ich ein Onlinebusiness habe, war es für mich klar, dass ich mir die ganzen Onlinedating-Portale einmal anschau. Angefangen habe ich mit Finya, Lovoo und bin dann bei Tinder hängengeblieben. Es sind wirklich lustige und interessante Erlebnisse, wenn man das Ganze ohne Erwartungen angeht.

Wichtig ist glaube ich zu wissen was man will. ONS kommen für mich nicht in Frage, das ist mir zu oberflächlich. Da es auf diesen Plattformen sehr viel darum geht, habe ich meinen Text so verfasst, dass das ausgeschlossen ist. Ich habe geschrieben, ich suche Menschen zum um die Häuser ziehen und bekomme sehr witzige Antworten :-)

Männer die Penisbilder schicken, fliegen gleich raus. Warum die das machen, das werde ich in meinem Podcast Citytuscheleien, den ich mir Sandra Dibbern zusammen mache, noch als Thema aufnehmen. Es wird bestimmt eine lustige Folge, denn wir sprechen offen und direkt.

### **Das erste Date**

*Das erste Date: Oh je, war ich aufgeregt.*

Ich bin nicht wirklich schüchtern und traue mir selbst viel zu, aber nach 17 Jahren wieder daten? Und alles ganz anders als früher. Da habe ich Männer immer zufällig (meinen Mann zum Beispiel auf einem Geschäftssevent) oder abends kennengelernt.

Mit meinem ersten Date hatte ich mehrere Wochen geschrieben. Da er erst im Ausland war und ich danach 6 Wochen am Meer. Das Schreiben war sehr lustig und geflirtet haben wir natürlich auch. Dann stand unser Treffen fest. Seine Bilder fand ich ganz ok und war schon sehr gespannt, wie er real aussieht. 2 Tage vorher hatte ich ein Treffen mit Frauen vom Onlinebusiness in einem Café. Rausche da morgens ziemlich übernächtigt herein... Da sitzt er mit einem Freund am Tisch. Und sah richtig gut aus. Groß, markant und eine tolle Ausstrahlung. Ich war so perplex, dass er da war, dass ich mich ganz schnell zu meinen Mädels gesetzt habe, die mich dann nach einer Weile fragten, warum ich denn so ruhig bin... natürlich habe ich von dem kommenden Date erzählt und dass er hinter mir sitzt. Unser Date war richtig klasse, wir hatten einen interessanten Abend, der nur so verflog.

Ein paar weitere Dates mit anderen Männern kamen dann mit der Zeit. Hängengeblieben bin ich aber bei einem, den ich abends per Zufall kennengelernt habe. Rumknutschen wie ein Teenager überall und Sex ganz neu mit einem anderen Partner zu entdecken, ist spannend und bringt das gewisse Prickeln wieder ins Leben.

Es gibt viele Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen, wenn man offen und neugierig durch das Leben geht. Und auch einen neuen Partner. Ich habe nach meiner langen Beziehung meinen Weg gefunden, selbstbewusst, mit viel Humor und Ausgeglichenheit in meinem Leben. Mein Alter spielt dabei überhaupt keine Rolle, was ich wirklich schön finde. Und ganz ehrlich: Ich bin viel mehr bei mir, weiß wer ich bin und was ich vom Leben möchte, als ich es mit 30 war. Ich habe nur dieses eine wundervolle Leben und das genieße ich jeden Tag in vollen Zügen! Wild und unabhängig!

Alles Liebe,

Deine Uta

<http://www.utaossmann.de/>

---

ANJA SAMYA VOßMANN  
**MEINE YONI SPRICHT MIT MIR.  
 VOLL NORMAL!**

---

**Der steinerne Weg von der männlichen zur weiblichen Weiblichkeit**

Als Teenie wurde Sexualität für mich mit Leistung gekoppelt. Mein Körper war kein Tempel, sondern eine funktionierende Hülle. Sex war Teil des Beziehungsdeals, diente dem Mann, fernab meiner Lust. Worte wie Hingabe, aufsteigende Kundalini, orgasmische Wellen, Nacktheit und Tantra erzeugten in mir Abwehr und Irritation. Was sollte das sein? Wie sollte das gehen?

Nicht für mich. Nicht mit mir. Bloß weg!

Heute ist es für mich normal, dass meine Yoni zu mir spricht. Heute weiß ich, dass meine ganz eigene Sexualität in erster Linie mir dient und zwar sehr vielschichtiger als das es nur um den Orgasmus ginge. Heute lebe ich Sexualität mit Hingabe und voller Lust. Selbstbestimmt. Und immer authentischer. Aber – der Reihe nach.

Mein 1. Glaubenssatz war: Masturbation am Morgen, bringt Kummer und Sorgen. Danach schreibe ich schlechte Klassenarbeiten und/oder bin bei Schwimmwettkämpfen langsamer als sonst.

Mein 2. Glaubenssatz war: diese „Spielchen“ unter der Dusche sind etwas Verdorbenes. Es gab noch viel mehr. Und neben dieser inneren sexuellen Abspaltung gab es auch in ganz früher Kindheit eine körperliche Übergriffigkeit. So irrte ich junge Frau durch die Welt, in der Begegnung mit Männern, hilflos, ausgeliefert, suchend und mit so vielen Fragezeichen im Kopf.

Durch den Leistungssport entwickelte sich mein weiblicher Körper später als bei meinen Freundinnen. Zeit mich auszuprobieren, zu experimentieren, gab es in dem strammen Timesheet der Woche eh nicht. Ich stolperte weiter von Einem zum Nächsten, weitersuchend – wenn auch nicht wissend was oder wonach.

*Weibliche Weiblichkeit war mir nie vorgelebt worden, so  
 wählte ich erstmal die männliche Weiblichkeit.*

In der Begegnung mit Jungs und später Männern konnte ich nie äußern was ich will oder was mir gefällt und vor allem – was NICHT. Zu diesem „nein“ gab es kein Wort. Vieles ließ ich geschehen aus einem weiteren Glaubenssatz heraus: „die Frau dient dem Mann“.

So fokussierte ich mich mehr auf die berufliche Karriere, denn die körperlichen Begegnungen empfand ich eher demütigend, als lustvoll oder spaßbringend.

**Während ich das schreibe, schreit meine ganze Weiblichkeit in mir auf.**

Meine Yoni weint. Mein Herz ist schwer. Die ganzen weiblichen Anteile sind in Aufregung. Ich gehe kurz in den inneren Kontakt und sage „Mädels, tief ein- und ausatmen. Das ist Vergangenheit. Ich bin ja da. Ich passe auf Euch auf!“

Irre, wo ich herkomme und irre, wo ich heute stehe in meiner Sexualität und in meiner Weiblichkeit. Und – ich bin so was von weiblich heute.

Der Turnaround begann vor etwa 1,5 Jahren (mit 42). Nach dem 2. Kind wollte ich keinen Sex mehr. Ich fing sogar an den Sex einfach zu vergessen. Ich fand lange diverse Ausreden, belog mich selber, bis ich es nicht mehr schönreden konnte und wollte. Alleine kam ich da nicht weiter und suchte mir daher einen Coach zum Thema Sexualität und fand ihn in Ute Benecke.

### *Als erstes flog meine Mutter aus dem Schlafzimmer.*

Die ganzen Bewertungen, Glaubenssätze und Haltungen zur Sexualität, ihre Erfahrungen und Erlebnisse, wurden mal gelöscht. Dann begegnete ich der kleinen Anja im Bett. Auch die gehört(e) da nicht hin und wurde rausgeführt. Erst dann konnte ich anfangen mich zu entdecken, für mich aufzuräumen, und weiter in Heilung zu bringen was für die Heilung bereit war.

Neben dem Coaching nutze ich auch diverse spirituelle Optionen um beim Thema Sex und Weiblichkeit innerlich aufzuräumen. Schamanisches Reisen, Heilsitzungen, energetische Reinigungen und noch mehr ergänzten die Coachings.

Gott, da flossen Tränen, literweise. Und ich habe so viel rausgeschrien, das wäre in Dezibel auch ohne Messgerät leicht zu messen gewesen.

Einmal malte ich meinen Körper aus dem inneren Bild heraus. Ich malte meinen Körper sehr bunt. Da, wo die Gebärmutter ist, war ein dicker schwarzer Fleck, wie verbrannt.

### **Das Zentrum meiner Weiblichkeit war ausgebrannt, ja fast ausgelöscht.**

Der Schmerz, die Verletzungen, der weiblichen Ahnen und Vorgenerationen ist da gespeichert.

Jedes Verleugnen der eigenen Weiblichkeit.

Jeder Moment der eigenen Unterdrückung.

Jedes Mal wenn eine Frau sich selber verrät wird es dort dunkler.

Jeder Übergriffigkeit ist da gespeichert.

Jede Missachtung der eigenen Göttlichkeit.

Was kann da noch wachsen? Auf verbrannter Erde?

Was geben wir unseren Töchtern weiter?

Heute gibt es viele tolle Möglichkeiten, wieder Licht ins Dunkle zu bringen, wieder zu heilen, gesund zu werden und neues zu sähen. Bei jeder inneren Arbeit die ich für mich selber tue, sehe ich nicht nur meine Mutter, meine Oma und viele namenlose Frauen. Ich sehe dort auch meine Tochter (3), die mich in aller ihrer wilden Kraft anfeuert. Denn alles was ich jetzt noch (auf-)löse, steht ihr nicht mehr im Weg.

Mein Fazit aus meiner inneren Arbeit an meiner Sexualität und Weiblichkeit der letzten 1,5 Jahr:

### **Ich alleine habe die Verantwortung für meine Sexualität.**

Mein Körper ist mein Hoheitsgebiet. Dort geschieht nichts, aber auch gar nichts, was sich nicht gut für mich anfühlt.

Ich entdecke zuerst für mich allein was mir gefällt und was nicht.

Ich habe Sex um Lust zu bekommen.

Sex geht für mich nur mit Herz.

Für Orgasmen Sorge ich selber, damit ich in der Zweisamkeit offen und frei bin das zu erleben was sich dann ergibt.

Ich zeige mich in dem was ich will und erlaube mir geil zu sein.

Tja, so ist das sinnliche Verwöhnen von mir selber zur Alltäglichkeit geworden, auch wenn ich mich nicht jeden Tag verwöhne. Es ist wie das Haarewaschen Teil meines Lebens. Diesen Wert gebe ich auch an meine Kinder weiter.

Durch die erwachte Sexualität ist meine erotische Strahlkraft auch spürbar geworden. Ich bin in meiner Weiblichkeit angekommen. In meiner Sexualität auch ganz gut – so far, so good. Ich weiß, da geht noch mehr, und das wird es auch – alles step by step.

### **Ich will brennen. Im Herzen und in der Yoni.**

(Wenn die Yoni mal wirklich brennt benutze ich allerdings den Yoni-Bliss. Eine himmlische Kräutersalbe, die im Mondzyklus entsteht.)

*Ich will nährende Sexualität, die sinnlich und wild ist und  
meine Kundalini zum Kochen bringt.*

Immer wieder probiere ich Neues aus um mich weiter zu entdecken und zu erfahren. Von einem Frauentag zum Thema Sexualität, über das Yoni-Egg, erotische Lektüre im Zug lesend und dazu laut lachend, Besuch einer Bourlesque-Show und nicht zuletzt mein erstes Tantra-Seminar. Halleluja!

So wackel ich heute frei mit den Hüften durch die Welt und stolz mit meinem Körper durch die Sauna. Wandle nackt unterm Sternenhimmel und genieße die beobachtenden Blicke. Und wohlgemerkt, ich habe zwei Kinder auf die Welt gebracht, trage Konfektion 44, und fest an mir sind meine Knochen und die Nägel.

Heute – nachdem ich diese Felsbrocken der verhindernden Erotik, Weiblichkeit und Sexualität zu großen Teilen aus dem Weg geräumt habe – gelingt es mir mich hinzugeben, mein Leben lustvoll zu gestalten, mich selber zum Strahlen zu bringen. Meine Kundalini wartet nur auf den richtigen Moment um sich den Weg nach Oben zu bahnen. Wie geil ist das denn?

So schön ist der Kontakt mit mir, mit meinem Körper heute. Beruflich nutze ich gerne innere Stimmen und spirituelle Visualisierungen um Aspekte der Weiblichkeit in Ordnung zu bringen. Zu Selbstbestimmung & Authentizität.

### **Es ist Zeit, dass wir Frauen aufstehen, uns aufrichten und in die weibliche Freiheit gehen.**

Und so spreche ich nicht nur mit all meinen inneren Anteilen, Stimmen und spirituellen Begleitern sondern auch mit meiner Yoni – ganz selbstverständlich. Denn in ihr steckt tiefe und uraltes Wissen. Sie sagt mir ganz klar, welchen Mann sie will und welchen nicht. Sie sagt mir ganz klar, was mir gut tut und was nicht. Sie sagt mir auch, welche kreativen Ideen (einen spirituellen Online-Kurs) ich in Kürze verwirklichen werde. Ich nenne das einfach Yoni-Talk. Verrückt? Probier' es aus!

Herzliche Grüße,

Samya

<https://www.samya-vossmann.de/>

# Hallo Wechseljahre.

Tschüss Hitzewallungen!



Remifemin®  
gegen Wechseljahres-  
beschwerden

*Natürlich stark. Ohne Hormone.*

Anzeige

\* Studien mit dem isopropanolischen *Cimicifuga racemosa* (ICR)-Spezialextrakt an 12.000 Frauen in über 30 Studien, z. B. Castelo-Branco, 2016. Climacteric, 19 (Suppl 1): 4885.

Remifemin® plus Johanniskraut, Anwendungsgebiete: Zur Linderung von Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen in den Wechseljahren, wenn diese Symptome mit zusätzlichen psychischen Wechseljahresbeschwerden wie z.B. Verstimmungszuständen, Nervosität und Reizbarkeit einhergehen. Warnhinweis: Enthält Lactose und (3-sn-Phosphatidyl)cholin. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter. (Stand 8/15)

schaper  brümmer

---

KAJA OTTO

# WEIBLICHE LUST AB 40: SEXY, WILD UND SINNLICH! WARUM ES UNS SO SCHWER FÄLLT.

---

Die Geschichte der weiblichen Sinnlichkeit und Sexualität und weibliche Lust an sich, ist eine in der sich über Jahrhunderte die Männer die Deutungshoheit gesichert haben. Umso wichtiger ist es, dass wir wieder anfangen uns diesen so essentiellen Bereich unseres Seins und unserer Power wieder zurück zu erobern.

### **Ein paar Fakten, bevor wir zur Sinnlichkeit kommen....**

Zwischen 1450 bis 1750 – also über gute drei Jahrhunderte wurden Millionen von Frauen als Hexen gefoltert, ermordet, verbrannt. Die Kirche tat alles um weibliches Wissen, weibliche Weisheit und vor allem auch weibliche Sinnlichkeit zu vernichten. Denn Frauen in ihrer sexuellen Kraft und tief verbunden mit der Erde waren schwer beherrschbar. In dieser Zeit entstand auch das Bild vom Sex mit dem Teufel zu haben, welches aus der Kraft der weiblichen Lust zur Menstruation hervorging.

Der Teufel lässt sich in dem Fall über das Bild der Gebärmutter mit den Eierstöcken ableiten.

*Denn während der Menstruation konnte eine Frau Sex ohne  
Angst vor Schwangerschaft haben, sie war frei und  
unbeherrschbar und ihre Gebärmutter war mystisch.*

Ende des 19. Jahrhunderts wurden Frauen aufgrund von Hysterie noch in Anstalten geschickt oder ihnen wurde die Gebärmutter entnommen, um sie ruhig zu stellen – und zwar gegen ihren Willen. Hysterie äußert sich dabei in nervösen Zuständen, Reizbarkeit und auch in ungewöhnlich starker Sekretion im Bereich der Vulva. Heute wissen wir, dass die Frauen einfach nur wirklich guten Sex und einen Orgasmus gebraucht hätten. Damals bedeutete Sex allerdings ausschließlich Penetration – und damit oftmals die Befriedigung für Männer.

### **Von Hysterie zu vorgetäuschter Hingabe**

Eheliche Zuneigung und 1966 formulierten die ausschließlich männlichen Richter des 4. Zivilsenats am Bundesgerichtshof, welche Erwartungen die Justiz an Frauen hat. „Die Frau genügt ihren ehelichen Pflichten nicht schon damit, dass sie die Beiwohnung teilnahmslos geschehen lässt. Wenn es ihr infolge ihrer Veranlagung oder aus anderen Gründen, zu denen die Unwissenheit der Eheleute gehören kann, versagt bleibt, im ehelichen Verkehr Befriedigung zu finden, so fordert die Ehe von ihr doch eine Gewährung in ehelicher Zuneigung und Opferbereitschaft und verbietet es, Gleichgültigkeit oder Widerwillen zur Schau zu tragen.“

Erst 1997 tritt das Gesetz, welches Vergewaltigungen in der Ehe zur Straftat machte, in Kraft. Und wer denkt es sei einstimmig von Bundestag angenommen worden, der irrt: es waren 470 zu 138 Stimmen und 35 Enthaltungen.

Willkommen im 21. Jahrhundert. Es ist kein Wunder, dass wir uns immer noch den Weg zu einer wirklich freien weiblichen Sexualität bahnen. Denn schauen wir nur ein wenig zurück, dass ist es verständlich, warum so viele von uns kein entspanntes Verhältnis zu Lust und Sex haben. Es war lange lebensgefährlich.

Die Epigenetik hat auch mittlerweile nachgewiesen, dass wir die Traumata unserer Ahninnen über mehrere Generationen im Körper weitertragen. Wenn es also um weibliche Lust geht, dass geht es oftmals nicht einfach so auf Knopf – bzw. Klitorisdruck, sondern wir dürfen uns erlauben etwas tiefer zu schauen.

### **Wie Glauben über Glück entscheidet**

Gerade bei der Lust um 40 ist ein weiteres Phänomen zu beobachten. Im christlichen Glauben – welcher uns seit Ende des 8. Jahrhundert durch Karl den Großen aufgezwungen wurde – wird von der heiligen Dreifaltigkeit ausgegangen. Diese wurde für Frauen – die ja grundsätzlich auch nicht göttlich sein können und vor allem zuständig sind für die Vertreibung aus dem Paradies, was auch auf ihre sexuelle Lust zurückzuführen ist – übersetzt in die Lebensphasen von Mädchen, Mutter und weise Alte (Maiden, Mother, Crone). Was bedeutet, dass ich nach der Mutterschaft direkt zur weisen Alten werde. Da ist nicht viel mit Lust und orgasmischen Freudenschreien.

Die Krux, bzw. das Kruzifix, dabei ist: auch hier sind wir bewusst in die Irre geführt worden. Denn weder die Mondin, noch die Erde haben 3 Phasen – es gibt 4 Mondphasen und 4 Jahreszeiten und vier Himmelsrichtungen. Warum sollte es also nicht auch vier Phasen im Leben einer Frau geben?

### **Die unbeherrschbare Frau**

Und das ist der Moment, wo sich die Königin vorstellt, bzw. zwischen Mutter und weise Alte stellt. Sie ist diejenige, die voll und ganz in ihrer Präsenz ist. Sie hat die Phase der aktiven Kreation hinter sich gelassen und erntet nun. Die Phase der Königin ist in den Jahreszeiten die Phase der Ernte, wo wir die Ergebnisse der gepflanzten Samen einholen. Totale Fülle. Freude. Lust.

Die Königin weiß was sie will, die entscheidet darüber was gut für sie ist – und damit geerntet wird – und was sie nicht will, wie die schlecht aufgegangene Saat oder überreife Früchte. Die Königin kennt ihre Bedürfnisse, sie hat all die Fähigkeiten und Fertigkeiten gesammelt und kann diese nun für sich einsetzen.

Und wenn sie durch das Tor der Menopause schreitet, wird sie wieder unbeherrschbar. In ihrer vollen Sinnlichkeit und Lust. Denn sie muss nicht mehr „fürchten“ schwanger zu werden. Sie ist machtvoll und kann ihre Sexualität ungehemmt leben. Sie wird zur wilden weisen Frau – wenn sie es sich erlaubt.

Die Menopause, alleine das Wort! -nennen wir sie die Wechseljahre sind deswegen bewusst soziokulturell so degradiert worden, da sie den Wechsel zu der unbeherrschbaren wilden Frau markieren, die mit all ihrem Wissen und all der Weisheit voll und ganz im Leben steht. Was in unserer immer noch stark patriarchal geprägten Gesellschaft nicht wirklich gewollt ist.

### **Das Erklimmen des Venushügels**

Wenn wir also über Lust und Sinnlichkeit ab 40 reden dann kann es als Antwort nur ein JA auf dem Höhepunkt des Lebens geben.

*Es ist an der Zeit, dass wir uns als Frauen wieder voll und ganz selber entdecken. Uns daran erinnern, dass sexuelle Energie kreative Energie ist, mit der wir Welten bewegen können.*



Dass die Scham, die wir mit uns tragen eine ist, die nicht aus uns herauskommt, sondern über uns geschüttet wurde.

Wenn wir das Schambein wieder zum Venushügel werden lassen und die Schamlippen zu Engelsflügeln werden, dann können wir wahrlich wieder in himmlische Gefilde aufsteigen und uns göttlich fühlen.

Denn das sind wir. Dann können wir uns an Lilith erinnern, die erste Frau im Paradies, die freiwillig ging, weil sie nicht immer unten liegen wollte und somit die erste sexuelle Revolution anzettelte. Dann können wir uns erlauben den göttlichen Funken wieder durch uns fließen zu lassen und selber aufzusteigen in ungeahnte Höhepunkte. Im Circle Feminine Freedom widmen wir uns genau diesem Thema – wir lösen die Scham, die sich wie eine Rüstung um uns gelegt hat und befreien die wilde weise Frau in uns.

### **Ein freudvolles JA**

Weibliche Lust ab 40 ist eine Gefahr für unsere Gesellschaft. Denn sexuell befriedigte und sinnliche erfüllte Frauen kennen ihre Bedürfnisse und äußern sie. Und ja, die Revolution beginnt damit in den Schlafzimmern. Nicht nur für uns, sondern auch für all die Frauen, die nach uns kommen werden.

*Wenn die Frage ist: Weibliche Lust ab 40: sexy, wild und sinnlich! Oder nicht? – dann kann die Antwort nur sein, dass wir uns freudvoll lächelnd in den Schoß fassen und uns daran erinnern, was für eine Kraft, Macht und Lust dort liegt. Und dass jeder Orgasmus einer Frau über 40 ein Schritt zur Befreiung aller Frauen ist.*

Weibliche Lust ab 40 ist die Befreiung der ewig fruchtbaren und verfügbaren Eva. Es ist die Heilung der weisen wilden Frau in uns. Es ist das Erhören unserer Bedürfnisse. Es ist ein Gebet an die Göttlichkeit in uns. Es ist eine Shevolution.

**Lasst uns heute damit beginnen.**

Deine Kaja

<https://kajaotto.com/>

---

ANNA ROTH  
MARS & VENUS  
NACH DEM WECHSEL –  
NATÜRLICH BIN ICH SCHÖN

---

Der Planet Mars im Horoskop einer Frau zeigt an, mit welcher Tatkraft sie ihre Berufung lebt. Er deutet auch darauf, welchen Partner sie sich wünscht. Dies reicht vom abenteuerlichen Liebhaber bis zum bodenständigen Unternehmer, der bewusst sein Leben führt.

Venus im Horoskop deutet auf die Liebes- und Bindungsfähigkeit. Je nach Stellung, ist eine Venus feuriger, geistiger, genüsslicher oder emotionaler unterwegs. Immer wieder spielt das Gesamthoroskop eine wichtige Rolle.

Neben Mars und Venus im Horoskop gibt es auch Lilith, die dunkle Mondgöttin. Sie zeigt die extremen verdeckten Wünsche und Abneigungen einer Frau. Sie erklärt oft Essensattacken, Gier und Heißhunger, ungehemmte oder ablehnende Sexualität. Sie zeigt je nach Stellung im Horoskop die hohen Ansprüche auf, die sie an eine Beziehung stellt und ihre Hingabefähigkeit.

Im Alter von 42 Jahren fängt die Frage nach dem Sinn des Lebens tiefer an. Wir Frauen möchten unsere Berufung leben, unseren Traum verwirklichen. Dies kann bei einigen noch ein später Kinderwunsch sein. Bei anderen eine erfüllte Partnerschaft, und bei vielen ein beruflicher sichtbarer Erfolg.

*Am besten ist es, wenn alle Bereiche des Lebens erfüllt sind:  
Gesundheit, Beziehung und Berufung.*

Auch der Lebensort wird wichtiger. Entweder möchten Frauen mehr reisen oder andere suchen ihren dauerhaften Seelenort. So ging es auch mir. Ich bin im Alter von 40 Jahren ausgewandert, noch vor meiner Wechseljahre-Zeit.

Die Erotik verändert sich. Viele Frauen haben viel zu wenig Sex in dieser Zeit. Sicherlich beginnt ab dem 49.ten Lebensjahr die Frage mit dem Tod, der Transformation. Wir Frauen haben einen intensiven Zugang zum Leben der Mutter Erde. Geburt, Wachstum und Tod sind für uns verständlicher als für Männer. Der blutende Zyklus versiegt, und das bedeutet einerseits Freiheit, andererseits zeigt es uns definitiv einen körperlichen Wandel.

Manche Frauen haben eine Liebesgeschichte mit jüngeren Männern und fangen an wieder zu flirten. Es wäre wünschenswert, wenn Venus und Mars sich wieder mehr finden. Viele Frauen haben immer noch negative Vorstellungen von Mars und Beziehung. Doch gerade, weil wir so verschieden sind, können wir uns gut ergänzen. Die Schöpfung hat Mann und Frau hervorgebracht, damit sie gemeinsam etwas schaffen. Unternehmerinnen im Alter von plus-minus 50 haben eine emotionale Weitsicht, die wir auf diesem Planeten brauchen.

Jedoch haben viele Frauen noch im Wechseljahre-Alter ein ungenaues Bild davon, wie sie sich einen Partner vorstellen. Ein Mann kann nicht all unsere Wünsche erfüllen, deswegen ist es so wichtig, dass sich Venus mit ihren Freundinnen trifft. Das war schon in der Mythologie so: Aphrodite, die griechische Göttin der Schönheit, hatte ihre

Gespielinnen um sich, mit denen sie auch körperliche Liebe genoss. Sie badeten, hatten Spaß und unterhielten sich sicherlich über Mars und seine Männer. Mars traf auf eine entspannte Venus.

Heutzutage ist das eine Meisterleistung an Organisation für eine Frau und ihren Haushalt, die Sinnlichkeit der Venus und Berufungswünsche unter einen Hut zu bringen. Viele Frauen und Männer leben heute alleine. Da ist es wichtig für jede Frau, gute Freundinnen zu haben. Das sind Frauen, die ähnliche Ziele haben wie du. Ich nehme an, du möchtest erfolgreich und erfüllt deine Berufung an deinem Seelenort leben.

Die Ansprüche wachsen und die Erfahrungen schrecken manche Frauen ab, sich wieder einzulassen. Manche vernachlässigen ihre Venus, weil sie eine Beziehung nicht mehr für möglich halten. Alleine leben ist auch schön! Doch die Mannhaftigkeit des Mars tut uns gut.

*Es gibt Männer, die uns gerne glücklich machen und deren  
Leistung und Schutz uns bereichert.*

### **Natürlich bin ich schön**

Ich kenne kaum eine Frau, die mit ihrem Körper zufrieden war. In der Pubertät fängt der Kampf an und endet oft im hohen Alter.

So ging es auch mir. In der Pubertät fing es an, dass ich mit meinen Brüsten und deren Wachstum nicht zurecht kam. Ich begann, jedes Gramm zu zählen, bis sich dies in einer Sucht ausartete.

Jede Venus möchte mit Menschen in Harmonie sein und einen guten Kontakt haben. Jede Venus möchte schön sein. Meine Waage-Venus war früher so offen für Schmeicheleien, mir konnte man aufgrund meiner Naivität viele Sachen erzählen, die ich hören wollte. Vieles hat sich zum Glück geändert.

Ich bin sehr dankbar für meine Wechseljahre. Sie geben mir sehr viel Stabilität. Ich kann mich sehr gut entwickeln, so bodenständig sein wie noch nie. Dies liegt sicherlich auch an meiner Partnerschaft. Ich liebe es, keine Periode mehr zu haben. Ich habe glücklicherweise nur ein paar Monate eine psychische Umstellung erlebt, die bei mir alle möglichen Knöpfe gedrückt hat.

Fazit: Meine Venus ist genauso lebendig, doch weiser. Früher habe ich vor dem Spiegel gleich immer was gefunden, was ich abgelehnt habe. Heute denke ich beim Vorbeigehen oft: Wow, was für eine schöne lebendige Frau. Früher habe ich mein Äußeres weniger gemocht. Ich hatte keinen Stil, ich wusste nicht was mir gut steht. Heute macht es mir Spaß, mich jeden Tag bewusst so anzuziehen, dass ich mich wohl fühle.

Das geht vom engen Rock und Kostüm bis zu Baumwollshorts und Top. Von Creme-Stiefeletten bis zu glitzernden Birkenstocks. Von sehr klassisch chic bis zu Legging-Style. Ich modelliere meine Haare wenn ich Lust habe. Wenn nicht, dann pflege ich sie nur mit Haaröl. Ich schminke mich für meine Videos und wenn ich ausgehe. Ich habe mir ein Korsett gekauft. Es macht Spaß, herum zu spielen.

Bis hierher war es Arbeit für mich. Ich hatte früher so wenig Bezug zu meinem Körper, dass ich auch nicht wusste, was äußerlich an Kleidung zu mir passt. Jetzt möchte ich jeden Tag zelebrieren. Seit ich mich bewusst kleide, habe ich das Gefühl, noch mehr am Leben teilzunehmen.

### **Gelassenheit ist Schönheit**

Schönheit ist etwas, das zu uns Frauen gehört. Schönheit wird durch ein ausgewogenes Maß an Proportion beschrieben, durch Bewegung, durch eine helle Aura, gesunde Haut, durch einen passenden Kleidungsstil. Gesundheit ist Schönheit. Früher war ich oft zornig und unausgeglichen. Ich finde mich besonders schön, wenn ich entspannt und in mir bin. Ich habe aber auch gelernt, mich zu mögen und schön zu finden, wenn mich doch noch was aus meiner Bahn bringt. Da schaue ich hin: Was hat es mit mir zu tun? Was berührt mich?

### **Ich und das Meer**

Den Hemingway-Titel habe ich für mich umgeschrieben. Auch wenn es nun im November schon kälter ist – das glasklare türkisfarbene Meer ruft mich jeden Morgen.

Ich schreibe Astroanalysen, mein Buch, Blogs, produziere Videos für meinen YouTube-Kanal, habe Coachings, plane Live-Events. Da genieße ich die Zeit des süßen Nichtstuns am Meer und lasse die Seele baumeln.

Ich setze mich an den Strand, nehme mir an Sonnentagen ein Buch und Kaffee mit. Ich schaue in die sanften Wellen, auf die gegenüberliegenden Berge und auf mein Dorf. Meine weiße Katze Pisoulinchen begleitet mich oft und schaut mir beim Schwimmen zu.

Nächste Woche werde ich 51 Jahre alt. Mars und Venus erlebe ich zufriedener und erfüllter denn je. Ich freue mich sehr, denn viele Dinge habe ich erreicht, beruflich wie privat. Es entwickelt sich alles weiter. Ich suche nicht mehr im Äußeren, sondern im Inneren nach Antworten. Da schöne ist, dass ich sie dort auch finde.

Das wünsche ich dir auch! Lebe erfüllt deine Berufung an deinem Seelenort.

Liebe Grüße,  
Anna

<https://annaroth-coaching.com/>

---

ANDREA STARK  
**HAB ICH EIGENTLICH  
 NOCH LUST?**

---

Mit Anfang 50 baue ich mir gerade eine Selbständigkeit auf, stecke im Abschluss eines Hausverkaufs und mein Vater (der 94 ist und 400 km weit weg wohnt) ist in den letzten Wochen zweimal schwer gestürzt, so dass ich ihn natürlich auch besuchen und unterstützen will. Nebenbei versuche ich die Katzen und den inkontinenten Hund zu versorgen und den Haushalt halbwegs am Laufen zu halten... Von der Beziehung zu meinem Partner mal gar nicht zu reden...

Nein – ich habe zurzeit so gut wie keine Lust - weder auf Sex noch auf sonst was! Und noch weniger Lust, diesen Artikel zu schreiben!

Aber ich habe mich nun mal zugesagt...

Und genau deswegen habe ich mich doch ans Schreiben gemacht... Denn vermutlich geht es mit dieser Un-Lust etlichen Frauen ähnlich wie mir. Doch (zumindest in meinem Umfeld) redet keine darüber. Wo wir unter Freundinnen in unseren 30ern noch „über ALLES“ gesprochen haben, kommt jetzt mal eben ein verhaltenes „Ne, Hitzewallungen habe ich noch keine“, wenn ich von Lemondays.de erzähle und über dieses wunderbar breite Thema ins Gespräch kommen will... es sind ja nicht nur die Hitzewallungen, die die Wechseljahre ausmachen...

Mir liegt es aber am Herzen, über diese Zeit der Wandlung zu reden. Und so tue ich das dann eben hier.

Denn obwohl meine Lust in den letzten Jahren ganz klammheimlich immer weniger geworden ist – auch die „partnerunabhängige“ (wie Eckart von Hirschhausen das so schön nennt) – spüre ich da eine große Sehnsucht in mir, meine Weiblichkeit neu zu erleben. Ich ziehe viel mehr Kleider an als früher, mag keine einengenden Hosenbünde mehr, lasse mir die Haare seit 2 Jahren wachsen.

*Und ich spüre an manchen Tagen eine Weite und Wärme in  
 meinem Unterleib, so ein „Rolling in the deep“ – wie wenn  
 unter einer glatten Meeresoberfläche eine mächtige Woge  
 heranrollt... und dann fühle ich mich sehr sinnlich.*

Ich habe als junge Frau mal ein Interview mit Lilli Palmer gelesen, in dem sie über Sexualität im Alter spricht – das hat mich sehr beeindruckt damals – und nun spüre ich, dass ich mitten im Wandel bin, dass da nach dieser Unlust-Phase noch etwas auf mich zukommt – ich weiß noch nicht genau was, und wie sich das in meiner Beziehung (zu mir selbst und zu meinem Partner) bemerkbar machen wird...

Völlig klar ist mir allerdings: Das ist nicht das Ende meiner Lust, sondern der Anfang von etwas Neuem! Sinnlich wird es auf jeden Fall - ob ich mich noch mal wild und sexy fühlen werde? Das lasse ich mal auf mich zukommen.

Und nun habe ich meiner Sehnsucht nachgegeben, meine Weiblichkeit auf eine neue Art zu erfahren - und einen Frauenkreis ins Leben gerufen – wo wir uns selbst spüren und kennenlernen können – achtsam mit einander umgehen - uns respektvoll berühren – das Leben feiern können! Der Kreis ist noch sehr klein und ich bin auch

noch etwas unsicher. Daher habe ich mich für Januar zu einem Frauentempelgruppen-Training der Awakening Women angemeldet um als Frau und als Gruppenleitung intuitiver und sicherer zu werden.

*Ich bin schon ganz gespannt – denn da werde ich mich auf all meine weiblichen Facetten einlassen müssen – nein dürfen!*

Und wer weiß, wie sich das dann letztendlich auf meine Lust (die sexuelle und die Lebens-Lust im Allgemeinen) auswirken wird? Ich freue mich auf jeden Fall auf diesen Wandel!

Und: Ich gebe es zu, ich hab schon öfters was über Yoni-Massagen gelesen und finde es sehr beeindruckend und anziehend - aber ich hatte noch nicht den Mut es auszuprobieren...

Auf jeden Fall wünsche ich uns allen einen urteils-freien und lust-vollen Umgang mit uns selbst - unseren Bedürfnissen und unserem Körper vor, während und nach den Wechseljahren!

Liebe Grüße,

Andrea

<https://a-stark.jimdo.com/>

---

DR. HEIKE FRANZ

# WEIBLICHE LUST AB 40 – FAKT ODER FIKTION?

---

Weibliche Lust oder Sexualität sind zwar nicht meine Kernkompetenz (und das dürft Ihr jetzt auslegen, wie Ihr möchtet), aber die Beziehung zum eigenen Körper, Selbstakzeptanz und Selbstachtung sind Themen in meiner Beratung.

Und wenn neue Kundinnen zu mir kommen, ist diese Beziehung oft gestört.

Endlich mehr Zeit für uns

Ab 40 wird vieles anders.

Die Kinder sind aus dem Haus und man ist wieder mit dem Partner alleine. Für rund 20 Jahre drehten sich die Gespräche immer um Kinder, Karriere und vielleicht noch ums Haus.

Und jetzt?

Endlich Zeit, um alles nachzuholen, was zu kurz gekommen ist.

Reisen, ohne auf die Schulferien Rücksicht nehmen zu müssen.

*Spontan etwas tun, worauf man gerade Lust hat. Lust? Ja, da  
war doch noch was...*

## **Endlich wieder spontaner Sex.**

Es heißt ja immer, der weibliche Körper ist ein Spätzünder. Erst wenn wir unseren Körper besser kennen, macht es uns auch mehr Spaß. Wenn dann noch die Sorge um eine ungewollte Schwangerschaft wegfällt, kann man es doch so richtig krachen lassen.

Oder?

## **Phantasie trifft auf Realität**

Aber Realität und weibliche Lust passen dann oft nicht mehr. Zumindest sagt das der eigene Kopf. Und manchmal auch der eigene Partner/Ehemann.

Ja, wir haben unsere Körper besser kennengelernt. Er hat Kinder hervorgebracht und auch sonst einiges mitgemacht. Schwangerschaftsstreifen, einige Pfunde mehr, nicht immer der gesündeste Lebensstil.

Und das sieht man jetzt.

Oder besser gesagt, wir selbst sehen das. Manche Männer sind auf diesem Auge (Gott sei Dank) blind.

Dafür sind wir umso selbstkritischer. Und plötzlich ist der Kopf das eigentliche Problem.

Wir fühlen uns nicht mehr attraktiv. Überhaupt nicht mehr.

Wir vergleichen unsere Körper mit denen junger Models in Hochglanzmagazinen. Ja, eigentlich wissen wir, dass die IMMER digital bearbeitet sind. Und trotzdem...Selbstkritik, manchmal bis zum Hass auf den eigenen Körper.

Je nach Alter geht es noch etwas schlimmer: von harmlosen Wehwehchen bis zu chronischen Krankheiten – unser Körper erinnert uns daran, dass er nicht mehr neu ist. Verschleißerscheinungen, Schmerzen – da hält sich die weibliche Lust in Grenzen. Oder sie bleibt ganz aus.

Das kommt gar nicht so selten vor.

### **Sind wir nicht mehr attraktiv?**

Die Attraktivität und die sexuelle Anziehungskraft gehen flöten. Sagt man. Ab einem bestimmten Alter scheint man unsichtbar zu werden. Das gilt übrigens nicht nur für Frauen. Auch bei den Herren der Schöpfung blättert der Lack und aus tollen Typen werden farblose Familienväter.

Ganz besonders schlimm ist der Verlust der Attraktivität für Menschen, die sehr attraktiv waren und ihren Selbstwert aus der (vergänglichen) Schönheit bezogen haben.

*Klar nervt es uns Mädels manchmal, wenn uns Kerle hinterherpfeifen. Aber noch schlimmer wird es, wenn keiner mehr pfeift. Oder uns hinterher schaut.*

Bei den Herren der Schöpfung kommt noch ein anderes Problem dazu: wenn er sein bestes Stück nicht mehr sieht, weil der Bauch ihn verdeckt, ist das schlimm. Noch schlimmer ist es aber, wenn sich „da unten“ nichts mehr tut: Impotenz.

Da gerät manche Beziehung in Schiefelage. Die Partner sprechen nicht miteinander. Sie fühlt sich dick, hässlich und unattraktiv (auch wenn sie das objektiv gesehen absolut nicht ist), er bekommt keine Erektion und sie denkt dann wiederum, es liegt an ihr. Ein Teufelskreis, bei dem die weibliche Lust schnell auf der Strecke bleibt.

Und dann geht das Drama erst richtig los...

Viele Beziehungen gehen jetzt in die Brüche, Man ist sich fremd geworden und stellt fest, dass man kaum noch gemeinsame Interessen hat.

Und dann ist man plötzlich wieder auf dem „Dating Markt“, nach manchmal 30 Jahren.

Jetzt gilt es. Jetzt könnte man sich einen Lover zulegen und alle Phantasien ausleben. Theoretisch.

ABER: da kommen oft Selbstzweifel. Findet uns ein neuer Partner überhaupt schön? Oft ist es reine Selbstsabotage, der uns Frauen daran hindert, unsere weibliche Lust neu zu entdecken.

Dating kann für viele Frauen über 40 oder über 50 schwierig sein. Ob jetzt Online oder im richtigen Leben – viele Männer, die altersmäßig in Frage kämen, ziehen ein wesentlich jüngeres „Modell“ vor.

Aber warum sollten wir uns denn auf eine bestimmte Altersgruppe festlegen wollen? Warum nicht ein jüngerer Mann? Die schätzen Frauen mit Erfahrung oft ganz besonders. Und die meisten reifen Frauen sind heute sexier, attraktiver und aktiver als die Generation unserer Mütter.



Wenn man jemanden kennenlernt, kommt die Angst, sich nackig vor einem neuen Partner zeigen zu müssen. WARUM? Das sollten wir uns von den Kerlen unbedingt abschauen: die halten sich alle für toll, egal ob Rettungsringe oder Glatze. Die finden sich schön.

*Ich kenne Frauen, die schon Verabredungen abgesagt und den Kontakt beendet haben, aus reiner Panik und aus Scham.*

Weil sie sich hässlich fühlen. Schwabbelig und ekelhaft – so drückte es eine liebe Freundin aus.

### **Was tun?**

Ich kann es gar nicht oft genug erzählen: jeder Körper ist schön und einmalig. Das, was man selbst an sich als störend empfindet, sieht ein anderer Mensch vielleicht als faszinierend an. Und das sollten wir lernen, zu sehen.

Und wir sollten lernen unseren Körper (wieder) zu spüren. Zu erkennen, was er alles für uns tut, jeden Tag. Und wir behandeln ihn oft schlechter, als unser Auto...

Aber man kann Einiges tun, um sich mit dem eigenen Körper auszusöhnen.

Körperliche Bewegung, Krafttraining und auch Yoga wirken hier geradezu therapeutisch. Schon nach kurzer Zeit spürt man mehr Muskelspannung. Die Haltung verbessert sich, das Körpergefühl kehrt zurück und das überträgt sich auch auf das Selbstwertgefühl.

Zusätzlicher Bonus: der Beckenboden wird mittrainiert und das wiederum kann sich ausgesprochen positiv auf das Sexleben auswirken.

Gesunde, hochwertige Ernährung spielt da natürlich auch eine Rolle, aber das folgt oft auf dem Fuße. Wenn man den Körper wieder wertschätzt, wird man ihn auch mit hochwertiger Energie versorgen wollen. Und gutes Essen hat auch eine sinnliche Komponente. Und Essen ist oft mit Emotionen verbunden.

Noch ein praktischer Tipp: lasse Dich selbst von einem professionellen Fotografen ablichten. Erotisch, sexy, da gibt es tolle Pakete. Profis wissen genau, wie sie jede Frau als Schönheit ablichten können. Ohne allzu viel digitale Bearbeitung, aber in den richtigen Posen, mit dem passenden Zubehör. Das Titelbild zeigt eine 53-jährige Frau, die sich ein solches Shooting gegönnt hat. Keine perfekte Figur, aber perfekt in Szene gesetzt. Sie hat sich anschließend mit anderen Augen gesehen: "Hey, ich bin ja sexy!"

### **Fazit:**

*Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben und Du bist es wert, bedingungslos geliebt zu werden.*

So, wie Du heute bist. Wir hadern alle hin und wieder und wenn Dir zwischendurch die Lust abhandenkommt, ist das OK.

### **Jede Frau ist einmalig und wunderbar!**

Herzliche Grüße,

Heike

<https://fit-und-in-form-40plus.com/>

---

SIMONE WEIDENSEE

# SEX IM ALTER - DIE UNGESCHMINKTE WAHRHEIT

---

## **Eine schlechte und eine gute Nachricht für Sex im Alter:**

Sex im Alter, Ü50: Die schlechte Nachricht zuerst: Es stimmt leider! Je älter wir werden, desto weniger Sex im Alter haben wir! Ich dachte bisher auch, es sei ein Klischee, aber leider sprechen die Zahlen der Forschung eine andere Sprache. Die gute Nachricht: Im Gegensatz dazu, frustriert sind Best Ager nicht über ihren Sex im Alter nach den ersten wilden Jahren.

Immerhin ist bei den Meisten Ü50 die „Sex im Alter-Verkehrs-Frequenz“ sogar höher, als Mitte 30! Dessen ungeachtet wissen alle 50 Plus: Im Grunde genommen zählt eh etwas ganz anders! Sex im Alter hat für viele überdies einen neuen Stellenwert.

Gerne erinnern wir uns an die verschiedensten Sex-Phasen unseres Lebens. Im Grunde genommen wissen wir aus der heutigen Sicht, mit Ü50: Sex im Alter ist nichts Besonderes! Es ist in jedem Alter ein besonders Erlebnis, das sich über alle Jahre anders anfühlt und sich verändert hat.

### *Jede Sex Phase ist einzigartig!*

Erinnert Ihr Euch noch? Mit 20 waren wir experimentierfreudig. Zudem dachte keiner damals schon an Sex im Alter. Ständig waren wir auf der Suche nach dem neuesten Kick. Eher Masse als Klasse, oder? Alles in allem hatten doch die Wenigsten um die 20 erfüllenden Sex. Schließlich konnten wir auch nicht ahnen, dass später, der Sex im Alter, die Erfüllung bringen kann. Vielmehr tobten wir durch die Betten, gemäß dem Motto „Jugend forscht“. Kurzum, mit der eigenen Sexualität hat man sich Anfang 20 noch nicht genug auseinandergesetzt und der eigene Körper erlebte nicht gerade höchste Akzeptanz. Unter dem Strich war unser Lustzentrum noch wenig in Eigenregie entdeckt.

Gehetzt schwingt man sich von einer akrobatischen Sexstellung zur nächsten. (Ok, das sollte dann bei Sex im Alter nachlassen...) Die eigenen Bedürfnisse blieben da eher auf der Strecke und es ging darum, Erfahrungen zu sammeln, um „mitreden“ zu können. Herbe Enttäuschungen blieben im Liebesleben nicht aus. Dramatik und Liebeskummer inklusive.

Natürlich meint aber gerade die Jugend, das Privileg und den Spaß am Sex gepachtet zu haben. Sex im Alter ist für Jugendliche unvorstellbar.

## **Ein großer Irrtum, liebe jungen Freunde der Nacht!**

Mitte 30 hat so manch junger Mann den ersten Höhepunkt seiner Sturm und Drang Zeit hinter sich gebracht. Als Zwanzigjähriger, als Gipfelstürmer, noch zu vorschnellen Sch(l)üssen neigend, entdeckte der Mann und viele jungen Paare um die 30, nun die Bereicherung von Nähe und Zärtlichkeit im Sexleben. Feuerwerk unter der Gürtellinie! Der Sex im Alter nach 30 nimmt langsam Fahrt auf. Applaus für sexy Höchstleitungen! Multiple-Orgasmen erschüttern die Koitus-Welt der 30-jährigen. Aha! „So geht das also!“ – stellt die Generation um 30 erstaunt fest! Frauen haben bei Sex im Alter um

die 30 ihre sexuelle Hochphase und erleben ihren absoluten weiblich-erotischen Höhepunkt. Sex macht mehr Spaß, denn je! Holla die Waldfee! Was haben wir es krachen lassen! Wir können gar nicht genug Sex bekommen und wissen mit 30 endlich was wir wollen! Eine tolle Zeit, oder?

### **Noch eine gute Nachricht für Sex im Alter:**

Das sexuelle Hoch kann durchaus ein paar Jahre anhalten! Bis weit ins nächste Lebensjahrzehnt!

### **Eine schlechte Nachricht für alle ab 30**

...wenn sie sich in einer festen Partnerschaft mit Familien-Gründungsplänen befinden: Während sich Singles feucht-fröhlich im Schritt durch ein ausgelassenes, abenteuerliches Liebesleben swingen, geht es bei den ernsthaft Entschlossenen mit dem Sexleben bergab. So manche Partnerschaft leidet unter Schlaf- Zeit und Sexentzug! Kinder und Job scheinen alle Sexualhormone auf Sparflamme zu halten. Dauermüdigkeit und sexuelle Durststrecken begleiten den Liebesalltag der 30jährigen. Sex in der EIGENEN Partnerschaft hat auf einmal einen sehr niedrigen Stellenwert und scheint weniger aufregend.

Aber nichts ist so schlecht, dass es nicht wieder besser werden könnte: Hat sich der Alltag mit den Kindern eingeepegelt (das kann aber schon ein paar Jährchen dauern-:) erhöht sich die Libido und Orgasmusfähigkeit der Frau und sie fordert wieder ein, was ihr Spaß macht! Sex im Alter nach 30 kann auch trotz Familie, Kindern und Job wieder erfüllend sein.

### **Sex im Alter von 40**

Herrlich! Erinnert Ihr Euch? Wir treten ein in das Sexuelle Wunderland! Gelassenheit und Selbstbewusstsein lässt uns in eine der genussvollsten Sexphase gleiten. Alles bisher Erlebte, Ausprobierte wird nun mit dem Liebingsmensch in Ruhe und Harmonie ausgelebt. Nie war Sex im Alter der reiferen Jugend erfüllender und aufregender! Eine harmonische Partnerschaft macht sich eben, oder gerade, im Liebesleben bezahlt. Man harmonisiert bis zu Unerträglichkeit. Vertrauen und Lust auf den Partner sind unsere wichtigsten Begleiter auf dem Weg ins sexuelle Himmelreich. Man weiß, was man will. Wir hatten Zeit. Weniger Sorgen und Verpflichtungen und mehr finanzielle Freiheit. Viel Druck der frühen Jahre ist weg.

*„He! Schatz! Lass uns einfach nach Lust und Laune vögeln!“*

### **Sexualität hört nicht einfach auf!**

Auch wenn wir 50 und älter werden! Ganz ehrlich, liebe Damen 50 Plus! Geht es Euch nicht auch so, dass man Ü50 ein ganz anderes Körpergefühl entwickelt hat? Dabei haben wir hart daran gearbeitet, ein starkes Selbstbewusstsein zu erreichen. Warum sollten wir das jetzt im nächtlichen auf-, in- und untereinander verdrängen? Vielmehr haben Psychologen unlängst Männer und Frauen um die 50 eine zunehmende sexuelle Genussfreudigkeit attestiert.

### **Sex mit 50: Verhütung ist kein Thema mehr. Wie wunderbar!**

Der Satz: „Schatz ich habe meine Tage“ zieht auch nicht mehr! Kopfweg war gestern! Wir lieben unseren Partner, das Leben und die Liebe! Auch wenn der Rücken nicht mehr jede Stellung erlaubt. Schade, schade! Genau hier, in den heißen Nachglühphase der Frauen sinkt bei den Männern der Testosteronspiegel. So ein Ärger aber auch! Aber wir wissen uns zu helfen.

Nähert man sich der 60, sind die Liebespaare vertrauter und intensiver im Liebesleben unterwegs, als je zu vor. Dann braucht Keiner dem Anderen mehr etwas vorzumachen.

Die vertraute Nähe bringt einen ganz neue Qualität ins Schafzimmer. Beispielsweise entdeckt so manch Einer/Eine ganz neue Leidenschaften und Vorlieben beim Sex im Alter. Folglich will man nun endlich erleben, was man sich früher nicht getraut hat. Warum auch nicht! Bis Mitte 75 das Libido tatsächlich nachlässt, erleben viele ältere Paare noch einmal die heißeste Zeit unter der Rheumadecke. Ich bin echt schon gespannt-:))

Vorausgesetzt natürlich der Fakt, das für ein gesundes, erlebnisreiches Liebesleben Ü50 die eigene Gesundheit und das tägliche Wohlbefinden es zulässt. Im Grunde genommen ist die positive Einstellung zum älter werden auch hier der wichtigste Schlüssel zum Liebesglück. Jedenfalls ist Sex nicht alles. Aber es kann viel sein. Jedoch ist es ein UpGrade für Deinen Lifestyle 50 Plus. Jeder nach seinem Bedürfnis. Auch das Sexleben hat so viele Facetten, wie das Leben selbst.

### **Leben ohne Sex**

Selbst ohne Sex geht das Leben weiter! Nicht jeder will, kann und möchte Sex im Alter und wie ein Häschen herum rammeln.

Das heißt: Bedürfnisse ändern sich. Während andere Dinge auf einmal viel bedeutungsvoller sind, ändert sich das Verhältnis zum Sex. Außerdem müssen sich manche Paare auch mit gesundheitlichen, körperlichen Einschränkungen arrangieren. Wenngleich das sicher nicht immer leicht ist. Angenommen, der liebende Partner an der Seite zeigt Dir auf ganz andere Art, das er noch immer verrückt nach Dir ist? Mit anderen Worten: Dass er Dich begehrt und dass er Dich liebt. Ist das nicht etwas Wunderbares? Was gibt es Schöneres! Auf jeden Fall kannst Du Dir ein Leben ohne Ihn gar nicht vorstellen? Wenngleich Sex im Alter nicht mehr den Stellenwert hat.

Auch gut! Es ist ja kein MUSS! Lass Dir nicht erzählen, wie oft man muss oder sollte!

Alles Quatsch! DU KANNST ALLES MIT 50! Aber DU MUSST GAR NICHTS MEHR!

Immerhin gibt der Blick zurück das beruhigende Gefühl, irgendwie alles schon einmal erlebt zu haben, oder? Demzufolge sind da keine Defizite. Du hast in der Vergangenheit nichts verpasst? Nichts ausgelassen? Kurzum, Du hast es immer krachen lassen? Das hoffe ich für Dich! Glückwunsch! Dann darf es jetzt auch gerne etwas ruhiger auf der Boxspring-Matratze zu gehen, nicht wahr?

Das ist das Beste an unserem Alter! Folglich das beste Alter, das ich je erlebt habe!

Mach es Dir gemütlich.

Tauche ein in die wunderbare Welt aller Best Ager. Lass Dich informieren.

Inspirieren. Ermütigen. Aufklären und Unterhalten.

*Immer daran denken: Glücklich sein beginnt auch nach 50 im Kopf.*

Das Leben ist fantastisch! Die Generation 50plus ist eine Generation die ihr Leben zu genießen weiß!

Dein Happy Lifestyle Consultant

Simone

<https://best-ager-lounge.com/>

---

NIVES GOBO

# FRAUENLUST UND ORGASMUSWELLEN

---

Pünktlich zum Ende von Venus Retrograde, die uns ganz im Sinne der venusischen Kraft an die Themen von weiblicher Sexualität, Sinnlichkeit, Schuld und Scham geführt hat, schreibe ich diesen Beitrag. Und hier sind die Worte, die durch mich geflossen sind, um Frauen daran zu erinnern, dass sie nur dann in ihrer Ganzheit leben können, wenn sie ihre Lust fühlen, berühren und wild und frei in die Welt tragen.

Die Lust. Der Frust. Das sich allein gelassen fühlen als Frau nach dem Akt der Liebe - der die Kraft hat, ganze Schöpfungen hervorzubringen. Der Schmerz. Das sich nicht erfüllt fühlen.

*Die nie endend wollende Suche nach Orgasmen - die durch Täler und Berge führt, aber scheinbar bei so vielen Frauen nie das Ziel erreicht. Wirklich berührt, gesehen und erfüllt zu sein. Nach dem Sex.*

Die Scham den eigenen Körper zu berühren, denn er ist nie gut und schön genug. Die unbewusste Schuld, dass Frau den Mann verführt und für ihre wilde sinnliche Schönheit domestiziert und ja auch dominiert werden muss.

Das sind oft die inneren Bilder, unterschwelligem Gefühle und unbewussten Räume, die weibliche Lust im 21. Jahrhundert prägen und damit den Frauen den Schlüssel zu ihrem eigenen Tempel der sinnlichen Kraft nehmen. Denn es ist lange her, als wir so frei waren, dass wir unsere Lust natürlich und ohne Schuld genießen konnten - ohne all die medialen Bilder davon, wie wir als Frauen im Bett dem Mann dienen sollen, damit er seinen Höhepunkt erreicht, während wir oft im Keller landen. Nach dem Sex. Doch es gilt zu verstehen, dass er als Mann nur dann wirklich berührt werden kann, wenn du als Frau deine eigene Lust erlebst. Erhebst. Wild ausatmest. Und ganz in deinem Körper ankommst. Für dich. Nicht für ihn.

Sexualität ist ein heiliger Akt. Im Yoga die stärkste Kraft des Lebens. Kundalini Shakti, die sich im Becken tanzend ausdehnt, um nach oben zu wachsen und im erhebedsten Fall multidimensionale Orgasmen schöpft, die uns Gott schauen lassen. Oder Göttin sein lassen. Denn das, was Gott im Himmel ist. Ist Göttin auf der Erde und deswegen ist es so heilsam und essentiell für Frauen, ganz bewusst, sinnlich und freudvoll im eigenen Körper anzukommen, damit nicht nur ihr Körper orgastisch wird, sondern auch ihr Leben. Sexualität mit dir. Aber auch im Austausch dieser reinen Lebenskraft mit einem anderen Menschen.

Es ist das, was uns verbinden kann. Auf einer tiefen Seelenebene. Aber auch das, was über Jahrtausende missbraucht wurde, um Macht auszuüben. Gewalt in der Welt zu säen. Und viel Schmerz im weiblichen kollektiven Unbewussten einzuprägen.

Um deine Lust zu entfachen, ist es wichtig, tief zu graben und zu erforschen, was denn so alles in der weiblichen Geschichte der Lust passiert ist, und wieviel von dem auch in deinen Bildern, die du über Lust und die Sinnlichkeit deines weiblichen Körpers hast, noch immer vorhanden ist. Aus den Ahnengenerationen deiner

Mutter, Großmütter und Urgroßmütter. Oder eben auch auf der Ebene der Seele. Denn dort liegen oft die größten Wunden begraben - dort in den unbewussten Schichten des Svadhistana Chakra - dem Ort, wo wir das Wasser unseres Beckens tragen, bewegen, fruchtbar machen und die Kreativität unseres Lebens schöpfen.

### **Geschichtliche Pfade weiblicher Lust**

Die weibliche Lust ist eine starke Kraft. Immens stark. Deswegen wurde sie in allen Religionen zuerst als "verführerisch böse" kategorisiert und dann dem Männlichen gefügig gemacht - denn in den gesellschaftlichen Bildern, die wir alle mehr oder weniger unbewusst oder bewusst in uns tragen, dominiert der Mann die Frau. Nicht nur im Alltag, sondern auch im Bett. Er macht sie gefügig, damit sie sich nicht in ihrer vollen Kraft zeigen kann.

Denn sie ist die Gefährliche, die nicht Angepasste. Die mit ihren Gefühlen zu viel ist. Die, die versteckt werden muss, damit er nicht die Kontrolle verliert. Die Bilder der verbrannten Frauen, die über 300 Jahre verfolgt, gefoltert und auf dem Scheiterhaufen im Genozid ermordet wurden. Das erst 1997 verabschiedete Gesetz, dass es in der Ehe strafbar ist, wenn Frauen von ihrem Mann vergewaltigt werden. Unfreiwillige gewaltvolle Genitalverstümmelungen und freiwillige schmerzhafteste Schönheitsoperationen an den Geschlechtsorganen.

Eva, die aus Adams Rippe stammt und ihn dann doch zum Fall bringt - mit der Schlange und dem Apfel, die übrigens fruchtbare Symbole weiblicher Lust sind. Und Lilith - die Urgöttin, die gleich dem Mann ist - wurde sowieso aus dem Paradies vertrieben, weil sie eigentlich ihn reiten will und sich nicht gerne in der Missionarstellung unterwirft. Seit Jahrtausenden wird die weibliche Lust über die Sexualisierung des weiblichen Körpers unterdrückt, in Bann gehalten, eingegrenzt, unfrei gemacht. Denn so kann Frau in ihrer Urkraft besser in Zaum gehalten werden.

### **Doch es ist Zeit, dass die wilde Frau erwacht.....**

*Sexuell befriedigt und erfüllt zu sein macht dich stark. Frau.*

Stark deine Wahrheit zu sprechen. Dich zu zeigen. Deine Bedürfnisse in die Welt zu tragen und zu ihnen zu stehen. Wir müssen uns trauen, wieder wild zu werden. Ja zu allem zu sagen, was uns als Frauen ausmacht.

Ja zu dem zu sagen, was wir wollen, brauchen, wünschen, sehnen. Nicht nur im Bett, sondern auch im Leben. Ohne Schuld und Scham. Befreite Lust erfordert ein tiefes Tauchen in die unbewussten Schichten und Muster, die deine Bilder von Sexualität prägen. Und viel zu oft tun sie weh, als das sie befreiend sind. Im ersten Moment.

Doch auf dem Weg zur "weiblich befreiten Lust", ist jeder bewusste Schritt den du gehst, ein Schritt mehr. Hin zu dir. Und hin zu der Befreiung der weiblichen Lust jeder einzelnen Frau auf dieser Erde.

Du bist nicht orgasmusunfähig, sondern vielleicht hat dir noch niemand verraten, dass der weibliche Orgasmus sich wie eine Welle bewegt - ganz im Sinne des Svadhistana Chakras, das dem Element Wasser zugeordnet ist. Du hast keine Lust auf Sex mit deinem Mann?

Vielleicht ist es heilsam dir einen Chakrub zu besorgen und dir das Bild eines Mannes in deine Fantasie zu holen, mit dem du dich gerne verbinden möchtest? Er berührt dich nicht so, wie du gerne berührt werden möchtest? Dann hole dir ein sinnliches Öl aus dem Schrank und berühre dich selbst, während du mit ihm schläfst.

Es gibt so viele Möglichkeiten, die weibliche Lust zu entfachen - doch es beginnt mit dir. Frau.

Nur du hast den Schlüssel in der Hand, dein Unbewusstes von den Bildern zu erlösen, die dich an Schuld und Scham ketten und deinen Körper zu erforschen - mit deinen Gedanken, Händen und Berührungen.

*Du kannst nicht von ihm erwarten zu wissen, was du willst,  
wenn du es nicht selbst für dich herausgefunden hast.*

Den Schlüssel zu deiner Lust trägst du in der Hand - und nur du kannst den Tempel aufsperrn und ihn einladen darin einzutauchen.

### **Im Körper ankommen - deinen Tempel sinnlich betreten**

Die Frau kann Sex mit einem Mann nur soweit genießen, wie sie es sich selbst erlaubt ihren Körper zu lieben. Sie muss nicht sexy für ihn sein. Sondern ihre eigene Sexualität sinnlich berühren. So lustvoll auf sich selbst und die Schönheit ihres Körpers sein, dass sie sich öffnen kann. Für den Fluss der sexuellen Energie. Der sich windenden Schlange, die in ihrem Becken zu tanzen beginnt und kraftvoll nach oben steigt - durch den Körper hindurch direkt in den Himmel - und über die Grenzen des Körpers hinaus.

Um Lust zu empfinden, ist es wichtig, Sinnlichkeit in dein Leben zu heben. Frau. Denn dort, wo deine Lust sich regt, im Becken deiner Kraft, dort liegt die Lust des Lebens verborgen. Kreativ bewegt sie sich wie das Wasser. Will sinnlich berührt, erweckt, gesehen, gefühlt werden. Mit Ölen, Kräutern, Meditationen, Händen.

### **Das Becken der Lust - dein heiliger Gral**

Es ist das Bewusstsein, dass du ein Gral bist, in den er eintaucht, um sich selbst zu erkennen. Um seine Kraft zu schauen - im Moment des Orgasmus. Und dafür musst du wissen, wie du die Wellen deiner Lust surfen kannst. Mal in der Tiefe. Mal in der Höhe. Wissen wie dein Wasser sein Feuer trägt. Wie du sein Feuer auffangen kannst, damit dein Wasser in Bewegung kommt. Um aus dieser Verbindung die Nebel einer neuen Welt zu erschaffen. Du führst den Mann durch den Tempel hindurch. Und deswegen musst du wissen, was dir gefällt.

Es geht nicht darum, ihm und seiner Lust im Bett zu dienen. Jene Stellungen anzubieten, die ihn erregen. Oder dich im Bett in Posen zu werfen, die nur auf Instagram und Social Media mit ganz viel Filter gut aussehen. Er ist dann erregt, wenn du es bist. Wenn er spürt, dass du deinen Tempel öffnest, um ihn zu empfangen. Dorthin zurück, woher er gekommen ist. Aus der Dunkelheit der Gebärmutter. Dorthin, wo alles Leben entsteht.

Du musst dich selbst erregen und deine Sexualität im Körper genießen. Und dafür ist es wichtig, dass du dich deinen inneren Bildern, sinnlichen Ölen und berührenden Händen hingibst. Sagst, was du willst. Und mutig dazu stehst, was du nicht willst. Keine Scham verspürst - und dir erlaubst alle weiblichen Archetypen in dir zu vereinen.

Du kannst die junge Frau sein, die ihre erste Nacht immer und immer wieder neu erlebt - frei von Schmerz, Schuld und Scham und gleichzeitig die rote Frau, die ihre Fruchtbarkeit so aktiviert, dass die Wasser der Lust nur so zum Fließen beginnen. Du kannst dich von deiner festgelegten Identität des Alltags befreien und eintauchen - in alles, was du bist. Ohne dich dafür zu schämen, zu rechtfertigen oder zu entschuldigen.

Du darfst als Archetyp der befreiten Frau auf ihm reiten - nicht um ihn zu befriedigen, sondern um zu kontrollieren, wie tief er in dich eintauchen darf, um aus dem heiligen Gral deines Beckens zu trinken.

Die Schlüssel, die den Tempel hin zu deiner Lust öffnen. Erforsche deinen eigenen Körper und lass es spielerisch geschehen - ohne Druck und Zwang. Tauche tief hinab in die unbewussten Bilder, die dein Verständnis von weiblicher Sexualität prägen und heile sie.

Betrachte und erforsche die sexuelle Geschichte deiner Ahninnen. Gönn dir öfter ein Date mit dir selbst - und massiere dich mit Ölen. Überall. Viele Inspirationen dazu findest du in meinem Buch Mondschein. Beschäftige dich viel mit deinem Svadhistana Chakra und dem Wasser in dir. Vielleicht möchtest du mich auf dieser Reise nach Bali begleiten, wo wir tief in das weibliche Wasser tauchen, um es zu erkennen, zu berühren und zu empfangen.

*Die Zeit ist reif. Dass wir als Frauen wieder beginnen, unseren Körper zu lieben. Ihn zu berühren und liebevoll berühren zu lassen.*

Erkennen, dass die Energie der Schöpfung durch uns fließt. Dass Sexualität keine Sünde ist, sondern die Urkraft des Lebens. Aus der ganze Welten geschöpft werden. Und dass wir nur dann als Frauen ganz sein können, wenn wir erkennen, dass es unser Körper ist, durch den ein neues Leben geschöpft wird. Im heiligen Akt der Vereinigung mit dem Männlichen. In Liebe. Achtung. Achtsamkeit und Respekt.

Herzlichst, Nives

<https://www.moonbeautyrituals.com/>





professionelle  
Passformberatung  
Bra Fitting  
Offline und Online  
Private Shopping  
OnlineShop  
hochwertige Marken  
Größen von 65 bis 115  
Körbchen von A bis 0

"Wenn der Körper sich verändert,  
braucht er die beste Passform  
und den höchsten Tragekomfort."

Marta Thut

[www.Koerbchenliebe.de](http://www.Koerbchenliebe.de)

Anzeige

ALEX BROLL

# DER FRUST MIT DER LUST – WARUM DIE WECHSELJAHRE EIN GAMECHANGER IN DEINER SEXUALITÄT SEIN KÖNNEN

---

## **Die Wechseljahre oder „Pubertät 2.0“!**

Wenn wir von verrücktspielenden Hormonen sprechen, dann haben wir vielleicht unsere eigene Pubertät im Kopf. Damals begannen die Pickel zu sprießen. Die Mädchen mussten sich mit ihrer ersten Regel auseinandersetzen und die Jungs hatte plötzlich eine ganz tiefe Stimme.

Ist diese Zeit endlich überstanden, dann kann man sich entspannt zurücklehnen. Bis... das Chaos seinen Lauf nimmt

Frauen kommen in die Wechseljahre. Punkt. Irgendwann zwischen Anfang Vierzig. und Mitte Fünfzig stellen die Eierstöcke ihre Hormonproduktion ein und viele Frauen stehen vor einer „Pubertät 2.0“.

Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Reizbarkeit, Müdigkeit, Heißhunger und viele andere Beschwerden können einer Frau das Alltagsleben schwer machen.

Das wird häufig noch im Freundinnenkreis besprochen und um Hilfe gefragt.

Darüber spricht frau nicht.

*Doch eine Sache kommt meist nicht auf den Tisch. Der Frust mit der Lust.*

Denn wenn die Lust, also das Verlangen nach Sex in den Wechseljahren nachlässt, fühlt sich frau oft unzulänglich und schämt sich einfach nur.

## **Das hat viele verschiedene Ursachen**

Warum die Lust in den Wechseljahren nachlassen kann, ist von Frau zu Frau ganz verschieden. Bei der Einen sind es die Hormone und bei der Anderen ist es der Stress. Was genau die Ursachen sein können, das erzähle ich dir in der heutigen Podcastfolge und ich habe auch ein paar einfache Tipps auf Lager, damit aus dem Frust schnell wieder die Lust am Sex werden kann.

Also solltest du diese Podcastfolge (Link <https://alexbroll.com/frust-mit-der-lust/> ) nicht verpassen.

Deine Alex

<https://alexbroll.com/>

---

## ANDREA HARBECK

# WIR MÜSSEN REDEN!

---

### **Auf der Lauer**

Bei meiner besten Freundin begannen die Wechseljahre mit 37. Keiner wusste, warum, wieso und weshalb.

Sie schwitzte und wir lachten darüber.

Pullover aus, Pullover an, Pullover aus, Pullover an.

Innen drin ging es ihr dreckig damit. Sie wollte noch ein Kind mit ihrem Partner und nichts funktionierte mehr so, wie es sollte.

Sie fraßen sich gemeinsam Kummerspeck an, meine Freundin fühlte sich nicht mehr schön und schon gar nicht sexy oder begehrenswert für ihren Mann.

Der Start der Wechseljahre meiner Mutter war geprägt durch Stimmungsschwankungen, die so heftig waren, dass sie, die ihr Leben der Familie und dem Haushalt gewidmet hatte, nicht mehr wusste, wie sie morgens die schmutzige Wäsche in die Waschmaschine und abends die saubere Wäsche wieder in den Schrank bringen sollte.

Das Schlimmste war, dass ihre Hausärztin nicht erkannte, was sich da anbahnte und ihr Psychopharmaka verschrieb.

Das machte es nicht besser, sondern warf sie erstmal in ein seelisches Drama, das wir alle mit durchlebten.

Mein Bild der Wechseljahre war also völlig klar. Entweder werde ich fett und unattraktiv für meinen Mann oder ich drehe völlig durch.

Tolle Aussichten.

Und so lag ich auf der Lauer.

Mit 42 fragte ich zum ersten Mal meinen Gynäkologen, wann es denn soweit wäre. Und wartete.

Auf den ersten Hitzeschwall.

Auf das Ausbleiben meiner Menstruation.

Auf Irgendwas.

Und noch etwas stand außer Frage:

*Mit dem Start der Wechseljahre bist Du alt!*

Eigentlich schon Ausschuss, denn Du bist als Frau zu nichts mehr zu gebrauchen: Bist nicht mehr attraktiv für deinen Mann, kannst keine Kinder mehr bekommen, bist ständig verschwitzt und hast wahrscheinlich auch noch ne Meise.

Eine andere Freundin, Ärztin, meinte irgendwann zu mir, mit viel Sex verzögere man den Start der Wechseljahre.

Tolle Aussichten in einer Ehesituation, die kurz vor dem Aus stand und in der Sex zu einem Ding der Unmöglichkeit geworden war.

Heraklit sagte: „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“

Wir hatten die Veränderungen beim anderen nicht mitbekommen. Wir hatten nie gelernt, miteinander darüber zu reden. Und als wir anfangen, über sexuelle Fantasien und Wünsche zu sprechen, war das Bild über meinem Mann so in Stein gemeißelt, dass es unerhört war, was er da von mir wollte.

Das ist nicht der Mann, den ich mal kennen- und lieben gelernt hatte. Dieser Typ ist mir völlig fremd und ich finde einfach nur widerlich, was er da von mir verlangt.

### **Offenheit für Veränderung?**

Überall gerne, aber nicht in unserer Beziehung und schon gar nicht beim Sex.  
Lass' uns nach Australien auswandern, kein Problem.  
Haus verkaufen und mit den Kindern irgendwo völlig neu anfangen, klar, sofort!  
Aber Finger in den Po – No Way, du Schwein!

Alles verändert sich ständig! Aber unser Partner, unsere Beziehung und unser Sex müssen immer so bleiben, wie sie vor 20 Jahren mal angefangen haben?

Heute weiß ich:

Was für ein Bullshit! Das KANN nicht funktionieren.

*Entweder Du lebst dein Leben oder es lebt eben dich. Mit all den Veränderungen und Wechseln, die es für dich bereithält.*

### **Die sichere Verbindung als Schlüssel**

Aber was braucht es, damit Veränderung möglich und sogar willkommen geheißen wird?

Sicherheit! – Eigentlich paradox.

Veränderung hat vermeintlich erstmal nichts mit Sicherheit zu tun. Denn sicher ist alles, was wir bereits kennen, der Status Quo quasi.

Veränderung bedeutet, sich aus der eigenen Komfortzone zu wagen, in ein Abenteuer zu springen, von dem man nicht weiß, wo es hinführt oder wie es ausgeht. Und doch ist es die Sicherheit, die Veränderung überhaupt erst möglich macht.

Wir müssen uns sicher bei unserem Partner fühlen. So sicher, dass es möglich wird, alles auszusprechen, was in unserem Kopf und unserem Herzen gerade so vor sich geht. Alles auszusprechen, was wir uns gerade selbst erzählen. So sicher, dass wir uns trauen, uns verletzlich zu zeigen. Das braucht Mut. Uns sicher zu fühlen lässt uns mutig werden.

Als Kind waren wir auch mutig, als wir das erste Mal ohne Stützen Fahrrad gefahren sind. Wir dachten nicht darüber nach, dass wir hinfallen und uns die Knie aufschlagen könnten, weil Mama oder Papa da waren und uns die Sicherheit gaben, uns aufzufangen, falls wir hinfallen. Wir wollten Fahrrad fahren können! Punkt.

Und heute? Wenn wir in einer Beziehung sind, ist es unser Partner, mit dem wir die engste Verbindung haben, bei dem wir Sicherheit suchen. Was hält uns also davon ab, mutig zu sein? Was macht uns Angst? Worüber denken wir nach?

Darüber, dass unser Partner erschreckt sein könnte, wenn ich anfangs, von den Veränderungen in mir zu erzählen?

Der hat mit Sicherheit auch schon mal von diesen Wechseljahren gehört, glaub' mir. Und er hat genau so wenig Ahnung davon, wie das bei euch ablaufen wird, wie du. Er hat genau so viel Angst, wie du sie vielleicht hast. Seid gemeinsam mutig und redet miteinander!

Was sind die Wechseljahre denn?

Letztendlich nur eine Veränderung – ein Wechsel eben.

## Wir müssen reden!

Lasst uns drüber reden. Es braucht etwas Übung, manchmal Hilfe und Anleitung von Außen. Aber es lohnt sich so sehr. Denn dann dürfen kleine und große Wunder geschehen.

Lasst uns die Sicherheit der Verbindung spüren, die es uns ermöglicht, uns zu öffnen. Lasst uns in dieser Sicherheit öffnen und aussprechen, was in uns vorgeht, wovor wir Angst haben, welche Geschichte wir uns selbst erzählen und was wir uns wünschen. Lasst uns offen zuhören.

Lasst uns in Verbindung gehen, mit unserem Partner, mit unseren Töchtern und Söhnen, mit uns Frauen, mit unserer tiefen Kraft zu unserer Urweiblichkeit. Lasst uns uns erlauben, in dieser Urweiblichkeit alles sein zu dürfen, wunderschön und abgrundtief hässlich, still und leise, laut und wild, zurückhaltend und fordernd,

Mit 45, nach dem Ehe-Aus, mit drei Kindern in der Wohnung durfte sie dann Schritt für Schritt einkehren, die Sicherheit. Zuerst bei mir selbst. Und dann in einer Partnerschaft, in der wir reden, immer wieder. In der wir lernten, den anderen vorurteilsfrei mit allem anzuerkennen, was er mitgebracht hat, denkt und fühlt.

Heute, mit 51, weiß ich, was mir gut tut und was nicht. Und mein Partner weiß das auch – alles. Ich fühle mich absolut sicher und kann mich von dort aus rauswagen. Fahrradfahren ohne Stützen sozusagen.

*In das Abenteuer neue Sexualität. Sie hat sich verändert, und das ist völlig okay.*

Mein Körper verändert sich manchmal von Tag zu Tag und das ist in Ordnung. Weil wir darüber reden. Immer wieder. Weil ich erzählen kann, dass ich nicht weiß, was mein Körper da gerade macht. Darüber, dass ich nicht verstehe, was mein sich gerade verändernder Körper mir genau sagen will.

Darüber, ob der leise oder laute Sex den Weg bis zum Orgasmus dieses Mal schafft der nicht. Und ob er ihn geschafft hat oder nicht. Und auch darüber, ob das gerade wichtig ist oder nicht. Und weil ich sicher weiß, dass all das auch einfach so sein darf. Massagen, Augen verbinden, Stiefel im Bett oder Kuscheeln, bis wir dabei selig einschlafen – alles ist möglich.

## Wechsel bedeutet Freiheit

Das ist die Freiheit, die ich gewonnen habe, die wir gewonnen haben, weil wir uns trauen, dem anderen immer eine sichere Basis zu schenken. Und für diese Freiheit hat es all die Jahre gebraucht, all die Veränderungen, all die Wechsel-Jahre.

Wenn wir, die Frauen Heute, den Wechsel begrüßen, der überall und ständig auf uns wartet, innen wie außen, können wir unseren Töchtern (und Söhnen) ein wertvolles Stück Freiheit mit auf den Weg geben. Und vielleicht den Mut, mehr zu spüren, mehr wahrzunehmen, mehr hinzuhören und mehr auszusprechen.

Von Herzen, **Andrea**

PS: Hier findest Du diesen Artikel als Podcastfolge  
(Link <https://www.harbeckundhellwig.de/wir-muessen-reden/> )

<https://www.harbeckundhellwig.de/>

DORIS KAISER  
**WEIBLICHE LUST AB 40:  
SEXY, WILD & SINNLICH!  
ODER ETWA NICHT?**

---

Ich bin Mitte 40 und stellte schon vor einigen Jahren Unregelmäßigkeiten meiner Menstruation fest. Anfangs dachte ich, es sei der Stress. Doch als dann Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen dazu kamen, dämmerte es mir: Ich bin in den Wechseljahren!

Das kam zugegebenermaßen ziemlich überraschend. Ich hatte zwar immer wieder Klientinnen mit diesem Thema, doch die waren alle mindestens 10 Jahre älter als ich. Erst als ich anfang, mit anderen Frauen darüber zu reden, wurde mir klar, dass es vielen im gleichen Alter auch so ging wie mir.

Ich und Wechseljahre? An den Gedanken musste ich mich erst gewöhnen. Irgendwie hatte ich die Verknüpfung Wechseljahre = alt im Kopf, und das passte nicht mit meinem Gefühl zusammen. Ich setzte mich also mit dem Thema auseinander, bearbeitete meinen Glaubenssatz, las Bücher und tauschte mich mit anderen Frauen aus.

Je mehr ich mit dem Thema ins Reine kam, desto weniger wurden meine Beschwerden. Wenn ich gut auf mich achte, merke ich körperlich kaum etwas. Das einzige, was mich und meine Umgebung manchmal quält, sind Stimmungsschwankungen – und auch die hängen damit zusammen, ob ich in meiner Mitte, gestresst oder erschöpft bin.

Als junge Frau war ich extrem unsicher, mochte meinen Körper nicht und wusste nicht, was mir guttat. Heute ist das komplett anders.

Nun ist die Auseinandersetzung mit weiblicher Sexualität ja mein täglich Brot und auch privat ist mir Sex sehr wichtig. Das hat sich nicht verändert.

*Viele meiner Klientinnen leiden jedoch unter Lustlosigkeit und glauben, die hormonelle Umstellung sei dafür verantwortlich.*

Diese hat auch sicher einen Anteil, doch meistens spielt das seelische Befinden eine große Rolle. Wer Angst vor dem Alter hat, sich nicht mehr begehrenswert fühlt und neidisch auf jüngere und vermeintlich attraktivere Damen schießt, braucht sich nicht wundern, wenn die Libido streikt. Unser wichtigstes Sexualorgan ist das Gehirn!

Vielleicht ist diese Phase eine gute Gelegenheit, um sich mit Ihrer Sexualität auseinander zu setzen. Haben Sie wirklich keine Lust oder haben Sie bloß keine Lust auf den Sex, den Sie bisher hatten? Vielleicht ist es an der Zeit, etwas zu verändern! Seien Sie ehrlich – zuerst zu sich selbst und dann zu Ihrem Partner. Erst wenn Sie sich Ihrer Wünsche und Bedürfnisse bewusst sind, können Sie diese auch kommunizieren.

Akzeptieren Sie körperliche Veränderungen. Schließen Sie Frieden mit Ihrem Körper und mit Ihrem Alter. Es hat viele Vorteile, keine 20 mehr zu sein. Sie wissen jetzt, dass körperliche Reize und schnelle Befriedigung nicht alles sind und dass Sexualität auch eine tiefere Ebene haben kann.

Es geht nicht mehr darum, irgendwelchen Erwartungen zu entsprechen und möglichst oft Sex in den abenteuerlichsten Stellungen zu haben. Qualität statt Quantität ist angesagt. Vertrauen, Intimität, Zärtlichkeit, Nähe – das sind die Ingredienzien, die nun wichtig sind. Auch, um Lust zu entwickeln.

Nehmen Sie sich Zeit! So wie Sie länger brauchen, um feucht zu werden, braucht möglicherweise auch Ihr Partner länger, um eine Erektion zu bekommen (sofern er nicht deutlich jünger ist als Sie).

Es kann sein, dass Ihr Partner Erektionsprobleme hat und Sie deswegen verunsichert sind. Das ist ein sensibles Thema, über das die wenigsten Männer gerne reden. Trotzdem oder gerade deswegen sollten Sie es unbedingt ansprechen! Gemeinsam können Sie Ihr Liebesleben neu gestalten. Sexualität ist viel mehr als Geschlechtsverkehr. Wenn Sie beide an Ihre Grenzen stoßen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen! Dieser Bereich ist viel zu wichtig, um ihn tot zu schweigen. Außerdem geht das sowieso nicht lange gut.

Vielleicht gehören Sie zu den Frauen, die kaum Beschwerden haben und die Menopause als befreiend empfinden. Jetzt, da Blutungen und Verhütung passé sind, möchten Sie Ihre Sexualität neu entdecken? Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Bedürfnisse.

*Ein lustvolles und erfülltes Liebesleben ist keine Frage des Alters!*

Auch, wenn Sie Single sind, müssen Sie nicht auf Sex verzichten. Die Zeiten, in denen nur Männer ihre Lust ausleben „durften“, sind zum Glück vorbei. Seien Sie mutig, offen und neugierig und freuen Sie sich auf spannende Erfahrungen!

Wenn Ihnen allerdings bewusst wird, dass Ihr Sexualleben entweder zur Routine geworden oder kaum noch vorhanden ist, ist jetzt der richtige Zeitpunkt zum Handeln. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Sexualität und beleben Sie diese neu! Liebe und Lust können in jedem Alter eine Quelle der Lebensfreude sein.

### **10 Tipps für mehr Wohlbefinden in den Wechseljahren**

Das Klimakterium ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Umbruchphase. Je positiver Sie diese gestalten, umso weniger leiden Sie! Das heißt nicht, dass Sie nicht auch mal Jammertage haben dürfen. Das Auf und Ab der Hormone macht einem eben manchmal zu schaffen. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dem hilflos ausgeliefert zu sein, doch Sie können eine Menge für Ihr Wohlbefinden tun:

1. Suchen Sie auf jeden Fall Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen auf.
2. Reden Sie mit Ihrem Partner! Worunter leiden Sie? Was macht Ihnen Sorgen? Welche Auswirkungen haben die Wechseljahre auf Ihre Beziehung? Wie geht es ihm dabei? Welche Unterstützung wünschen Sie sich von ihm?
3. Tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus, die ebenfalls im Wechsel sind. Zum Beispiel in der Facebook-Gruppe von Lemondays.
4. Prüfen Sie Ihren Lebensstil! Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung helfen dem Körper, mit dem Stress der Hormonumstellung besser klar zu kommen. Auch ätherische Öle oder Ayurveda können hilfreich sein. Mehr über die Arbeit mit ätherischen Ölen erfahren Sie bei Evelyn Schmitz, über Ayurveda bei Sunita Ehlers.
5. Lernen Sie, sich bewusst zu entspannen! Es gibt eine Vielfalt an Entspannungsmethoden, z.B. Autogenes Training, Yoga, Qigong, Meditation, Muskelentspannung

nach Jacobson uvm. Viele Wechseljahrsbeschwerden wie depressive Verstimmungen, Nervosität und Unruhezustände lassen sich durch Stressabbau deutlich lindern.

6. Treiben Sie Sport! Frauen, die sich bewegen, leider seltener unter Hitzewallungen als Couch-Potatoes. Besonders Ausdauersport wie Laufen, Nordic Walking, Schwimmen oder Rad fahren bringt den Körper dazu, Temperaturschwankungen besser auszugleichen. Sport beugt außerdem Osteoporose vor und hilft dabei, das Gewicht zu halten, wenn der Energiebedarf des Körpers sinkt.

7. Bei Hitzewallungen helfen regelmäßige Saunagänge, Kneippanwendungen und Wechselduschen. Kleiden Sie sich im „Zwiebellook“, damit Sie schnell und unkompliziert eine Lage aus- oder anziehen können.

8. Trainieren Sie Ihren Beckenboden! Das beugt nicht nur Inkontinenz vor, sondern wirkt sich auch positiv auf Ihr Sexualleben aus.

9. Machen Sie es sich selbst – auch, wenn Sie in einer Beziehung leben! Masturbation macht ausgeglichener, regt die Hormonproduktion an und macht Lust auf mehr.

*Nein, es macht keinen Sinn, sich für den Partner  
„aufzuheben“. Lust kann „geübt“ werden!*

10. Genießen Sie Ihre Sexualität! Schmerzen beim Sex sind oft der Grund, warum Frauen lieber darauf verzichten. Ursache dafür sind die trockener und dünner werdenden Schleimhäute. Mit Gleitgels und ev. auch östrogenhaltigen Salben kann Abhilfe geschaffen werden. Regelmäßiger Sex hilft, die Feuchtigkeitsproduktion der Vagina zu erhalten!

Zaubermittel gibt es keines. Jede Frau erlebt diese Phase anders. Jede hat ihre persönlichen Herausforderungen zu meistern.

Herzliche Grüße,

Doris

<https://www.doriskaiser.com/>



---

## DENISA VADALA

# WEIBLICHE LUST AB 40

---

### **Wie mich Konzepte in der ersten Lebenshälfte auf die falsche Spur lockten**

In jungen Jahren war meine Sexualität von Erwartungen und Annahmen geprägt, die mir mein Freundeskreis und die Gesellschaft vorgaben. Daran orientierte ich mich. Ich hatte eine Vorstellung, und diese gab es zu erreichen. Szenarien spielten sich vorher in meinem Kopf ab und ich war in der selbst erwählten Hauptrolle aus diesem Film einen Oskar reifen zu machen. Sexualität wurde Mittel zum Zweck. Und der Zweck war, die große Liebe zu bekommen.

Natürlich spielte sich vieles auf einer unbewussten Ebene ab. Ich hatte einen Plan, ein Konzept mit einem Ziel. Das galt es umzusetzen. Dabei war ich alles andere als bei mir selbst und im Körper.

*Ich konnte mich und meine eigene Lust nicht spüren*

Und ja - darum ging es auch nicht. Mein damaliger Glaubenssatz: "Frauen lieben. Männer haben Lust." Und ich probierte immer wieder erfolglos dieses Tauschgeschäft. Das eine Frau Lust haben kann und diese auch noch ausspricht und auslebt erschien mir undenkbar. Und genau darum geht es...nicht denken ;-)

### **Midlife crisis**

Wie die Krise in der Mitte des Lebens mich mit Schuld und Scham in Kontakt brachte und was das mit gutem Sex zu tun hat

Wir alle erleben mit Anfang bis Mitte 40 in irgendeiner Form diese Zäsur im Leben, die uns nochmal alles in Frage stellen lässt. Ein Rückblick auf das bisherig geführte Leben wird unvermeidbar.

Menschen trennen sich aus langjährigen Beziehungen, verändern sich im Job nochmal um 180 Grad. Fangen neu an. Die Frage nach dem "wie habe ich das bis jetzt gemacht" und "will ich das so beibehalten" wird relevant.

In diesem Zeitraum wurde Sexualität für mich nochmal ganz wichtig. Ich wurde wichtig. Es ging plötzlich nicht mehr darum, was kann ich im anderen damit erreichen und bewirken. Es ging plötzlich um mich.

Im Moment der Begegnung mit mir selbst auf der Bühne meiner Lust - plopp - waren zwei ungebetene Gäste mit von der Partie: die Scham und die Schuld.

Diese zwei ungebetenen Gäste statten nicht nur mir ihren Besuch ab - sie sind tief verankert im weiblichen Kollektiv. Heißt ja auch Schamlippen und nicht Lustlippen. Also ist da unten irgendwas, wofür ich mich als Frau schämen muss. Aber warum denn? Es war nicht sofort greifbar. Die Lösung schien gar nicht so einfach.

Ich fing an mich mit dem Thema zu beschäftigen, vor allem aber fing ich an, mich mit meinem Körper und dem, was in meinem Körper los ist zu

beschäftigen. Und schon saß die Schuld mit im Boot. Gedanken wie "ich bin jetzt egoistisch und selbstverliebt" tobten in mir.

Es blieb keine andere Möglichkeit offen, als der Schuld und der Scham in mir zu begegnen. Das volle Programm. Alle unangenehmen Gefühle zu fühlen, mit denen sie mich in Kontakt brachten. Schicht für Schicht.

### **Sex ab 40**

Warum "später" Sex so viel Spaß macht und was das mit Bewusstsein zu tun hat

Das Konzept meiner früheren Jahre konnte meiner Suche nach tiefer und lusterfüllter Begegnung nicht standhalten. Also warf ich alle Konzepte über den Haufen und fing an, mir selbst immer ehrlicher und immer authentischer zu begegnen.

Ich hatte plötzlich die Reife erlangt, mich mit meinen Fehlern und Macken anzunehmen. Das heißt nicht, dass immer alles gut und schön ist. Das heißt, ich kann wesentlich besser aushalten, dass nicht immer alles gut und schön ist.

Dazu gehört für mich Lebensweisheit, Erfahrung, persönliche Entwicklung.

Und das habe ich jetzt mit Mitte vierzig. Zumindest so viel mehr, als mit Anfang zwanzig. Natürlich gibt es heute noch die Momente, in denen Schuld, Scham, Angst oder sonstige unangenehme Gefühle auftauchen. Und wie eine dunkle Wolke meine Lust und Experimentierfreude sowie meine Hingabe bedrohen. Und heute bin ich mir dieser Dynamik bewusst, ich bin präsent und ganz da. Und kann auch mit meinem Partner darüber reden.

*Ich übernehme die Verantwortung für mich. Und ich übernehme die Verantwortung für meine Lust und für meine Sexualität.*

Ich spreche immer mehr aus, was ich will, was mich bewegt, was mir gerade gut tut. Ich werde aus der Traumfrau, die ich in jungen Jahren versucht habe zu sein, um irgendwelchen eingebildeten Männerfantasien zu genügen, zu einer ganz realen Frau. Mit Ecken und Kanten, mit Höhen und Tiefen. Mit Lust und Frust.

Das macht mich verletzlich. Und schafft Nähe. Eine Nähe, die meiner Sexualität eine andere Dimension ermöglicht. Und ich erkenne, irgendwie habe ich mich schon als junge Frau danach gesehnt. Doch in der Rolle der Traumfrau, die die Bedürfnisse von anderen zu erfüllen bemüht ist, bleibt das unerreichbar.

Bewusstseinsentwicklung ist wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit. Hier begleite ich hauptsächlich Frauen durch Krisen und setze mich stark für Veränderung und Heilung im weiblichen Kollektiv ein.

Das Erkennen von Schattenthemen in der Sexualität, die Auseinandersetzung mit Schuld und Scham - gerade für uns Frauen - sind für mich elementar. Durch meinen eigenen Weg und meine eigenen Erfahrungen ist meine Qualität als Begleiterin im Prozess lebendig und glaubwürdig.

Wie Frauen dürfen unsere Lust entfalten und unsere Sexualität ehrlich und lebendig werden lassen. Das ist die Quelle unserer Kreativität und schöpferischer Kraft.

Von Herzen,

Denisa

<https://www.arsproanima.de/>

## BÉATRICE DRACH

# ALTES HUHN GIBT GUTE SUPPE

---

Anlässlich meines Geburtstags im Mai hat ein Laufkollege (ein frecher Kerl übrigens) zu mir genau diesen Spruch gesagt.

Ich musste schrecklich darüber lachen. Aber mir ist auch bewusst geworden, wieviel Wahrheit in dieser Aussage steckt. Und wenn Du jetzt neugierig geworden bist:

WAS ein altes Huhn, mein Herzensthema BEWEGUNG und die Blogparade GEMEINSAM haben, dann lies doch hier weiter.

Vor sehr vielen Jahren (kurz vor meinem 30er) habe ich Aktfotos von mir machen lassen.

Ich war damals jung, sehr schlank und ziemlich faltenfrei. Als ich die Fotos gesehen habe bin ich schrecklich erschrocken. Auf einem Bild hatte ich doch tatsächlich ein SPRECKRÖLLCHEN am Bauch (beim Liegen).

### **Alles FAKE, BABY**

Voller Entsetzen zeigte ich dem Fotografen das Bild. Dieser konnte darüber nur herzhaft lachen.

„Die Bilder sind doch noch gar nicht bearbeitet“ (zu diesem Zeitpunkt gab es KEIN Instagram und KEINE Filter). JEDES Bild wird von uns nachbearbeitet.

JEDES Model (also vom Modelstatus war ich immer schon weit entfernt) wird nachretuschiert. „Wissen Sie, wir geben alles weg“

Cellulite, Muttermale, Akne... und schlanker machen kann man die Damen auch.

*Mittlerweile ist mir klar: Jeder Mensch, der so liegt wie ich damals, muss ein Röllchen am Bauch haben.*

Heute, mit 47 würde ich es nicht mehr retuschieren. Eventuell nur einen kleinen Filter drüberlegen...

### **Vergleichen macht unglücklich**

Heute finde ich es noch immer schön, schlank zu sein. Einen relativ flachen Bauch und eine schmale Taille zu haben, finde ich an mir schön.

Ich habe aber gelernt, mit meinen Makeln zu leben. Ich war nie ein Model und werde auch keines. Ich vergleiche mich nicht mehr mit Anderen. Ganz sicher nicht mit jüngeren Frauen.

Vergleichen macht unsicher und unzufrieden.

Die Jahre hinterlassen ihre Spuren. Im Gesicht und am Körper. Aber: die Jahre bringen auch eines:

Mehr Gelassenheit. Mehr Selbstliebe und damit auch ein viel besseres Körperbild.

Ein altes Huhn ist eben schon weise.

### **FIT IS The new skinny**

Mein ganzes Leben habe ich noch nie eine Diät gemacht. Und ich halte auch meine Kundinnen davon ab. Diäten machen dick und unglücklich.

Stress lässt dich vorzeitig altern und verhindert, dass Du Gewicht verlierst.

Fit zu sein – das ist es, worauf es ankommt.

Fit for: LIFE

Ich ernähre mich relativ (OK- ich liebe Schokolade) gesund. Wenn ich das Gefühl habe, dass meine Hose etwas spannt. DANN: lass ich den Alkohol ganz weg.

Ich bewege mich sehr viel. Aber nicht um meine Figur zu halten, sondern um mich fit zu fühlen. Sport macht mich glücklich.

Ja, es fühlt sich für mich gut an, schlank zu sein.

ABER:

Es fühlt sich noch viel besser an, FIT zu sein. Den eigenen Körper zu mögen.

*Kein Mann verlässt Dich, weil Du Cellulite hast  
(zumindest kein normaler).*

Viele Beziehungsprobleme entstehen, weil Du Dich nicht mehr magst.

Wenn Du einen Sport findest, den du liebst, dann spürst Du dich wieder. Du liebst Dich wieder selbst. Vertraust Deinem Körper.

Und dabei ist es vollkommen egal, welche Kleidergröße Du hast.

### **FÜHLE DICH GEIL**

Geil auszusehen – das ist das Eine. Und hier gehen die Definitionen sicher sehr weit auseinander. Sehr oft bestimmt dann die Außenwelt, WAS geil aussieht. Ich plädiere aber folgendes:

Fühl Dich GEIL.

Ich sage es ganz ehrlich:

*Nach einem Laufbewerb schau ich ganz sicher nicht geil aus.  
Aber: ich fühle mich einfach großartig.*

Ich spüre mich und meinen Körper. Und ich mag ihn. Und genau das bringt uns wieder an den Beginn des Artikels.

„Sexy, Wild und sinnlich“- das darfst und sollst Du Dich auch mit 40+ fühlen.

Und denke daran... ein altes Huhn gibt eben eine gute Suppe.

Liebe Grüße,

Béatrice

<https://www.beatrice-drach.com/>

---

STEFFI LINKE

# DIE LUST AUF LEBENSGENUSS – SEXY, WILD UND SINNLICH!

---

Ob männlich oder weiblich, ob U40 oder Ü40, wir alle sollten eine große Lust in uns spüren und zwar die

## **LEBENS LUST!**

Es wäre doch schade, wenn wir unser Lustempfinden lediglich auf nur einen Bereich unseres Lebens limitieren.

Wir sind umgeben von einer bunten Vielfalt an Möglichkeiten, aus denen wir uns nach Herzenslust bedienen können. Doch aus Angst, z.B. den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen und/oder enttäuscht zu werden, hemmen wir unser Lebensglück.

Schöne Momente, auf die wir richtig Lust hätten, schieben wir daher gerne auf oder erfinden immer wieder Ausreden, warum dies und jenes jetzt nicht geht oder möglich ist. Somit verharrst du z.B. in einem festen, sicheren, doch ungeliebten Job anstatt dein Herzensprojekt in die Welt zu tragen.

Vielleicht lebst du mit Jemanden zusammen, obwohl du lieber frei für dich oder eine andere Person wärst. Die verrückte Abenteuerreise, nach der du dich so sehnst, bleibt möglicherweise lediglich ein Traum in deinem Kopf. Und die Wünsche, die du hast, behältst du lieber für dich, vielleicht errät sie ja Jemand, vielleicht auch nicht.

*Manchmal warten wir auch ewig auf den perfekten Moment,  
etwas ganz Bestimmtes zu tun und dann verpassen wir die  
Gelegenheit, wenn sie plötzlich da ist.*

Doch irgendwann werden wir vor allem die Augenblicke bereuen, die wir nicht ausgelebt haben.

Wenn du dich nicht traust, dein Leben nach deinen Vorstellungen zu leben, dann lebst du das Leben der Anderen.

Falls sich dein Leben an einzelnen Stellen noch nicht ganz stimmig anfühlt, dann fang an, es dir so zu kreieren, dass es zu dir passt. Klar, das erfordert manchmal mutige und vielleicht ungewöhnliche Entscheidungen.

Doch mit Aufrichtigkeit dir selbst gegenüber wird dein Leben ganz ungeahnte, positive Wendungen nehmen können. Vielleicht löst du dich von Menschen, die du gar nicht (mehr) magst und schaffst Platz für neue Begegnungen. Eventuell unterlässt du zukünftig einige der Dinge, die du aus reinem Pflichtgefühl oder einer Gewohnheit heraus tust und erfährst dadurch eine ganz neue Freiheit. Womöglich möchtest du sogar ein ganz anderes Leben führen, als du es bisher lebst?

**Erkenne, was dir wirklich wichtig ist!**

Scheue dich niemals vor einem offenen Austausch, Tabuthemen anzusprechen oder dich unangenehmen Fragen zu stellen. Dein Mut wird durch berührende, tiefe Gespräche belohnt werden. Sprich offen über deine Wünsche und Bedürfnisse, auch über deine Gefühle. Dadurch verbindest du dich viel inniger mit deinem Gegenüber und gewinnst echte Nähe, Vertrautheit und auch Unterstützung.

**Wenn du dein Leben in vollen Zügen genießen kannst, dann ist das sexy!**

Sexiness ist deutlich mehr, als optische Reize.

Sexy sein, verbinden wir sofort mit Klamotten, die unsere schönsten Körperregionen raffiniert in Szene setzen, vielleicht sogar mit einem knallroten Lippenstift auf unseren Lippen.

Doch das alleine, macht uns nicht sexy.

Warum faszinieren uns manchmal Frauen, obwohl wir sie nicht einmal als besonders attraktiv bezeichnen würden? Weil uns ihre Ausstrahlung regelrecht in ihren Bann zieht. Sie strahlen regelrecht von innen heraus und funkeln in die Welt.

*Sexy Frauen sind völlig eins mit sich, weil sie glücklich in sich ruhen.*

Sie leben ihre Bedürfnisse aus, weil sie sich zuvor die Zeit genommen haben, diese zu erkennen. Sie haben gelernt, wie sie ihre Wünsche äußern können und sich unabhängig von den Meinungen und Ansichten irgendwelcher anderen zu machen. Sie leben in einem für sie stimmigen Umfeld, weil sie es sich selbst so erschaffen haben.

Mit ihrem Bewusstsein sorgen sie permanent dafür, dass es ihnen gut geht. Sie räumen Hindernisse mutig aus dem Weg. Dabei sind sie aufrichtig sich selbst und anderen gegenüber. Sie tun Dinge, die sie lieben und das macht sie glücklich. Wie wild es dabei zugeht, tja, wer weiß das schon.

Letztendlich geht es darum, dass du dich für das Schöne, Anregende und dir Wichtige öffnest. Denn nichts anderes, bedeutet sinnlich sein:

**Dein Leben mit all deinen Sinnen genießen!**

Es liegt also in deiner Hand, wie sexy, wild und sinnlich du in dieser Welt leben möchtest.

**Also, worauf hast du Lust?**

Deine Steffi

<https://liebe-und-beziehungen.de/>



---

MARTA THUT

# DIE WECHSELJAHRE - DER ANFANG VOM ENDE?

---

## **BeYOUtiful Körperliebe Schön sein**

Täglich sehe ich Frauen, die sich in Dessous im Spiegel anschauen. Ich sehe den Ausdruck in ihren Augen, wenn sie ihre Körper betrachten. Versuche zu begreifen, wie sie sich sehen. Wir sprechen über Wahrnehmung und gesellschaftliche Normen.

In den 5 Jahren meiner Arbeit habe ich viele Dinge gehört, die über Körper gesagt wurden. Einiges kannte ich von mir selbst, anderes war mir neu.

Manchmal bringen Frauen ihre Partner mit. Auch die Männer beobachten ihre Frauen, sehen den Gesichtsausdruck, wenn sie sich im Spiegel betrachtet und stellen nahezu immer wieder eine Frage: Fühlst Du Dich wohl?

All diese Sätze haben auch mein Bild von mir und meinem Körper beeinflusst.

„Bitte schaue nicht auf meinen Bauch, der ist ganz schwabbelig. Der BH ist ja ganz schön, aber wirken meine Brüste darin auch sexy? Was ist, wenn es meinem Freund nicht gefällt? Soll ich den schwarzen BH nehmen oder ist rot doch besser?“

Während ich die junge Frau vor mir ansehe und überlege, ob mein Körper eigentlich jemals so straff und trainiert war wie ihrer, wird mir klar, dass ich alle diese Sätze auch schon einmal gesagt oder zumindest gedacht hatte.

*Getrieben vom Idealbild einer Frau zerrieb ich meine Jugend  
zwischen Diäten und Selbstperfektion. Nur erreicht habe ich  
das Ziel nie.*

Wenn mein Mann mir beteuerte, dass er meinen Körper schön findet, war ich eher dazu geneigt ihn einer Wahrnehmungsstörung zu bezichtigen als ihm einfach zu glauben.

„Bitte schaue nicht auf meinen Bauch, meine Brüste, meine Beine und mein Gesicht. Ich werde die Schwangerschaftspfunde einfach nicht los und nun ist auch noch alles so schlaff und hängt einfach nur noch runter. Dabei gehe ich schon 3-mal die Woche zum Sport!“

Hoffentlich verlässt mich mein Partner nicht, so, wie ich aussehe. Ach, ich würde so gern wieder eine Nacht durchschlafen! Ich brauche auf jeden Fall etwas bequemeres“

Meine Kundin ist vor einigen Monaten Mutter geworden und geht nun wieder arbeiten. Jeden Tag bemüht sie sich ihrem Kind eine gute Mutter, ihrem Mann eine schöne Frau, ihrem Arbeitgeber einer wertvollen Kraft und ihrem Haushalt eine Perle zu sein. Sie

weiß nicht mehr wie es sich anfühlt ausgeruht zu sein und erkennt sich im Spiegel nicht wieder.

Dass ihr Körper seit Monaten Höchstleistungen vollbringt, hält sie für eine Selbstverständlichkeit.

Auch diese Phase des Lebens ist mir als 3-fache Mutter bekannt. Nach einer Schwangerschaft fühlt sich der eigene Körper häufig erstmal fremd an. Er ist viel weicher als vorher, meist auch größer. Alle um einen herum beteuern, dass das normal sei und wieder weggeht. Aber warum dauert das dann so lange?

Auch mein Mann zögerte nicht, mir zu beteuern, dass mein Körper nach der Geburt zwar anders aussieht, aber kein bisschen seiner Schönheit eingebüßt hat. Dass das Weiche seinen eigenen Reiz hat und er beeindruckt ist, was eine Frau so alles leisten kann. Da hatten wir sie wieder, seine Wahrnehmungsstörung...

Heute möchte ich jeder Mutter sagen, dass es eben nicht selbstverständlich ist, dass wir in der Lage sind während einer Geburt so unglaubliche Kräfte zu mobilisieren, dass wir uns selbst für unser Baby zerreißen oder uns bereitwillig die Bauchdecke öffnen lassen! Ja, das ist der Lauf der Natur – aber es ist dennoch eine phantastische Leistung!

ALS MEINE TOCHTER 3 JAHRE ALT WAR, SAGTE SIE ZU MIR, SIE FINDET MEINEN BAUCH SO WEICH.

Im ersten Moment war ich traurig, so eine Beleidigung habe ich mir noch nie anhören müssen. Doch dann ergänzte sie, dass sie meinen weichen Bauch toll findet, weil er so kuschelig ist. Gleiches sagte sie ein paar Tage später auch über meine Brust.

Da hat es klick gemacht. Mein Körper hat 3 perfekte Kinder geboren, mein Mann beteuert, dass er ihn schön findet und meine Kinder finden mich kuschelig! Warum höre ich dann ständig auf die Medien, die mir erzählen wollen, ich sei nicht perfekt genug?

„Unsere Jüngste ist ausgezogen und wir fahren in die Karibik! Ich brauche einen Badeanzug – ach nein, doch lieber einen Bikini, da kennt mich eh keiner.“

Die Kundin hat ihren Mann mitgebracht. Er sitzt auf seinem Stuhl und beobachtet still wie seine Frau verschiedene BH-Modelle anprobiert.

Schon auf Hochzeiten fand ich es immer spannender den Bräutigam zu beobachten, seinen Gesichtsausdruck, wenn er seine Braut das erste Mal sieht, seinen stolzen Blick, wenn aus seiner Freundin seine Frau geworden ist.

Ähnliches spielt sich bei den mitgebrachten Partnern ab:

*Dieser Blick, den sie ihrer Frau zuwerfen, wenn diese eine Pose einnimmt, um ein Dessous vorzuführen. „Schau mich an! Gefällt es Dir? Was sagst Du dazu?“ sagt ihr Blick.*

Und er nickt. „Fühlst Du Dich denn wohl?“ fragt er. Ich spüre, dass er sie schon immer gern angesehen hat. Und ich spüre, wie sehr er es genießt, dass sie sich gern von ihm ansehen lässt.

Auch ich lasse mich von meinem Mann ansehen. Ich beschließe, dass ich ihm in seiner Wahrnehmungsstörung folge und ihm einfach glaube. Er findet meinen Körper schön? Gut! Dann hat er in diesem Punkt eben ab sofort Recht.

„Ich habe mein Leben lang nur beige BHs getragen! Aber dieser rote ist so bequem und so schön! Was wird wohl mein Herbert dazu sagen?“

Die ältere Dame kichert als sie das sagt und ihre Augen strahlen. Mir geht das Herz auf.

ABENDS SCHAUE ICH IN DEN SPIEGEL UND BETRACHTE ALLE MEINE FALTEN, DELLEN, WÖLBUNGEN UND NARBEN. JEDES DETAIL ERZÄHLT EINE GESCHICHTE AUS MEINEM LEBEN.

Ich denke daran, wie mein Körper immer für mich da war:

Ob ich mich verletze oder krank bin, er versucht stets wieder aufzustehen. Wir waren zusammen beim Sport und verträdelten vor dem Fernseher unsere Zeit. Manchmal bekommt er Nahrung, manchmal aber auch Fastfood. Obwohl ich ihm nicht alles gebe, was er braucht, ist er täglich für mich da.

Ich verspüre das Bedürfnis mich bei meinem Körper zu entschuldigen. Er gibt täglich so viel und bekommt seit Jahren dafür nur Beleidigungen und Unzufriedenheit zurück.

Wir schließen Freundschaft und ich beginne meinem Körper die gleiche Fürsorge und Geduld wie meinen Kindern entgegen zu bringen. Langsam wächst Liebe und ich verstehe, was mein Mann all die Jahre meinte als ich ihm unterstellte, dass er eine Wahrnehmungsstörung hat.

Ich höre auf mich darüber zu ärgern, dass mir viele Kleidungsstücke nicht stehen und konzentriere mich auf die, in denen ich phantastisch aussehe. Andere nennen es Ausstrahlung, aber ich weiß, dass der Unterschied nur der ist, dass mein Körper und ich jetzt beste Freunde sind, die nie wieder getrennt sein wollen. Wir haben beide unsere Macken, wir sind für uns da und wir verbringen den Rest unseres Lebens miteinander.

*Täglich schauen wir uns im Spiegel an und entdecken neue Erinnerungen an gemeinsame Abenteuer: ein neues Fältchen, einen neuen Pigmentfleck und vor kurzem sogar unser erstes graues Haar!*

Als Gela vom Blog [www.lemondays.de](http://www.lemondays.de) mich fragte, ob ich bei der diesjährigen Blogparade zum Thema "weibliche Lust ab 40" mitmachen möchte, habe ich erstmal gestutzt.

Ich bin doch gerade erst 36 geworden, meine Wechseljahre liegen in ferner Zukunft! Was soll ich denn heute darüber sagen können? Gefühlt habe ich vor nicht allzu langer Zeit erst den Hormonumschwung meiner Schwangerschaften überstanden, warum sollte ich mir denn jetzt schon Gedanken zu den Wechseljahren machen?

Und dann habe ich mich in meinem Umfeld umgesehen. Jetzt, wo ich meinen Fokus auf das Thema gelegt habe, tauchen Hinweise darauf auf, dass ich dem Klimakterium näher sein könnte als mir bewusst war. Einige Freundinnen klagen bereits über erste Wehwehchen, andere schwitzen sich bereits durch die kalte Jahreszeit.

Rein medizinisch gesehen, durchlaufen Frauen mehrere große Hormonveränderungen in ihrem Leben: die Pubertät, die Schwangerschaft und die Wechseljahre. Auf Pubertät und Schwangerschaft wurden wir umfassend vorbereitet, wir wussten frühzeitig, was uns erwartet.

Doch die Wechseljahre sind ein Mysterium, über das kaum gesprochen wird. Dabei ist es eine Phase, die wir alle früher oder später durchlaufen.

Mein Körper und ich wollen uns auch dieser Phase stellen. Wir werden das gemeinsam erleben und sehen, welche Erfahrungen uns das bringt. Wir werden uns gegenseitig darin unterstützen, die kleinen Wehwehchen zu lindern und allen Veränderungen etwas Positives abzugewinnen. Wir werden zu den Frauen gehören, bei denen die Ausstrahlung mit den Jahren immer unwiderstehlicher wird.

Herzliche Grüße,

Marta

<https://koerbchenliebe.de/>

---

HEIKE SPECHT

# SEX, DRUGS AND ROCK'N ROLL - WAS MICH DIE LUSTPILLE GELEHRT HAT

---

Würden sie mit der BILD-Zeitung über die weibliche Lust sprechen?“, „Können sie sich vorstellen, unseren Mitarbeitern zu erklären warum es um Sex geht, wenn unser Unternehmen in den Medien erscheint?“, „Wie beschreiben sie ihrer Mutter die Wirkung unseres Produkts?“

Diese Fragen wurden mir nicht etwa von Beate Uhse gestellt, sondern vom Chef der Unternehmenskommunikation eines Pharmakonzerns. Die Firma unternahm gerade den ernsthaften Versuch, eine Therapie für Frauen zu entwickeln, die einen erheblichen Leidensdruck empfinden, weil sie ihre sexuelle Lust verloren haben.

Ich saß in einem Vorstellungsgespräch. Ich war gerade 40 geworden und mein Interesse an der Position war rein professionell. Was mir zum Zeitpunkt dieses Gesprächs nicht klar war: Ich würde in diesem Job sehr viel mehr über mich selbst lernen als über die Feinheiten der Gesundheitskommunikation. Denn die Beschäftigung mit dem Thema weibliche Lust ging mir buchstäblich unter die Haut.

Wer – wie das Unternehmen, für das ich nun arbeitete – die Lust vermessen will, muss erst einmal Grundsätzliches klären. Zum Beispiel: Wie viel Lust ist normal? Die Antwort liegt auf der Hand. Das bestimmt jede Frau für sich selbst.

*Aber als ich hörte, wie häufig andere Frauen Sex hatten, war ich überzeugt, selbst ein Lustproblem zu haben. Ich begann mich zu hinterfragen.*

„Und je mehr sich Frauen in Gesprächen öffneten, umso mehr wurde mir klar, wie stark ich Lust und Sex als Thema aus meinem aktiven Beziehungswortschatz heraushielt.“

Auch im Gespräch mit meinen Freundinnen, mit denen ich sonst über alles redete, was die Paarbeziehung anging, war der Sex tabu. Wieso eigentlich? Meine Eltern waren in den wilden 68ern jung verheiratet. Aber bis sie unsere katholische Kleinstadt im Südwesten erreichten, waren die Wellen der Erregung aus Berlin bereits verebbt. Die pubertären Jahre verbrachte ich selbst auf einer von Ordensschwwestern geleiteten Schule. Die Lust war auch hier thematisch ausgeklammert.

Ich hatte viel nachzuholen und dafür war der Diskurs mit Journalisten über die weibliche Lust im Allgemeinen und „zufriedenstellende sexuelle Ereignisse“ im Besonderen sehr hilfreich. Dass die Lustpille als „Pink Viagra“ durch den Blätterwald der Frauenzeitschriften rauschte, wurde ihr meiner Ansicht nach zwar nicht gerecht,

die Medizin hatte hier aber auch mit der fragwürdigen Farbwahl (rosa) eine Steilvorlage geliefert.

### **Lustverlust - Warum wir manchmal nicht wollen können, selbst wenn wir wollen wollten**

Ich habe von den Erkenntnissen der Sexualwissenschaft und der Weisheit der mutigen Frauen, die sich uns mitteilten, enorm profitiert. Heute weiß ich: Man muss nicht alles pathologisch sehen. Keine von uns hat permanent sexuelles Verlangen und dass die Lust mit zunehmendem Alter abnimmt, ist wissenschaftlich belegt.

Allerdings scheinen sehr viele Frauen Lustverlust zu empfinden und die Wechseljahre werden fast reflexhaft als Ursache ausgemacht. Aber ist das wirklich die ganze Wahrheit?

Ganz sicher nicht, denn die weibliche Lust wird nicht nur vom Hormonstatus, sondern altersunabhängig von körperlichen, psychischen und auch sozialen Faktoren bestimmt.

Wer im Geiste den Terminkalender für den nächsten Tag plant, dabei die Wohnung aufräumt und gleichzeitig grübelt, wie der Kredit für das neue Auto abgezahlt werden kann, wird kaum empfänglich sein für sexuelle Avancen, selbst wenn der Absender Johnny Depp heißt und nackt auf dem Wohnzimmertisch sitzt.

#### *Lust entsteht bei uns eben im Kopf.*

Stress, Müdigkeit, bestimmte Medikamente und eine ganze Reihe chronischer Erkrankungen können die Lust auf sexuelle Annäherung schon im Keim ersticken. Wenn dann noch Geldsorgen, Beziehungsprobleme oder gar negative sexuelle Erfahrungen hinzukommen, gibt es bis zur Erfüllung viele Hürden zu überwinden.

Eine intensive und ehrliche Bestandsaufnahme ist lohnend und in manchen Fällen kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung hinzuzuziehen. Sei es vom Gynäkologen, einem Therapeuten oder einem Life Coach.

### **Alles auf Anfang – Jetzt erst recht!**

Als Wissenschaftlerin hätte es meiner Erwartung entsprochen, die Theorie nun in die Praxis umzusetzen und „für immer glücklich mit meinem Prinzen zusammenzuleben.“

Es kam anders: Der Prinz verließ die Bühne und ich war mit einem Mal alleine mit meinen unausgesprochenen Emotionen und meiner dahinsiechenden Lust. Retrospektiv betrachtet kam ich wohl zur gleichen Zeit in die Wechseljahre.

Es war ein Stein herausgefallen und ich hatte plötzlich das Bedürfnis, die ganze Mauer einzureißen.

Ich begann, meine Ziele deutlich zu formulieren und schrieb diese auf, um sie mir jeden Tag vor Augen zu führen. Sehr weit oben ist heute noch zu lesen:

*Ich möchte in einer Beziehung leben, in der Intimität ohne Scham möglich ist.*

Heute bin ich glücklich, sagen zu können, dass das Universum gut zugehört hat, denn ich traf einen Mann, für den das Thema Sexualität in der Beziehung hohe Priorität hat und dem meine Lust für seinen Genuss ebenso wichtig ist wie seine eigene. Er ermutigt mich zur Selbsterforschung, damit ich mir klar werde darüber, was mir gut tut.

### **Die Wiederentdeckung des Bettgeflüsters**

Sex und Lust, Alter und Tod haben etwas gemeinsam: Die kommunikative Funkstille. In manchen Schlafzimmern geht es ebenso still zu wie auf unseren Friedhöfen. Wir haben aus Mangel an Übung zu wenig sprachliche Kompetenz für Situationen, die Offenheit, Empathie und den verbalen Ausdruck der Liebe erfordern.

*Uns verschnürt die Angst davor, zu verletzen und verletzt zu werden, die Kehle.*

Währenddessen wird der Frust über unterlassene Zärtlichkeiten oder Routine im Bett immer größer. Dem können wir begegnen, indem wir gemeinsam mit dem Partner eine Liebesrhetorik entwickeln.

Wo lange Schweigen war, wird das nicht sofort funktionieren. Hier ist mein Vorschlag, mit der Schriftform zu beginnen.

Einige von Euch werden den Cartoon kennen, in dem ein Ehepaar vor dem Therapeuten sitzt, der sagt: „Ich hatte Euch gebeten einmal aufzuschreiben, was Euch in der Beziehung fehlt.“ Sie sitzt vor einem ganzen Stapel Papier. Er hält einen Zettel in der Hand auf dem steht „Ich will mehr Sex!“

Auch wenn das natürlich ein Klischee ist, so ist die Idee an sich gut, was man sich nicht direkt sagen kann als Brief zu formulieren. Der nächste Schritt wäre der Versuch, über das was da geschrieben steht zu sprechen. Möglichst ohne die Aussagen des anderen zu werten. Ein Schlüssel zur Lust ist offene Kommunikation.

Ich bin inzwischen eine Freundin des Bettgeflüsters. Ich möchte von meinem Partner wissen, welche Art der Berührung ihm jetzt gerade gut tut. Und ich möchte, während er mich erforscht, gefragt werden, was mir gefällt.

Sprecht über das was euch Freude bereitet und begrabt gemeinsam „im Besucherritz“ lange gepflegte Routinen, die euch langweilen oder Schmerzen bereiten. Gerne auch mit einem witzigen Ritual, denn auch das gehört zur neuen Liebesrhetorik, der Humor.

Lachen nimmt Stress aus einer Situation, und zwar gerade dann, wenn Unsicherheit herrscht. Ihr werdet sehen, auf welche Ideen man gemeinsam kommt und manchmal ist der Lachkrampf genauso befreiend wie der Orgasmus.

Apropos Orgasmus. Lust und Höhepunkt gehören nicht zwingend zusammen und ich habe den Verdacht, dass ein großes Beziehungs-Missverständnis darin besteht, zu denken, der Partner hätte nur Spaß am Liebesspiel, wenn es im Orgasmus endet. Wer sich entschlossen hat, sich noch einmal neu zu entdecken, wird es automatisch langsam angehen lassen.

Und, um nur ein Beispiel zu nennen, eine hingebungsvolle Gesichtsmassage kann sehr viel Nähe erzeugen und eine Verbindung vertiefen.

### **Mein persönliches Fazit**

JA, die weibliche Lust ab 40 kann sexy, wild und sinnlich sein – für die Frauen, die das für sich wollen. So wie ich, der Vintage-Hippie, der lächelnd durch das Wohnzimmer tanzt und sich für die Bewegungen vom Partner bewundern lässt. Das ist das Schöne an den Wechseljahren – mich endlich so anzunehmen wie ich bin.

Eure **Heike**

<https://lemondays.de/wechseljahre/bettgefluester/>



---

## BIRGIT FASCHINGER-REITSAM

# HAUTNAH

---

### **Sinnlichkeit geht unter die Haut**

Sabina ist eine Frau voller Lebensfreude und Leidenschaft und ihren 60 Geburtstag hat sie längst hinter sich. Einige Jahre nahm ich Unterricht in Aktzeichnen bei ihr. Lernen durfte ich jedoch wesentlich mehr. In den Pausen erzählte sie Anekdoten aus ihrem Leben. Ich schüttelte mich – nicht nur vor Lachen, als sie den hilflosen Annäherungsversuch eines Verehrers auf ihre eindrückliche Art schilderte: „Er hat mein Knie betätschelt. Kannst du dir das vorstellen? So würde ich nicht mal meinen Hund betätscheln...“ Freundlich aber bestimmt hat sie ihm Nachhilfe darin gegeben, wie sie als Frau berührt, statt angefasst werden will.

### **Berührbar**

*Berührungen lassen uns Ekstase erleben, vor Wonne erschauern und unsere Härchen aufstehen.*

Wir sehnen uns nach Berührung und es schüttelt uns, wenn wir angefasst werden. Lass uns einen ganzheitlichen Blick auf unser sinnlichstes Organ werfen – unsere Haut. In ihr sitzen Sinneszellen, Rezeptoren, Nervenenden, wir bekommen Gänsehaut oder Schweißperlen.

### **Wechseljahre? Kenn ich nicht – Ich bin im Wandel.**

Warum aber nehmen diese wohligen Schauer, die wir früher häufiger erlebt haben rund um den 40. Geburtstag ab? Sind es die Wechseljahre? Oder sind es die Geschichten, denen wir unhinterfragt Glauben schenken und unser Leben danach ausrichten? Beim Tango sprach ich mit Elena. Eine wunderschöne, quirlige und selbstbewusste Frau. „Früher“, so erzählt sie mir, „habe ich nur so gestrotzt vor Energie. Heute bin ich dünnhäutiger, empfindsamer. Ich genieße zärtliche Umarmungen.“ – Kennst du das auch?

Tipp: Die Haut lässt dich deine körperlichen Grenzen auf sinnlich Weise erfahren. Lege dich auf den Fußboden – verzichte möglichst auf Polsterung. Räkle dich. Rolle, wälze dich und nimm wahr, wie du vom Boden gehalten und getragen wirst. Spüre nach.

### **Lüften ist besser als Liften**

Attraktivität hat viel damit zu tun, wie wohl wir uns in unserer Haut fühlen. Nicht wenige Frauen wenden sich nach außen und vertrauen auf die modernen, weißbekittelten Ritter mit dem Skalpell. Dabei musst du weder Geld noch Macht abgeben, wenn du ein paar Dinge beherzigst.

Da ist zum einen die Hautatmung – ja, unsere Haut atmet und nimmt bis zu ca. 25% des nötigen Sauerstoffs direkt auf. Dumm nur, dass wir uns zu Stubenhockern

entwickeln, häufig auch noch in klimatisierten Räumen. Das hat zur Folge, dass die Anzahl an toten Hautzellen zunimmt und weniger neue Zellen gebildet werden. Logisch: je weniger Sauerstoff verbrauchende Zellen, desto weniger fordert die Haut an. Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft kann Wunder bewirken – für deine Vitalität, Ausstrahlung und deine Lebenslust. Sabina weiß um diesen Effekt, deshalb nimmt sie, wenn sie zum Malen an der Cote d'Azur ist, täglich eine Luftdusche, nackt am Meer – frühmorgens, wenn der Strand noch ihr allein gehört und keine schädlichen UV-Strahlen an ihren Körper kommen.

Tipp: Mit regelmäßigem achtsamem Peeling und lustvollen Bürstenmassagen entfernst du abgestorbene Hautzellen. Mit Massagen und Cremes belebst du deine Haut und machst sie aufnahmefähiger für sinnliche Berührungen.

### **Prana, Luft und Lust**

Bleiben wir noch ein wenig bei diesem luftigen Thema, das sehr viel mit deiner weiblichen Lust zu tun hat. Dass Sauerstoff sich in unseren Lungen an die roten Blutkörperchen bindet, wissen wir. In unserer Jugend rauscht unser Lebenssaft durch unsere Adern bis in die winzigsten Kapillare hinein. Wenn dieses Rauschen jedoch durch lustfeindliche Stubensitzerei gedrosselt wird, bekommen diese feinsten Ausläufer, die sich in unserer Haut befinden weniger ab. Die Kosmetikindustrie reibt sich die Hände.

Es lohnt sich deshalb ein Blick nach Indien. In den vedischen Schriften ist Luft nicht gleich Luft, sondern Prana – Lebensatem.

*Allein mit der Vorstellung, dass du zusammen mit der  
Atemluft vibrierende Lebenskraft aufsaugst und in deinem  
Körper verteilst, wirst du deine Vitalität steigern.*

Prana ist das Flirren in der Luft an einem heißen Sommerabend. Es sind die prickelnden Champagnerbläschen. Die vom Wind zitternden Blätter einer Pappel im Herbst. Prana ist Lebenslust.

Nach dem Aktzeichnen machten wir es uns auf Sabinas Balkon gemütlich. Wir betrachteten unsere Werke und wenn uns ein Akt besonders gefiel, atmeten wir geräuschvoll ein, bewegten die Begeisterung in unserer Brust, um sie dann mit einem Genusseufzen wieder zu entlassen.

Tipp: Nimm täglich mehrmals einige tiefe und genüssliche Atemzüge und sauge bewusst und dankbar vibrierende Lebendigkeit bis in deine Zellen.

### **Geschichten, die unter die Haut gehen**

Sexualität ab 40 bekommt eine andere Qualität. Allein schon deswegen, weil wir Geschichten, die wir bislang ungeprüft übernommen haben einem Check unterziehen. Geschichten, die beginnen mit einem „Es ist nun mal so, dass wir im Alter (lustloser, unbeweglicher, trockener, unattraktiver...) werden und deshalb ...“ Das ist Manipulation und funktioniert prächtig. Es funktioniert so gut, dass wir uns diese Geschichten gegenseitig und immer wieder erzählen.

Geschichten sorgen dafür, dass wir uns für natürliche Reflexe schämen und damit unsere Lebendigkeit untergraben. Aber wenn wir bereit sind, begegnen wir Menschen wie Sabina, die uns öffnen für die Wunder unseres Körpers und unsere wilde Weiblichkeit.

### **Gähnen ist ein Tor zur Lust**

Gähnen ist ein Jungbrunnen und unser weit aufgerissener Mund ein Tor zur Lust. Denn beim Gähnen sind ähnliche biochemische Botenstoffe beteiligt wie beim Sex, meint der Gähnforscher Seuntjens, etwa Dopamin oder das Bindungshormon Oxytocin.

Und ich beobachte, dass Geschichten gerne von Menschen erzählt werden, die vernehmlich ächzen, wenn sie sich die Schnürsenkel binden, sich sonst aber ein Stöhnen oder Seufzen untersagen. Wo uns doch ein Ächzen innerlich vertrocknen lässt und Seufzen und Stöhnen hingegen unsere Säfte fließen lassen und Nieren und Leber bei ihrer Arbeit unterstützen.

Tipp: Schütteln hilft gegen Angepasstheit und verkrustete Strukturen. Du holst dir damit vibrierende Lebendigkeit in deinen Körper und schüttelst alte Geschichten ab.

Vor jeder Aktzeichenstunde schüttelten wir uns oder tanzten 5 Minuten wild. „Du holst dir damit einen frischen Blick. Sonst zeichnest du nicht, was du im Modell siehst, sondern deine Geschichten, die du dir erzählst“ – klärte uns Sabina auf.

Hol dir den Fußletter – da geht noch mehr...

### **Wie du isst – so liebst du**

Weiter geht's mit Geschichten, die uns bei Tisch artig „lecker“ sagen lassen, statt genussvoll ein Mmmhh von uns zu geben. So wie du isst – so liebst du. Denn sinnliche Laute triggern deinen Beckenboden. Und zwar auf ganz andere Weise als beim öden Beckenbodentraining à la: „alle Löcher dicht. Anhalten. Bis 10 zählen...“ Auch das ist eine Geschichte, der wir auf den Leim gehen. Dass wir nämlich ausgerechnet unser weibliches Prachtstück Beckenboden mit männlichen Methoden stärken sollen. Und das kommt gar nicht gut, denn dabei trocknen wir aus. Lies mehr dazu in meinem Gastartikel über Tabuthema: Scheidentrockenheit.

Wenn wir natürliche Reflexe unterdrücken, werden wir in der Regel auch schneller und weniger genüsslich essen. Was wiederum die Verdauung beeinträchtigt und das kommt gar nicht gut, denn Verdauungsbeschwerden sind Lustkiller.

Tipp: In Frankreich und Italien is(s)t man unverkrampfter. Dort schleckt man sich schon mal verzückt die Finger ab. Was hält dich davon ab? Geschichten?

*Es ist an der Zeit, Geschichten nicht ungeprüft zu übernehmen  
und uns liebevoll und neugierig unserem wundervollen  
Frauenkörper zuwenden und zu entdecken, welche Lustquellen  
auf uns warten.*

## Heilige Lust oder primitiver Trieb?

Sexuelle Energie kann sowohl Lust als auch Schmerz und Zerstörung bewirken. Vielleicht ist dies der Grund, warum manche Religionen mit der Fleischlichkeit ein Problem haben – vornehmlich mit weiblicher Lust. Es lohnt sich nochmals nach Indien zu schauen. In der indischen Mythologie wird die weibliche Ur- und Schöpferkraft – und dazu zählt die weibliche Lust – Shakti genannt.

Shakti lässt die Erde beben, ein Küken die Eischale durchbrechen, ist wild und ungestüm und alles andere als berechenbar und angepasst. In jedem Moment überraschend echt und quicklebendig. Das kann Angst machen. Und über Jahrhunderte wurde die Shaktikraft in uns unterdrückt. Vor allem mit Glaubenssätzen und Geschichten...

*Shakti kann man nicht aushalten, Shakti nimmt dich – ganz.*

Shakti lässt sich nicht ausknipsen und dann, wenn es dir nach Leidenschaft ist, wieder ans Licht holen.

Tipp: Dein Shaktifeuer weckst du mit Hitze. Reibe mit flacher Hand und etwas Druck deine Nierengegend, deine Schenkel, Arme, Po, Gelenke... bis deine Haut gut durchblutet ist. Spüre nach. Bewege dich, oder noch besser: Tanze, was du erweckt hast.

Shakti lässt dich lebendige Texte schreiben, sie hilft dir deinem Chef die Meinung zu sagen, sie lässt dich liebevoll zu deinen Kindern sein und dich mutig und ehrlich mit deinem Liebsten austauschen. Und sie sorgt dafür, dass deine intimen Momente zu heiligen ekstatischen Höhepunkten werden.

Vor allem aber: Shaktifrauen weihen ihre Schwestern ein. Frauen, so ab 40... für sie beginnen dann magische Zeiten. Mmmhh. Bist du bereit?

## Alles Liebe und feiere dein Shakti

Birgit

<https://www.draufgaengerin.de/>

---

AKSANA RASCH

# SEXUELLE LUST TROTZ BEGINN DER WECHSELJAHRE

---

Sexuelle Lust trotz Beginn der Wechseljahre: Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht? Herzlich willkommen in der Episode 33 des Podcast Weiblich und intim. Hier ist Aksana und im Podcast teile ich mit euch authentisch, neugierig und mit Niveau die Geheimnisse von Lust, Liebe und Sexualität.

## **Mit Beginn der Wechseljahre keine sexuelle Lust?**

Das Thema dieser Blogparade trifft komplett meine Leidenschaft, der ich nun seit 2009 beruflich nachgehe:

Frauen dabei zu unterstützen, selbstbewusst ihre Beziehung und damit verbunden wohl der wichtigste Teil einer Beziehung ihre Sexualität voll und ganz auszuleben. Durchzugehen durch alle Unsicherheiten, Ängste und Bedenken.

Was ist also mein Beitrag zum Thema "Weibliche Lust ab 40: sexy, wild & sinnlich! Oder etwa nicht?"

## **Neuer Blickwinkel mit Beginn der Wechseljahre**

Mein Ziel ist es, dich wieder neugierig zu machen.

Mein Ziel ist es, das du dich traust, deinen Körper aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

*Mein Ziel ist es, dass du dich öffnest für guten Sex, der wild und sinnlich ist.*

So schwer ist es eigentlich nicht, wenn wir uns an eine Fähigkeit wieder erinnern. Wir tragen hier die Last unserer Erfahrungen, die es abzuschütteln gilt. Hast du in der letzten Zeit Kinder im Alter von 1 bis 5 Jahren beobachtet? Sie machen alles mit Leichtigkeit. Die kleinen Rebellen oder Rebellinnen haben noch eine Fähigkeit, die wir Großen vergessen haben: NEUGIER.

Neugier ist Lebendigkeit, ist Ausprobieren, experimentieren.

## **Um deine Neugier wieder auszugraben, gibt es zwei einfache Möglichkeiten.**

- Fragen stellen
- Experimentieren.

Kitzel die Neugier wieder aus dir heraus. Erlaube deiner Kreativität die Neugier aus dir herausfließen zu lassen.

Wenn du dabei Unterstützung brauchst, dann komm in eine kostenlose Beratungssession zu mir, in der ich dir einen Schritt-für-Schritt-Plan mitgeben werde, der dir hilft, deine Neugier zu aktivieren und damit verbunden auch deine sinnliche, wilde, weibliche Seite wieder erblühen lässt. Das Leben ist kurz genug also lasst nutze die komplette Zeit, um das Leben richtig zu rocken. Und zwar in jeder Beziehung und jeder Lebenslage.

Hier geht es zur Podcastfolge mit dem kompletten Beitrag  
(Link <https://www.weiblichundintim.de/wuip33-beginn-wechseljahre/> )

In diesem Sinne bis bald.

Deine **Aksana**

<https://www.weiblichundintim.de/>

---

## VIOLETA LABELLA

# JAHRE DES WECHSELS

---

es fing wohl an dem Tag an, als ich das erste Silberne entdeckte...

langsam beschlich mich das Gefühl: ich werde alt, ich bin wertlos, die Lust wird auch langsam ihr leidenschaftlich-rassiges in ein farbloses-störrisches verwandeln.

was ich mit dem Kopfhaar noch würdevoll auf dem Haupt trug und entgegen den üblichen Trends natürlich belassen hatte, wirkte nun beängstigend. Silber, aus meiner Muschi herausragend nahm eine andere Dimension an.

bedacht fing ich an mit Styles zu experimentieren – Hollywood, Landestreifen, Vogelnester, all das fand seine Kuschelzone zwischen meinen Beinen. nur... so wirklich änderte sich nichts..., außer meiner Fähigkeit Töne zwischen Schmerz und Gelächter, Brüllen und Weinen in crescendo-artigen Wellen zwischen den Waxing Kabinen verlauten zu lassen.

mein Sex sollte ja ohnehin nicht beeinträchtigt werden von diesem `alt` sein.

mir schwebte nicht einmal im Traum vor, was noch alles kommen sollte.

der Körper schrie: hey Bitch, du hast immer noch die Chance Kinder zu bekommen! ich polstere mal deinen Schosraum mit Kuschematerial. und schwupp, einige Östrogene später hatte ich 10 kg mehr Weiblichkeit.

meine Stimmungen änderten sich mit jedem Atemzug.

auch die jahrelange Yoga Praxis hatte mich nicht darauf vorbereiten können.

nein, im Gegenteil... hätte ich nicht gewusst, dass ich auch `normal` sein kann, wäre es wohl einfacher gewesen. durch Yoga erkannte ich die Wahnsinnige in mir mit jedem Atemzug, und auch immer anders wahn-sinnig.

irgendwann nahm ich sie an die Hand, wir machten Yoga, kochten, stritten, lachten und weinten zusammen. wir gegeneinander, miteinander und vor allem füreinander.

irgendwann fragten wir uns dann doch, wie es wohl mit dem Sex würde. so kurvig, weich mit silbernen Stoppeln?

... während ich das schreibe, sitze ich auf einem Hügel mit Blick über meine alte Heimat – Ubud, auf Bali. es ist ein regnerischer Tag und das Grün erstrahlt in den vielfältigsten Schattierungen. dazwischen die Frangipani und Hibiskus-Blüten, die dem grau-grün einen fröhlichen Touch geben. Melancholie macht sich breit.

meine Tränen bilden kleine Pfützen ob der Schönheit, die ich verlassen habe um nun in Europa zu wohnen. sie werden flüssiger. wie ein weich-warmer Strom, unaufhaltsam.

als würden sie alle Trauer loswerden.

was beweine ich hier eigentlich?

welchen Anteil von mir verabschiede ich gerade?

war es das junge Mädchen, die im Paradies lebte und nun ihre Heimat in einer alten, bekannten und erschreckend neuen Welt wiederfand?

die Nomadin, die wohl das erste Mal im Leben sesshaft wurde?

die Einfache, die mit wenigen Mitteln aus dem Nichts ein bombastisches Unternehmen aufgebaut hatte?

die Frau, die auszog, um ihresgleichen zu unterstützen, mit dem Besten was sie zu geben hat – ihrem authentischen Selbst?

die junge wilde, die unaufhaltsam die Welt bereiste, keine Gelegenheit verpasste, um spannende Abenteuer zu erleben?

diejenige, die einzigartige Momente erlebte, um heute zu sagen: wäre es morgen vorbei, habe ich alle Wünsche gelebt und kann ich Frieden gehen?

mir wird der Zeitpunkt meines Wechsels bewusst. es war der, als ich von der unbändigen, treibenden, sexuellen Kraft, in meine weise Kraft gewachsen bin.

mir gegenüber sitzt ein Mann auf dem Sofa. puhhhhh...

... wieder zurück zum Schreiben.

Sex spielte keine Rolle mehr. ja, er wandelte sich von einer zwanghaften Völlerei – nur weil ich konnte – zu einer entspannten Nascherei.

er wurde eine begleitende Verköstigung. nichts ist entspannter als eine Leckerei mit allen Sinnen zu Genießen. nein, diese Leckerei hat sich nicht verändert. was ich früher mal schnell im Vorbeigehen verzehrte, zwischen kargen Felsen, eingequetscht in Sitzen der Deutschen Bahn, von einer Party davon stehend, auf Decks von Segelbooten, oder mit Sand zwischen den Pobacken ist immer noch das gleiche geblieben.

WAS SICH VERÄNDERT HATTE, BIN ICH.

... und wieder fließen die Tränen unaufhaltsam, gepaart mit einem frechen Lachen, wenn ich an die Jahre der ausschweifenden sexuellen Abenteuer denke. die Männer am Sofa gegenüber beachten mich gar nicht. alle paar Minuten verändern sich meine Laute, Mimik und Stimmung....

*die Wilde in mir hat verstanden, dass mit meinem Körper und meinem Geist auch meine Sexualität eine Reife erreicht hat. in der Jugend, gierig sie baldmöglichst zu verzehren, hatte ich nie erkannt, dass diese nicht nachhaltig nährend sein konnte. so ganz und gar nicht zu vergleichen mit der geschmacklichen Explosion, die mit dem Genuss reifer Früchte einhergeht.*

Männer, die mich sehen und erkennen, die jeden Teil meines Körpers lieblosen und im Spiel der Leidenschaft genauso viel Saftigkeit des Sommers spüren. reife, gestandene menschliche Wesen, die längst verstanden haben, dass es des Zusammenspiels der Polaritäten bedarf, um die volle Saftigkeit des Geernteten zu erreichen.

seine Sinnlichkeit mit meiner zu verschmelzen, um genussvoll jede Explosion der einzelnen Geschmacksnerven zu feiern.

uns auf dem Feld zu begegnen, in den wir uns als Mann und Frau in unserer Ganzheit erkennen und erleben.

in dieser zu schwelgen.



sie auf den Lippen zergehen zu lassen.

sie in den Schossraum hineinfließen zu lassen.

den Bauch zu wärmen und das Herz zu öffnen.

... Stromausfall... noch immer sitze ich hier. lausche dem Spiel der Natur. erkenne die Vergänglichkeit, Transformation und Unendlichkeit von allem. die Erinnerungen lassen mich schmunzeln und manchmal auch staunen. was habe ich mir damals nur gedacht? ich lache los, als mir die Unbändigkeit auffällt, mit der ich durchs Leben gezogen bin. wie sie meinen Sex geprägt hat. hungrig und lechzend nach mehr, grösser, weiter, tiefer.

wie wollte ich das denn alles im Außen generieren?

habe ich wirklich nie erkannt, wie viel Sexualität in mir trage?

die Männer auf dem Sofa gegenüber haben sich in ein Gespräch vertieft. ich betrachte sie mit Bewunderung. so viel Verletzlichkeit, Klarheit, Reife und Schönheit in ihrer Erscheinung. früher hätte ich alles gemacht, um ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen. jetzt liebe ich die Beobachtungsgabe, die ruhende Kraft, die in meiner Selbstachtung liegen.

zu dem Zeitpunkt, als ich begonnen habe die Sexualität in mir zu entdecken, löste ich mich von dem Glauben ich bräuchte jemanden dafür. und plötzlich zog ich noch feinere Erlebnisse an.

**meine Begegnungen würden gewählter, meine Liebesorte  
ansprechender, die Männer wundervollerer, das Liebesspiel  
inniger, die Intimität berührender.**

denn auch für eine Frau in den Wechseljahren ist der Zyklus in ihr präsent. genau wie sich auch die Zyklen der Natur einschwingen, unabhängig davon, ob die Erde fruchtbar ist oder Blüten bestäubt. alles ist zyklisch.

und so zelebriere ich diese Phase meines Lebens. die etwas silbern-angegraut und gelegentlich störrisch ist. noch lange ist es nicht vorbei.

genauso wie das grün-graue der Landschaft von Bali eingenebelt und düster wirkt, ist meine Lebensphase gesprenkelt mit duftendem Frangipani und reifen Früchten. aufgeblüht und köstlich, bereit für den Genuss. und auch nur für diejenigen, die diesen saftigsten ReifeMoment zu schätzen wissen.

in Liebe.

Violeta

<http://yoniegg.rocks/de/>

---

GELA LÖHR

# ERFÜLLENDER SEX AB 40: SO HOLST DU IHN DIR (ZURÜCK)

---

Stell Dir vor, Du wirst morgen 80 Jahre alt und sinnierst mal wieder über die Vergangenheit. Über Dein sinnliches, wildes, weibliches Leben. Über Deine prickelndsten Momente, Deine sinnlichsten Erfahrungen, Deine schönsten Ekstasen.

Woran wirst Du Dich wohl erinnern und mit einem glücklichen Lächeln zurückdenken?

Fallen Dir jetzt schon viele wundervolle, erotische Erlebnisse und sinnliche Augenblicke ein?

Wie schön. Genieße sie in Gedanken. Wieder und wieder.

*Erinnerungen sind wertvoll und machen glücklich. Auch und gerade die Erinnerungen an die schönsten erotischen Momente in Deinem Leben.*

Wenn alte Menschen gefragt werden, was sie in ihrem Leben am meisten bereuen, so sind es immer die Dinge, die sie nicht getan haben. Von denen sie sich wünschen, sie hätten damals nicht gezögert, hätten ihre Scheu überwunden, hätten der Versuchung oder dem Verlangen nachgegeben.

“One day baby, we’ll be old, Oh baby, we’ll be old, And think of all the stories that we could have told” One Day / Reckoning Song, Asaf Avidan

## **Warum Du Dich nicht mit weniger Lust zufriedengeben solltest**

Wie alt bist Du jetzt?

Dann wird zwischen heute und Deinem 80. Geburtstag noch viel Wasser die Elbe hinunterfließen. Klar.

Tag für Tag strömt es vorbei.

Wie die Zeit. Die Du verbringst, so wie Du willst.

Ist ja DEINE Zeit.

Kennst Du den Film „Das Beste kommt am Schluss“? Falls nicht, schau ihn Dir unbedingt an!

Dieser Film hat eine weltweite Bewegung in Gang gesetzt, die einfach großartig ist.

Er zeigt eine einfache Übung, mit der wir uns all die Erlebnisse in unser Leben holen können, die am Ende unseres Lebens unbedingt auf unserer „Wie schön, dass ich diese Momente erlebt habe“-Liste stehen sollen.

Und nicht auf der anderen.

Wie wir das machen? Wir erstellen uns unsere Bucket List – unsere Löffelliste. Mit allen Erlebnissen, Erfahrungen und Momenten, die wir gelebt haben wollen, bevor wir den Löffel abgeben.

Und nur, um es einmal deutlich zu sagen: Dieser Tag kommt. Bei jedem von uns.

### **Liebe, Lust & Sex – Glücksgefühle für Körper und Seele**

Heute und in dieser Blogparade geht es nicht um die übliche Löffelliste, auf die wir den Grand Canyon, den Italienischkurs oder „Aida“ in der Arena di Verona schreiben.

Heute geht es um Liebe, Lust und Sex.

Denn aus welchem Grund sollten wir für diesen wundervollen Bereich unseres Lebens keine Wunschliste schreiben?

Vorfreude ist für mich nicht zwingend die allerschönste Freude, aber ich mag sie total gern.

*Und schon beim Überlegen und Schreiben meiner ganz persönlichen sinnlichen Wunschliste fühle ich ein wundervoll-warmes Gefühl im Bauch und ein Prickeln am ganzen Körper.*

Ich spüre fast das Serotonin, das meinen Körper und meine Seele mit Glücksgefühlen durchströmen lässt...

Was hältst Du von dieser Idee? Deine ganz geheime sexuelle Wunschliste zu schreiben?

Du hast keine Zeit, sagst Du? Hhmm, ist Deine Entscheidung. Der Tag mit dem Löffel kommt.

Also los geht 's.

Falls Du gleich vor einem leeren Blatt Papier sitzt und nicht weißt, was Du auf Deine sinnliche Wunschliste schreiben sollst, habe ich hier 20 erotische Ideen für Dich zusammengestellt. Vielleicht ist ja was dabei, was Du Dir vorstellen kannst. Oder was noch ganz andere sexuelle Fantasien in Dir weckt...

### **20 erotische Ideen für Deine sinnliche Löffelliste**

- 1) Liest Du erotische Geschichten? Lade Deinen Partner zu den schönsten Geschichten ein. Du ziehst Dich verführerisch an, zündest Kerzen an und setzt Dich auf einen Sessel. Deinen Partner setzt Du hin, wo ihr Euch gut seht, aber nicht berühren könnt. Dann liest Du ihm die von Dir ausgesuchte erotische Geschichte vor.

- 2) Tanzen ist Sinnlichkeit pur. Welcher Musik würdest Du Dich am liebsten voll und ganz hingeben? Leg sie auf, wenn Du allein bist. Lass Deinen Körper sich bewegen, lass die Hüften tanzen, die Arme in großen Gesten umarmen, die Hände streicheln, wo immer sie mögen. Vielleicht magst Du einen Tangokurs auf Deine Liste schreiben? Oder beim Karneval in Rio im sexy Kleid durch die Straßen tanzen?
- 3) Kennst Du das Gefühl, wenn der Wind zart zwischen Deine nackten Schenkel haucht? Sex on the Beach, mit Partner oder allein in warmen Gefilden – ein Muss auf jeder sinnlichen Löffelliste. Wer ihn am richtigen Ort und mit dem passenden Partner jemals genossen hat, verfällt bei jedem Sex-on-the-Beach-Cocktail in das typisch-wissende Lächeln. Und wird diesen Punkt auf seiner Liste niemals endgültig abhaken.
- 4) Hast Du jemals einen Sexshop besucht? Bist offen durch die Erotikwelt mit all ihren Facetten gegangen und hast Dich getraut, Filme oder Bücher anzusehen, Dildos oder Liebeskugeln in die Hand zu nehmen oder die ganz verruchten Dessous anzuprobieren? Falls nicht, könnte das durchaus anregend und einen Punkt auf Deiner Liste wert sein. PS: Ein Onlineshop zählt in diesem Fall nicht.
- 5) Schlummert vielleicht eine kleine Voyeurin in Dir? Wem würdest Du wobei gern zusehen? Schalt Dein Kopfkino ein und mal Dir eine Szene aus, die Dir schon jetzt ein Kribbeln beschert. Sollen die Akteure wissen, dass Du sie beobachtest? So ein Punkt auf Deiner Liste muss auch nicht immer gleich ganz konkret sein. Du könntest auch einfach schreiben: Einmal einem anderen Paar heimlich bei leidenschaftlichem Sex zusehen.
- 6) Magst Du so richtig tolle erotische Fotos? Ein erotisches Fotoshooting ist großartig und pimpt Dein Selbstbewusstsein enorm. Wenn Du den Fotografen oder das Fotostudio sorgfältig auswählst, wirst Du Dich mit Deinen sinnlichen Fotos (wieder) in Dich selbst verlieben. Ab auf die Liste mit Deinem erotischen Fotoshooting!
- 7) Manche Paare mögen es auch, sich gegenseitig nackt zu fotografieren. Falls Du Dir das gut vorstellen kannst, aber noch nicht ausprobiert hast, weißt Du ja, wo es nun hingehört.
- 8) Liebeskugeln oder Yonieggs? Es gibt heute verschiedenste Toys, die frau ganz für sich allein ausprobieren und genießen kann. Sie regen übrigens nicht nur die Lust an, sondern können auch zur Beckenbodenstabilität beitragen. Ist das was für Deine Wunschliste?
- 9) *Schreibst Du gern? Dann könntest Du Deiner Fantasie freien Lauf lassen und eine erotische Geschichte schreiben. Erst mal nur für Dich. Und wenn Du magst: Mit so einer geschriebenen Fantasiegeschichte kannst Du Deinem Partner auf ganz besondere Weise mitteilen, wovon Du träumst.*
- 10) Warst Du schon mal auf einem erotischen Maskenball wie in „Eyes wide shut“, im exklusiven Swingerclub oder auf einer knisternden Schlossnacht?

„Alles kann, nichts muss“ – ist wohl überall die Devise. Wirf doch mal die Suchmaschine an und schau, ob Du etwas Passendes findest.

- 11) Kennst Du den Film „Basic Instinct“? Denk an die berühmteste Szene in diesem Film mit Sharon Stone. Nein, nicht die mit dem Eispickel. Die Szene im Verhörraum! Wäre das eine Idee für Dich: Mal ohne Höschen unter dem Rock durch die Stadt zu laufen? Nur für Dich ganz allein. Oder auch für ein ganz besonderes Überraschungsdate.
- 12) Apropos Sextoys: Adventskalender der ganz besonderen Art hat Amorelie im Angebot. Für Paare oder Singles.
- 13) Sex auf dem Bärenfell vorm Kamin? Über Airbnb findest Du sicherlich die passende Location.
- 14) Magst Du gern sinnlich berührt werden? Dich vollkommen entspannen und dem Genuss hingeben? Es gibt unterschiedlichste Arten von erotischen Massagen, bis hin zur intensiven Yoni-Massage.
- 15) Hast Du schon mal einen heißen Striptease hingelegt? Traust Du Dich? Oder traust Du Dich noch nicht, aber würdest eigentlich schon mal gern? Oder möchtest Du lieber Pole-Dance lernen? Wie findest Du Burlesque – diesen kunstvollen erotischen Tanz? Im Internet gibt es Tutorials und Onlinekurse und in den Großstädten findest Du für all diese Tänze Kursangebote. Auf Deine Liste?
- 16) Hast Du „Fifty shades of grey“ gesehen? Kannst Du Dir verbundene Augen, Fesselspiele oder andere Formen mit dominanter und unterwürfiger Rolle vorstellen? Oder mit einer Frau? Oder einer dritten Person? Auch dafür hat Deine sinnliche Löffelliste einen Platz, wenn Du das willst. Sie ist ja schließlich DEINE geheime Wunschliste.
- 17) Sex in der Öffentlichkeit und doch im Verborgenen? Immer mit der prickelnden Angst, „erwischt“ zu werden. Typisch dafür sind Umkleidekabine, Flugzeugtoilette und Fahrstuhl. Über diese Locations kann man streiten, aber vielleicht fallen Dir ja viel schönere Orte ein...
- 18) Welche extravaganten Dessous würdest Du gern mal ausprobieren? Korsetts, Strapse, Wetlook-Kleider oder hautenge Catsuits? Aus Spitze, Lack oder Leder? In verruchtem Rot oder unschuldigem Weiß? Schreib es auf!
- 19) Rollenspiele sind für viele Menschen sehr anregend, sie erlauben sich wesentlich mehr, wenn sie in eine andere Rolle schlüpfen. Verabrede Dich mit Deinem Partner an einer Bar, lernt Euch neu kennen. Ändert Eure Namen, Euer Alter, Eure Berufe. Könnte Spaß machen? Dann ab auf Deine Liste.
- 20) *Was hältst Du von Bodypainting? Prickelt es schon bei dem Gedanken der Pinsel auf Deiner Haut? Es gibt übrigens auch Schokolade speziell für´s Bodypainting.*

## **Erotische Wünsche können wahr werden**

Welche geheimen Wünsche hast Du? Von welchen sinnlichen Erlebnissen träumst Du?

Nimm Dir Zeit und vor allem Ruhe, um diesen Wunschzettel zu schreiben. Vielleicht kaufst Du Dir ein besonders schönes Notizbuch dazu?

Deine sinnliche Liste darf übrigens wachsen. Löffellisten sind nie fertig, sie werden lebendig gehalten. Werden ergänzt und abgehakt. Manchmal wird auch ein Punkt gestrichen, der doch nicht mehr passt. Alles darf sein.

Wie schon gesagt: Es ist ja DEINE geheime, sinnliche Löffelliste.

### **Nur zwei Dinge wären schade:**

Du schreibst erst gar keine Liste. Oder Du schreibst zwar eine, aber sie verschwindet in der Schublade und wird nie wieder angeschaut.

Weißt Du, was passiert, wenn Du Deine Wünsche und Ziele aufschreibst und Dich mit ihnen beschäftigst? Immer wieder darüber nachdenkst, und Dir überlegst, welchen Wunsch Du Dir als nächstes erfüllen wirst?

*Du holst Dir all Deine Wünsche viel näher und viel mehr in  
Dein Leben als es ohne Löffelliste der Fall ist.*

Das ist wie mit einem Autokauf. Du überlegst, Dir ein bestimmtes Auto zu kaufen. Marke und Modell hast Du im Kopf und jetzt suchst Du ein gutes Angebot dazu. Plötzlich siehst Du auf den Straßen so unglaublich viele genau dieser Autos fahren. Ja, die waren vorher auch da. Aber da hast Du sie nicht wahrgenommen. Nun hast Du sie Dir in Dein Blickfeld geholt.

Genau so funktioniert es mit den Punkten auf Deiner Löffelliste. Auf einmal ergeben sich Chancen, plötzlich poppen Angebote auf und werden Wünsche wahr. Große und Kleine.

### **Das ist das Gesetz der Anziehung.**

Vielen Frauen ist eingetrichtert worden, dass sie spätestens ab 50 weder sexuell attraktiv noch begehrenswert sind. Das ist totaler Humbug!

Und niemand muss sich heute mit einem Sexualleben zufriedengeben, das nicht glücklich macht. Ich bin zutiefst überzeugt, dass sexuelles Vergnügen in jedem Alter lernbar ist und sogar intensiviert werden kann. Auch in oder nach den Wechseljahren.

Ja, auch ein sinnlich erfülltes weibliches Leben voller Erotik und prickelnder Momente zu haben, ist lediglich eine Frage der Entscheidung.

### **Prickelnde Grüße voller erotischer Energie,**

Deine Gela

<https://lemondays.de/>

