

Thomas Künne
Christina Stägert

Lustvoll lieben

Akupressur, Yoga & Co.
für neu erlebte Intimität
und Lebensfreude



**man
kau:**

liegt es an Ihnen, Neues auszuprobieren und in Ihren liebevollen »Alltag« zu integrieren und auszuweiten.

Total 61–80 Punkte

Gratulation, Sie können das Licht der Lust am Horizont schon deutlich erkennen! Ja, da gibt es bereits immer mehr Tage, an denen die dunklen Wolken verschwinden und vitale Lebensfreude in jede Region

Ihres Körpers frei fließen darf. Zieht gelegentlich eine »Schlechtwetterfront« an lähmenden Glaubenssätzen auf, dann machen Sie sich ebenfalls die zuvor beschriebene Technik der positiven Affirmation zunutze, wie zum Beispiel: »Ich erlaube mir meine eigene lustvolle Identität« oder »Lust und Sex sind nichts Schmutziges, vielmehr sind sie ein lebensbejahender Bestandteil meines Daseins«.

Wie auch immer Ihr Ergebnis lautet: Bitte setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern nehmen Sie die Punktzahl als Anreiz auf Ihrem Weg hin zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst.

Noch ein Tipp zur optimalen Verwendung dieses Ratgebers

Sie können zunächst dieses Buch von vorn bis hinten lesen und studieren. Das brauchen Sie aber nicht zwingend, um Ihren persönlichen Nutzen daraus zu ziehen. Wir haben es so konzipiert, dass Sie Schritt für Schritt zu einer lustvolleren Beziehung zu sich selbst und/oder zum Partner gelangen können. Oder: Sie naschen in den einzelnen Kapiteln wie von einem schmackhaften Buffet voller Köstlichkeiten und stellen sich Ihr eigenes Lieblingsgericht zusammen. Wir wünschen guten Appetit!

Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht.

Unbekannt

Lust oder Unlust – Eigenverantwortung übernehmen

Wir schreiben das Buch für alle, die ausprobieren wollen, was wirklich geschehen kann, wenn sie sich selbst und anderen leicht und lustvoll in einer Welt erweiterter sinnlicher Wahrnehmung begegnen. Die Kernfrage lautet dabei: Wie können wir diesen beglückenden Zustand erreichen? Wir geben Ihnen Impulse, vergessen geglaubte Energiefelder wieder zu entdecken, zu erweitern oder gar auszudehnen.

Beginnen wir gemeinsam mit wichtigen Erkenntnissen im Vorverständnis: Wir wissen, dass alles in diesem Kosmos in Polarität existiert: Entstehen und Vergehen, Tag und Nacht, Yin und Yang, Schwarz und Weiß, Liebe und Hass – um nur einige wenige zu nennen. Wirkliche Harmonie entsteht erst durch die Vereinigung und Integration von Gegensätzen. Das ist das ewige Spiel des Lebens. So besteht neben Lust im Rahmen dieser Polarität auch die Unlust. Nun sind Lust und Unlust im

Rahmen einer bewussten Lebensführung aber keine feststehenden und unveränderlichen Gegebenheiten. Wir können unser Leben selbst mitgestalten. Denn es gilt: Du bist für dein Leben selbst verantwortlich.

Hierzu folgende Geschichte:

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden, und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten.

Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: »Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.«

»Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?«, fragte der Junge.

»Der Wolf, den ich füttere«, antwortete der Alte.

Schwingungsfelder unseres Lebens

Wie »füttern« wir? Nun, zum einen, indem wir unbewusst negative Schwingungen in uns aufnehmen (bis das Maß voll ist). Zum anderen durch das Milieu, in welchem wir unser Lebensfeld aufgebaut haben. Der heutige Stand der biologischen Wissenschaft (Epigenetik) belegt ganz eindeutig, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind, sondern in jedem Augenblick unseres Lebens selbst entscheiden können, welche Information wir in diese Bausteine des Lebens hineingeben. Kurz und prägnant ausgedrückt: Leben wir in einem krank machenden Umfeld, werden wir im Lauf der Zeit auch krank; besteht unser Umfeld aus Freude und Leichtigkeit, so wird sich dies positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.

Welche Erkenntnisse verbergen sich in dieser faszinierenden Feststellung? Einerseits brauchen wir uns nicht mehr auf die Opferhaltung zurückziehen, nach dem Motto: Es war schon immer so! Andererseits liegt darin die große Chance, selbst Schöpfer unseres Wohlbefindens, unserer Gesundheit und unserer

Lebensfreude in Leichtigkeit zu werden. Hiermit ist übrigens nicht nur die sexuelle Lust gemeint, vielmehr die Lust am Leben, die Vitalität, die Lebensfreude im Allgemeinen.

Lebensfreude verstehen wir hier als ein Gefühl, das wir selbst in uns erzeugen. Äußere Einflüsse sind nicht von primärer Bedeutung, sondern unsere *innere* Seelenlandschaft prägt unsere Sichtweise auf die Verhältnisse entscheidend. Wir sollten dabei immer im Auge behalten, dass gesteigerte Vitalität den gesunden Fluss unseres Lebens anregt und begleitet.

Wir wissen nicht zuletzt von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), was ein stimmiger Energiefluss bedeutet. Hier gibt es »nur« den stimmigen Fluss von Lebensenergie, von Chi, der im Zustand der Gesundheit weder ein Zuviel noch ein Zuwenig ausweist, sondern ein harmonisches Gleichgewicht. Sie lehrt uns weiterhin, dass die Lebensenergie Chi die Grundlage jeglicher Substanz und allen Lebens bildet. Bei den Indern heißt diese Energie »Prana«, bei Paracelsus »Archäus« und

bei Wilhelm Reich »Orgon«. Sinngemäß formulieren alle dasselbe: Je mehr ein Mensch von Lebenskraft durchströmt ist, desto besser geht es ihm, umso lebendiger und wacher fühlt er sich.

Warum ist dies so? Leben ist Bewegung, und Stillstand ist der Tod. Aus eigener Erfahrung spürt jeder von uns, dass es uns besser geht, je mehr wir von dieser Lebensenergie durchströmt und getragen sind. Diese Lebenskraft zirkuliert im Menschen unter anderem in energetischen Leitbahnen, auch Meridiane genannt. Auf allen Meridianen sitzen

Punkte, über die sich die jeweilige Energie steuern, erhöhen und beeinflussen lässt. Diese Meridianpunkte sind seit Jahrtausenden bekannt, erforscht und auf ihre Wirksamkeit hin überprüft. Sowohl Akupunktur, Akupressur oder auch die Phonophorese (Stimmgabeltherapie) machen sich diese zu eigen. Und auch die in diesem Buch vorgeschlagenen Lustpunkte können als Grundlage, als Inspiration und Impulsgeber verstanden werden. Sie erweisen sich dadurch als Zugangspunkte und »Erfüllungsgehilfen« zu unserer Vitalität und Lust am Leben.



Ambiente – Umgebung, die Vertrauen schafft

»Liebe ist nicht das, was man erwartet zu bekommen,
sondern das, was man bereit ist zu geben.«

Katharine Hepburn

Sinnlichkeit beginnt zuerst bei der stimmigen Umgebung, in der Sie sich wohl und geborgen fühlen – so gelingt gegenseitiges Vertrauen. Dabei ist das äußere Ambiente genauso wichtig wie eine stressfreie, ruhige innere Einstellung. Beides erleichtert

den Zugang zu unserer Libido, ja, sie ermöglicht ihn erst. Stressgeplagte Menschen neigen nicht nur im Alltag zu Oberflächlichkeit, sondern können (intimen) Tiefgang gar nicht mehr zulassen, denn: Stress ist ein Lustkiller.

Der Raum

Ein besonderer (Liebes-)Platz darf es sein, an dem Sie ungestört und frei sind. Vermeiden Sie Störquellen wie Telefon, Handy, TV, lärmende Kinder oder sonstige Ablenkungsmöglichkeiten, denn das sind die natürlichen Voraussetzungen für Wohlbefinden, Nähe und Intimität. Zudem

Bringen Sie Abwechslung ins Spiel, indem Sie Ihr Liebesnest von Zeit zu Zeit wechseln.

spielen auch die Einrichtung und die Accessoires eine gewisse Rolle, um sich wirklich fallen lassen zu können. Sorgen Sie unter anderem für angenehme Wärme, denn Kälte schmälert das wohltuende sinnliche Empfinden. Es macht durchaus Sinn, Kissen und Decken bereitzulegen. Was im ersten Moment wie eine Anweisung für »Handwerker« erscheint, wird durch aktives Tun zu einer lebendigen Spielwiese für Liebe und Lust zur Erfüllung Ihrer Wünsche.