



Vom Funktionieren zur weiblichen Lust Körperwahrnehmung, Genussfähigkeit und Lust im Alltag

HANDOUT- MIT AUSFÜHRLICHER ANLEITUNG

Lust ist kein Zufall – Wie Begehren im Körper entsteht

1. Ein realistisches Lustverständnis: Lust beginnt vor dem Sex

Lust ist kein Lichtschalter, den wir einfach umlegen können. Sie beschreibt vielmehr die Fähigkeit unseres Körpers, angenehme Reize überhaupt wahrzunehmen. Diese Fähigkeit ist eng an unser Wohlbefinden gebunden: Sie braucht innere Sicherheit und ein reguliertes Nervensystem. Sexuelle Lust ist dabei nur eine mögliche Ausdrucksform – die Basis ist immer ein Körper, der sich sicher genug fühlt, um auf Empfindungen zu reagieren.

2. Warum Lust nicht „gemacht“ werden kann

Oft versuchen wir, Lust durch bloßen Willen zu erzwingen, doch Lust ist an den Zustand unseres Nervensystems gekoppelt. Unter Dauerstress oder im ständigen „Funktionsmodus“ schaltet der Körper auf Schutz: Er dämpft Empfindungen ab, um die Belastung auszuhalten. Lust entsteht daher nicht durch Druck, sondern durch die richtigen Bedingungen. Wir können Lust nicht „machen“, aber wir können die Einladung dazu aussprechen, indem wir den Alltagsstress bewusst unterbrechen.

3. Der Kitzel der Differenz: Warum Harmonie manchmal bremst

In einer langen Beziehung schätzen wir Sicherheit und tiefe Vertrautheit. Für die Leidenschaft kann diese Harmonie jedoch wie eine Löschdecke wirken. Erotik braucht ein bisschen Abstand und das Gefühl des Besonderen. Wenn wir im Bett zu höflich oder vorsichtig miteinander umgehen, geht der Reiz verloren. Um das Prickeln zurückzuholen, müssen wir den „Alltagsmodus“ verlassen und uns erlauben, im geschützten Raum der Beziehung auch mal wieder wilder, egoistischer oder geheimnisvoller zu sein. Lust braucht die Spannung zwischen dem Vertrauten und dem Neuen.

4. Der Körper als Motor: Die Lust kommt beim Tun

Viele warten darauf, dass die Lust „über sie kommt“, bevor sie aktiv werden. In der Forschung zeigt sich jedoch ein anderes Muster: Lust entwickelt sich häufig erst im Kontakt. Das Prinzip „Der Appetit kommt beim Essen“ gilt auch hier. Wenn wir beginnen, uns zu bewegen und zu berühren, signalisieren wir unserem System, dass der Genuss beginnen darf. Der Kopf folgt dabei dem Körper.



5. Das Becken als Zentrum der Erregung

Das Becken ist der zentrale Resonanzraum für unsere Sexualität. Wenn wir hier starr oder kontrolliert sind, bleibt die Lust oft „stecken“. Die **Beckenschaukel** ist eine ideale Brücke, um den Körper wieder mit dem Nervensystem zu verbinden:

- **Vom Stress zum Genuss:** Die rhythmische Bewegung signalisiert dem Nervensystem: „Alles ist sicher.“ Das senkt den Stresspegel und aktiviert den Entspannungsmodus (Parasympathikus) – die Grundvoraussetzung, damit das Gehirn Erregung überhaupt verarbeiten kann.
- **Wachwerden durch Durchblutung:** Die Bewegung pumpt frisches Blut in das Beckengewebe. Die Nervenenden werden sensibler, das Gewebe wird weicher und die Aufnahmefähigkeit für feine Reize steigt.
- **Lust im ganzen Körper:** Durch die Kopplung von Bewegung und Atmung wird die Energie nicht im Becken „eingesperrt“, sondern verteilt sich im ganzen Körper. Das Gefühl von Lust wird intensiver und ganzheitlicher.
- **Blockaden lösen:** Spannungen, die wir oft unbewusst im Becken speichern, werden durch das sanfte Schaukeln gelockert. Das schafft Raum für ein neues Selbstvertrauen und Spielfreude.

6. Die Übungen – Den Körper einladen

Theorie ist wichtig, aber Lust findet im Körper statt. Die folgenden Übungen sind keine „Leistungstests“, sondern kleine Experimente. Es geht nicht darum, etwas perfekt zu machen, sondern die Aufmerksamkeit weg vom „Funktionieren“ und hin zum „Spüren“ zu lenken. Suchen Sie sich zwei oder drei Übungen aus, die Sie in Ihren Alltag integrieren – ganz ohne Druck.

Fokus: Das Becken und den Körper aktivieren

Diese Übungen helfen dabei, die Verbindung zwischen Kopf und Körper wiederherzustellen und das Nervensystem zu regulieren.

- **Übung 1: Die Beckenschaukel (Der Klassiker)**
 - **Durchführung:** Im Stehen oder Sitzen das Becken ganz sanft und langsam vor- und zurückkippen. Die Bewegung darf klein und fast unsichtbar sein. Lassen Sie den Atem dabei einfach fließen, ohne ihn zu kontrollieren. (1–3 Min.)
 - **Wirkung:** Sie schalten Ihr Nervensystem auf „Sicherheit“. Das Becken wird durchlässig, die Durchblutung angeregt und die Wahrnehmung für diesen Bereich steigt.
- **Übung 2: Der Kurz-Bodyscan (Präsenz checken)**
 - **Durchführung:** Schließen Sie für einen Moment die Augen oder richten Sie den Blick weich nach unten. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einmal kurz durch den Körper: Füße auf dem Boden, Becken auf der Unterlage, Bauchdecke, Schultern, Kiefer. Wo spüren Sie Anspannung, wo Lockerheit? Nur wahrnehmen, nicht verändern. (2 Min.)



- **Wirkung:** Stärkt die Körperpräsenz und hilft dabei, „im Hier und Jetzt“ anzukommen, anstatt in Gedanken schon beim nächsten Termin zu sein.
- **Übung 3: Atem & Bewegung im Einklang**
 - **Durchführung:** Öffnen Sie beim Einatmen die Arme oder das Becken leicht; lassen Sie beim Ausatmen locker und geben Sie dem Gewicht nach. Folgen Sie Ihrem eigenen Rhythmus.
 - **Wirkung:** Unterstützt die Selbstregulation des Nervensystems und hilft, körperliche Anspannung abfließen zu lassen.

Fokus: Innehalten im Alltag

Diese Übungen nutzen „Zwischenräume“, um den Kontakt zu sich selbst aufrechtzuerhalten.

- **Übung 4: Der Toilettenmoment (Rückzugsraum nutzen)**
 - **Durchführung:** Nutzen Sie die Zeit im Bad. Setzen Sie die Füße flach auf den Boden und spüren Sie bewusst die Sitzfläche und Ihr Becken. (30–60 Sek.)
 - **Wirkung:** Schafft einen kurzen Moment der Intimität mit sich selbst in einem geschützten Raum.
- **Übung 5: Bewusstes Warten**
 - **Durchführung:** Ob an der Ampel oder im Supermarkt: Lassen Sie die Schultern bewusst sinken, spüren Sie den Atem im Bauch und blenden Sie die Umgebung für drei Atemzüge aus.
 - **Wirkung:** Unterbricht das automatische Funktionieren und holt Sie zurück in den Körper.
- **Übung 6: Sensorisches Händewaschen**
 - **Durchführung:** Achten Sie auf die Wassertemperatur, die Seife auf der Haut und die Berührung Ihrer eigenen Hände. Verlangsamen Sie das Tempo.
 - **Wirkung:** Schult die Sinne und die Fähigkeit, Genussmomente im Alltag wieder wahrzunehmen.

Fokus: Wahrnehmung & Genuss

Hier trainieren wir die Fähigkeit des Gehirns, angenehme Reize wieder priorisiert zu verarbeiten.

- **Übung 7: Sitzknochen-Check**
 - **Durchführung:** Wann immer Sie sitzen: Spüren Sie kurz Ihre Sitzknochen. Bewegen Sie das Becken nur einen Millimeter, um die Position zu verändern. (30 Sek.)
 - **Wirkung:** Hält die Verbindung zum Becken auch während der Arbeit oder beim Essen lebendig.



- **Übung 8: Der halbierte Genussmoment**

- **Durchführung:** Nehmen Sie einen Bissen oder Schluck und halbieren Sie das Tempo. Schmecken Sie alle Nuancen.
- **Wirkung:** Wer schmecken kann, kann auch besser spüren – es stärkt die allgemeine Genussfähigkeit

- **Übung 9: Sanfter Selbstkontakt**

- **Durchführung:** Legen Sie eine Hand auf den Bauch oder das Becken. Ohne Erwartung, ohne Ziel – einfach nur die Wärme der Hand spüren. (30–60 Sek.)
- **Wirkung:** Vermittelt dem Körper Sicherheit und stärkt den liebevollen Kontakt zu sich selbst.

- **Übung 10: Die Abendreflexion**

- **Durchführung:** Halten Sie vor dem Einschlafen kurz inne: Wo habe ich heute etwas gespürt (Wärme, Kribbeln, Entspannung)? Keine Bewertung, nur Bewusstheit.
- **Wirkung:** Hilft dabei, die täglichen Körpererfahrungen zu integrieren und das Bewusstsein für Lustreize zu schärfen.

7. Fachliche Bezüge (Auswahl)

Clement, U. (2023): Guter Sex trotz Liebe: Wege aus der Lustlosigkeit. (Aktualisierte Neuauflage)

Eck, A. (2022): Der Körper in der Paar- und Sexualtherapie: Ein Therapiemanual.

Bischof, K., Juchler, C. & Zindel, H. (2023): Sexocorporel: Das Körperkonzept in der Sexualtherapie.

Drexler, D. (2021): Systemische Körperpsychotherapie: Impulse aus der Praxis für die Praxis.

König, V. (2022): Bin ich traumatisiert? Wie wir die Spuren belastender Erlebnisse in unserem Nervensystem heilen. (Fokus auf Regulation des Nervensystems/Polyvagal)

Geissler, P. (2021): Körperpsychotherapie: Ein Lehrbuch. (Fokus auf die leibliche Interaktion)



8. Weiterführende Arbeit

In der Beratung kann vertieft werden:

- wie Lust schrittweise entsteht
- wie Nähe ohne anfängliche Lust gestaltet wird
- wie Körper, Beziehung und Sexualität in Kontakt kommen

Ein herzliches Dankeschön

Schön, dass Sie auf der Messe in Bielefeld dabei waren! Ich habe mich sehr über das Interesse an diesem so wichtigen Thema und über die vielen inspirierenden Gespräche und den wertvollen Austausch gefreut.

Sich mit der eigenen Lust und dem eigenen Körper zu beschäftigen, ist kein Luxus, sondern ein wertvoller Weg zu mehr Lebendigkeit und Lebensqualität. Es lohnt sich, an diesem Thema dranzubleiben: Ein entspanntes und bewusstes Erleben der eigenen Sexualität stärkt nicht nur die Beziehung zu sich selbst, sondern schenkt uns auch im Alltag mehr Energie und Gelassenheit.

Manchmal braucht dieser Prozess jedoch mehr Raum als ein Handout oder der Alltag bieten können. Deshalb lade ich Sie herzlich ein, tiefer einzutauchen – zum Beispiel in meinen **Frauenkreisen auf Korfu**. In der inspirierenden Natur Griechenlands, fernab von Verpflichtungen und To-do-Listen, schaffen wir den idealen Rahmen, um die oben beschriebene „Differenz“ und den Kitzel des Neuen wiederzuentdecken. In einer geschützten Gemeinschaft unter Frauen ist Platz für echte Körpererfahrung, Austausch und das (Wieder-)Erwecken der eigenen Lust.

Ich freue mich darauf, Sie vielleicht ein Stück auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Herzlichst,

Ihre Christiane Marks

Praxis für Paar- und Sexualberatung

Christiane Marks

Fuggerstraße 19

33378 Rheda-Wiedenbrück

Fon: +49 151 2954 9821

Mail: hallo@beziehung-startet-bei-dir.de

Web: www.beziehung-startet-bei-dir.de

