

Wie kann ich ihn beim Sex glücklich machen und befriedigen?

Das ist in der Tat eine Frage, die sich viele Frauen stellen. Diese hat Erotikcoach Ute Benecke in Ihrem Beitrag aus einer etwas anderen Perspektive betrachtet. Lassen Sie sich überraschen!

Beginnen wir damit: Wo bist du beim Sex?

Kennst du das, du hast gerade Sex mit einem/deinem Mann und es kommen dir folgende Gedanken in den Sinn:

- oh ich sollte noch die Wäsche aufhängen
- puh in dieser Stellung hängt mein Bauch
- und mein Hintern ist ja überhaupt nicht schön
- was will er jetzt von mir
- was soll ich tun
- was erwartet er von mir
- hoffentlich ist es bald vorbei, ich muss doch noch ...
- ich sehe heute unmöglich aus
- was soll ich nur tun, dass er befriedigt ist
- wie kann ich ihn befriedigen
- diese Stellung ist überhaupt nicht vorteilhaft für mich
- ... usw.

So und so ähnlich lauten die Gedanken, die viele Frauen beim Sex haben. Das bekomme ich in den Beratungen immer wieder zu hören.

Es bedeutet, du machst dir viele Gedanken darüber, wie du wirkst, wie du aussiehst, wie du ihn befriedigen und glücklich



machen kannst, was noch alles zu tun ist, usw..

Das blöde dabei ist, wenn wir das tun, sind wir nicht hier. Du bist nicht hier und jetzt in dieser Situation. Du fühlst und spürst nicht wirklich wie es sich anfühlt, wenn der Mann dich gerade berührt. Du bist beschäftigt darüber nachzudenken, ob diese Stellung optisch vorteilhaft für dich ist oder der Haushalt schon ordentlich genug ist ...

Das Gleiche gilt wenn du denkst:

- Was will er von mir?
- Was erwartet er von mir?
- Wie kann ich ihn befriedigen?
- Wie kann ich ihn glücklich machen?

Diese Gedanken sind natürlich legitim. Doch in der Situation bedeuten sie eben, dass du nicht bei dir bist, du bist nicht da, sondern bei ihm oder beim Haushalt oder wo auch immer. Das hat zur Folge, dass du verpasst was gerade bei dir ist.

Die Berührung, die gerade stattfindet. Du verpasst zu spüren, zu fühlen, zu genießen. Hier und jetzt. Und das ist nur der halbe Spadd, denn da entgeht dir ganz viel.

Doch wie könnte es anders funktionieren? Bei mir ist es so, dass ich beim Sex ganz eintauche, ins hier und jetzt. Mein Fokus ist auf spüren, fühlen, erleben, genießen. Ich gebe mich dieser Situation hin und bin ganz bei mir. Ich spüre wie sich die Berührung auf meinem Körper anfühlt, sie mit mir macht, wie es prickelt, wie es mich berührt. Ich atme in diese Berührung, ich fühle die Lust in mir, ich genieße es in dieser Situation zu sein. Voll und ganz.

Ich denke überhaupt nicht darüber nach, was der Mann von mir will. Und ehrlich gesagt, interessiert mich das nicht wirklich. Das hört sich jetzt vielleicht hart an, doch mein Weg ist da ein anderer. Anstatt mir zu überlegen was will der



Mann von mir, wie kann ich ihn befriedigen, zufrieden stellen oder was auch immer da an Gedanken in uns Frauen so rum geistern, spüre ich in mich.

Ich schaue, spüre und fühle:

- Was will ich tun?
- Worauf habe ich Lust?

Habe ich Lust ihn zu berühren, seinen Schwanz in die Hand zu nehmen oder was auch immer. Da fällt mir viel ein. Doch der springende Punkt ist, dass ich da ganz bei mir bin und mit dem gehe, was bei mir ist. Worauf habe ich Lust, genau hier und jetzt? Und diesen Impulsen folge ich, ohne darüber nachzudenken. Ich spüre und fühle und lasse mich davon leiten.

Was mich zieht, das mache ich, was nicht, das

lasse ich. Da ticke ich ganz einfach.

Jetzt könnte man(n) vielleicht denken, dass der Mann dabei zu kurz kommt. Doch genau das Gegenteil ist der Fall (das sagen zumindest die Männer). Denn der Mann spürt genau, ob eine Frau etwas tut weil sie es gerne tut, weil sie Lust darauf hat, oder weil sie sich verpflichtet fühlt oder meint das müsste so sein ...

Nichts bereitet mehr Genuss beim Sex, als eine Frau die das, was sie tut, gerne tut. Voller Hingabe, voller Lust, voller Liebe und aus der Liebe heraus.

Und dabei spielt es dann überhaupt keine Rolle, ob der Busen oder Bauch hängt, der Hintern vermeintlich zu gross oder zu klein ist und dieser

ganze Bullshit. Wichtig ist, dass du dich in deinem Körper wohl fühlst, dass du ihn so nimmst wie er gerade ist, dass du zu ihm und zu dir stehst. Das ist das A und O, denn wie will ich mich sonst wohl und vor allem frei fühlen beim Sex?

Eine lustvolle Frau, die ihre Sexualität genießt, ist ein riesen Geschenk für einen Mann.

Also wenn wir schon etwas für die Männer tun wollen, dann sollten wir uns nicht damit beschäftigen was der Mann will, oder wie wir ihn befriedigen können, sondern viel mehr damit, was uns Lust bereitet und worauf wir Lust haben und das dann auch tun. Probiere es doch einfach mal ganz bewusst aus und erlebe

den Unterschied, wenn das noch neu ist für dich. Bei der nächsten Begegnung mit einem Mann mache nur das, was du tun magst, was dir entspricht, worauf du Lust



hast. Vielleicht auch das was du immer schon einmal ausprobieren wolltest. Du kannst das auch im Vorfeld kommunizieren, wenn du dich damit besser fühlst, oder es einfach ohne grosse Worte tun und ausprobieren. Steh zu dir und zu dem was du magst. Übergeh dich nicht. Und wenn du etwas nicht tun magst, sag «nein». Ja das ist erlaubt, du darfst «nein» sagen, auch zu deinem eigenen Mann.

Wenn der Mann sagt oder will, das du ... tun sollst? Spüre hin ob du das wirklich willst, wenn ja, go for it. Wenn nein, lass es sein und steh zu dir. Eine gute Idee ist, dass du für dich dann schaust: «Was will ich stattdessen tun»? Also ich sag mal den Mann nicht einfach hängen lassen mit einem nein, sondern für dich schauen, was will ich stattdessen, worauf habe ich Lust?

Ich mache das so: Ich sage nein, wenn es nicht stimmig ist, auch wenn ich damit vielleicht kurzfristig für Irritation Sorge, und dann spüre ich für

einen kurzen Moment in mich hinein und schaue, was ist da, was würde ich gerne tun, worauf habe ich Lust. Und dem folge ich dann. So sage ich nein zu dem was nicht passt und nicht stimmig für mich ist. Ich stehe zu mir und es schmälert die Qualität der Begegnung in keinster Weise. Das ist auch für die Männer ok, ist zumindest meine Erfahrung. Denn die Lust ist dann am Grössten, wenn es von innen heraus kommt, aus vollem Herzen. Und das schätzen auch die Männer.

Eine weitere Variante kann sein, dass ich sage: «Ja, das will ich mal ausprobieren.» Ich will wissen wie das ist, wie es sich anfühlt, das will ich mal erleben ... Da bin ich sehr offen, wenn es mich interessiert und anspricht.

In einer Begegnung gehe ich immer mit der Energie. Ich steige ein, reite quasi die Welle, gebe mich dieser Situation hin, und wenn ich merke die Gedanken kommen zurück, steig ich wieder aus und beende es. Das kann nach einer halben Stunde sein, oder nach 4-5 Stunden. Das kommt ganz drauf an. Da gibt es für mich auch kein besser oder schlechter.

Und wenn das mal nicht funktioniert, und die Gedanken kommen, was ja auch völlig normal ist, dann lasse ich sie kommen und gehen, wie in einer Meditation. Dann fange ich an, mich auf meinen Atem zu konzent-

rieren, ich atme ganz bewusst in den Körper rein. Lasse den Atem im Körper rollieren. So kann ich mich super in die Situation rein entspannen und mich wieder dem vollen Genuss hingeben.



Quelle: www.utebenecke.de
Copyright Fotos: canstockphoto