

Wie „läuft es“ bei Ihnen? Mit Selbsthypnose Ängste, Frust sowie Stress überwinden und die Liebe endlich wieder entspannt erleben.

Sex ist aufregend, erfüllend, intensiviert die Verbindung, hält gesund. Die schönste Sache der Welt eben. Wäre da nicht die Realität, die leider oft anders aussieht. Das Liebesleben beeinträchtigen Versagensängste, Enttäuschungen, Ärger, Unsicherheit, Schmerzen, er kommt zu früh, sie gar nicht, Lustlosigkeit und vieles mehr.

„Meist geht es darum, dass eigene sexuelle Wünsche nicht mit denen der Partner übereinstimmen“, berichtet Sexualtherapeutin und Lehrbeauftragte der Sigmund Freud Privatuniversität Dr. med. Barbara Laimböck aus Wien. (Selbst)Hypnose kann Menschen mit sexuellen Proble-

men helfen. Dr. Laimböck hat ihre Erfahrung in dem Buch „Guter Sex durch Selbsthypnose“ zusammengefasst, erklärt, wie man die einzelnen Methoden anwenden kann und gibt Tipps und Anregungen (zum Teil mit Podcasts zum entspannten Anhören und Üben).

Die Zutaten für das Lustmenü

Warum dieser Ansatz? „Sexuelle Lust ist tief in entwicklungs geschichtlich uralten Bereichen des Gehirns eingeschrieben und kann nicht durch kognitive und intellektuelle Gespräche aktiviert werden. Zum Menü der Lust gehören viele Zutaten in individueller Dosis: fürsorglich miteinander um-

gehen, einander suchen und herbeisehnen, ein Funke Angst, ein Hauch Aggression und ganz viel Spiel gewürzt mit Humor in individueller Dosis.“

Während einer Hypnose verändern sich Körpergefühl und Wahrnehmung, vermischen sich Sinnesebenen, viele kommen beim Sex ebenso in einen Flow-Zustand.

Ähnliches gefühlsmäßiges „Abheben“ kann man z. B. beim Lesen eines mitreißenden Buches, intensivem Musikhören, Meditation, Gebeten, Kunstgenuss, Yoga usw. erleben.

Ein wichtiger Faktor in jeder Beziehung ist, Nähe und Distanz zu regulieren. Zu viel Nähe kann durch Stereotype langweilig werden, zu wenig davon verunsichern und Angst auslösen.

Um ein ausgewogenes Verhältnis zu erreichen, von dem beide profitieren, rät Dr. Laimböck zur Igel-

Übung als Selbsthypnose, die wir hier verkürzt vom Podcast-Text vorstellen:

Die Stacheln der Igel auf richtiger Distanz

„Machen Sie es sich so angenehm und gemütlich wie möglich. Augen schließen. Während ich Ihnen die Geschichte erzähle, behalten Sie ganz von selbst, was für Sie wichtig ist, finden zur Ruhe, mit jedem Atemzug gehen sie tiefer, fühlen sich immer wohler.“

Es ist Herbst, zwei Igel begegnen einander, verlieben sich, als der Morgen graut, kuscheln sie sich aneinander. Einer noch mehr, aber ein Stachel sticht den zweiten, der erschrickt und wegrückt. Jetzt friert er aber und rückt wieder näher - nun entfernt sich der andere durch einen schmerzenden Stich. So geht das hin und her, bis sie eine gute Nähe gefunden haben.

Jetzt dehnen und strecken



Blockaden beim Sex abbauen und mit Leichtigkeit in der Beziehung Leidenschaft und die richtige Balance finden.

Sie sich, und öffnen Sie wieder die Augen.“

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kann man mit einem anderen podcast regelrecht abfließen lassen.

Sexuelle Lustlosigkeit wird durch die „Boot“-Übung mit dem imaginären Wellenschaukeln abgebaut.

Akupunkturpunkte und Vorstellungskraft helfen, sexuelle Energie anzukurbeln.

Hautorgasmus in der Badewanne

Konzentrieren Sie sich auf die Wellen der Lust beim Liegen im warmen Wasser und genießen Sie mit dem podcast „Badewanne“.

Lachen, Freude und Humor sind wertvolle Ingredienzien für Liebe und Lust. Wie Sie das fördern können? Einen Bleistift zwischen den Zähnen einzuklemmen, aktiviert jene Gesichtsmuskeln, die wir beim Lachen anspannen.

Eva Rohrer

Genau hinsehen und Pausen genießen

Mastermind und Gründer der „Philharmonics“, Orchester der Wiener Staatsoper, Wiener Philharmoniker, Violine **TIBOR KOVÁČ**



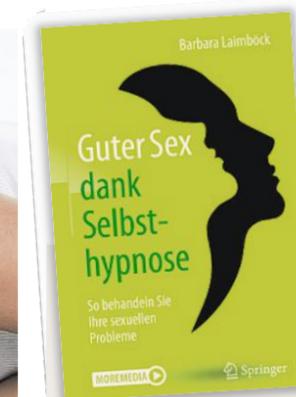
Foto: Franz Neumayr

ICH HOLE MIR MEINE WOHLFÜHLMOMENTE HAUPTSÄCHLICH DURCH POSITIVES DENKEN. Manchmal übersehen wir erfreuliche Details, weil wir mit unseren Zielen und Aufgaben beschäftigt sind. Zwischendurch sollte man sich Entspannungspausen bewusst einplanen und diese mit Begeisterung genießen und einfach mal genauer hinschauen. Sie sind für die Gesundheit sehr wichtig, außerdem kann man nachher wieder viel produktiver arbeiten. Familien-Spaziergänge im Lainzer Tiergarten oder Wanderungen am Semmering bedeuten für mich frische Energie und Inspiration. Aber ich kann es auch kaum erwarten, mit Freunden in Schanigärten diverser Wiener Kaffeehäuser zu sitzen, einfach zu plaudern und zu lachen. (Letzteres hoffentlich irgendwann auch wieder ohne Maske . . .).



Lisa Bachmann
Adabei-Redaktion

DER
AKTUELLE
PROMI
TIPP



Die Online-Version des Buches (eBook, ISBN 978-3-662-62379-4) enthält digitales Zusatzmaterial. Diese Dateien können von Lesern des gedruckten Buches (ISBN 978-3-662-62378-7) mittels kostenloser Springer Nature „More Media“ App angesehen/ angehört werden.

Neues
aus der
Naturmedizin



PROF. HADEMAR BANKHOFER

Testosteron: Wie viel braucht er?

Männer wollen auch im reiferen Alter maskulin bleiben. Dabei spielt Testosteron eine wesentliche Rolle. Aber wieviel braucht der Mann davon? Die Medizin kennt dazu sogenannte Normalwerte. Diese sind aber als Durchschnitt ermittelt und sind daher für die einzelne Person oft gar nicht zutreffend. Der Testosteronspiegel sinkt im Laufe der Jahre. Außerdem man muss berücksichtigen, dass sich dieser sogar schon im Tagesrhythmus verändert. Ich kann daher die Frage nach der richtigen Hormonmenge ganz einfach beantworten: Der Mann muss sich wohlfühlen, dann hat er auch einen optimalen Hormonhaushalt. Es ist daher verständlich, dass Männer mit einem stabilen Testosteronspiegel versorgt sein wollen. Dafür muss und kann man etwas tun. Häufig leiden Männer unter einem Mangel an diesem Hormon. Erfreulich ist zu wissen, dass das Testosteron nicht verschwunden ist. Es bindet sich nur im Laufe der Jahre an ein körpereigenes Eiweiß und wird inaktiv. Die gute Nachricht: Man kann es mit natürlichen Mitteln wieder aktivieren.

Ein speziell aufbereiteter, hoch dosierter Extrakt aus Bockshornkleesamen in Kombination mit Eisen, Zink, Selen und Vitamin B6 kann diese Vitalitätsquelle des Mannes wieder sprudeln lassen. Denn diese hochwertige Mischung normalisiert den Testosteronspiegel wieder. Die erfreulichen Folgen: „Er“ verspürt wieder aktive Lust auf Liebe und kann seine Manneskraft spielen lassen. Dieser spezielle Extrakt ist übrigens unter dem Namen Andropeak in jeder Apotheke erhältlich.