

Tipps und Impulse 12. Folge Sexualität

Durch die hormonelle Umstellung in den W.J. kann die Penetration wegen der mangelnden Feuchtigkeit der Vagina äußerst schmerzhaft sein und viele Frauen berichten, dass sie dadurch nicht mehr in der Lage sind Sex zu haben. Ich möchte hier einige hilfreiche Alternativen und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sexualität wieder oder überhaupt ganz neu erlebt werden kann.

Tipp: eine gute Unterstützung der Vagina durch sanfte Pflege ist jetzt hilfreich und wichtig. Es gibt hier tolle Öle oder Creme. Z.B. Lotus Öl oder Kokos Öl. Ich teste das individuell aus für die Frauen in meiner Praxis.

Tipp: Slow Sex eine sanfte Form der Sexuellen Vereinigung mit dem Schwerpunkt der Nähe und die Verbindung durch Berührungen und der s.g. sanften Penetration
Buch Tipp: Slow Sex von Diana Richardson

Tipp: Tantra die ganzheitliche, spirituelle Form der Sexualität. Um dich dieser Lehre anzunähern empfehle ich ein Seminar zu besuchen. Es gibt hier viele Angebote sowohl für Paare, als auch für Single. Auch hier ein Buch Tipp: Zeit für Weiblichkeit, Der tantrische Orgasmus der Frau von Diana Richardson

Übung: Die Aphrodite einatmen nach Laura Busnells aus dem Buch Life Magic

Noch einige Tipps:

-stelle deine Lust und dein Wohlbefinden in den Mittelpunkt

-äußere deine Bedürfnisse und nehme dich ernst

-Verwende viel Gleitmittel, gerade bei trockener Schleimhaut ist das das A und O ich empfehle hier. Pjur Original Bodyglide

-stärke deinen Beckenboden durch spezielle Übungen (es gibt tolle Yogaübungen für den Beckenboden)

-Lerne deine erogenen Zonen kennen und lieben

- schaffe dir bewusst einen „heiligen“ Raum für dein Sexualeben, zünde Kerzen an, spiele deine Lieblingsmusik

Sei eine Göttin, deren körperliche Lust die Welt heilt.

Viel Freude mit den Tipps und Übungen. Diese Tipps und Impulse stehen zum kostenlosen herunterladen auf meiner Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de für dich bereit und hier findest du noch weitere interessante Informationen für dich. Ich freue mich, wenn du weiterhin auch für die nächste Folge von unserem Wechselkurs dabei bist, hier geht es nämlich weiter mit dem Buchstaben E von dem Begriff Wechsel E wie Erkenntnis in den W.J.

Was tut unseren Schleimhäuten gut?

Die Vaginal Schleimhaut ist neben dem Uterus und der Brust eines der Hauptziele der Eierstockhormone Östrogen und Progesteron. Bei deren Verringerung wird die Schleimhaut nicht mehr optimal ernährt und versorgt. Dadurch sind die Schleimhäute weniger geschmeidig und es kann zu Brennen und Jucken kommen.

Behandlungsmöglichkeiten:

- regelmäßiges Einreiben mit Weizenkeimöl, Vogelmieren-, Ringelblumen- und/oder Beinwellsalbe
- unsere „unteren Lippen“ möchten genauso oft gepflegt werden, wie wir das mit unseren oberen Lippen tun
- adäquate Ernährung: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, kaltgepresste Öle (Oliven-, Lein- oder Distel Öl)

Reizlindernde Salbe (nach Margret Madejsky)

Bienenwachs gelb 10g

Johanniskraut Öl 45 ml

Calendula Tinktur 5ml

Lavendelöl ätherisch 6-8 Tropfen

Rosenöl 3-5 Tropfen

Bienenwachs und Johanniskraut Öl in einer Schale im Wasserbad erhitzen. Wenn das Bienenwachs flüssig ist, die Schale aus dem Wasserbad nehmen und unter rühren die Urtinktur und die ätherischen Öle einarbeiten. Unter weiterem Umrühren erkalten lassen und in Salbendöschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahren, einige Monate haltbar.

Ich empfinde diese Salbe sowohl für die oberen als auch für die unteren Lippen einer Frau sehr pflegend.

