

Erotik ist das Lebenselixier

LIEBESRATGEBER Das erotische Spiel kann die Anziehung zwischen zwei Menschen aktivieren. Erotik hat eine Wirkung auf der körperlichen Ebene ebenso wie auf der Gefühlsebene.

Esther Elisabeth Schütz

Während die Sexualität sich auf direkte Art zeigt, fordert Erotik das Spiel mit dem Geheimnisvollen. In der Mimik, in der Geste, in der Körperhaltung, der Kleidung, der Berührung lässt sie das Begehren erahnen oder wecken. Erotik fördert mit ihren phantasievollen Elementen die sexuelle Erregung und spielt mit allen Sinnen. Sie ist ein Lebenselixier von Freude, Lust, Schönheit und Anmut.

Mit den Augen...

Verliebte nutzen das Auge mit seinen vielen nonverbalen Möglichkeiten. Die Augen sind eingestellt, das Schöne zu sehen. Männer und Frauen in langjährigen Liebesbeziehungen können diese Fähigkeit wieder beleben: mit dem erotischen Blick etwas ins Schwingen bringen, was mit Worten nicht zu sagen ist, einen Funken von Lust aussenden und

die Intensität der Empfindung verstärken. Mit den Augen Körperumrundungen nachfahren, wie ein feiner Pinsel einzelne Körperteile zärtlich betasten. Mit dem feurigen Blick das sexuelle Begehren entfachen.

... und den Händen

Die Hände spielen in der Erotik eine wichtige Rolle. Mit dem Handrücken, den Fingerspitzen, dem Handinnenraum, dem Handgelenk, der Handseite ha-

ben Frauen und Männer Variationen zur Verfügung, das Gegenüber zu berühren. Die Beweglichkeit der Hände vergrössert den erotischen Spielraum. Was können Frauen und Männer tun: im zärtlichen Austausch die Leichtigkeit nutzen, damit sich das Gegenüber in die Hand hinein legen kann. Ähnlich, wie wenn wir Katzen streicheln und wir ihnen die Möglichkeit geben, sich mehr zu holen. Erotik spielt mit Nähe und Distanz, lässt Raum und Genuss offen für das Echo. Den Körper beleben durch unterschiedliche Arten der Berührung, mit etwas Druck, mit weniger Druck, mit dem Spiel von Rhythmen, der Langsamkeit und der Intensität. Die Melodie der Sprache in erotischen Andeutungen erzeugt Atmosphäre. Die Stille bringt das ins Spiel, was zwischen den Worten passiert. Der unendliche Reichtum des Körpers öffnet die Sinne und die Tiefe der Gefühle im erotischen Austausch. Das Kreative im Detail überrascht, belebt und weckt die Lust auf mehr.

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und -therapie in Uster.

www.sexualtherapie.ch



Am Puls

Impressionen von der Wochenendparty im Pirates, Hinwil.



www.thepirates.ch

Wochenhoroskop 1. bis 7. September 2011

www.astroservice.com

Widder	21.3.-20.4.	Stier	21.4.-21.5.	Zwillinge	22.5.-21.6.	Krebs	22.6.-22.7.
Geben Sie mal so richtig Gas in dieser Woche! Sie haben soviel Kraft in sich - die sollten Sie unbedingt in sinnvolle Bahnen lenken. Es besteht jedoch die erhöhte Gefahr, dass Sie sich in Kontroversen einlassen. Das könnte Ihr Blut zur Wallung bringen und die Gesundheit belasten.		So ausgeglichen wie jetzt, waren Sie schon eine Zeit lang nicht mehr. Sie fühlen sich wieder wohl in Ihrem Körper und in der Welt. Deshalb sollten Sie diese auch mit offenen Augen durchstreifen und sich inspirieren lassen oder neue Projekte anpacken. Wenn nicht jetzt, wann dann?		Ihnen geht es gut und es könnte kaum besser gehen. Vergessen Sie bei all den neuen Plänen und Ihrem Tatendrang nicht, dass auch wieder andere Zeiten anbrechen können. Konzentrieren Sie sich deshalb auf das Wichtigste und vergessen Sie nicht, sich auch einmal eine Pause zu gönnen.		In dieser Woche kann Ihnen keiner was anhaben! Sie werden sich in Streits mühelos durchsetzen und können auch in zähesten Verhandlungen Ihren Standpunkt vertreten. Verlieren Sie dabei Ihre Einfühlung und Fairness nicht. Lassen Sie überschüssigen Dampf lieber beim Sport ab.	
Durch die letzten Erfolge fühlen Sie sich in Ihrem Tatendrang bestätigt und schiessen jetzt leicht über das Ziel hinaus. Sie glauben auch, dass Ihre Glückssträhne nicht enden wird, aber genau das wird passieren, wenn Sie sich nicht in etwas Besonnenheit und Bescheidenheit üben.		Die Grundlagen für Erfolge sind nun gelegt und keine ungünstigen Einflüsse werden Sie stören. Doch gerade jetzt sollten Sie sich nicht zurück lehnen und einfach nur zuschauen. Denn wenn Sie selbst noch mit anpacken, kann alles noch viel besser werden und Sie werden zufrieden sein.		Sie haben Probleme, Ihren Überschuss an Energie zu kontrollieren. Gerade in Konfrontationen verlieren Sie leicht die Kontrolle über sich, was Probleme verursachen kann. Denken Sie also vor jeder Handlung lieber einmal zu viel als zu wenig nach.		Ihnen geht es zurzeit so gut, dass Sie langsam den Boden unter den Füßen verlieren und nach Sternen greifen, die nichts wert sind. Wenn Sie nicht aufpassen und sich nicht auf Ihren innerlichen Halt besinnen, werden Sie hart fallen. Den Bescheidenen fallen die Sterne in den Schoß.	
Nehmen Sie sich jetzt vor Ihrem Leichtsinn in Acht! Dieser kann Sie dazu verleiten, dass Sie Dinge tun, die Sie später bereuen werden. Zu anderen Zeiten kann dies eine Weile durchgehen, doch jetzt würden die Folgen unmittelbar negativ sein. Gehen Sie mit Besonnenheit vor!		Sie wirken frisch und sind bei bester Gesundheit. Daher ist diese Woche gut geeignet, neue Aktivitäten in Gang zu setzen, die sonst Mühe bereiten. Wenn Sie noch für Ihre persönliche Bildung sorgen, haben Sie die Zeit optimal genutzt. Es wäre schade, wenn Sie das versäumen würden.		Nur weil jetzt alles so gut läuft, heisst das noch lange nicht, dass Sie es anderen unter die Nase reiben müssen oder sich der Arroganz hingeben können. Denn so schnell wie Sie beschenkt wurden, kann es Ihnen auch wieder genommen werden. Bleiben Sie deshalb unbedingt bescheiden.		In allen Lebenslagen strahlen Sie Kompetenz und Sicherheit aus. Gehen Sie also frohen Mutes voran und versuchen Sie, Ihre Ideen umzusetzen. Neue Begegnungen und Aufgaben werden Ihr Leben dauerhaft inspirieren und Sie in Ihrer Entwicklung als Mensch deutlich voranbringen.	