

SARAH #2 | WIE BEKOMME ICH BESSEREN SEX?

Sarah sitzt am Küchentisch. Die Kinder sind schon im Bett. Sie schaut auf die Uhr. Es ist schon recht spät. Mike, ihr Mann, sollte eigentlich schon da sein. Puh, es war wieder ein turbulenter Tag. Sarah war rund um die Uhr im Einsatz. Alle Aufgaben zu bewältigen, den Haushalt, Kochen und nebenher hat Fiona, die jüngste der drei, zum Zahnen begonnen, ist schon eine Megaleistung. Wohl verdient eine kurze Pause. Dann hört sie einen Huster nahe der Eingangstür. Mike steht schon im Vorraum und legt den Koffer ab. Er drückt Sarah einen kurzen Kuss auf den Mund und öffnet den Backofen, wo Sarah das Abendessen für ihn warmhält.

.

Nach dem Essen ein kurzes Gespräch, wie es denn in der Arbeit so läuft und wie es Fiona und den zwei Jungs so geht. Sarah schaut ihm tief in die Augen und erwartet sich ein paar aufmunternde Worte von Mike, doch er wendet den Blick ab. Die Arbeit hält ihn ziemlich auf Trab. Ein neues Projekt begann diese Woche wieder, die mehr Überstunden von ihm abforderten. Untertags gibt es in der Firma auch kaum Gelegenheit sich mal auszuruhen oder zu entspannen.

.

Es fällt Sarah sehr schwer, sich in Mike hineinzufühlen, da sie ja selbst mit den drei Kids und dem Haus so gefordert ist. Dann kommt es zu dem Moment, dass beide sich fürs Schlafen zurechtlegen. Frisch geduscht legen sich beide ins Bett. Beide gähnen. Und irgendwie ist etwas in der Luft, aber niemand sagt etwas. Sarah dreht sich um. Der zweite Gähner. Gute Nacht, sagt Sarah. Mike scheint hingegen noch ein bisschen Restenergie zu haben und deutet an, intimer mit ihr werden zu wollen. Er schmiegt sich an ihren weichen Rücken heran und zieht ihren Slip hinunter...

.

Irgendwann in der Nacht wacht Fiona wieder auf. Sarah steht auf und gibt ihr die Brust. Fiona schläft zufrieden wieder ein. Am nächsten Tag gibt es nur ein kurzes Frühstück. Täglich grüßt das Murmeltier...

Kennst du das?

Sehnst du dich auch so wie Sarah nach einem explodierenden Sexleben, nach Abwechslung, Euphorie und multiplen Orgasmen? Naja, du wirst wahrscheinlich zugeben, dass das im alltäglichen Leben mit Kindern und den ganzen Verpflichtungen kein Dauerzustand sein kann, ständig „rattig“ zu sein. Das ist klar. Aber irgendwas ist da, was fehlt. Vielleicht ist es nicht unbedingt dieses Explodierende, das ständige Abenteuer, aber dieses innere sanfte Feuer, die unausgesprochene Verbindung zum Partner, die im „normalen Leben“ auf der Strecke bleibt??

Was glaubst du, was Sarah fehlt?

3 TIPPS FÜR BESSEREN SEX:

- **ENTSPANNE DICH! ENTSPANNE DICH! ENTSPANNE DICH!** Entspannung, Stille, Ruhe, Nichtstun. Nimm dir regelmäßig über den Tag verteilt kleine Auszeiten. Auch wenn es nur 5 Minuten sind. In dieser Zeit musst du nichts machen. Lass mich dir ein paar Beispiele geben: 5 Minuten liegen bei schöner Musik, 5 Minuten barfuß gehen, 5 Minuten tanzen und singen beim Kochen, lachen, ... Das Beste, was du für dich und deinen Mann machen kannst, ist, dass du „in dir entspannt bist“. Der Mann kommt nachhause, er war den ganzen Tag im Außen und sehnt sich unbewusst nach Ausgleich. Und dieser Ausgleich bist du. Du bist das Weibliche. Du kannst ihm helfen, in die Entspannung zu kommen, indem du selbst entspannt bist.
- **EIN RUSSISCHER BRAUCH „AUF DEN SCHOSS SETZEN“:** In Russland gibt es einen Brauch. Wenn der Mann nachhause kommt, dann setzt er sich auf den Schoß der Frau. Ungewohnt? Ja, aber der Schoß der Frau kann Wunder bewirken. Er strahlt eine ganz besondere ausgleichende magische Energie aus. Probiere es aus! Vielleicht ist es anfangs etwas ungewohnt, aber dein Mann und dein Sexleben wird es dir lohnen.
- **DAS OBERE MIT DEM UNTEREN HERZEN VERBINDEN:** Wenn du mit deinem Mann schläfst, verbinde zuerst dein oberes Herz, das eigentliche Herz, mit dem unteren Herz, also mit deinen Geschlechtsteilen, deiner Yoni. Und dann mache das gleiche mit deinem Mann. Das heißt, du verbindest mit der Kraft der Gedanken, sein Herz mit seinen Geschlechtsteilen. Wenn du es denkst und fühlst, dann passiert es auch. Viel Vergnügen!!!