



Guter Sex lässt sich lernen!

Erlebe mehr Lust und Ekstase in deinem (Liebes)Leben!

Die Basis: Entdecke die Weisheit deines Körpers!

Kennst du das, ständig bist du mit „etwas“ an deinem Körper unzufrieden? Für nährenden und erfüllten Sex, egal ob mit dir selbst oder einem Gegenüber, ist ein guter, wohlwollender, liebevoller Kontakt zum eigenen Körper entscheidend.

Oft versuchen Frauen, die Dinge im Kopf und mit dem Verstand zu lösen. Dabei ist dein Körper wie eine weise Frau die du befragen kannst. Nur nutzen wir dies oft gar nicht. Es ist, als ob dieses Wissen einfach in Vergessenheit geraten ist.

Der Körper hat seine eigene Intelligenz und sein eigenes Gedächtnis. Eine Übung im Körper zu spüren, fühlen und erleben bringt oft mehr als 1000 Worte. So erlebte es auch eine Kundin von mir:

„Danke Ute. Ich habe gestern Abend mit einer Kurzmassage begonnen und das erste Mal gespürt, wer ich in meinem Körper bin. So kann ich beginnen, mich selbst zu lieben und zu leben. Ich war zu Tränen berührt...Love I.“

Mit den Übungen auf der nächsten Seite kannst du ganz bewusst einsteigen und deinen Körper mit einem lustvollen, prickelnden Selbstliebe-Ritual neu entdecken. Ihm und dir neue Erfahrungen schenken. Ganz einfach und praktisch. Wenn du ein Mann bist, kannst du das natürlich auch mit dir selbst und/oder mit deiner Partnerin machen. Das Gleiche gilt für die Frau.

Dein Körper ist wie ein Wegweiser, sofern du lernst auf ihn zu hören und ihm zuzuhören. Er sagt dir ganz schnell, was dir gut tut und was nicht. Je besser du dich selbst kennst, umso besser du auf deinen Körper hörst, umso besser kannst du ja oder nein zu etwas oder zu jemandem sagen. Sooft übergehen sich Frauen selbst und hören nicht auf ihr Inneres und ihren Körper.

Oft bist du als Frau beim Gegenüber, bei dem was ER will, dabei SEINE Bedürfnisse zu erfüllen. Dabei vergisst du ganz bei DIR zu sein. Bei dem was DU willst, was DIR gut tut, was DU gerne tust.

Ich wünsche dir eine wundervolle Reise zu dir selbst, voller LUST, EKSTASE und LIEBE!

Ute

Hab den Sex der dir gut tut und steh dazu!

... Starte jetzt mit dem ersten Schritt ...

Ein Geschenk an dich - komme dir selbst näher – genieße dich und deine Lust!

Für mehr Ekstase, mehr Lust, mehr Glückshormone plus besseren Sex. Egal ob allein, oder mit einem Partner.

Nimm dir einmal richtig Zeit für dich, egal ob morgens, mittags oder abends.

- Sorge dafür, dass du alleine bist und du es warm hast.
- Sorge für Ruhe und schalte alle Störfaktoren aus, Klingel, Handy, Telefon, Internet, Emails, PC oder Laptop ...
- Sorge für einen warmen und aufgeräumten Raum, vielleicht magst du Kerzen oder einen Duft vorbereiten, mache es so wie du es gerne hast.

Lege folgende Dinge für dich bereit:

- Eine Bodylotion und/oder feines Gleitgel
- Erotische Spielsachen wenn du welche hast, wenn nicht ist auch ok
- Etwas für Musik
- Folgende Songs auf youtube
[DRUM SEX - Brent Lewis // "Dinner at the Sugar Bush"](#)
[Keali'i Reichel – Kauanoeanuhea](#)

Der Einstieg

Gönne dir eine ausgiebige Dusche oder ein schönes, warmes Bad. Hülle dich danach in ein einfaches Tuch, Strandtuch oder ein Lunghi.

Dann gehe in deinen vorbereiteten Raum und schließe die Tür. Vielleicht ist das alles neu für dich. Nur keine Scheu. Trau dich. Geh in deinem Rhythmus.

Lasse dein Tuch fallen und tanze nackt zu folgendem Song, dreh richtig laut auf:

[DRUM SEX - Brent Lewis // "Dinner at the Sugar Bush"](#)

Schüttele dich so richtig aus, Hände, Haare, Beine, versuche dabei mit den Füßen flach auf dem Boden zu sein, nicht auf Zehenspitzen. Gib dich dem Rhythmus hin. Schüttele deinen ganzen Körper und spüre dich dabei, werf dich in den Rhythmus der Trommeln und schüttele auch dein Becken, deinen ganzen Oberkörper ... lass dich einfach gehen und tob dich aus.

Wenn die Musik vorbei ist, bleib stehen. Mit den Füßen auf dem Boden, spüre nach und atme, ein und aus, ein und aus, ein und aus... nimm dir die Zeit die du brauchst.

Genieße es dich zu spüren, auch wenn es sich vielleicht noch komisch oder ungewohnt anfühlt. Das ist normal. Wenn du soweit bist, lege eine Hand auf dein Herz, und die andere auf deine Vulva. Deine Vulva passt so richtig in deine Hand rein. Schau dass sie richtig gut in deiner Hand liegt. Und dann nimm so, immer noch stehend, mit etwas gespreizten Beinen, ein paar tiefe Atemzüge. Spüre deine Herz-Vulva-Verbindung.

Atme tief in deine Vulva rein, und dann wieder aus, wieder ein und wieder aus. So dass du deinen Atem in deiner Vulva und in deiner Hand spüren kannst. Spiel mit deinem Atem, atme mal durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dann nur über die Nase und nur durch den Mund. Nach 5-10 tiefen Atemzügen widme dich deinem Becken.

Höre hier folgendes Lied: [Keali'i Reichel – Kauanoeanuhea](#)

Und nun lass dein Becken dazu kreisen. Deine Hände liegen immer noch auf Herz und Vulva und du stehst mit gespreizten Füßen flach auf dem Boden. Du bist übrigens immer noch nackt. Kreise dein Becken, ganz langsam. Mach ganz kleine und ganz große Kreise. Spüre dich, spüre deine Vulva in deiner Hand und atme. Mehr gibt es nicht zu tun. Atmen und Spüren. Zwischendurch kannst du ruhig einmal die Richtung wechseln.

Am Ende des Liedes bleib stehen und spüre dich, atme. Mind. 3 tiefe Atemzüge. Deine Hände sind immer noch auf Herz und Vulva. Nimm die Zeit die DU brauchst.

Steigerung von Lust und Ekstase – erlebe dich und deinen Körper neu

Wenn du soweit bist, lege oder setze dich auf aufs Bett, oder auf den Boden. So wie du es gerne magst. Und dann fang an dich zu berühren, auch wenn es neu für dich ist. Nur Mut. Berühre dich so, wie du es sonst nicht machst. Versuche es anders zu machen. Berühre Stellen, die du sonst nicht berührst. Gehe dabei von Kopf bis Fuß und setze alles ein, was dir zur Verfügung steht. Hände, Finger, Knöchel, Fingernägel, Handballen, Handrücken, Haare ... teste alles einmal aus.

WICHTIG dabei ist: Lass deine intimsten Stellen aus. Umfahre deine Brustwarzen nur, ebenso deine Vulva, geh bis an die Grenze ran, doch nicht darüber.

Mach das mehrere Male, mind. 5-10 Mal. Dann erst widme dich auch deinen Brustwarzen und deiner Vulva. Erkunde sie einmal neu. Berühre sie, wie du es noch nie gemacht hast. Wieder mit allem was dir zur Verfügung steht. Knete deinen Busen, zupfe deine Brustwarzen. Mal hart, mal zart. Massiere deine Vulva, deine Klitoris und zwar so, wie du es sonst nicht machst. Nimm einmal die andere Hand, setz dich hin, geh auf alle Viere usw. Wenn du dir komisch vorkommst, lachen hilft immer.

Lass deine Finger in deine Vulva rein flutschen wenn du soweit bist, und wieder heraus. Tanze mit deinen Fingern auf deiner G-Fläche. Geh wieder den ganzen Körper hoch und runter und vergiss auch deine Rückseite, deinen Hintern und deinen Anus nicht.

Bring dich so richtig in Ekstase. Spüre dich, atme und nähere dich so langsam dem Orgasmus, bzw. genieße den orgastischen Zustand. Wenn du auf einer Skala von 1-10 (10 = Orgasmus ist unwiderruflich) bei 6-7 bist, konzentriere dich wieder auf die anderen Körperstellen. Lasse deine Klitoris und deine Vulva, deinen Busen, deine intimsten Hotspots, für eine Weile in Ruhe.

Nimm deine Handflächen und streiche die Energie die sich im Zentrum gesammelt hat im ganzen Körper aus. Von der Mitte nach außen, nach oben, nach unten, nach hinten.

Und dann nimm den nächsten Anlauf. Wieder auf der Skala bei 7-8 angekommen, fährst du die Energie zurück. Du streichst die Energie im ganzen Körper aus, atmest, spürst dich und startest den nächsten Anlauf.

Das Ganze machst du mind. 7-10mal bevor du dir einen glückseligen Orgasmus, oder vielleicht auch glückselige Orgasmen schenkst. **Höre nach dem ersten nicht auf. Mach einfach noch eine Weile weiter.** Und genieße dich.

Übrigens, du musst keinen Orgasmus haben. Das ist ein kann und kein muss. Also nur kein Stress.

Das einzige Ziel das es hier zu erreichen gibt ist, DICH zu spüren und zu genießen. Zu spüren wie deine Ekstase wächst und sich die sexuelle Energie in deinem ganzen Körper ausbreitet. Nur du ganz allein mit dir. Kann sein dass sich das am Anfang noch ungewohnt anfühlt, auch das ist normal. Schließlich machst du gerade eine neue Erfahrung.

Spüre und fühle die Liebe und die Lust in dir. Dein Körper und dein ganzes System freuen sich, wenn du dich so verwöhnst. Deine Zellen schlagen Purzelbäume vor lauter Glück.

Wenn du diese Übung, oder auch nur Teile davon, immer wieder in dein Leben einbaust, führt das zu einem lustvollen und glücklicherem Leben. Es führt zu besserem Sex und gibt dir Kraft und Energie, für alles, was dir in deinem Leben wichtig ist.

In diesem Sinne wünsche ich dir ein lustvolles und orgastisches Erleben von Liebe durchdrängt und freue mich sehr über eine Rückmeldung, wie es dir dabei ergangen ist.

Lustvolle Grüße

Ute

Ute Benecke – Hab den Sex der dir gut tut und steh dazu.

www.utebenecke.de

Mit meiner Arbeit und meinem Sein ermutige, berate und begleite ich Frauen ganz nach dem Motto: „Hab den Sex der dir gut tut und steh dazu!“. Eine erfüllte Sexualität nach deinen eigenen Wünschen und Vorstellungen.

Scham, Tabus, Erziehung, Unwissenheit und gesellschaftliche Konventionen halten Frauen oft davon ab, eine erfüllte und freie Sexualität zu leben. Ich motiviere Frauen zu erforschen, was sie in ihrer eigenen Sexualität wollen und brauchen, was ihre Bedürfnisse sind, und auch dazu zu stehen. Bedürfnisse erkennen, darüber reden und dann umsetzen, ist die Devise.

PS: Du hast Fragen oder willst mich persönlich sprechen/kennenlernen? Du willst mehr zu meinen Angeboten wie Beratung, Lust-Coaching und Workshops erfahren, dann ruf mich einfach an unter Tel. +49 (0)7542 9808233 oder schreibe mir eine Email an ute@utebenecke.de

Ich freue mich auf dich.