



15 Tipps
für mehr
Lust, Nähe
& Intimität

SANDRA SAUTER



Inhalt

1. Was der Atem mit Lust zu tun hat
2. Von der Wichtigkeit einer Liebessprache
3. Masturbation in der Partnerschaft
4. Warum Pornos nicht als sexuelle Bildung taugen
5. Was macht guten Sex aus?
6. Liebes-Dates als Tor zur Sexualität
7. Das Feuer im Alltag bewahren
8. Slow Sex – von der Intensität des Nichts-Tuns
9. Augen auf beim Liebesspiel!
10. Vom orgiastischen Potenzial des Anus
11. Von Temple Nights & alternativen Beziehungskonzepten
12. Mit Hilfe einer Tantramassage Sinnlichkeit neu erfahren
13. Warum „Vorspiel“ das falsche Wort ist
14. Sharings für mehr emotionale Nähe
15. Übung: Die tantrische Beckenschaukel

Vorwort

Ich habe dieses eBook geschrieben, weil es mir eine Herzensangelegenheit ist, Menschen auf ihrem Weg in eine erfülltere Intimität und Partnerschaft mit meinem Wissen zu unterstützen.

In meiner Arbeit als Tantramasseurin werde ich immer wieder mit sexuellen Problemen konfrontiert. Wenn dir der ein oder andere Tipp als selbstverständlich erscheinen sollte, freu dich darüber!

Das Thema Sexualität ist für viele Menschen noch immer scham- und angstbehaftet und es herrscht eine große Unsicherheit darüber. Mich wundert das überhaupt nicht, weil die wenigsten von uns eine sexuelle Bildung genossen haben, die diesen Namen verdient.

Wir alle haben uns Sexualität mehr oder weniger selbst beigebracht und womöglich die vorgelebte, inszenierte Realität in Pornos als Anleitung genommen, wie Sexualität scheinbar funktioniert.

Dazu kommen Erfahrungen mit anderen Menschen, die ebenfalls keinen Plan haben und sich über die Jahre Mittel und Methoden angeeignet haben, die "zu funktionieren" scheinen.

Das Schwierige daran ist nur, dass kein Körper dem anderen gleicht und es viele verschiedene Wege zur Lust gibt. Was hilft, ist Neugierde und der Wille, mit dem Partner oder der Partnerin auf eine gemeinsame Forschungs- und Entdeckungsreise zu gehen sowie adäquate sexuelle Bildung.

Ich habe im breiten Themenspektrum der Sexualität als Tantramasseurin, angehende Sexological Bodyworkerin und als Paar-Coach meine Berufung gefunden und freue mich, dieser jeden Tag nachgehen zu dürfen. Auf meinem Blog veröffentliche ich regelmäßig kostenlosen Content rund um Themen wie

- Weibliche & Männliche Sexualität
- Tantra & Tantramassagen
- Slow Sex & Conscious Relationship

Mit dem Download dieses eBooks hast du dich in meinen Newsletter eingetragen, der dich über neue Blogartikel, Videos & Co. rund um das Thema Sexualität informiert.

Bist du bereit für mehr Lust, Nähe & Intimität?

Schön, dass du da bist!

Alles Liebe | Sandra

Was der Atem mit Lust zu tun hat



Erlaubst du dir, während des Liebesspiels bewusst und tief zu atmen? Viel zu oft halten wir den Atem unbewusst an oder atmen total flach. Dabei lässt sich deine Erregung und sogar die Intensität deines Höhepunkts durch kraftvolles, tiefes Atem enorm steigern.

Ich ermuntere meine Gäste bei der Tantramassage immer wieder, sich zu erlauben, tief zu atmen. Da Sexualität oftmals schambehaftet und mit Ängsten verbunden ist, halten viele Menschen unterbewusst die Luft an oder atmen sehr flach und kaum hörbar.

Probiere einfach mal aus, wie es sich anfühlt, wenn du deinen Fokus beim Liebesspiel auf deinen Atem legst!

Um einen Zugang zu deinem Atem zu finden, empfehle ich dir Pranayama, Yoga oder eine Quantum Light Breath Meditation.

Beim natürlichen Atem wölbt sich dein Bauch beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen nach innen. In einer Gesellschaft, in der insbesondere Frauen oftmals dazu erzogen wurden, den Bauch einzuziehen, ist es gar nicht so einfach, wieder einen Zugang zum Atem zu finden. Ein guter Lehrmeister sind kleine Babys, die mit dem ganzen Körper atmen.

Der Atem ist nicht nur beim Liebesspiel, sondern auch im Alltag ein mächtiges Tool. Nimm ganz bewusst einige tiefe Atemzüge, wenn du das nächste Mal gestresst oder wütend bist. Was passiert mit deinen Emotionen?

Du kannst den Atem übrigens gezielt dorthin lenken, wo dir etwas weh tut oder wo du mehr spüren möchtest. Dein Atem ist deine Lebensenergie - und diese folgt deiner Aufmerksamkeit. Ermuntere deshalb unbedingt deine/n Partner/in, beim Liebesspiel tief zu atmen.

"Je tiefer du atmest, desto besser kann sich die sexuelle Energie in deinem Körper verteilen und desto intensiver ist dein Höhepunkt."

Eine gute Liebessprache finden



Viele Menschen haben überhaupt keinen Zugang zu ihren Genitalien und somit auch keine Sprache. Es wird verschämt von „da unten“ gesprochen oder es werden medizinische Begriffe wie „Scheide“ oder „Penis“ verwendet. Auch ich hatte jahrelang nicht wirklich einen passenden Begriff für meine Genitalien.

Ganz egal, wie du sie nennst: finde einen Namen dafür. Ich persönlich liebe die beiden tantrischen Begriffe:

Yoni

für die weiblichen Geschlechtsteile außen und innen, also die Vulva, Vagina, Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke

Lingam

für die männlichen Geschlechtsteile, wozu der Penis und der Hodensack zählen

Warum ist es so wichtig, schambefreite Begriffe zu haben? Wie kannst du deinem Partner oder deiner Partnerin sagen, was du magst, wenn du dich schon schämst, die entsprechenden Begriffe zu benutzen?

Nun ist wirklich JEDER Körper anders und es ist schon ein sehr großes Glück, auf eine/n Liebhaber/in zu treffen, die intuitiv alles richtig macht. Ich kann dich nur dazu ermuntern, deinem Partner oder deiner Partnerin liebevolle Tipps zu geben.

Wir alle möchten gute Liebhaber und Liebhaberinnen sein und sind in der Regel für jeden Hinweis dankbar.

Wichtig ist jedoch die Art der Kommunikation, da wir in Bezug auf unsere Liebhaber/innen-Qualitäten sehr empfindlich sind. Unsere Sexualität ist ein sensibles Thema und wir sollten in unserer Sprache dementsprechend feinfühlig sein.

*Ein wohliges „Jaa... das fühlt sich grossartig an“
an geeigneter Stelle ist besser als
eine Kritik à la „Mach das mal lieber so.“*

Warum sich Selbstliebe auszahlt



Womit wir direkt beim nächsten Thema wären: der Masturbation oder - um es in einer schönere und passenderen Sprache auszudrücken - der Selbstliebe. Meines Erachtens trifft es Selbstliebe viel besser und der Begriff ist schambefreiter.

Wie befriedigst du dich selbst?

- Bringst du es möglichst schnell hinter dich?
- Dient es dir primär als Stressabbau oder zur schnellen Entspannung?
- Konsumierst du dabei Pornos?
- Bezieht du auch den Rest deines Körpers mit ein oder fokussierst du dich auf die Genitalien?

Fast jede/r von uns entwickelt im Laufe des Lebens gewisse Muster, die „funktionieren“. Stell dir vor, du hättest nicht nur dieses eine Muster, sondern ganz viele verschiedene Arten, die dir Lust bereiten?

Nutze entspannte Momente, um deinen Körper wieder wie ein kleines Kind neu zu entdecken. Verlasse bewusst die bekannten Wege und probiere Bewegungen aus, die du noch nie ausprobiert hast. Variiere mit Druck, Geschwindigkeit und Rhythmus und verzeih dir vor allem selbst, wenn du am Ende doch wieder ins bekannte Muster verfallst.

Wie alles, was du neu lernst, ist es erstmal mit Anstrengung und Mühe verbunden, neue Erregungsmuster aufzubauen.

Es lohnt sich jedoch in jedem Fall, weil es dazu führen kann, dass du beim Liebesspiel mit deinem Partner oder deiner Partnerin plötzlich viel mehr Lust empfindest. Davon abgesehen ist es doch schade, wenn wir nur einen Bruchteil unseres orgiastischen Potenzials nutzen!

"Nimm dir viel Zeit, um deinen Körper zu entdecken. Je mehr du weißt, was dich erregt, desto besser wird dein Liebesleben."

...

Fortsetzung

...

Ein weiterer wichtiger Punkt der Selbstliebe ist, dass du damit Eigenverantwortung für eine erfüllte Sexualität übernimmst.

Du machst Höhepunkte nicht länger von deinem Partner oder deiner Partnerin abhängig, der oder die je nach Lebensphase vielleicht mehr oder weniger Lust auf Sex hat.

Oftmals ist das Thema Selbstliebe mit großer Scham verknüpft, obwohl es wirklich jede/r macht.

Löse dich von dem Gedanken, dass mit eurer partnerschaftlichen Sexualität etwas nicht stimmt, nur weil sich dein/e Partner/in zusätzlich selbst befriedigt.

Selbstliebe ist das Natürlichste der Welt und gehört lange schambefreit.

Im Idealfall integriert ihr sie einfach in eure Liebesbeziehung. Vielleicht fühlt es sich am Anfang seltsam an, dich vor deinem Partner oder deiner Partnerin selbst zu befriedigen – es kann aber auch genauso gut äußerst lustvoll sein.

Eine weitere Möglichkeit, dein Repertoire an Selbstliebe-Formen in einem geschützten Rahmen zu erweitern, sind Sexological Bodywork Sessions zum Thema Selbstliebe. Dort bekommst du wertvolle Inspiration und Wissen rund um Selbstliebe-Techniken. Frauen empfehle ich zudem die Plattform [OMGyes](https://www.omg.es).



"Es gibt so viel mehr Wege als die, die du bereits kennst. Besorge dir Bücher und gönne dir eine Tantramassage, um Neues zu entdecken."

Warum Pornos nicht als sexuelle Bildung taugen

Erinnerst du dich noch, wie du aufgeklärt wurdest?

Ich erinnere mich an verstaubten Biologie-Unterricht in einem Alter, indem das Thema unendlich peinlich war, an Gespräche mit Freundinnen, die selbst keine Ahnung hatten, und schlussendlich an Pornos, die mir ein Bild von Sexualität vermittelt haben.

Warum sind Pornos ungeeignet?

Pornos haben einfach überhaupt nichts mit einer erfüllten Paar-Sexualität zu tun, weil sie bis auf wenige Ausnahmen ausschließlich eine eingeschränkte männliche Perspektive von Sexualität zeigen.

Oftmals geht es um unzählige Stellungswechsel, Abspritzen, harte und schnelle Stöße, um Erniedrigung usw.

Immer mehr junge Männer kommen zu mir und sind völlig verwirrt, weil das, was sie täglich in Pornos sehen, bei ihrer Partnerin überhaupt nicht zu funktionieren scheint.

Viele Männer bemerken von selbst, dass sie richtiggehend süchtig nach Pornografie sind und sie der Beziehungsalltag dadurch immer weniger reizt. Das Gehirn gewöhnt sich an starke Reize und benötigt immer mehr davon – der Beziehungsalltag hingegen ist manchmal wenig stimulierend. Der einzige Ausweg ist, eine Zeit lang ganz bewusst auf Pornografie zu verzichten. In diesem [Artikel](#) erfährst du mehr dazu.

"Pornos zeigen insbesondere die männliche Sicht der Sexualität, die leider in keinster Weise der weiblichen Lust gerecht wird."

...

Fortsetzung

...

Ich finde es immer wieder faszinierend: Wenn wir etwas Neues lernen, suchen wir uns dafür in der Regel eine Weiterbildung, einen Coach, Bücher oder sonstige Experten und Expertinnen – bei der Sexualität, die nichts anderes als unsere Lebensenergie ist, erwarten wir jedoch, dass wir es einfach „können“ bzw. wissen, wie Sexualität funktioniert.

Und oberflächlich betrachtet scheint das ja zu stimmen! Jedoch gibt es ganze Universen zu entdecken, wenn ihr als Paar gemeinsam in die Welt von Tantra, Slow Sex, Kink & Co. eintaucht.

Egal ob ihr Kurse besucht, euch Literatur besorgt, Tantramassagen gönnt, Sexological Bodywork Sessions bucht oder ein Paar-Coaching in Anspruch nehmt: Seid euch bewusst, dass ihr IMMER etwas über Sexualität dazulernen könnt.

Sexualität ist unsere Super-Power!

Menschen, die eine erfüllte Sexualität haben, sind wesentlich ausgeglichener, kreativer, sehen jünger und zufriedener aus, strahlen und leuchten mehr und sind auch sonst angenehmere Zeitgenossen und somit auch Partner/innen.



"Die Investition in die eigene Sexualität lohnt sich immer! Sobald die Sexualität im Fluss ist, fließt alles - Liebe, Geld, Kreativität & Co."



Was macht guten Sex aus?

So individuell diese Frage für jede/n zu beantworten ist, so bleibt doch ein gemeinsamer Nenner zurück: Eine erfüllte Sexualität schafft Verbindung und echte Intimität und Nähe zwischen zwei Menschen. Sie klingt lange nach dem eigentlichen Akt nach.

An dieser Stelle ist mir jedoch wichtig, für ein neues Verständnis des Begriffes „Sex“ zu sorgen:

Sex ist nicht nur Penetration, sondern soviel mehr.

Ob Cunnilingus, Fingerspiele, Blowjob, Küssen & Streicheleinheiten, sinnliche Massagen, der wohlige Schauer, der deinen Körper bei gekonnten Berührungen erzittern lässt, die rauchige Stimme in deinem Ohr...

Je sinnlicher du deinen Alltag wahrnimmst, desto erfüllter wird deine Sexualität. Benutze deine Sinne im Alltag so bewusst wie möglich und rieche an der zart duftenden Blüte, nimm den Windhauch auf

deiner nackten Haut wahr, zelebriere den Genuss der saftigen Beeren, höre der beflügelnden Musik zu usw.

Je wacher deine Sinne sind, desto mehr wirst du auch deine Sexualität genießen können.

Grundsätzlich ist ein erfülltes Liebespiel geprägt von einem tiefen gegenseitigen Vertrauen und von Wertschätzung. Beides ist erforderlich, damit sich die Yoni der Frau sicher fühlt und sich öffnet.

Auch die Komponenten Atmung, Rhythmus und Sound sind wichtig. Benutzt du beim Liebespiel deine Stimme? Erlaubst du dir, zu stöhnen oder bist du eher still? Probiere einfach mal aus, welchen Unterschied es macht, wenn du tief atmest und dich traust, dich akustisch auszudrücken.

Es bringt große Entspannung in eure Beziehung, wenn Sex nicht zwangsläufig Penetration bedeutet.

Es gibt einfach so viele schöne Dinge, die Lust bereiten und für beide zutiefst nährend & erfüllend sind.



...

Fortsetzung

...

Ganz grob lässt sich Sexualität in folgende Kategorien einordnen:

Schlechter Sex

Eine/r von euch oder beide haben eigentlich gar keine Lust auf Sex, was dazu führt, dass keine wirkliche Verbindung zwischen euch ist und die Stimmung relativ emotionslos ist. Das kann zum Beispiel sehr harter Sex sein, der für dich als Frau mit wenig Vergnügen verbunden ist oder generell alles, was sich nicht gut anfühlt. Beide Partner/innen wollen dieses Erlebnis so schnell wie möglich vergessen.

Durchschnittlicher Sex

Eine/r oder beide von euch verlieren sich in sexuellen Fantasien oder denken an jemand anderes. Der Orgasmus ist von kurzer Dauer und es gibt nichts, was euch danach besonders im Gedächtnis geblieben ist.

Guter Sex

Ihr kommuniziert miteinander und schaut euch beim Sex in die Augen. Ihr fühlt euch wohl und miteinander verbunden, eventuell

erlebt ihr auch eine neue und aufregende Komponente in eurem Liebespiel. Danach seid ihr in einem anhaltenden Zustand von wohliger Zufriedenheit, Verbundenheit und Entspannung.

Richtig guter Sex

Ob euer Liebespiel langsam, wild, romantisch oder sonst was ist: Es fühlt sich super sinnlich und sexy an. Ihr beide fühlt die Anziehungskraft zwischen euch und wollt einfach nicht aufhören. Durch euren ganzen Körper strömt heiße, pulsierende Energie und pures Verlangen und es fühlt sich an, als ob ihr miteinander bisherige orgiastische Grenzen sprengt.

Epischer Sex

Epischer Sex fühlt sich wie ein natürlicher Drogen-Trip an. Euer ganzes Wesen wird von außergewöhnlichen Empfindungen, einer alles umfassenden Liebe und einem erhöhten Bewusstseinszustand durchspült. Du entdeckst Seiten in deiner Persönlichkeit, die soviel größer sind als dein normales Alltags-Ich. Dieses Gefühl hält lange nach dem Ende an und wird dir für immer im Gedächtnis bleiben.

...

Fortsetzung

...

*Es ist ganz normal,
dass die Qualität eures
Liebesspiels variiert.*

Aber wäre es nicht schön, immer öfter richtig guten oder gar epischen Sex zu haben? Je länger die Beziehung wird, desto mehr schwindet die kribbelnde Energie der Anfangsleidenschaft. Das ist aber gar nicht weiter schlimm, weil wir uns stattdessen darauf fokussieren können, unsere fünf Sinne zu erwecken.

Je mehr wir während des Liebesspiels in unserem Körper und im gegenwärtigen Moment präsent sind, desto besser fühlt es sich an. Probiere einfach mal aus, dich nicht in einer Fantasie zu verlieren, sondern dich über den Atem bewusst mit deinem Partner oder deiner Partnerin zu verbinden.

Sehr hilfreich ist tägliche Meditation oder Kundalini Yoga. Beides unterstützt dich dabei, dein Inneres und deine Energie wahrzunehmen und voll im gegenwärtigen Moment zu sein.

Hier erhältst du [5 Tipps, wie tantrischer Sex funktioniert.](#)



Liebes-Dates als Tor zur Sexualität



Natürlich träumen wir davon, ungeplanten, leidenschaftlichen Sex zu haben... wild übereinander herzufallen und danach herrlich zerzaust und mit funkelnden Augen ineinander verschlungen dazuliegen. Aber mal ehrlich: Wie oft kommt es im Alltag dazu? Zwischen Arbeitsalltag, Weiterbildungen, Haushalt, eventuell Kinderbetreuung und Hausaufgaben sowie Terminen verschiedenster Art bleibt oft wenig Zeit für Wollust.

Dennoch sträuben sich viele Paare, ihrer Intimität regelmäßige feste Termine im Kalender einzuräumen. Ein Grund hierfür sind noch immer jahrzehntelang verankerte falsche Vorstellungen von Liebe, wie sie uns Disney-Filme und Hollywood-Romanzen vermittelt haben.

*Wesentlich unromantischer
als ein Sex-Date ist es,
gar keinen Sex zu haben
– richtig?*

Insbesondere für die weibliche Lust ist es enorm wichtig, absichtslose Räume zu kreieren.

Das bedeutet, dass eure Liebes-Dates nicht automatisch zu Penetration führen müssen – vielleicht ist auch kuscheln, küssen oder was auch immer dran. Wichtig ist, dass euch dieser Termin genauso heilig ist wie jedes andere wichtige Meeting.

Plant euch dafür mindestens zwei, besser drei Stunden ein.

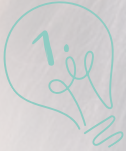
Es nimmt viel Druck aus der Sexualität, wenn der sexuell aktivere Partner weiß, dass es eine Zeit geben wird, die der Intimität gewidmet ist. Doch auch der weniger sexuell aktive Partner kann sich entspannen, und genau diese Entspannung kann dazu führen, dass ihr plötzlich auch wieder zwischen euren Liebes-Dates mehr Intimität teilt.

Sorgt dafür, dass ihr bei euren Verabredungen ungestört bleibt.

Schaltet euer Handy aus oder legt es zumindest in einen anderen Raum. Der Raum sollte kuschelig warm und gemütlich sein. Macht es euch so richtig schön: Zündet Kerzen an, nutzt eine Duftlampe und legt entspannende Musik auf.

Wenn ihr euch diesen Liebesraum regelmäßig gönnt, werdet ihr ihn schon nach kurzer Zeit nicht mehr missen wollen.

Das Feuer im Alltag bewahren



Wie du mittlerweile weißt, ist die weibliche Sexualenergie mit Wasser zu vergleichen. Ist es erstmal zu Eis erstarrt, ist es sehr schwierig, die Lust und Sinnlichkeit wieder zu entfachen. Deshalb ist es lohnenswert, das Wasser stets erwärmt zu halten.

Dafür gibt es verschiedene Wege:

- Als Frau solltest du dich täglichen Selbstliebe- und Jade-Egg-Praktiken widmen, um dein Wasser auf einer warmen Grundtemperatur zu halten. Das Yoni-Ei trainiert deinen Beckenboden, was u.a. zu intensiveren Höhepunkten führen kann.
- Auch tägliche Brustmassagen sind für Frauen höchst empfehlenswert.

In der Partnerschaft helfen tägliche Streicheleinheiten, absichtsloses Kuscheln und Küsse, die Intimität aufrechtzuerhalten. Leidenschaftliche Küsse sind zudem ein echter Türöffner für die Lust. Paare, die sich im Alltag fast gar nicht mehr berühren und nur selten küssen, haben oftmals auch kein erfülltes Liebesleben.

Doch wie gelingt es dir, wieder mehr Zärtlichkeit in deine Partnerschaft zu bringen, sollte diese erstmal komplett abgeflaut sein?

Je weniger Sex du hast, desto weniger Lust darauf hast du in der Regel.

Vielleicht musst du dich die ersten Male überwinden, einen Schritt auf deine/n Partner/in zuzugehen - aber verlass dich darauf, dass sich dein Körper an schöne gemeinsame Momente erinnert und die richtigen Lustimpulse aussendet.

Probiere einfach mal aus, deine/n Partner/in wieder öfter zu küssen und zu berühren. Wenn er oder sie überhaupt nicht darauf einsteigt, ist es höchste Zeit für ein Sharing (Tipp 14). Dadurch könnt ihr herausfinden, wie zufrieden ihr momentan in eurer Beziehung seid, was euch nährt und gut tut und was euch fehlt.

Bei generellen Schwierigkeiten in eurer Kommunikation oder generell als wertvolles Tool für ein erfülltes Leben und eine glückliche Partnerschaft empfehle ich euch den Besuch eines Radical Honesty Workshops. Auch ein Paar-Coaching kann neue Türen aufmachen.

"Lass gar nicht erst zu, dass wochenlange Sex-Pausen entstehen."

Slow Sex - von der Intensität des Nichts-Tuns

Immer mal wieder ist in den Medien von Slow Sex die Rede. Doch was ist das eigentlich und wie kannst du es mit deinem Partner oder deiner Partnerin ausprobieren? Slow Sex ist das Gegenteil von der Sexualität, die du kennst und die in Pornos zu sehen ist.

Bei dieser Art des Liebens machst du nichts, außer ganz bei dir selbst zu bleiben und den Empfindungen in deinem Körper zu lauschen.

Das heißt, du bewegst dich nicht wie sonst rhythmisch, sondern du bleibst ganz still, damit Yoni und Lingam ihre heilenden Kräfte wirken lassen können.

Für Slow Sex verbindest du dich körperlich mit deinem Partner oder deiner Partnerin. Der Lingam muss hierfür noch nicht mal erigiert sein, weshalb sich Slow Sex auch ausgezeichnet für Partnerschaften eignet, bei denen die Sexualität gänzlich eingeschlafen ist. Alles, was du brauchst, ist ein silikonbasiertes Gleitgel. Ideal ist es, wenn sich der Lingam extrem langsam und Millimeter für Millimeter mit der Yoni verbindet.

Sobald die Genitalien vereint sind, macht ihr nichts mehr – außer tief zu atmen und euch auszutauschen, was in eurem Körper passiert.

Während des Slow Sex, der mehrere Stunden dauern kann, ist es wichtig, in den eigenen Körper hinein zu spüren. Es kann sehr gut sein, dass ihr die ersten Male nichts wahrnehmt und euch vielleicht ganz taub fühlt.

In unseren Genitalien sind sehr viele Emotionen gespeichert, die sich durch Slow Sex lösen können. Von Tränen über Wut bis hin zu Lachanfällen ist die ganze Bandbreite an Gefühlen möglich. Vielleicht nimmst du irgendwann eine kribbelnde, pulsierende Energie wahr, die sich in deinem ganzen Körper verteilt.

Fortgeschrittene können die Wellen der Lust reiten, indem sie Slow Sex Elemente mit Rhythmus und Bewegung abwechseln. Wichtig ist jedoch, euch nicht von der eventuell aufkommenden Lust ergreifen zu lassen, sondern vor dem Höhepunkt wieder ganz still zu werden und euch für längere Zeit nicht zu bewegen.

"Lasst euch von eurer Körperintelligenz überraschen!"

...

Fortsetzung

...

Sucht euch dafür eine bequeme Haltung, in der beide längere Zeit bequem liegen können.

Gut geeignet ist beispielsweise die Scherenhaltung. Ihr sitzt mit gespreizten Beinen voreinander, verbindet euch und lehnt euch dann leicht schräg bequem zurück. Nutzt dafür ruhig Kissen und Bettdecken, damit ihr es beide bequem habt.

Es ist anfangs sehr ungewohnt, „nichts“ zu machen und sich dabei intensiv in die Augen zu blicken und zu erzählen, was im eigenen Körper vor sich geht.

Nach und nach wird eure Wahrnehmung jedoch immer feinstofflicher und ihr werdet das tiefe Gefühl der Verbundenheit, das selbst Stunden und Tage nach dem Slow Sex anhält, nicht mehr missen möchten.

Zudem kann Slow Sex sehr ekstatisch und lustvoll sein und sogar zu intensiveren Orgasmen als normaler Sex führen. Seid einfach geduldig und erwartet nichts – genau wie alles, was neu erlernt wird, bedarf auch Slow Sex Geduld und Übung.

Ein echter Game-Changer beim Safer Slow Sex ist übrigens die Wahl der richtigen Kondome.

Vergesst die normalen Kondome aus der Drogerie und investiert in **latexfreie Kondome ultra thin**.

Die sind zwar leider sehr teuer, aber ihr werdet damit wesentlich mehr spüren als mit normalen Kondomen. Messt unbedingt vorher den Lingam-Durchmesser aus – ein Fehlkauf wäre bei 2 bis 3 Euro pro Stück echt ärgerlich.

Etwas günstiger sind die **latexfreien Kondome von Skyn**, auf denen nicht ultra thin steht. Diese liegen bei etwa 1 Euro pro Stück und sind auch schon wesentlich weniger spürbar als Latex-Kondome. Leider gibt es sie nicht in jeder Drogerie, aber in Sex-Shops & im Internet werdet ihr auf jeden Fall fündig.





Augen auf beim Liebesspiel!

Für manche von euch ist dieser Punkt wahrscheinlich zu vernachlässigen, weil es für euch selbstverständlich ist.

Für alle anderen gilt: Schaut ihr euch beim Liebesspiel in die Augen oder haltet ihr sie überwiegend geschlossen?

Es ist sehr schwierig, mit geschlossenen Augen im gegenwärtigen Moment und beim Partner oder der Partnerin zu sein. Wenn die Augen zu sind, verlierst du dich wesentlich leichter in Fantasien.

Probiert es einfach mal aus, wie intim es ist, sich während des kompletten Liebesspiels immer wieder in die Augen zu sehen.

Sexualität ist für viele von uns schambehaftet, mit Ängsten versehen und von allerlei Glaubenssätzen vergiftet.

Im Tantra ist die Vereinigung mit einem anderen Menschen ein heiliger Akt, bei dem sich Polaritäten auflösen und tiefe spirituelle Erfahrungen möglich sind.



Es bedarf sehr viel Vertrauen, beim Sex die Augen zu öffnen, weil wir unglaublich verletzbar sind, wenn es um tiefe Intimität geht. Doch warum solltest du dich mit einer oberflächlichen Sexualität zufriedengeben, die dich immer nur kurz befriedigt, dann aber nichts als Leere hinterlässt?

Es lohnt sich so sehr, dich beim Liebesspiel ganz bewusst mit deinem Partner und deiner Partnerin zu verbinden – und dies gelingt dir eben nicht nur über die Genitalien, sondern auch über den Atem und den Blickkontakt.

Lasse alle Emotionen zu, die sich dadurch zeigen können. So ist es nicht ungewöhnlich, dass Tränen fließen oder du dich plötzlich unglaublich verletzlich fühlst.

Wenn du merkst, dass sich bei deinem Partner oder deiner Partnerin intensive Gefühle zeigen, ist es wichtig, dass du einen sicheren Raum hältst. Dazu gehört nicht etwa das Reichen eines Taschentuchs, sondern vielmehr eine innere, aufmerksame Haltung, die geprägt ist von Verständnis und tiefer Liebe.

Was immer sich zeigen möchte, ist willkommen – du bist an der Seite deiner Partnerin oder deines Partners und begleitest sie oder ihn als stiller Zeuge durch den Prozess.

Trau dich, dich tief berühren zu lassen.

Vom orgiastischen Potenzial des Anus



Wenn du bisher um den Anus einen Bogen gemacht hast, lohnt es sich, deine Beziehung dazu zu erforschen.

Oftmals stecken alte Glaubenssätze dahinter, die längst ausgedient haben. Empfindest du deinen Anus als „dreckig“? Vielleicht „gehört es sich nicht“ oder du hast homophobe Vorstellungen im Kopf.

Grundsätzlich behaupte ich als Tantramasseurin, dass der Anus bei nahezu jedem Menschen eine erogene Zone ist – jedoch nur, wenn du dich gedanklich dafür öffnest und eventuellen Blockaden und alten Denkmustern auf den Grund gehst.

Warum sollte diese Körperöffnung nicht – wie alle anderen Körperöffnungen – tiefe Lust schenken können?



Wichtig im Umgang mit dem Anus ist das richtige Timing und Hygiene. Nach einer fettigen oder blähenden Mahlzeit wirst du dich wohl eher nicht in Stimmung für anale Spiele fühlen.

Auch eine Reinigung des Enddarms kann enorm dazu beitragen, dass du dich entspannst. Du musst davor überhaupt keine Angst haben, es ist weder eklig noch tut es weh.

- Dazu kannst du einfach die Duschbrause abschrauben und das Ende nahe an (nicht in!) deinen After bringen und lauwarmes Wasser hineinlaufen lassen. Damit dies funktioniert, musst du mit dem richtigen Wasserdruck experimentieren.
- Du kannst dir natürlich auch einen speziellen Duschaufsatz oder eine Kliesterspritze holen.

Der Anus ist ein extrem sensibles Körpergewebe und verfügt über zwei Schleusen, die sehr langsam und behutsam geöffnet werden wollen.

Bedenke stets, dass sich im Anus ein Millimeter wie ein Zentimeter anfühlt – sei es vom Lingam, deinem Finger oder einem Toy.

...

Fortsetzung

...

Massiere vor jeglicher analen Stimulation den Beckenboden, verwende viel silikonbasiertes Gleitgel und sei sehr liebevoll und sanft.

Wenn ihr Lust habt, analsex auszuprobieren, empfehle ich euch, den Anus unbedingt vor der Penetration mit einem Toy oder einem Finger sanft vorzubereiten – schließlich wollen wir in dieser wichtigen und intimen Region jegliche Schäden vermeiden. Weniger ist insbesondere am Anfang mehr!

Vergesst bei eurer analen Erkundungstour nicht, wie schön sich Doppelstimulation anfühlt. Berührt also parallel die Yoni oder den Lingam, spielt mit den Schamhaaren (falls vorhanden), bezieht die Innenseite der Schenkel und alle anderen erogenen Zonen mit ein.

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss:

Der Anus hat andere Bakterienstämme als die Genitalien, weshalb es extrem wichtig ist, niemals anale mit genitalen Berührungen zu kombinieren. Auch wenn es in Pornos manchmal zu sehen ist, wie der Lingam vom Anus in die Yoni und umgekehrt eingeführt wird, ist dies in der Praxis unbedingt zu vermeiden, da ansonsten bakterielle Infektionen und andere Unannehmlichkeiten drohen.

In der Tantramassage benutze ich beispielsweise praktische Fingerlinge, die schnell auf- und wieder abgezogen werden können. Du bekommst sie in verschiedenen Größen in jeder Apotheke.



"Anale Entdeckungsreisen können unglaublich bereichernd und sinnlich sein!"

Von Temple Nights und alternativen Beziehungskonzepten

Ganz klar: Es gibt glückliche monogame Paare und nicht für jeden sind alternative Beziehungsoptionen die richtige Wahl. Doch woran scheitern die meisten langjährigen Beziehungen und Ehen? Richtig, ein Partner geht fremd. Was folgt, ist ein riesengroßer Vertrauensverlust, unendlicher Schmerz und oftmals eine Trennung.

Ich war viele Jahre lang monogam und konnte mir überhaupt keine andere Beziehungsform vorstellen. Gleichzeitig war ich durchaus anfällig für fremde Reize und leider sind nicht wenige Beziehungen an einem Seitensprung meinerseits zerbrochen. Es hat Jahre gedauert, bis ich meinem Schatten ins Gesicht schauen und mir ehrlich eingestehen konnte, dass ich einfach nicht monogam veranlagt bin.

Aber ich behaupte mal ganz frech: Wer von uns ist das schon? Die Menschen, die sich überhaupt keine Öffnung der Beziehung vorstellen können, sind meistens der ängstliche Beziehungstyp. In diesem Artikel erfährst du mehr über das Thema [Beziehungstypen](#).

Ängstliche Beziehungstypen klammern sich aus Verlustangst an die Monogamie, als könnten Verbote die Sicherheit der Beziehung wahren. Die Gründe hierfür liegen in der Regel in unserer Kindheit verborgen.

Nun gibt es durchaus Paare, für die eine monogame Beziehung wunderbar funktioniert – in diesem Fall darfst du diesen Punkt getrost überspringen.

Solltest du jedoch leichte Zweifel an dem verkitscht-romantischen Ideal hegen, das uns in den Medien ständig präsentiert wird, lade ich dich ein, dich mit alternativen Beziehungsformen zu beschäftigen.

Es gibt tolle Bücher, die spannende Denksätze enthalten und zu echten AHA-Erlebnissen führen können.

Was wäre, wenn ein anderer Mensch im Leben deines Partners dir überhaupt nichts wegnimmt, sondern eurer Beziehung etwas hinzufügt?

Wenn die Liaison nicht bedeutet, dass deinem Gefährten oder deiner Gefährtin etwas in eurer Beziehung fehlt, sondern dass es einfach komplett natürlich ist, sich auch zu anderen menschlichen Wesen sexuell hingezogen zu fühlen?



...

Fortsetzung

...

In jedem Fall ist es mit viel Arbeit an dir selbst und deinen Glaubenssätzen verbunden, wenn du dich für alternative Beziehungsformen öffnest. Es ist unvermeidbar, dass du und dein/e Partner/in durch unangenehme Gefühle geht.

Dennoch lohnt es sich in meinen Augen, sich zumindest gedanklich mit alternativen Beziehungskonzepten auseinanderzusetzen – du könntest überrascht werden, welche Blockaden sich in deinem Geist auflösen.

Ein sicherer Ort, um erste Erfahrungen mit alternativen Beziehungsformen zu machen und euch mit anderen Paaren darüber auszutauschen, ist der Besuch eines sexpositiven Festivals.

Auch Temple Nights sind ein geschützter Raum, indem ihr neue Erfahrungen machen könnt – ob als Paar oder mit anderen. Temple Nights werden mittlerweile in jeder größeren Stadt angeboten, beispielsweise in Berlin und München.

In diesem explorativen Raum kannst du deine Sinnlichkeit und Intimität neu entdecken – ob mit dir selbst, deinem Partner oder deiner Partnerin oder mit anderen. Spezielle Übungen unterstützen dich dabei, dich noch feiner zu spüren und gut für dich zu sorgen. In einer Temple Night kann alles passieren – muss aber nicht. Letzteres gilt auch für hedonistische Partyreihen wie House of Red Doors und Porn – by Pornceptual in Berlin.



*"Eine offene Beziehung führen heisst,
Verantwortung für die eigenen Themen zu übernehmen
und Mut zur Ehrlichkeit zu haben."*

Tantramassage: Sinnlichkeit neu erfahren



Eine Tantramassage ist nichts anderes als Selbstfürsorge für dein sexuelles Ich.

Zu mir kommen viele Menschen, die in ihrer Beziehung oder Ehe nicht erfüllt sind, aber dennoch gut für sich sorgen möchten. Aber auch wenn du das Liebesspiel in deiner Beziehung genießt, kannst du dich in einer Tantramassage als sinnliches Wesen neu entdecken.

Die Magie absichtsloser Berührung wirkt in Kombination mit viel Zeit und einem sicheren, geschützten Raum wahre Wunder. Eine Tantramassage kann aber auch eine tolle Geschenkidee sein und dem Partner oder der Partnerin zeigen, dass dir seine oder ihre Sexualität am Herzen liegt.

In einem Ritual zu Dritt steht eine/r von euch im Fokus, während der andere Partner mich bei der Massage unterstützt. Der oder die Beschenkte kommt somit in den Genuss von vierhändigen Berührungen, während der/die andere viel über die Kunst der Berührung lernen kann.

Grundsätzlich ist eine Tantramassage so aufgebaut, dass zunächst ein Vorgespräch stattfindet. Dies dient dazu, uns gegenseitig kennenzulernen, offene Fragen zu klären und eine Vertrauensbasis zu schaffen.

Danach gehst du ins Bad, nimmst eine entspannende heiße Dusche und wickelst dich in ein Tuch, bevor du den wohlrig warmen, duftenden Massageraum betrittst.

Im ersten Teil der Tantramassage verehere ich dein ganzes Wesen – etwas, das sich durchaus ungewohnt anfühlen kann. Gleichzeitig spürst du vielleicht, wie ein Teil von dir richtiggehend aufatmet, so als ob du dich unterbewusst schon ganz lange nach dieser Vereherung gesehnt hast. Ich halte einen sicheren Raum, der fernab des Alltags ist – und indem deshalb ganz andere Erfahrungen möglich sind.

Der zweite Teil der Tantramassage dient dazu, dass du aus dem Kopf kommst und endlich mal wieder deinen Körper mit all deinen Sinnen wahrnimmst.

"In absichtsloser Berührung liegt eine grosse Magie, die lange Zeit nach der Tantramassage nachwirkt."

...

Fortsetzung

...

Unser oftmals stressiger Alltag mit all seinen Verpflichtungen sorgt dafür, dass wir nahezu permanent im Kopf, aber nur selten im Körper sind. Letzteres ist jedoch essentiell, um in unsere Lust und Sinnlichkeit zu kommen.

In der Tantramassage ist ganz viel Zeit vorhanden und du wirst dich früher oder später entspannen und tief abschalten – ganz egal, wie groß die Aufregung und Unsicherheit am Anfang vielleicht ist.

Der eigentliche Massage-Teil bringt durch die Yin-Yang-Massage deine weibliche und männliche Energie ins Gleichgewicht und sorgt durch gezieltes Behandeln der Meridiane dafür, dass ins Stocken geratene Energie wieder frei fließen darf.

Von Anfang an werden deine Genitalien liebevoll & achtsam mit einbezogen, weil sie nun mal genauso zu dir gehören wie deine Arme, Beine und der Rest deines Körpers.

Im letzten Teil der Tantramassage widme ich mich der Yoni- oder Lingamassage, wobei ich die Energie im ganzen Körper verteile und den Wellen deiner Lust folge, die ansteigen und wieder abflachen können.

Anders, als Freud es uns fälschlicherweise in seiner Orgasmuskurve gelehrt hat, besteht die sexuelle Lust nämlich nicht nur aus dem Erregungsaufbau, dem Plateau und der Entladung der Lust, sondern kann nach dem Abflachen immer wieder neu entfacht werden, was die Intensität des eventuellen Höhepunkts deutlich erhöht. Die Tantramassage selbst hat jedoch kein Ziel - alle Empfindungen sind willkommen.

Du wirst dich nach dieser Erfahrung sanftmütig, geliebt und genährt fühlen – und da in meinen Augen zufriedene Partner/innen immer die besten Partner/innen sind, profitiert auch dein Umfeld davon.



"Es ist unheimlich wohltuend, einfach mal nichts zu tun und dich ganz tief entspannen zu dürfen, ohne eine Gegenleistung erbringen zu müssen."

Warum „Vorspiel“ das falsche Wort ist



In meinen Ohren klingt das Wort Vorspiel ganz gruselig. Ich verbinde damit circa 10 Minuten „Aufwärmung“, um die Frau bereit für die Penetration zu machen. So funktioniert die weibliche Lust jedoch nicht!

Die Yoni einer Frau ist ein heiliger Tempel, dem du dich mit größtmöglicher Achtung, Respekt und Wertschätzung nähern solltest.

Investiere soviel Zeit, bis deine Partnerin es nicht mehr erwarten kann, dich in sich aufzunehmen und förmlich darum bittet - ich verspreche dir, diese Erfahrung wird auch dich zutiefst nähren und dir als sehr erfüllend im Gedächtnis bleiben.

Die Lust der Frau geht von außen nach innen, das heißt, du widmest dich erst den nicht erogenen Zonen, bevor du dich den erogenen Zonen widmest.

Besondere Aufmerksamkeit solltest du den Brüsten schenken, da sie das Tor zur Yoni sind.

Nimm die Brüste satt in deine Hände und bewege sie mehrere Male kreisförmig, bevor du die Richtung änderst. Auch die Brustwarzenhöfe sind empfänglich für

sinnliche Berührungen, während die Brustwarzen oft erst liebkost werden möchten, wenn die Erregung der Frau steigt.

Reibe deine Hände, bis sie heiß sind, und lege sie dann sanft auf die Yoni. Während die eine Hand mit festem, gleichmäßigen Druck kreisende Bewegungen rund um die Klitoris macht, kannst du die Frau mit der anderen Hand am ganzen Körper streicheln. Wenn du merkst, dass die Genitalien immer stärker anschwellen und sich die Yoni wie eine Blüte öffnet, kannst du mit der Stimulation der Yoni fortfahren.

Wovon ich dir nur abraten kann, sind prüfende Bewegungen mit dem Finger, ob die Yoni schon feucht ist. Lass dir von einer Frau gesagt sein, dass dies unnötigen Druck aufbaut und sich einfach nicht gut anfühlt.

Nimm dir für die Öffnung deiner Partnerin viel Zeit und akzeptiere, dass die weibliche Lust diese braucht. Beim Mann reicht oft schon ein liebevoller Griff zum Lingam, um die Lust zu entfachen.

Wenn dich das Thema weibliche Lust interessiert, kannst du hier mehr darüber nachlesen.



Sharings für mehr emotionale Nähe

Die Kunst des Sharings ist ein Tool, das deine Partnerschaft nachhaltig zum Positiven verändern kann.

Wir kennen es alle: der Partner oder die Partnerin sagt etwas, das uns triggert, und schon finden wir uns in Rechtfertigungen und Erklärungen wieder. Doch was passiert dadurch?

Du wiederholst nur deine subjektive Wahrheit, während sich dein Gegenüber weder gehört noch verstanden fühlt. Nicht selten enden solche Situationen in einem Streit, der weitere verletzende Worte mit sich bringt. Wie lässt sich dieses Dilemma vermeiden?

Nehmt euch regelmäßig Zeit für Sharings, ganz egal, wie gut oder schlecht es in eurer Partnerschaft läuft.

Wie läuft ein Sharing ab?

- Definiert eine Zeitspanne. Als Richtwert empfehle ich euch zwischen 5 und 20 Minuten.
- Einigt euch, wer beginnen möchte.

- Nun teilt sich Person A für die gewünschte Zeitspanne mit.

WICHTIG:

Person B unterbricht Person A niemals, ganz egal, was Person A sagt.

- Wenn Person A fertig ist, werden die Rollen getauscht und Person A schenkt dem Sharing von Person B volle Aufmerksamkeit, ohne dazwischen zu funken.

Im Nachgang tauscht ihr euch aus, was ihr beim anderen gehört habt und was es mit euch gemacht hat. Jetzt ist die Zeit, um nochmal nachzufragen und eventuell Dinge klarzustellen.

Du wirst erstaunt sein, welche Dinge das Unterbewusstsein ans Licht bringt, wenn dir einfach mal für einen längeren Zeitraum zugehört wird. Auch wenn du zu Beginn denken solltest, du hast überhaupt nichts zu erzählen, kann sich dies rasch ändern.

Zudem ist es höchst spannend, was du alles über deinen Partner oder deine Partnerin erfährst, wenn du ihn oder sie nicht unterbrichst und mit deinen eigenen Gedankengängen dazwischenfunkst.

...

Fortsetzung

...

Es schafft eine enorme Verbundenheit, sich ausdrücken zu dürfen und gehört zu werden.

Auch wenn du während des Sharings immer wieder den Impuls verspüren wirst, deine Meinung kundzutun, so wirst du merken, wie sich vieles im Verlauf von selbst durch die Eigenreflektion deines Partners oder deiner Partnerin in Luft auflöst.

Denke immer daran, dass in einer Partnerschaft zwei eigenständige Individuen beschließen, das Kostbarste miteinander zu teilen, das es gibt: Zeit. Nimm es niemals als selbstverständlich, dass sich dein Partner oder deine Partnerin jeden Tag neu dafür entscheidet, mit dir in Beziehung sein zu wollen.

Egal, wie sehr du dein Gegenüber zu kennen glaubst: Du wirst einen Menschen niemals in- und auswendig kennen, ganz egal, wie lange ihr schon zusammen oder verheiratet seid.

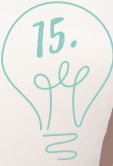
Erlaubt euch, immer wieder neue Seiten an euch zu entdecken und nicht voreilig Rückschlüsse auf die Gedankenwelt des anderen zu schließen.

Regelmäßige Sharings beleuchten, wie dein Partner oder deine Partnerin die Beziehung gerade empfindet und schaffen rechtzeitig Raum, Dinge zu verändern.

Und wer möchte schon in einer monotonen, langweiligen Beziehung sein, in der alles vorhersehbar scheint?



15.



Die tantrische Beckenschaukel

Diese Übung dient dazu, deine Sinnlichkeit zu erwecken. Ideal ist es, wenn du sie in deine Morgenroutine integrierst.

Du kannst sie alleine oder mit deinem Partner oder deiner Partnerin machen.

- Macht rhythmische Musik an und stellt euch mit genügend Abstand voreinander.
- Zum warm werden könnt ihr erstmal eine Weile tanzen.
- Beginnt nun damit, euer Becken nach rechts und nach links kreisen zu lassen. Genießt diese immer weicher und geschmeidiger werdende Bewegung. Durch das viele Sitzen jeden Tag müssen wir unser Becken erstmal in Schwung bringen.
- Nun malt ihr ein paar liegende Achten nach links und genauso viele nach rechts.
- Wenn sich euer Becken gelockert anfühlt, könnt ihr zur Beckenschaukel übergehen. Schiebt dafür im Stehen beim Einatmen das Becken leicht nach hinten. Streichelt dabei mit den Händen über euren Intimbereich und nach oben über die Brüste.
- Beim Ausatmen schiebt ihr das Becken nach vorn, führt die Arme mit nach oben zeigenden Handflächen nach vorne und lasst sie im Bogen wieder nach unten an den Körper sinken.
- Stell dir vor, dass du beim Einatmen deine sexuelle Energie sammelst und beim Ausatmen an deinen Partner übergibst.
- Findet einen gemeinsamen Rhythmus und macht euch einen Spaß daraus. Auch laute HUH-Schreie funktionieren dazu wunderbar.



"Optimal ist es, wenn ihr täglich praktiziert."

Über die Autorin



Ich freu mich total, dass du dieses eBook gelesen hast und dich damit beschäftigt hast, wie du dein Liebesleben verbessern kannst.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Themen wie Tantra, Tantramassage, Conscious Relationship, Sexualität und alternative Beziehungskonzepte.

Ursprünglich bin ich über einen Mangel in meiner Sexualität zu all diesen Themen gekommen. Ich habe irgendwann auf mein Liebesleben geschaut und mich gefragt, ob das wirklich alles sein kann.

Über diverse Tantra-Seminare bin ich zur Tantramassage gekommen und wusste sofort, dass ich diese wundervolle Kunst der Berührung erlernen möchte.

Kurz drauf habe ich meine Ausbildung im Diamond Lotus Tantra Institut in Berlin begonnen. Seit 2019 arbeite ich in meinem Studio in Leipzig als Tantramasseurin.

Da ich fast jeden Tag mit Beziehungsproblemen konfrontiert werde und es mir eine Herzensangelegenheit ist, Menschen zu einer erfüllten Partnerschaft und Sexualität zu verhelfen, mache ich zusätzlich eine Ausbildung zum Paar-Coach und zur Sexological Bodyworkerin.

Kontaktiere mich gerne, wenn du Fragen hast oder einen Termin vereinbaren möchtest: +49 179-9307890. Ich freu mich auf dich.

Alles Liebe ♥ Sandra