

# Wellness der Erotik

Reise ins Reich der Sinnlichkeit

Bearbeitet von  
Sab Schönmayr

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 254 S. Paperback

ISBN 978 3 596 30208 6

Format (B x L): 12,6 x 19 cm

Gewicht: 282 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Schönmayr, Sab**  
**Wellness der Erotik**  
Reise ins Reich der Sinnlichkeit

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S.Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

## ***Inhalt***

Einleitung .....	7
1 Das Schlafzimmer als erotische Wellnessoase .....	11
2 Rot, Orange, Blau – Die Farben der Liebe und Entspannung .....	31
3 Sexy Düfte für die Sinnlichkeit .....	53
4 Relax – Sinnliche Bäder und Massagen .....	75
5 Sextoys – Luxus für die Liebe .....	98
6 Music and more for Lovers – Sexy Klänge für erotische Höhenflüge .....	120
7 Zwischen Strapsen und Jogginghose – Erotisches Outfit zum Verführen und Relaxen .....	139
8 Sprache der Liebe – Bettgeflüster und Gebrauchsanleitungen .....	160
9 Slow Sex voller Lust – Die neue Gelassenheit im Bett .....	184
10 Von beruhigenden Ritualen und aufregenden Phantasiespielen .....	206
11 Champagner und Cunnilingus: Sexy Rezepte für die Sinne .....	227
Anhang .....	251

## *Einleitung*

### *Bequeme Lusttipps für alle Sinne*

Es war einer dieser herrlichen lauen Sommerabende, und ich saß mit meinen Freundinnen Daniela, Jana und Simone gemütlich in einem Gartenlokal. Von einem langen Arbeitstag erschöpft, nippten wir genussvoll an unserem Wein, nur Jana trank Wasser. Sie war wieder einmal auf Diät. Simone, das kleine Lästermaul, konnte es nicht lassen und musste Jana auf den Arm nehmen. »Du weißt ja, ein guter Hahn wird nicht fett, das gilt natürlich auch für Hennen«, provozierte sie. Und schon waren wir bei unserem Lieblingsthema gelandet: Sex! Jana konterte: »Hat dein Peter nicht auch schon einen kleinen Bauchansatz? Dabei dachte ich, du zwingst ihn mit Orgasmusstrichlisten zum Sex.« Daniela verdrehte die Augen: »Wisst ihr was, mir geht das ganze Gerede über Sex langsam auf die Nerven. Nach der Arbeit interessiert mich nur noch mein Sofa und sonst gar nichts.« Jana erzählte, dass sie den neuen angesagten Sexratgeber aus Amerika gekauft hätte und sich jetzt am Abend nur noch mit Schuldgefühlen aufs Sofa legen könne: »Ich denke, eigentlich müsste ich diese komplizierten Stellungen nachturnen und mindestens einen umwerfenden Striptease einüben.«

Als ich später mit dem Rad nach Hause fuhr, ging mir unser Sextalk nicht mehr aus dem Kopf. So viele Frauen fühlen sich beim Thema Sex und Erotik gestresst, weil sie glauben, zu

wenig Sex zu haben, oder er nicht den Leistungskriterien entspricht. Die anderen entziehen sich dem Leistungsdruck durch konsequente Lustlosigkeit. Schade um die schönste Sache der Welt! Erotik musste einfach wieder den richtigen Stellenwert bekommen – als lustvolle Wellnessanwendung zum Entspannen und Genießen.

Das Ergebnis meiner Überlegungen halten Sie jetzt in der Hand. Ich hoffe, Sie liegen bereits schön entspannt in der Badewanne oder kuscheln mit Ihrem Schatz im Bett. Das ist nämlich genau die richtige Atmosphäre, um sich von diesem Buch inspirieren und erotisieren zu lassen – zu relaxter Sinnlichkeit und aufregendem Sex. *Wellness der Erotik* ist ein Sexratgeber, der genussvoll zur Sache kommt, und bei dem Sie bestimmt nicht unter Leistungsdruck geraten. Hier werden keine abenteuerlichen Sexpositionen empfohlen, und Sie brauchen auch keinen multiplen Orgasmen hinterherzujagen. Sex ist schließlich kein Hochleistungssport und sollte nie in Stress ausarten. Der Alltag ist stressig genug. Bleiben Sie also ganz entspannt in der Badewanne liegen, lehnen Sie sich zurück und begeben Sie sich genussvoll auf eine Reise in das Reich der Sinnlichkeit.

*Wellness der Erotik* ist der neue Weg zur Lust, denn hier werden alle Sinne angesprochen. Sie erfahren, wie Farben auf Ihre Libido wirken, wie Sexspielzeug oder Musik Schwung in die Sache bringen und wie Sie das Gehirn, unser größtes Sexualorgan, stimulieren können. Nehmen Sie sich Zeit für die Liebe, denn das bedeutet Wellness pur. Sex ist die wunderbarste Wellnessanwendung überhaupt. Auch Singles können sich ihrer Sinnlichkeit hingeben, die Lust wecken und die wohltuenden Ergebnisse genießen. Diese erlebte Erotik macht uns gesünder, gelassener und glücklicher.

Dieses Buch schenkt Ihnen eine Fülle von Ideen. Sie können es an jeder beliebigen Stelle aufschlagen und sich inspirieren

lassen. Sie können es als kleines Schatzkästchen für lustvolle Momente auf Ihren Nachttisch legen, es aber genauso gut von vorne bis hinten durchlesen. Die praktischen Wellnesskästen mit den Lusttipps und die Checklisten am Ende eines jeden Kapitels erlauben einen sinnlichen Einstieg ins Thema. So können Sie sich völlig entspannt der schönsten Sache der Welt widmen, auch wenn Sie nicht viel Zeit haben.

Ich wünsche Ihnen viel Lust und Genuss.

*Sab Schönmayr*  
*[www.wellness-der-erotik.de](http://www.wellness-der-erotik.de)*

# 1

## *Das Schlafzimmer als erotische Wellnessoase*

Das Schlafzimmer ist ein ganz besonderer Ort. Es ist Rückzugsort, Liebesraum und Hort unserer Privatsphäre. Mit Schlafen verbringen wir dort ein Drittel unseres Lebens. Aber auch zärtliche Kuschelabende und heiße Liebesnächte finden im Schlafzimmer statt, und die meisten von uns wurden hier gezeugt. Deswegen sollten wir das Schlafzimmer als Ort der Liebe und Ruhe mit Hingabe einrichten und gestalten. Oft wird jedoch das Wohnzimmer als Schaufenster zur Welt besonders chic gestylt, während das Schlafzimmer zur Abstellkammer verkommt.

### *Einfaches Schlafzimmer oder sinnliches Liebeszimmer*

Ich war mit meinem Schlafzimmer eigentlich immer ganz zufrieden. Besser gesagt: Ich machte mir keine größeren Gedanken darüber, bis ich bei einer Reise nach Indien einen märchenhaften Palast besichtigte und das Schlafzimmer des früheren Maharadschas sah. In diesem Moment wurde mir blitzartig klar, dass es banale Schlafzimmer und sinnliche Liebeszimmer gibt. Der Raum strahlte Sinnlichkeit pur aus. Die Wände waren aus ziseliertem Sandelholz und Marmor, die Böden mit dicken, alten Perserteppichen bedeckt. Das Bett des Kamasutrazimmers bestand aus duftendem Sandelholz

mit Silberintarsien und hatte einen Baldachin aus blumenbesticktem Brokatstoff. Die Bettwäsche lockte in orangefarbener golddurchwirkter Seide. Neben dem verführerischen Himmelbett stand eine mit Perlmutter und Rubinen besetzte Truhe, darauf ein Silbertablett mit geschliffenen Glaskaraffen und ein Obstteller mit Ingwerkonfekt, Mohnpaste und frischen Mangos. Ob sich in der Truhe wohl das Sexspielzeug befand, von dem schon im Kamasutra die Rede ist? Im ganzen Zimmer waren Kerzenständer und Blumen verteilt. Ein wahres Reich der Sinne, erotisch, opulent und einfach sexy.

Als ich dann zehn Tage später zu Hause in der Tür meines eigenen Schlafzimmers stand und den Blick schweifen ließ, wunderte ich mich nicht mehr darüber, dass wir von einer Sexflaute in die nächste schipperten. Hier sah es eher aus wie bei den berühmten Hempels unterm Sofa. Von Märchenpalast keine Spur. Aber wer kann sich in Frankfurt schon einen Palast leisten? Stefan, mein Schatz, und ich hatten in unserer kleinen Wohnung nun einmal keine andere Ecke für den Computer gefunden. Und die Bügelwäsche wollten wir auch nicht im Wohnzimmer haben! Jetzt türmte sie sich hier neben dem Bett. Am schlimmsten aber war die Schrankwand mit dem Sexappeal einer Pellkartoffel. Trotzdem lagen noch jede Menge Klamotten herum, die Wände hatten einen Grauschleier, den Nachttisch zierte ein Wirtschaftsbuch, und in der Ecke gammelte ein vertrockneter Blumenstrauß vor sich hin. Frustriert ging ich ins Wohnzimmer und lümmelte mich auf die Couch. Was nun? Wie hole ich die Lust in unser Schlafzimmer zurück? Ich nahm einen Zettel und schrieb gut sichtbar drauf: »Wie man sich bettet, so liebt man.« Am Abend wollte ich mit Stefan bei einem Glas Wein darüber sprechen.



## *Ein Raum für Ihre geheimsten Träume*

Am Anfang unserer Reise in die Welt der Sinne standen lange Diskussionen. Stefan wollte den Computer und vor allem den Fernseher nicht herausrücken. Und ich selbst verbrachte den Sonntagabend ja auch gerne im Bett und schmachete bei einer Rosamunde-Pilcher-Schnulze. Schließlich mussten wir uns entscheiden: Exceltabellen und Kitschfilme oder sinnlichen Sex. Wir wählten die Sinnlichkeit.

Der Ort für das Kamasutrafeeling muss natürlich nicht das Schlafzimmer sein. Sie können sich Ihre Liebesecke auch im Wohnzimmer oder im Badezimmer schaffen. Erotisierend ist auch, wenn jeder seinen eigenen Raum hat und Sie sich dann gegenseitig einladen. Allein, zu zweit oder zu zehnt, Hauptsache, Sie haben einen Ort, der einzig für Lust, Liebe und Entspannung bestimmt ist. Für das Essen, Kochen und Baden haben Sie schließlich auch einen extra Raum. Warum nicht auch für die Erotik?

### *Lusttipp: Phantasiereise in die Welt der Sinnlichkeit*

Bevor Sie zu Tapetenkleister und Schere greifen, sollten Sie sich ausmalen, wie Sie Ihr Entspannungsrefugium gestalten möchten. Erträumen Sie sich den idealen Ort für Ruhe, Geborgenheit, Entspannung und Sex. Welche Farben animieren Sie, wie können Sie sich am besten entspannen? Welche Impulse brauchen Sie, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen? Möchten Sie lieber eine puristische Umgebung, die Ihnen Raum für Ihre Träume lässt? Oder bevorzugen Sie eine opulente Bühne mit roten Samtvorhängen für Ihre gewagtesten Phantasien? Möchten Sie die Wände einfach weiß lassen oder besser mit weichem Stoff bespannen? Brauchen Sie neue Mö-

bel? Oder genügt ein neues Bild oder eine Pflanze, um dem Liebeszimmer den letzten Touch der Erotik zu verleihen? Lassen Sie sich Zeit, denn allein die Phantasieerei bringt Sie der Sinnlichkeit einen großen Schritt näher. Schwelgen Sie ohne Schere im Kopf in allen Möglichkeiten, und denken Sie in dieser Phase noch nicht an die Grenzen, die Ihnen der Geldbeutel oder die Wohnung setzt. Alles ist erlaubt! Besprechen Sie Ihre Vorstellungen mit Ihrem Partner, beziehen Sie ihn in die Gestaltung mit ein.

Stefan und ich machten zuerst eine bunte Skizze von unserem Schlafzimmer der Träume. Dabei hatten wir das Gemach des Maharadschas vor unseren Augen. Wir schwelgten in Träumen aus 1001 Nacht. Die abtörnende Schrankwand hatte darin keinen Platz. Ich hätte sie am liebsten auf den Sperrmüll geschmissen. Stefan argumentierte jedoch durchaus vernünftig: »Wohin willst du mit deinen tausend Hosen und Kleidern?« Tausend ist natürlich eine maßlose Übertreibung! Die Lösung war eine eingezogene Zwischenwand aus dünnem Sperrholz, die wir mit einem dunkelroten Stoff überzogen. Der Rest des Zimmers wurde in warmem Apri-cot mit Schwammtechnik ausgemalt. Farben sind ohnehin die schönste Möglichkeit, dem Liebeszimmer eine ganz besondere Stimmung zu verleihen.

*Über die Wirkung von Farben auf unser Liebesleben erfahren Sie mehr im zweiten Kapitel.*

Die berühmte Fotografin Herlinde Koelbl hat einen Bildband nur über Schlafzimmer gemacht. Sie ist dazu um die halbe Welt gereist und hat Schlafzimmer in New York, Moskau, London, Paris, Rom und Berlin fotografiert. Im Vorwort er-

zählt sie, dass weiße Wände und eine den Raum beherrschende Schrankwand typisch deutsch wären. Doch mit ein paar Pinselstrichen oder der noch einfacheren Schwammtechnik können Sie die kühle Stimmung einfach wegwischen. Auch Tapeten oder Stoffe und Teppiche an den Wänden sind eine schöne Lösung.

Wem eine Zwischenwand zu aufwendig ist, der kann auch einfach einen Vorhang als Raumteiler vor den meist unvermeidlichen Kleiderschrank ziehen. So verliert er schnell seine Lustkillerqualitäten. Der Vorhang verdeckt ihn und bringt Farbe ins Zimmer. Er kann auch als Hintergrund für Strip-tease-Einlagen oder andere dramatische Auftritte genutzt werden. Oder wie wäre es mit selbst inszenierter Aktfotografie? Da macht sich ein roter oder champagnerfarbener Samtvorhang doch allemal besser als ein klobiger Schrank.

*Lusttipp der Sinne: Schaffen Sie Platz für die Lust*

Werfen Sie Ballast ab und machen Sie sich frei für neue Wege der Lust. Brauchen Sie die alte Zeitschrift, die schon ewig auf Ihrem Nachtkästchen liegt, wirklich noch? Was ist mit dem vergilbten Bild, den Klamotten auf dem Boden, dem schwarzen Stuhl, der an der Wand lehnt? Wer aufräumt und Altes entsorgt, wird sich leicht und frei fühlen, bereit sein für neue Energie und Dinge, die ihm wirklich wichtig sind. Sinnlichkeit und Gelassenheit können sich nur dort einrichten, wo sie Platz finden.

Das Liebeszimmer sollte sich möglichst in dem Teil der Wohnung oder des Hauses befinden, in dem Sie am ehesten ungestört sind. Also weit weg vom Straßenlärm, Telefon und der Küche. Wer kleine Kinder hat, wird jetzt aufstöhnen und sa-

gen: »Es gibt keinen ruhigen Ort, wir können auch nicht einfach die Tür abschließen.« Meine Freundin Daniela hat dafür eine wunderbare Lösung gefunden: Sie verbringt regelmäßig eine Nacht mit ihrem Mann im Hotel oder der Wohnung von Freunden, die gerade verreist sind. Stimmt, das ist nicht ganz billig, aber Essen gehen, Kinobesuche und DVD-Player sind auch teuer. Die Liebe sollte es Ihnen wert sein.

Verbannen Sie alles aus Ihrem Schlafzimmer, was mit Arbeit zu tun hat. Computer, Fernseher, Ordner, Notizbücher – alles raus! Auch das Kinderbett sollte möglichst in einem eigenen Zimmer untergebracht sein.

Stefan und ich stellten den Computer und den Fernseher schließlich ins Wohnzimmer und kauften für das Liebeszimmer eine kleine Stereoanlage, die neuerdings nicht größer als ein Buch sind. Gute Musik zum Entspannen und Träumen ist uns eben besonders wichtig. Bügelwäsche und -brett verstauten wir elegant hinter der Trennwand. Wir entsorgten alles, wirklich alles, was wir nicht mehr brauchten, und nahmen uns Zeit für einen Großputz. Allein diese Reinigungsaktion machte uns ganz leicht und sexy. Die Wände strichen wir in weichen Terrakottatönen, und für den Laminatboden kauften wir einen dicken cremefarbenen Wuschelteppich, in dem wir tief einsinken, wenn wir mit nackten Füßen darüber schreiten oder uns darauf wälzen. Schließlich kam der schönste Teil. Wir suchten inspirierende Bilder und einen fließenden Vorhangstoff in warmem Orange mit zartem Paisleymuster in Gold aus. Das Paisleydesign wählten wir wegen seiner sinnlichen Form, das an eine Vagina erinnert. Meine Freundin Jana behauptet allerdings, dass das Paisleymuster aussieht wie schlafende Spermien. Wie auch immer, beides passt gut für Bettgeschichten.

Bei den Stoffen für Vorhänge bieten sich übrigens leichte, fließende Stoffe wie Voile, Tüll, Seide und Organza an.

Als Wandschmuck entschieden wir uns für »Die Frauen von Algier« von Delacroix und die Nahaufnahme einer Mohnblüte.

*Top-Ten der erotischen Bilder für Ihre Liebes-Oase*

1. *Der Kuss* von Gustav Klimt
2. *Die Seerosen* von Claude Monet
3. *David* von Michelangelo
4. Alle Blumenbilder von Georgia O'Keeffe
5. *Odaliske* von Henri Matisse
6. *Der Ursprung der Welt* von Gustave Courbet
7. *Calla Lily* oder nackte Männer von Robert Mapplethorpe
8. Weibliche Akte von Amedeo Modigliani
9. *Hotel de Ville* von Robert Doisneau
10. *Lipstick* von Man Ray

Das Motto, unter das wir unser Zimmer gestellt haben, lautet »Im Reich des Kamasutra«. Es gibt viele erotische Themen, die Sie in Ihrem Liebeszimmer verwirklichen können. Wie wäre es zum Beispiel mit *Casablanca*: Sie tapezieren die Schrankwand mit vergrößerten Kusszenen aus dem legendären Liebesfilm. Oder *Über den Dächern von Nizza* mit einem Hauch von französischer Laszivität? Eine japanische Wand mit Reispapier eignet sich gut als Hintergrund für Auftritte im Geishalook. Oder eine kuschelige Almhütte mit viel Holz an den Wänden und einem Kaminfeuer? Egal, ob meditativer Minimalismus oder barocke Opulenz, entgleiten Sie dem Alltag in eine nur Ihnen gehörende Welt der Ruhe und Sinnlichkeit.

Übrigens: Neben dem Bett haben Stefan und ich jetzt statt