

# Die 25 besten Tipps für mehr Lust auf Sex!



*Das E-Book, um deine  
Libido zu steigern!*



*Entfalte deine Lust*



# Hi ich bin Claudia

und ich unterstütze  
Frauen, wieder in ihre  
Lust auf Sex zu  
kommen.

Mein Ziel ist es, Frauen in ihrer Person und in ihrer Sexualität ganzheitlich zu stärken und zu fördern.

Mit diesem E-Book möchte ich dir 25 Tipps geben, wie du dir deine Lust auf Sex wieder zurückholen kannst. Vielleicht werden dich manche Tipps überraschen. Die Lust auf Sexualität kann langfristig nur ganzheitlich entfaltet werden. Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung sind genauso wichtig, wie ein neues Sextoy.

Im Buch "Entfalte deine Lust - Mit 8 Lustfaktoren zu deiner erfüllten Sexualität" erfährst du Schritt für Schritt den Weg in eine lustvolle Sexualität. Hier findest du alle Informationen zum Buch.

Aber jetzt wünsche ich dir viel Spaß mit diesen 25 Tipps!

Lustvolle Grüße Claudia



*Entfalte deine Lust*

# Tipps für dich

## 1. Aktives sinnliches Entspannen

Nimm dir Zeit für dich, beispielsweise mit einer Meditation, Yoga, einem Spaziergang oder einem erotischen Buch. Du kannst dabei den Duft des Ylang-Ylang Blütenöl einatmen, welches durch den süßen-lieblichen Duft sinnlich und aphrodisierend wirkt.

## 2. Akzeptiere deinen Körper

Menschen mit einer positiven Körperwahrnehmung haben oftmals mehr Lust auf Sex, weil sie sich wohlfühlen in ihrer Haut. Für mehr Körperliebe kannst du in deinem Alltag kleine Übungen einbauen. Du kannst beim Eincremen deines Körpers einen Moment innehalten und ihm danken, dass er gesund ist.

## 3. Sport treiben

Bewegung treibt deine Blutzirkulation an und dies ist förderlich für mehr Lust auf Sexualität. Sport löst Glücksgefühle in deinem Körper aus und viele Menschen fühlen sich nach dem Sport besonders gut.

## 4. Genug Schlaf

Wenn du genug schläfst und ausgeruht bist, kann sich dein Körper von dem Alltagsstress erholen. Wie wir wissen, ist Stress der Lustkiller Nr. 1 und alles, was dir hilft, deinen Stress abzubauen, steigert deine Lust.



## 5. Ein Schaumbad nehmen

Gönne dir doch mal wieder Zeit und Entspannung für dich.

## 6. Verbindung zu deiner Vulva und Vagina aufbauen

Wenn du immer wieder bewusst deine Vulva und Vagina spürst, lernst du eine bessere Spürbarkeit. Beckenbodenmuskeltraining mit einem Yoni Ei verbessert ebenfalls deine Wahrnehmung für deine Vagina. Dies wirkt sich förderlich, auf deine Lust aus.

## 7. Neue Dessous

Neue Spritzigkeit bringen oftmals Dessous. Beim Stöbern von neuen Dessous kommt meist schon Vorfreude auf und wenn du mit vollem Stolz, deine Dessous präsentierst, gibt es eurem Liebesleben einen Kick.

## 8. Kümmere dich gut um dich

Ein essenzieller Bestandteil, um deine Lust entfalten zu können ist, dass du dich wohlfühlst. Deswegen achte auf deine Bedürfnisse und schaff dir Zeit & Raum diese zu erfüllen. Gerade in turbulenten Zeiten dürfen wir in uns hineinhorchen, um zu fühlen, was wir gerade brauchen.

## 9. Lustvoll tanzen

Wann hast du das letzte Mal getanzt? Es belebt, macht Freude und ein sinnlicher Tanz kann unglaubliche Lust auf ein erotisches Abenteuer machen.



*Entfalte deine Lust*

## 10. Mit Freundinnen über Sexualität sprechen

Für viele gehört eine Menge Mut dazu mit seinen Freundinnen über Sexualität zu sprechen, aber es lohnt sich. Zum einen kann es Spaß machen, über ein allgemeines sexuelles Thema zu sprechen und seine Meinung dazu (50 Shades of Grey würde sich anbieten) preiszugeben. Zum anderen kann man mit seinen Freunden\* darüber sprechen, wie man mehr Kick in das Liebesleben bringt. Es erleichtert oftmals, da viele Paare eine Flaute im Bett kennen und es können neue interessante Ansätze wie man da wieder rauskommt entstehen.

## 11. Gehe liebevoll mit deinem Körper um

Es turnt mega ab, wenn du permanent schlecht über deinen Körper sprichst. Aber wie stellt man negative innere Dialoge über den Körper ab? Probiere es doch mal mit der Übung „Urlaub machen“ aus. Du nimmst dir 2 Wochen Urlaub von deinen negativen Gedanken über deinen Körper. Jedes Mal, wenn du an etwas Negatives über deinen Körper denkst, sag dir innerlich STOP ich bin im Urlaub, an das kann ich in 2 Wochen denken. Nach diesen 2 Wochen überlegst du dir, ob du weiterhin im Urlaub sein möchtest, von deinen negativen Gedanken, oder nicht?

## 12. Lustvolle Umgebung schaffen

Ein zusammengeraumtes Schlafzimmer, Musik oder ein guter sinnlicher Duft sind externe Reize, mit denen du dir eine lustvolle Umgebung schaffen kannst.



*Entfalte deine Lust*

### 13. Stress aus dem Körper bringen

Bring deinen Stress durch Aktivitäten, wie spazieren gehen oder mit einer Freundin über den Tag sprechen, raus aus deinem Körper. Dadurch fällt es dir leichter, dich auf Sexualität einzulassen.

### 14. Kleidung in der du dich gut & sexy fühlst

Pack mal wieder die „gute Kleidung“ aus dem Schrank – ohne vermeidlichen Anlass. Warum? Weil du selbst der Anlass bist, um dich gut & sexy zu fühlen.

### 15. Lass dich durchchecken - Medikamente

Manches Mal können körperliche Ursachen, wie Hormonschwankungen oder Schilddrüsenerkrankungen Grund für eine schwache Libido sein. Ebenfalls können Medikamente, wie die Anti-Baby-Pille oder Antidepressiva deine Libido senken.

### 16. Praktiziere Solo-Sex

Mache es dir bequem und mache dir selbst eine schöne, sinnliche Zeit.



*Entfalte deine Lust*

# Tipps für euch

## 17. Konflikte mit dem\*der Partner\*in lösen

Ich sag nur Versöhnungssex 😊

Wir sind alle nur Menschen und in Beziehungen kommt es zu Streit. Du kannst aber entscheiden, wie sehr ein Streit eure Beziehung und euer Sex – Leben negativ beeinflusst. Überlege dir, was du brauchst, um den Konflikt beenden zu können und besprich dies.

## 18. Handy weglegen

Wir könnten uns selbst eine Handy-freie Zeit mit unserem\*unserer Partner\*in gönnen, in welcher wir uns die volle Aufmerksamkeit schenken. Wenn wir zur Ruhe kommen und sich nicht ablenken lassen von unserem Handy kann auch die Lust auf Sex kommen.

## 19. Sex-Date Night

Für spontanen Sex bleibt oftmals zu wenig Zeit. Deswegen ist es ratsam, den Sex zu planen, um genügend Zeit und Energie für die Sexualität zu haben.

## 20. Dem\*Der Partner\*in Komplimente geben

Wenn ich mir vornehme, heute mache ich meinen Partner 3 Komplimente, lenke ich meinen Blick auf die Dinge, welche mein\*meine Partner\*in gut kann, sehe, wo sein Verhalten toll war und ich fange wieder an das zu sehen, warum ich mich in ihm\*sie verliebt habe und vielleicht noch viel mehr.



*Entfalte deine Lust*

## 21. Neues Sex Spielzeug ausprobieren

Das Auspacken eines Spielzeuges, die Neugierde auf das, wie es sein wird und das Ausprobieren können die Lust auf Sex steigern

## 22. erotische Brettspiele spielen

Spaß, Spannung und Erregung können, zu einem Wiederbeleben eurer Sexualität führen. Dies kann ein erotisches Brettspiel bieten.

## 23. Sich gegenseitig eine sinnliche Massage geben

Für eine Massage kannst du Massageutensilien wie Massageöl und Kerzen für die Stimmung besorgen.

## 24. Fantasien ausprobieren

Welche Fantasie, möchtest du gerne ausprobieren? Los, hab den Mut, teile es mit und probiert es aus.

## 25. Langweilt euch gemeinsam

Wenn ihr keine Ablenkung durch Fernseher, Social Media oder Freunde habt, so fällt euch bestimmt etwas ein, um euch eine schöne Zeit zu zweit zu machen.



*Entfalte deine Lust*

# *Entfalte deine Lust - authentisch, frei und selbstbewusst!*

Hier findest du alle Informationen  
zum Buch: Entfalte deine Lust.



Impressum:

Claudia Janu

Niederredlitz 26

3842 Thaya

mail: [beratung@claudiajanu.at](mailto:beratung@claudiajanu.at)

web: [www.claudiajanu.at](http://www.claudiajanu.at)

Die Rechte an diesem E-Book liegen bei Claudia Janu. Die Inhalte sind  
urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht weitergegeben werden



*Entfalte deine Lust*

*Lust auf mehr?  
Folge mir!*



claudia.janu



Entfalte deine Lust



Claudia Janu

Ich freue mich auf dich.



*Entfalte deine Lust*