

Liebesglück und erfüllte **Sexualität** mit **Ayurveda**

“ Ayurveda, das alte Wissen Indiens, ist nicht nur eine ganzheitliche Medizin, welche mit Kräuter- und Ernährungstherapie, Massagen und Ausleitungsverfahren heilt, sondern auch eine Gesundheitslehre mit großem Wissensschatz über erfüllte Liebe, Sexualität und Partnerschaft. ”

Guter Sex ist typgerecht

Dabei werden der Umfang und die Performance der sexuellen Aktivitäten nicht nur durch die Vitalität des Körpers entschieden, sondern auch durch die individuelle Konstitution des Einzelnen. Diese bildet sich aus den drei Bioenergien (doshas) vata, pitta oder kapha und prägt die sexuellen Vorlieben des Einzelnen. Entsprechend der individuellen Konstitution sind unsere sexuellen Wünsche, Neigungen und Gewohnheiten unterschiedlich ausgeprägt und veranlagt. Wenn wir einige der grundlegenden ayurvedischen Vajikarana-Empfehlungen beachten, so können wir durch eine gesunde Sexualität neue Lebenskraft, Vitalität und Schönheit erfahren. Bevorzugen wir für die persönliche Konstitution eher ungünstige sexuelle Gepflogenheiten, so können Körperenergien und Lebenskraft abgebaut werden.

So verfügen Vata-Menschen über einen schlanken, zartgliedrigen Körperbau und eine lebendige, kreative und kommunikationsfreudige Persönlichkeit. Auf der sexuellen Ebene reagieren sie sehr feinfühlig auf alle sinnlichen Reize, sind aber eher unbeständig und leicht erschöpft.

Pitta-Menschen hingegen verfügen über viel Feuer und Kraft. Dies manifestiert sich in ihrem hitzigen Temperament, athletischem Körperbau und geröteter Haut, aber auch in leidenschaftlicher Glut und Ekstase. Dank ihrer charismatischen Ausstrahlung und sexuellen Empfänglichkeit verfügen sie meist über ein ausgiebiges und erfülltes Sexualleben.

Kapha-Menschen haben laut Ayurveda die beste sexuelle Performance. Auch wenn die eher kräftig gebauten und phlegmatisch veranlagten Menschen nicht die Heißblüter im Bett sind – ihre Zeugungs- und Empfängnisbereitschaft ist hervorragend und sie erfreuen sich meist an beständigen und liebevollen Beziehungen.

Partner-Analyse aus ayurvedischer Sicht

Entsprechend der persönlichen Konstitution und den damit verbundenen Charaktereigenschaften und Verhaltensstrukturen lieben, leben und streiten wir alle unterschiedlich. Kennen wir die Vorzüge und Reaktionsmuster der Konstitutionstypen in Bezug auf Liebe, Sexualität und Partnerschaft, so können wir uns besser verstehen und unseren Traumpartner entsprechend unserer Bedürfnisse auswählen. Bereits rudimentäre Kenntnisse der konstitutionstypischen Verhaltensweisen sind äußerst ergiebig für die Beziehungsgestaltung.

Der Vata-Typ – Liebe, Sex und Partnerschaft

Die Vata-Persönlichkeit legt viel Wert auf innere Harmonie und eine liebevolle Beziehung. Seelische Tiefe und ein großes Interesse für Philosophie, Religionen, Kunst und Musik machen sie zu einem inspirierenden Gesprächspartner und die persönliche Weiterentwicklung, Bildung und spirituellen Lebenswünsche können voll zum Ausdruck gebracht werden. Leider sind Vata-Menschen im praktischen Leben oft etwas unbeholfen, unständig im Gemüt, verbummeln manche Verabredung und kommen häufig zu spät. Dies gleichen sie dann durch großzügige Geschenke, unterhaltsame Kommunikation und spontane Überraschungseinfälle aus. So kann man mit einem/einer Vata-PartnerIn an der Seite immer wieder Überraschungen erleben, welche die Alltagsroutine durchbrechen.

Der Pitta-Typ – Liebe, Sex und Partnerschaft

Viele Pitta-Menschen sind ausgesprochen erfolgreich im Beruf und verfügen über einen scharfen Verstand, charismatische Ausstrahlung und gutes Durchsetzungsvermögen. Umso mehr verunsichert es sie, dass menschlichen Beziehungen oftmals ein undurchdringliches Mysterium darstellen, dessen Gefühlswelt nicht durch Statistiken oder Leistungskurven bestimmt wird. In zwischenmenschlichen Beziehungen belastet die stark Pitta-geprägte Persönlichkeit eher durch ihre Dominanz, welche dazu führt, dass andere Menschen sich bevormundet fühlen. Doch wem es gelingt, mit einem Pitta-Menschen sein Leben, sein Geschäft oder sein Bett zu teilen, dem sind Erfolg, Wohlstand und Abenteuer garantiert. Doch der Preis kann hoch sein: Wer immer mit Vollgas durch sein Leben braust, verschleißt schnell und gönnt sich zu wenig Zeit für die Regeneration und Erholung.

Der Kapha-Typ – Liebe, Sex und Partnerschaft

Die kapha-betonte Persönlichkeit ist ein liebevoller, treuer und beständiger Partner. Sie ist ausgeglichen, geduldig und liebt ein beschauliches Privatleben. Kapha-Menschen sind hervorragende Hobbyköche, praktisch veranlagte Heimwerker und passionierte Gärtner. Sie fühlen sich grundsätzlich ausgeglichen und zufrieden und finden Freude und Erfüllung in den alltäglichen Dingen des Lebens. So lässt es sich mit einem Kapha-Menschen wirklich sehr gemütlich leben. Er ist beliebt, pflegt einen großen Freundeskreis und unterstützt die Menschen in seiner Umgebung partnerschaftlich auf ihrem persönlichen Lebensweg. Sinnliche Genüsse wie gutes Essen, bequeme Möbelstücke und ein gut gefüllter Weinkeller machen die kapha-betonte Persönlichkeit glücklich und sind ein großer Teil ihrer Freizeitbeschäftigung. Sie brauchen keine Abenteuer und ungewisse Sensationen, sondern lieben das Bekannte und Altbewährte.

Nahrungsmittel und Gewürze für die Liebe

Ayurveda kennt viele Rezepte, welche die Sinnlichkeit und sexuelle Ausdruckskraft stärken. Diese basieren auf dem alten Wissen, um die verjüngende und anregende Wirkung von Nahrungsmitteln und Gewürzen, welche bereits zu den Zeiten des Kama-Sutras Verwendung fanden:

Chili

Scharf macht heiß und sexy. Die scharfen Pfeffersorten und die Chilischote dienen der sexuellen Stimulation, fördern die Bildung von Glückshormonen und vertreiben Müdigkeit und Trägheit. Nimmt man jedoch zu viel der scharfen Einheizer, leidet die Qualität der Fortpflanzungsgewebe.

Muskat

Muskat ist eines der besten pflanzlichen Heilmittel zur Beruhigung von Nerven und Geist. Außerdem wirkt er gegen unfreiwillige Urinabgabe und vorzeitigen Samenerguss, löst Bauchkrämpfe und verbessert in Verbindung mit Ingwer und Kardamom die Absorption im Dünndarm. Die safranfarbene Umhüllung (Muskatblüte) besitzt die gleichen Eigenschaften, wirkt jedoch noch stärker aphrodisierend.

Knoblauch

Knoblauch wird in der ayurvedischen Literatur als wichtigstes Verjüngungs- und Regenerationsmittel gelobt. Er senkt den Cholesterinspiegel, beseitigt Stoffwechselschlecken und wirkt stark aphrodisierend.

Datteln

Datteln haben einen ausgesprochen hohen Nährwert und ein wirkungsvolles Verjüngungsmittel (Rasayana), das dem Organismus die Möglichkeit gibt, Abwehrkräfte gegen Virus- und Infektionskrankheiten heranzubilden. Sie sind eine gute Eisenquelle, nähren und aphrodisieren. >>

Granatapfel

Nicht umsonst wird der Granatapfel in der klassischen Literatur auch Liebesapfel genannt. Er wirkt stimulierend auf Mann und Frau, baut die Fortpflanzungsgewebe auf und ist auch ein bewährtes Anti-Aging-Mittel gegen die Zell- und Hautalterung. Er verfügt über süße, zusammenziehende, kühlende und aufbauende Eigenschaften.

Mandeln

Mandeln sind aphrodisierend, besänftigen die Schleimhäute und stärken Gehirn und Nervengewebe. Ein Rasayana (Regenerationsmittel) kann hergestellt werden, indem man geschälte Mandeln für mindestens eine Woche in Honig einlegt. Nehmen Sie täglich 3 solche Mandeln mit etwas heißer Milch vor dem Frühstück bei Schwächezuständen und Potenzstörungen.

Ashvagandha (Withania Somnifera)

Schlafbeere, auch genannt Winterkirsche (*Withania somnifera*), ist eine Pflanzengattung aus der Familie des Nachtschattengewächses *Withania*. (Anm. d. Redaktion) Die Wurzeln von Ashvagandha zählen im Ayurveda zu den wirkungsvollsten Aphrodisiaka, denn sie verbessern die sexuelle Kraft und Ausdauer sowie die Fortpflanzungsfunktionen. Ebenso ist Ashvagandha eine klassische Anti-Stress-Pflanze, die bei körperlicher und geistiger Erschöpfung und Auszehrung eingenommen wird. Für diese Zwecke werden 2 bis 3 g täglich mit Milch eingenommen.* Text: Kerstin Rosenberg
www.ayurveda-akademie.org

Sinnliche Partner- massage und Baderitual für Sie und Ihn

Ein entspannendes Ölbad ist die sinnlichste Form, den Körper zu genießen und die sexuellen Kräfte zu stärken. Dabei machen Sie es sich einer ruhigen und geschützten Atmosphäre mit Kerzenschein, Duftlampe und schöner Musik so richtig gemütlich.

Nun beginnen Sie mit einer sanften Körper-Einölung: Wärmen Sie etwas Mandelöl an und verteilen Sie es ganz sanft auf der Haut Ihres Partners/Ihrer Partnerin. Beginnen Sie am Bauch und streichen Sie mit den ganzen Handflächen und viel Öl über die Bauchdecke, die Hüften, die Brust, zu den Schultern, den Armen und den Händen. Nehmen Sie immer soviel Öl, dass die Haut voll damit benetzt wird und Sie vom warmen Öl ummantelt werden. Nun gehen Sie erneut vom Bauch aus über den Rücken, die Hüften, das Gesäß zu den Oberschenkeln innen und außen zu den Knien, Waden und den Füßen. Wenden Sie den Füßen ganz besondere Aufmerksamkeit zu, denn sie tragen viele Lasten und werden den ganzen Tag in enge Schuhe und/oder Strümpfe gesteckt.

Lassen Sie das Öl auf der Haut einwirken und füllen Sie in der Zeit eine Badewanne mit angenehm heißem Wasser. Geben Sie etwas Meersalz oder Kristallsalz in das Bad. Legen Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin in die Badewanne und atmen gemeinsam tief und entspannt ein und aus. Spüren Sie wie Ihr Körper sich ausdehnt und in der wohligen Wärme lockert. Massieren Sie sich gegenseitig in der Wanne das Öl mit dem Salz von der Haut, indem Sie den ganzen Körper sanft im Wasser mit der Hand oder einer zarten Bürste mit kleinen sanften Kreisen abreiben. Steigen Sie nach etwa 10 Minuten wieder ganz langsam aus der Wanne. Mit einem kleinen etwas härteren Handtuch können Sie den Körper kräftig abtrocknen und das restliche Öl von der Haut nehmen.*

Aphrodisierender Cocktail

Rezept:

- 2** Granatäpfel (oder 500 ml Granatapfel-Vollsaft)
- 4** Datteln
- 1** MS Chili
- 1** MS Muskat
- 1** MS Ashvagandha
- 1/2** TL Honig

Die Granatäpfel auspressen. Den Saft mit den weiteren Zutaten mischen und im Mixer fein pürieren.

