

Natürlich(e) **Sexualität** - Weswegen **lernen**?

- **Lernen** ermöglicht es nicht nur sein Denken, sondern auch sein Handeln zu verändern.

- Das „soziale Gehirn“ (Identität - Selbstbewertung – Selbstbedeutsamkeit - Bewusstsein) ...

- ... unterstützt uns dabei, all jenes zu erkennen, was sozialer Natur ist (Umwelt)
- und/oder im sozialen Kontext geschieht (Kommunikation - Sexualität).

Regeln für natürliche **Sexualität**:

1. In entspannter Atmosphäre miteinander reden – Zeit nehmen – positive Gedanken.
2. In der „Ich-Form“ sprechen – W-Fragen – was wann wo wie weswegen wodurch -
3. Frau-Mann-Unterschiede beachten – sich gleichwürdig betrachten - einbringen.
4. Wünsche, Vorstellungen und Empfindungen konkret benennen - respektieren.
5. Miteinander kommunizieren – zuhören, offen antworten, nachfragen, bestätigen.
6. Absichtslos Berühren in Respekt vor dem Gebenden und Empfangenden (Tantra).
7. Körperliche emotionale Funktion beachten - intuitiv fließen lassen – sich hingeben.

Tantra (Massage): ist eine ganzheitliche absichtslose von Herzen kommende sanfte achtsame zärtliche wohlthuende Berührung eines Menschen, genauer eine Begegnung zweier Menschen mit voller Verehrung füreinander und liebevollem Respekt vor den Empfindungen und Gedanken des Gebenden und Empfangenden, welche in voller Präsenz der Gegenwart intuitiv alle Sinne anspricht und alle Körperteile einbezieht, - einschließlich beiderseitiger Intimbereiche, des weiblichen **Yoni** (heiliger Ort) und männlichen **Lingam** (göttl. Lichtstab)-, mit gelassenem Vertrauen spirituelle Gedanken und orgasmische Glücksgefühle zulassend.

Haltung: absichtslos berühren – intuitiv ohne Ziel in voller Präsenz - Gedanken, was war und werden kann, ziehen vorbei – innehalten, atmen, tief entspannt sein – offen fühlen spüren

Massage: achtsam, sanft, meist sehr langsam - nicht darum möglichst viel und schnell zu berühren -, die Intention, innere Haltung und die Qualität der Berührungen sind entscheidend

Berührungsarten:

- Hauchzartes Streichen, Fußmassage, schütteln,
- Streichen mit der flachen Hand
- Streichen mit den Fingerkuppen
- Streichen mit den Fingernägeln
- Streichen mit Druck, Kneten in Richtung Herz,
- Hand auflegen, halten, Wärme fließen lassen

Wirkung der Gedanken:

Naturbezogenheit: verstehen~eingehen~aufnehmen~berücksichtigen~beachten~einbeziehen

Selbstbezogenheit: Missverstehen~Konfusion~Selbstüberzeugung~Kollusion~Wertetyrannei

Konfusion entsteht, weil wir nicht glauben können, dass andere sich wirklich anders verhalten und sich nicht anders begeistern lassen.

Selbstillusion ist, wenn wir annehmen selbst die besten, vernünftigsten, edelsten Werte und Motive zu haben und diese auch für andere gelten müssen.

Kollusion ist der Versuch, die anderen mehr oder minder nachdrücklich überreden, *überzeugen, oder sonst wie „hinbiegen“ zu wollen, ihre „falschen“* (natürlichen) Lebensprämissen aufzugeben: Wertetyrannei (Sexindustrie).

Gegebenheiten können Wahrnehmung Empfindung Vorstellung Inspiration sein

Paarbildung gleicher - psychophysio – Geschlechts-Typen erleichtert sexuelles Lusterleben

- erotisch einfühlen – zuwenden – Spannung entwickeln – Lust spüren - fließen – entspannen

Siehe auch: – Berührung - Beziehung - Gedanken – Kommunikation - Lernen - Veränderung

Natur Talent entwickeln

Sexualität des Menschen betrifft im weitesten Sinne die Gesamtheit der Lebensäußerungen, Verhaltensweisen, Emotionen und Interaktionen von Menschen in Bezug auf ihr Geschlecht (aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie).

Humanbiologisch: Neukombination der Gene zur geschlechtlichen Fortentwicklung.

Sozio- und verhaltensbiologisch: Formen des geschl. Verhaltens zwischen Sexualpartnern.

Menschliches Grundbedürfnis in physiologischer und sozialer Hinsicht: - mit Sexualität verknüpfte Fürsorge Liebe Lust Nähe Zärtlichkeit Zuwendung.

Sexualität ist

- ein neuroplastischer Prozess individueller neuronaler Netze (Lernprinzip)
- vereinigen zweier oder mehrerer Individuen (Erotik - Beziehung - Bindung)
- vielmehr eine Frage des mit **wem** (G-Typ) und **weswegen**, weniger des was und wie.

Jeder Mensch ist von Natur aus (wie Tier und Pflanze) ein **sexuelles Wesen**. Dieses

- unterliegt dem sich ständig wandelnden Prozess von Werden und Vergehen,
- ist weitgehend genetisch willentlich – hormonell vegetativ – gesteuert (Lustprinzip)
- unterliegt einer ständigen Anpassung der Fortentwicklung – (Triebprinzip).

Menschliche Geschlechtsunterschiede: in der Anatomie, der Psyche und im Sozialverhalten, die auf Zugehörigkeit zum männlichen / weiblichen Geschlecht zurückführen -

Anatomisch: Geschlechtsmerkmale - reproduktive Kapazität – Haut- Augenfarbe – Gehirn – körperliche seelische Konstitution - physische emotionale Leistungsfähigkeit –

Verhalten – und Persönlichkeit: Sexualhormone – Chromosomen – kognitive Fähigkeiten – Aggressivität und Fürsorge – Merkmale und Interessen – kulturelle Zuordnung -

Geschlechtsmerkmale natürlicher Sexualität:

Mann:

- Penis äußerlich flexibel in Körper übergehend muskulös
- Vorhaut schützt Eichel (Lustzellen) - drei Schwellkörper umgeben von dicker Bindegewebshülle stützen Harnröhre - erigieren bei erotischer Stimulation -
- Geschlechtskörper gehalten von Muskeln im Bereich des Schambeins – beweglich durch anspannen der Beckenmuskulatur – Blut zu- / abfließen -
- Erektion durch erotische Vorstellung (Liebesbeziehung) geschlechtlich entwickelter begattungsbereiter Frau (anders Homosexuelle Pädophilie Sadomaso) –
- sexueller Schlüsselreiz aus Großhirnrinde stimuliert in Amygdala sexuelle Abläufe - aktiviert Hypothalamus (Schaltstation im Zwischenhirn) zu hormonellen Steuerung des Körpers und Lustempfindens mit Hilfe der mandelkerngroßen Hirnanhangdrüse, Hypophyse –
- Liebescocktail aus Hormonen an die Geschlechtsorgane zur Entfaltung der Begattungsfähigkeit und an das Großhirn, welche die sexuellen Gefühle und innige Verbindung zwischen zwei Menschen zu einem Sinnesrausch (DMT – Dimethyltryptamin, natürliche Körperdroge) werden lassen –
- liebestolle Großhirnzellen stimulieren das vegetative oder unwillkürliche Nervensystem – Sympathikus spannt Muskulatur - Parasympathikus entspannt miteinander verbundene Zellen der Penisschwellkörper, regt im Penis an Stickstoffmonoxid zu produzieren, welches die Zellen weitet, wodurch diese mit Blut vollgepumpt erigieren können (was bei Stress-Anspannung nicht funktionieren kann) – dabei entsteht ein Druck bis zu 1000 mm Hg. (bis zu zehnfachen des Ruhe-Blutdrucks) – erhöht Herz-Atemfrequenz im Orgasmus -

- Prostata verhindert Blutrückfluss - penetrieren der Geschlechtskörper und stimulieren der Hoden und Nebenhoden kann beginnen damit Spermien (100 Mio/Tag, 10 Tage entwickelt in saurem Milieu) in Samenflüssigkeit fließen können –
- beim Samenerguss (mit/Ohne Orgasmus) gelangen die Spermien durch die Samenleiter, an denen Hoden mit Nebenhoden lose im Hodensack hängen –
- stimulieren der Hoden- und Penismuskulatur durch sanftes Streichen mit der Hand sowie Druck auf die Vulva der Frau erhöht den Druck im Penis, strafft Hodensack (verhindert verdrehen der Hoden) fördert Samenfluss –
- Reiben der Eichel an Vulva, Klitoris, Geschlechtslippen, Schweißdrüsen vor Harnröhre stimuliert gegenseitig das beiderseitige Lustempfinden –
- durch Zusammenziehen der Prostata wird Flüssigkeit (Sperma) mit 40 bis 50 km/h (nimmt mit Alter ab) aus der Harnröhre herausgeschleudert – Samenflüssigkeit ist alkalisch, damit die Spermien in der sauren Scheidenflüssigkeit nicht wieder (wie im Nebenhoden) erstarren - Spermien legen etwa 3 mm je Min zurück und erreichen in ein bis drei Stunden die in der Gebärmutter eingelagerte Eizelle (im Alter anders – nicht weniger Lustvoll) –
- mit Anschwellen der Prostata fließt Blut aus Penisschwellkörpern ab - durch Muskelanspannung verlangsamen – Hormone wirken tief entspannend –

Frau:

- Geschlechtsteile sind äußerlich wenig (vergl. Hoden und Penis) wahrzunehmen –
- Brüste und behaarter Venushügel senden erotische Signale - Vulva und kleine Geschlechtslippen nur bei gespreizten Beinen sichtbar –
- Klitoris mit sensiblen Lustzellen mehr oder weniger tief in Scheide verborgen -
- bei massieren der Brüste und stimulieren der Klitoris (Lippen, Zunge, Finger, Penis) wachsen die kleinen Geschlechtslippen – Schweißdrüsensekret (ggf. Spucke, Vaseline, Vagisan, kein Öl) befeuchtet den Scheideneingang, dadurch kann erigierte Eichel (4000 Nervenzellen) die erbsenkleine knubbelige Gewebestruktur der Klitoris (> 8000 Nervenfasern) lustfördernd stimulieren
- in die mit der Klitoris durch die bis zu zwölf Zentimeter langen kleinen Geschlechtslippen verbundene Scheide kann Penis sanft hineingleiten –
- Scheide verläuft schlauchförmig von vorn unten nach schräg oben in Richtung der Lendenwirbelsäule (Lustenergiepunkt) – in Ruhe bildet der Muttermund den Abschluss – geweitet führt sie zeltförmig am Muttermund vorbei - kann der erigierte Penis (Beckenmuskulatur und Samenleiter animierend) tief eingleiten
- mangelnde Erregung verursacht Verspannung und Schmerz - stimulieren der Nervenzellen im äußeren Drittel der Scheide ist lustvoll und wichtig – massieren des gesamten Körpers und Streichen der Brüste löst Verspannungen
- Scheide weitet sich, kontrahiert Muskelreflektion im Beckenboden, kann sich somit fast jeder Penisgröße gleichen Geschlechtstyps und Bewegung anpassen
- schwammartige Drüsen um die Harnröhre herum (G-Punkt, Gräfenberg) sind bei Frauen (wie Brüste, Geschlechtslippen bzw. Penis, Hoden beim Mann) sehr unterschiedlich ausgeprägt – wie die Prostata sind die Schwammdrüsen sehr empfindlich und können auch je nach Größe Flüssigkeit speichern - abgeben –
- beim Orgasmus entleeren sich diese Drüsen wie beim Ejakulat des Mannes – das Ejakulat ist nicht Ausdruck der „Hingabe“ sondern naturbedingt, ob die Drüsen im Embryonalalter (G-Typ) üppig angelegt wurden oder nicht –
- manche Frauen mögen es, wenn Klitoris und Drüsen (G-Punkt mit zwei Fingern lockend) massiert werden und entleeren („femme Fontaine“) - manche sind sensibel empfindlich und verzichten lieber auf Fingerstimulieren - geübte Frauen kommen durch Anspannen der Beckenmuskulatur zum Orgasmus - sensible wollen zunächst an Klitoris mit der Zunge etc. stimuliert werden -

- Voraussetzung für lustvollen Sex ist, dass die Scheide angenehm feucht und warm ist - bei Erregung schwitzt die Scheide von innen und Produziert die Gleitflüssigkeit, die Sex entspannt und lustvoll macht –
- das Scheidenmilieu ist leicht sauer, erzeugt durch milchsäureproduzierende Bakterien (hilfreich Natur-Joghurt) einen natürlichen Immunschutz –
- natürliche körperlich seelische Vereinigung mit dem Mann, steigert die Lustgefühle der Frau zu einem Sinnesrausch (anders Lesben Pädophilie Sadomaso) –

Wirkung der Hormone:

Ohne das komplexe Regelsystem der Hormone würde in unserem Körper nichts funktionieren – ausgehend vom Großhirn mit seinen beiden Hormon-„Schaltzentralen“ Zwischenhirn und Hirnanhangdrüse werden alle Hormonsignale des Körpers ausgesendet und Rückmeldungen von Körperdrüsen und Organen empfangen:

- Gonadoliberin ist das vom Zwischenhirn ausgeschüttete Sexualhormon, welches die Geschlechtshormone bei Mann und Frau freisetzt
- Follitropin und Lutropin sorgen alle vier Stunden dafür, dass in Eierstöcken und Hoden alles reibungslos abläuft (Eireifung Follikel Spermienreifung)
- bei **Mann und Frau** sorgen Östrogen und Testosteron für Geschlechtsreife – Mann mehr Testosteron (Spannung) – Frau mehr Östrogen (Entspannung)

Mann

- Produktion von Spermien und Testosteron wird ständig hormonell angeregt –
- Testosteron – direkt in Hoden produziert - aus Vorstufen Dehydroepiandrosteron (DHEA) und Androstendion in Nebennieren gebildet
- Androstendion – wirkt muskelbildend – erhält sexuelle Spannung -
- Östrogen – im Hoden produziert – im Fettgewebe umgewandelt – bildet Busen
- Prolaktin – sorgt nach dem Orgasmus für Ruhen und Schlafen

Frau

- Östrogen – in Eierstöcken und Nebennieren produziert - sorgt für weich gepolsterte und elastische Haut am Venushügel und den Geschlechtslippen in der Scheide – setzt Stickstoffmonoxyd frei zur dortigen Durchblutung – verleiht besseren Geruchssinn (Sexualduft) – wirkt stimmungsaufhellend –
- Follitropin und Lutropin schwanken von der Pubertät (Geschlechtsreife) bis zur Menopause im 28-Tage-Rhythmus: Eireifung – Stimmungsschwankung -
- Östrogen im Eierstock – Follikel platzen 14. Zyklustag – Eileiter fängt Ei auf –
- Progesteron an Hirnanhangdrüse stimuliert Gebärmutter - bildet Nest zur Eieinlagerung – bei Befruchtung entspannende angstlösende Wirkung –
- ohne Eibefruchtung sinken Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron – Gebärmutter stößt äußere Schleimhautschicht ab – Regelblutung setzt ein –
- niedrige Konzentration von Progesteron läst Lust auf Sex wieder steigern – erhöhtes Östrogen (Pille) verhindert Eireife - kann Lust auf Sex reduzieren -
- Testosteron - in Eierstöcken produziert - macht stress- alterungsresistenter –

Testosteron: bewirkt bei beiden Geschlechtern komplexe Stoffwechselprozesse – schlanke muskulöse Körper - erhöhte Vitalität – sexuelle Signale – Lustempfinden -

Dopamin: Sexualtrieb fördernd – Sinnesrausch (DMT) - Serotonin: – Glücksgefühle

DHEA: - (Anti-Aging-Industrie) - soll energiesteigernd und lebensverlängernd wirken

Androstendion – als Bodybuilder-Hormon -: lässt – unkontrolliert - Testosteron-Produktion der Hoden erschlaffen - führt zu Rückbildung Unfruchtbarkeit Impotenz

Siehe auch **Wikipedia**: Sexualität des Menschen - Limbisches System - Orgasmus – Gehirn

Hans-Helmut Meyer