

Lustgefühle

Wie wir sie wieder finden und beeinflussen können



Gesundheitspraktiker Rigo Koble

In der letzten Ausgabe hatte ich ja bereits zu dem Thema „Glücksgefühle“ ausführlich berichtet. Diese empfinden wir z.B. auch automatisch, wenn wir Lustgefühle erleben. Das heißt, wenn man eine erfüllte Sexualität ausleben kann, wirkt sich das auch positiv auf unsere Zufriedenheit und gute Laune (sprich: Glücksgefühle) aus.

Menschen, die dagegen keine Lustgefühle erleben können, aus welchen Gründen auch immer, sind dadurch oft unzufrieden, fühlen sich einsam und ungeliebt, was dann weiterhin zu depressiven Verstimmungen führen kann. Dieser Zustand kann dann wiederum weitere Krankheiten und Blockaden auslösen. Ein Teufelskreis also.

Doch wie wichtig sind Lustgefühle wirklich?

Neben der Lebensenergie, die uns am Leben hält, ist die Sexualenergie die zweitgrößte Energie in unserem Körper, welche ebenfalls einen sehr großen Einfluß auf unser Empfinden hat und auch

unsere Fortpflanzung und die Suche nach dem geeigneten Partner steuert. Wir reagieren auf optische und manuelle Reize, die wiederum über unser Hormonsystem auf unsere Sexual- und Sinnesorgane ausstrahlen und es so zu sogenannten Lustgefühlen kommt.

Wenn man in einer glücklichen Beziehung ist, sich auf seinen Partner freut, sich verstanden und geliebt fühlt und Zärtlichkeiten austauscht, sind normalerweise auch Lustgefühle nicht mehr weit entfernt. Streit, Unstimmigkeiten, Ärger und Stress sind hingegen Lust- und Liebestöter und viele Paare leben sich immer mehr auseinander, bis sie sich irgendwann überhaupt nichts mehr zu sagen haben. Lustgefühle sind dann in der Regel auch keine mehr vorhanden.

Deswegen sollte man bestrebt sein wieder Harmonie in seine Beziehung zu bringen und sich versuchen wieder anzunähern, sich zu schätzen und Zuneigung zu zeigen, denn Sturheit bringt einen nur weiter auseinander. Es kann immer eine Lösung geben sich wieder zu versöhnen und zueinander zu finden. Man muß nur darüber reden und der Sache auf den Grund gehen. Notfalls auch mit Hilfe einer neutralen Person in Form einer psychologischen Beratung.

Lustgefühle kann auch jeder anders empfinden. Diese sind oftmals von verschiedenen Vorlieben oder angeborenen fetischen Neigungen abhängig. So können z.B. einige Menschen nur beim Betrachten von gepflegten, Frauenfüßen, bereits Lustempfinden bekommen. Oder beim Anblick bestimmter Schuhe. Die Rede ist in dem Fall von sogenannten „Fußfetischisten“. Wie schon erwähnt, sich solche Vorlieben oftmals angeboren

und die Jenigen können gar nichts dafür, daß sie diese Vorlieben haben. Und so gibt es halt verschieden Vorlieben und Neigungen, die bei Menschen Lustgefühle auslösen können. Die einzel aufzuführen, würde jetzt zu weit führen.

Lustgefühle kann man auch über die Ernährung bedingt beeinflussen.

Wenn also unsere Libido - so bezeichnet man das sexuelle Verlangen, getrübt ist, sei es auf Grund von Hormonschwankun-

gen, psychischen Faktoren oder Stress im Alltag und Beruf; so kann z.B. mit der Einnahme eines Maca-Wurzel-Extraktes, als natürliches Aphrodisiakum und am besten noch mit dem Zusatz von Vitamin B6, B12 und Zink (gibt es in Tablettenform), wieder mehr Freude an der Lust und somit ein Stück Lebensfreude zurückgewinnen. Dabei trägt die Zugabe von Vitamin B6 zur Erhaltung der Hormontätigkeit bei und Zink unterstützt die normale Fruchtbarkeit.



Gesundheits-Praxis Koble

Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie • Entspannung
- Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung
- Psychologische Beratung
- Paarberatung • Sexualpädagogik



DGAM
Deutsche Gesellschaft
für Alternative Medizin

Mitglied im Berufsverband für
Gesundheitspraktiker der Deutschen
Gesellschaft für Alternative Medizin



Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen

Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90

www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de