

anderen davon überzeugen wollen. Doch all das muss nicht sein. Wer sinnlich lebt, also achtsam im Moment wahrnimmt, was jetzt wirklich ist, gibt all diesen Gedankenkonstrukten keinen Raum. Das Wesen der Liebe ist das absolute Akzeptieren dessen, was jetzt ist.

Teste deine erotische Intelligenz

Es gibt die erotische Intelligenz selbstverständlich in unterschiedlichen Ausprägungen. Mach daher am besten den folgenden kurzen Selbsttest. Er verschafft dir einen ersten Eindruck davon, wie stark deine erotische Intelligenz ausgeprägt ist und was du noch entwickeln könntest. Ich werde dir in diesem Buch viele Möglichkeiten vorstellen, wie du sie veredeln kannst. Zuvor ist eine kurze Bestandsaufnahme sicher hilfreich. Hierfür habe ich einige Aussagen gesammelt. Notiere jeweils, wie sehr sie auf dich zutreffen.

Die Zahlen bedeuten:

- 0 trifft nicht oder fast nicht zu
- 1 trifft teilweise oder selten zu
- 2 ist oft zutreffend
- 3 ist besonders ausgeprägt
- 4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung ganz spontan und vertrau auf deine Intuition. Kreuze pro Aussage jeweils nur ein Kästchen an. Am Ende zählst du die Punkte zusammen.

1. Ich verfüge über einen klaren Verstand und nutze ihn gern.
 0 1 2 3 4
2. Ich habe Zugang zu meiner Intuition und kann mich auf sie verlassen.
 0 1 2 3 4
3. Ich schätze kluge Menschen und suche ihre Nähe.
 0 1 2 3 4
4. Ich habe eine stabile Selbstliebe entwickelt.
 0 1 2 3 4
5. Meine Selbstzweifel habe ich gut im Griff.
 0 1 2 3 4
6. Emotionale Verletzungen in der Vergangenheit habe ich gut verarbeitet.
 0 1 2 3 4
7. Ich habe große Freude an sinnlichem Erleben.
 0 1 2 3 4
8. Ich empfinde meine sinnliche Wahrnehmung als besonders differenziert.
 0 1 2 3 4
9. Ich achte darauf, dass meine Sinne aktiv gefördert werden.
 0 1 2 3 4

10. Meine Sensibilität empfinde ich als ein großes Geschenk.

0 1 2 3 4

11. Ich liebe Genuss und ich genieße mein Leben.

0 1 2 3 4

12. Ich erlebe mich in Partnerschaften als gleichzeitig frei und verbunden.

0 1 2 3 4

13. Ich kann sehr gut emotionale und körperliche Nähe zulassen.

0 1 2 3 4

14. Ich glaube nicht, dass ich in Partnerschaften zum Klammern neige.

0 1 2 3 4

15. Ich achte darauf, meinen Partner im Alltag immer wieder liebevoll zu berühren.

0 1 2 3 4

16. Ich freue mich sehr daran, eine Frau / ein Mann zu sein.

0 1 2 3 4

17. Ich bin im Frieden mit meinem Geschlecht und empfinde es als Geschenk.

0 1 2 3 4

18. Ich liebe meinen Körper und achte gut auf ihn.

0 1 2 3 4

19. Ich schaue meinen Körper gern an und ich berühre mich selbst gern.

0 1 2 3 4

20. Ich kann meine Bedürfnisse in Liebesbeziehungen gut ausdrücken.

0 1 2 3 4

21. Ich habe gut gelernt, mich abzugrenzen und für mich zu sorgen.

0 1 2 3 4

22. Ich kann sehr gut mit anderen Menschen Nähe erzeugen.

0 1 2 3 4

23. Die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen zu erfassen, fällt mir leicht.

0 1 2 3 4

24. Über meine sexuellen oder erotischen Wünsche kann ich gut sprechen.

0 1 2 3 4

25. Ich kann gut küssen und genieße es sehr.

0 1 2 3 4

26. Für meine Geschlechtsteile und die meines Partners habe ich passende Worte.

0 1 2 3 4

27. Es fällt mir leicht, mich körperlich hinzugeben und Sex zu genießen.

0 1 2 3 4

28. Ich kann mich auf die Signale meines Körpers gut verlassen.

0 1 2 3 4

29. Ich weiß genau, wie ich einen sexuellen Höhepunkt erreichen kann.

0 1 2 3 4

30. Ich Sorge dafür, dass ich ausreichend oft einen Orgasmus erlebe.

0 1 2 3 4

31. Ich kann mich mit Selbstbefriedigung wunderbar selbst stimulieren.

0 1 2 3 4

32. Sexuelle Abstinenz kann ich mit Selbstbefriedigung gut überbrücken.

0 1 2 3 4

33. Ich habe intensive erotische Fantasien.

0 1 2 3 4

34. Mit einem Partner kann ich gut über meine erotischen Fantasien sprechen.

0 1 2 3 4

35. Das Gespräch über Sexualität fällt mir leicht, es ist ein Teil des Vorspiels.

0 1 2 3 4

36. Ich habe manchmal das Gefühl, dass mein ganzer Körper ein erotisches Organ ist.

0 1 2 3 4

37. Ich kann ganz ohne Berührung der Geschlechtsteile einen Orgasmus erleben.

0 1 2 3 4

38. Ich genieße verschiedene sexuelle Dimensionen: vom Quickie bis zum Liebesfest.

0 1 2 3 4

39. Ich kann leicht ein sehr sinnliches Vorspiel gestalten.

0 1 2 3 4

40. Es gelingt mir gut, meiner Leidenschaft Ausdruck zu verleihen.

0 1 2 3 4

41. Beim Sex kann ich mich wunderbar gehen lassen.

0 1 2 3 4

42. Ich möchte meine erotischen Erfahrungen gern erweitern.

① ② ③ ④

43. Ich habe unterschiedliche Arten von Sex ausprobiert und kenne meine Vorlieben.

① ② ③ ④

44. Ich erlebe beim Sex wunderbare Einheitsgefühle.

① ② ③ ④

45. Langsame und meditative Sexualität genieße ich sehr.

① ② ③ ④

46. Ich erlebe die körperliche Vereinigung manchmal als tiefe spirituelle Erfahrung.

① ② ③ ④

47. Ich erlebe einen sexuellen Höhepunkt gelegentlich vom Scheitel bis zur Sohle.

① ② ③ ④

48. Ich empfinde Vergnügen bei erotischen Ritualen.

① ② ③ ④

49. Ich liebe es, eine erotische Begegnung wie ein Fest zu zelebrieren.

① ② ③ ④

50. Ich genieße die Zeit nach einer sexuellen Vereinigung meist voller Frieden.

① ② ③ ④

Die Ergebnisse

Weniger als 50 Punkte

Du ahnst es sicher schon: Deine erotische Intelligenz, dein sinnliches Erleben, deine Genussfähigkeit und dein sexuelles Vergnügen können noch deutlich gesteigert werden. Ich bin sicher, es ist dir nicht neu, dass du noch kein freies erotisches Leben entwickelt hast. Die gute Nachricht ist, dass die Wahrscheinlichkeit sehr hoch ist, dass sich daran bald etwas ändert. Denn allein die Tatsache, dass du dich mit deiner erotischen Intelligenz beschäftigst, ist der Beweis für ein großes inneres Entwicklungspotenzial. Packen wir's also an: Du bekommst in diesem Buch viele Möglichkeiten, um deine erotische Intelligenz zu entfalten und ganz neue wichtige Ebenen deines Seins zu entdecken. Ich kann dir viele intensive Erfahrungen versprechen, wenn du dich mit ganzem Herzen darauf einlässt.

Zwischen 50 und 100 Punkten

Wie schön, dass du schon einige Teile deiner erotischen Kompetenz entwickelt hast. Aber da geht noch was! Du kannst noch sehr viel intensiver leben und mehr sinnliche Befriedigung erfahren. Ist dir bereits bewusst, in welchen Bereichen du die Genussfähigkeit deines Körpers und deines Geistes steigern kannst? Vielleicht kannst du am Verhältnis

zu deinem eigenen Körper noch einiges verbessern, vielleicht musst du aber auch den Schwerpunkt auf dein Verständnis vom Frausein oder Mannsein legen. Es ist auch möglich, dass du noch alte Glaubenssätze oder unangenehme Erfahrungen überwinden musst, um eine freie und befriedigende Sexualität zu leben. Du wirst es bei der Lektüre dieses Buches herausfinden. Ich wünsche dir viel Freude auf deiner Entdeckungsreise.

Zwischen 101 und 150 Punkten

Gratuliere! Du lebst schon sehr viel deiner sinnlichen Möglichkeiten. Deine erotische Intelligenz scheint gut ausgeprägt zu sein und es ist sehr wahrscheinlich, dass du deine Sexualität bereits als ziemlich befriedigendes Element in dein Leben integriert hast. Aber du kannst mehr tun, um noch genussvoller und sinnlicher zu leben. Deine Sensibilität kann dein Leitfaden sein, wenn es dir gelingt, sie zu veredeln. Ein sinnesfroher Körper kann wie ein fein gestimmtes Instrument wundervolle Liebesmelodien hervorbringen. Du besitzt bereits ein wundervolles Instrument, aber du kannst noch etwas für die Feinjustierung tun. Stimme dich ein und lass dich tiefer auf die fantastischen Möglichkeiten einer tief gelebten Sexualität und eines erotischen Seins ein. Frage dich: Was hält dich davon ab, deine Sinnlichkeit zur vollendeten Blüte zu bringen? Du wirst im Laufe der Lektüre sicher viele Antworten darauf finden, ebenso wie Tipps und Übungen, die deine erotische Intelligenz steigern.

Über 150 Punkte

Wenn es erotische Genies wirklich geben sollte, dann bist du nahe dran! Deine hohe Punktzahl ist ein eindeutiger Hinweis darauf, dass du über eine Hochbegabung im Bereich der Erotik verfügst. Aber nicht nur das, du lebst dieses Potenzial auch aus. Es bleibt nicht einfach nur bei einer Begabung, sondern du hast sie zu tatsächlich gelebten Fähigkeiten gemacht. Im Gegensatz zu anderen theoretischen Begabungsformen, die sich in Tests herausfinden lassen, geht es hier nicht einfach nur um die Möglichkeit. Was nützt eine Begabung, die als brachliegendes Potenzial in heimlicher Stille vorhanden ist, aber nie genutzt wird? Dein Testergebnis ist der Beweis, dass du etwas aus deinen sinnlichen Fähigkeiten gemacht hast. Nur durch aktives Leben und Erleben lassen sich Sinnlichkeit und Genuss verfeinern. Nur durch sinnliche Erfahrungen können sich Erotik und Sexualität frei entfalten. Meine Empfehlung für dich: Nutze vor allem die Übungen und Rituale aus dem letzten Kapitel, die dir eine Einführung in die hohe Kunst der Liebe geben. Du wirst erleben, dass noch viel mehr möglich ist, als du bisher geahnt hast. Viel Freude bei der Umsetzung!