

AYURVEDA

UND DIE KUNST ERFÜLLTER LIEBE & PARTNER- SCHAFT.

TEIL 3 VON 4

WIE WIR
MITEINANDER
GANZHEITLICH
GLÜCKLICH,
KRAFTVOLL & ZUFRIEDEN
LEBEN & LIEBEN
KÖNNEN.

**MUSIK
TIPP**

Sahil Jagtiani
Avataran
Parija
Buddha Garden
Devapremal
Embrace

AYURVEDA — HARMONIE, HINGABE & LEBENSKRAFT DAS WUNDER DER LIEBE MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN.



Ayurveda, die „Wissenschaft vom langen, gesunden Leben“, befasst sich mit Gesundheitsvorsorge und sinnvoller Lebensgestaltung. Eine erfüllte Sexualität in Liebe und Partnerschaft spielt dabei eine entscheidende Rolle. In der medizinischen Sexualwissenschaft Vajikarana, der Lehre von der gesunden Sexualität und Nachkommenschaft, findet das Thema gebührend Beachtung.

Unter Berücksichtigung der Bedürfnisse von Mann und Frau ermöglicht die Lehre einen würdevollen Weg zur Leidenschaft.

Beachten wir einige grundlegende Empfehlungen, so können wir durch Sexualität unglaubliche Lebenskraft, Vitalität und Schönheit erfahren.

In einer hektischen Zeit, in der alles von Leistung dominiert wird und vor allem Frauen täglich den anstrengenden Spagat zwischen Beruf, Karriere, Hausputz, Einkauf, Kinderorganisation und Familie zu bewältigen haben, bleiben die eigenen Bedürfnisse oft auf der Strecke. Den Ehemännern oder Partnern ergeht es meist auch nicht viel besser. Wo haben Paare im Alltag noch Ressourcen, sich entspannt ihrer Sexualität zu widmen? Wie können sie sich gegenseitig inspirieren, um wieder Freude an Lust und Liebe zu finden?

Viele Ansätze in der Vajikarana befassen sich genau damit. Es gibt unterschiedliche aphrodisierende Maßnahmen und Ritualempfehlungen. Als bestes Aphrodisiakum gilt im

Ayurveda allerdings immer noch die Frau mit ihrer gesamten weiblichen Energie, ihrer körperlichen Anmut und seelisch-geistigen Kraft. In der Caraka-Samhita, dem etwa 5.000 Jahre alten Kernstück traditioneller ayurvedischer Literatur, heißt es sinngemäß und vereinfacht: „Eine Frau, die Schönheit, wohlklingende Stimme und Anmut besitzt, die das Herz ihres Gatten erobert hat, die wie eine Schlinge für alle Sinne ist, die ihn erregt, wenn er sie sieht, sie ist für den Mann das beste Aphrodisiakum.“

Natürlich hat sich die Art und Weise, wie wir unsere Partnerschaften führen, im Laufe von 5.000 Jahren geändert. Aber die verschlungenen Wege der Liebe und des Begehrens sind immer noch die gleichen. Also können wir uns getrost dem jahrhundertealten Ayurveda-Wissen zuwenden. Ayurveda lehrt, dass Gefühle stets einen körperlichen Ausdruck suchen. Egal, welche Emotionen wir in uns tragen – sie möchten gelebt werden. Ungelebte Gefühle produzieren häufig negative körperliche Symptome. Viel schöner und gesünder ist es, durch Berührung Zärtlichkeit und sinnliche Kraft auszudrücken und sich zu entspannen. Für alle, die ihr Liebesleben und ihre Partnerschaften bereichern und ihre Sehnsüchte erfüllen wollen, ist das Ayurveda eine schier unendliche Quelle der Inspiration. Entspannter Genuss, Freude am eigenen und am Körper des Partners, sinnliche Vergnügungen, umfassende Hingabe und stille Achtsamkeit sind Herzstück vieler erotischer Rituale.

SAUNDARYA – INNERE & ÄUSSERE SCHÖNHEIT ERLANGEN

Die beste Einstimmung für einen erfüllten Liebesabend ist die Schönheitspflege, die man allein oder gemeinsam genießen kann.

Ganz einfach vorbereitet ist etwa ein luxuriöses Blütenbad. Dazu ein duftendes Badeöl, etwa Rose oder Lavendel, ins Badewasser gießen und noch ein paar schöne Blütenblätter dazu eingestreut – schon fühlt man sich wie eine echte Königin. Zu einer umfassenden Reinigung gehört auch die Reinigung der Gedanken. Wer beruflichen Problemen, ärgerlichen Anrufen oder lästigen E-Mails nachhängt, kann sich nicht ungeteilt den schönen Dingen widmen. Es ist also wichtig, auch all diese Gedanken ziehen zu lassen und den Kopf frei zu bekommen.

WACHE SINNE MACHEN SINNLICH

Die Achtsamkeit aller Sinnesorgane ist entscheidend für die Wahrnehmung. Je mehr schöne Sinneseindrücke ein Erlebnis begleiten, desto erfüllender ist die Erfahrung. Das gemeinsame Schlafzimmer mit Kerzen und Düften, wie etwa Lavendel, Jasmin oder Sandelholz, zu gestalten, ein leicht verdauliches,

aphrodisierendes Menü, wie wir es im Rezeptteil vorstellen, zu kochen, schöne Musik aufzulegen, Blumenschmuck anzubringen, all dies stimuliert unsere fünf Sinne und erhöht die Lusterfüllung.

BERÜHRE DEN KÖRPER, BERÜHRE DIE SEELE

Massagen sind ein wunderbar sinnliches Vorbereitungsritual und ein phantastisches Vorspiel, das ankommen lässt im zeitlosen Raum der Zweisamkeit, weitab von Hektik und Stress.

DER AKT DER LIEBE

Wenn wir mit geliebten Menschen Sex erleben, spüren wir dem Ayurveda zufolge Urvertrauen und eine universelle göttliche Liebe, alle Chakren (Energiezentren) werden

gereinigt. Das Erreichen der höchsten Lust bringt die Energie wieder in Fluss und entfaltet eine heilende Wirkung auf Körper und Geist. Sex, den wir bewusst, frei von Leistungsdruck und ohne einem Schönheitsideal entsprechen zu müssen, genießen können, ist auf lange Sicht erfüllend und gesundheitsförderlich.

Im Ayurveda hält man ein gesundes Sexualleben für die beste Vorsorge gegen Verspannungen, körperliche und geistige Krankheiten.

Wenn wir es schaffen, einige unkomplizierte Ayurveda-Empfehlungen in unser Leben zu integrieren, steht einem erfüllten Liebesglück nichts mehr im Wege. Ein paar Anregungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

DANK & HINWEISE:

• Für die Mitarbeit danken wir: Petra Wolfinger, Kerstin Rosenberg

Kerstin Rosenberg
International anerkannte Spezialistin für Ayurveda-Ernährung, -Psychologie und -Therapie. Leitet seit vielen Jahren gemeinsam mit ihrem Mann die Europäische Akademie für Ayurveda. Buchautorin von mittlerweile 7 Ayurveda-Büchern, u.a. mit Schwerpunkt Ernährung, die mit zu den bekanntesten Werken der Ayurveda-Literatur zählen und in mehreren Ländern erschienen sind. Ihr neues Buch „Die Ayurveda-Ernährung“ erschien im Juli im Südwest-Verlag.

Europäische Akademie für Ayurveda
bietet ein in Europa einzigartiges Angebot an Ausbildungen, Kursen und Seminaren für Ayurveda, Yoga und verwandte vedische Wissenschaften an.
www.ayurveda-akademie.org

kerala Ayurveda Shop
Neubaugasse 62/7, A-1070 Wien
Tel. 01/522 57 26
office@sonnentag.at

INTERVIEW: PETRA WOLFINGER



friends: Gibt es, was Sexualität betrifft, bei Frauen und Männern unterschiedliche Thematiken?

P. WOLFINGER: Das große gemeinsame Thema ist Zeit und Muse. Und natürlich, wie man in einer langjährigen Partnerschaft die Leidenschaft lebendig erhält. Da sind Männer und Frauen, die zu mir kommen, gleich offen für Ideen. Sei es z.B. die Partner- oder Selbstmassage. In unserer Kultur spielt die Körperberührung eine untergeordnete Rolle. Meistens ist sie zwischen Erwachsenen zielführend auf Sex ausgerichtet und weniger auf Zärtlichkeit und sinnliches Erleben.

friends: Was kann man tun?

P. WOLFINGER: Sich einfach einmal hingeben, ganz ohne Ziel und ganz ohne Sprechen. Wir reden sehr viel, auch über Sex, aber die Stille, die wir in uns tragen, beflügelt ja auch die Fantasie. In der Stille und der Konzentration auf mich selbst oder den anderen erfahre ich sehr viel Erfüllung. Das ist bestimmt etwas, das wir wieder erlernen können.

friends: Wie lernt man seinen Körper besser kennen?

P. WOLFINGER: Ich empfehle dafür die Selbstmassage mit warmem Öl. Man schafft sich eine schöne Umgebung, am besten nach einem Bad oder einem Peeling, und fängt mal mit ein paar Tropfen warmem Öl im Bauchnabel an, das man langsam verstreicht. Allein im Liegen langsame konzentrierte Bewegungen zu machen, gibt ein völlig neues Körpergefühl.

friends: Welches Öl soll man nehmen und wie macht man es warm?

P. WOLFINGER: Ein gutes Olivenöl geht genau so gut wie ein schönes Rosen- oder Mandelöl, man kann es in ein kleines Marmeladeglas geben und dieses dann in eine große Schüssel mit heißem Wasser stellen, bis es warm ist. Das ist ganz einfach.

friends: Und wie führt man eine richtige Selbstmassage aus?

P. WOLFINGER: Es geht nicht um richtige Abläufe, es geht vielmehr um die Empfindungen und darum, sich die Neugierde zu erhalten, mal etwas Neues zu tun, was vielleicht völlig absurd erscheint, uns aber ins eigene Erleben zurückführt. Ich kann mich erleben und mich plötzlich wieder spüren. Man kann natürlich auch eine Partnermassage daraus machen.

friends: Warum ist es so wichtig zu wissen, was man mag?

P. WOLFINGER: Zum einen, um dem anderen mitteilen zu können, wie man es gerne hätte, aber natürlich auch um zu entdecken, wie man sich fühlt. Wir sind so viel im Außen und so wenig in uns. Wenn wir uns mal fragen: wie und was spüre ich, dann wird es oft schwierig. Erst wenn ich konzentriert in der Stille und Ruhe bin, dann kann ich meine Gefühle erfassen und erkennen. Das bin auch ich, dieses Innenleben ist ein wesentlicher Teil von mir. Wir sollten wieder mehr Mut haben, uns diesen Abenteuern, die in uns selbst und in unseren Liebsten schlummern, zu stellen.

Petra Wolfinger, Dipl. Ayurveda-Praktikerin, Österreich-Repräsentantin der Europäischen Akademie für Ayurveda. Diplomierte Kranken- und Gesundheitschwester. Beschäftigt sich seit zehn Jahren mit Ayurveda. Reisen und Studienaufenthalte u.a. in Südindien und Sri Lanka. Sie leitet ein Ayurveda-Yoga-Studio in Klosterneuburg und ist Dozentin an der Europäischen Akademie für Ayurveda der Rosenberg Gesellschaft.

Ayurveda-Yoga-Studio
Am Stadtplatz 15, A-3400 Klosterneuburg
Tel. 0650/523 33 37
www.ayurveda-studio.at

*A*PHRODISIERENDES ABENDMENÜ FÜR 2 PERSONEN

Genießen Sie dieses Menü zu zweit. Decken Sie ganz nach Belieben einen schönen Tisch in Ihren Lieblingsfarben. Blumenschmuck, Kerzenlicht und die richtige Musik, eventuell auch begleitet von einem dezenten Räucherstäbchen der Sorte Lavendel, Nag champa, Jasmin, Vanille, Ylang-Ylang oder Moschus, je nach Vorliebe, machen dieses Menü zu einem schönen gemeinsamen Genusserlebnis für alle Sinne. Nehmen Sie sich Zeit füreinander.

**VIRGIN
COSMOPOLITAN**

**AROMATISCHES
KAROTTEN-CURRY**

**HIMMLISCHE MANGOCREME
MIT GRANATAPFEL**

**SCHARFES
DATTEL-
CHUTNEY**



NAHRUNGSMITTEL FÜR DIE LIEBE

Aus der ayurvedischen Rasayana-Lehre sind auch viele aphrodisierende Rezepte bekannt, welche die Sinnlichkeit und sexuelle Ausdruckskraft stärken. Sie basieren auf alten indischen Erkenntnissen um die verjüngende und

GRANATAPFEL

Nicht umsonst wird der Granatapfel in der ayurvedischen Literatur auch Liebesapfel genannt. Er wirkt stimulierend auf Mann und Frau, baut die Fortpflanzungsgewebe auf und ist ein bewährtes Anti-Aging-Mittel gegen die Zell- und Hautalterung. Er ist süß und verfügt über zusammenziehende, kühlende und aufbauende Eigenschaften, darf also bei keinem Liebesmenü fehlen.

CHILI

Scharf macht heiß und sexy. Scharfe Pfeffersorten und Chilis 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.

MANDELN

Mandeln besänftigen irritierte Schleimhäute und wirken aphrodisierend. Sie sind schwer, feucht-ölig und kalt, haben einen süßen Geschmack und sind gut für Gehirn und Nervengewebe. Ein ayurvedisches Regenerationsmittel kann hergestellt werden, indem man geschälte Mandeln für mindestens eine Woche in Honig einlegt. Bei Schwächezuständen und Potenzstörungen täglich mit etwas heißer Milch vor dem Frühstück einnehmen.

MANGOS

Im Ayurveda gilt die Mango-Frucht als energisierend, befriedigend und reichste Vitamin-A-Quelle. Im reifen Zustand sind Mangos süß und blutbildend und besonders für Frauen zu empfehlen. Die Mango stimuliert das Nervensystem, aktiviert die Nierentätigkeit und unterstützt die Entschlackung des Körpers.

PISTAZIEN

Ayurvedische Ärzte verordnen ihren Patienten Pistazien bei Anämie, Schwächlichkeit, Nervosität, Herzbeschwerden, niedrigem Blutdruck sowie bei zahlreichen Beschwerden, die in Verbindung mit dem Blut- und Nervensystem stehen. Als Rasayana wirken sie aphrodisierend, kräftigend und gut für das Gehirn.

MUSKAT

Muskat ist eines der besten pflanzlichen Heilmittel zur Beruhigung von Nerven und Geist. Außerdem wirkt er gegen vorzeitigen Samener-

anregende Wirkung von Nahrungsmitteln und Gewürzen, welche bereits zu Zeiten des Kamasutra, einem der einflussreichsten Texte der Weltkulturgeschichte zum Thema erotische Liebe, bekannt waren.

guss und löst Bauchkrämpfe. Muskatblüte besitzt die gleichen Eigenschaften, wirkt jedoch noch stärker aphrodisierend.

SAFRAN

Safran wirkt aufbauend, stimulierend, schmerzstillend und nährt alle Doshas. Im Ayurveda wird er speziell innerhalb einer Rasayana-Kur zur Verjüngung, gegen depressive Verstimmung und zur Harmonisierung der Monatsblutung und bei mangelnder Spermienbildung empfohlen. Safran verbessert die Hautfarbe, ist aphrodisierend, entgiftend und entkrampfend.

KNOBLAUCH

Knoblauch wird in der ayurvedischen Literatur als wichtigstes Verjüngungs- und Regenerationsmittel gelobt. Er senkt den Cholesterinspiegel und beseitigt Stoffwechselschlacken. Er wirkt stark aphrodisierend, ist gut für das Herz und nebenbei hilfreich bei Infekten, Hautkrankheiten und Ischiasproblemen.

DATTELN

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

KAROTTEN

Karotten sind ein altbewährtes Rasayana zur Vitalisierung des Zellstoffwechsels. Mit ihrer feuchten, öligen und süßen Qualität stärken sie vor allem die weiblichen Fortpflanzungsgewebe. Ebenso wirken sie u.a. blutbildend und stärken Augen, Gehirn und Magen.

ZWIEBELN

Sollten nur gekocht verzehrt werden. Sie sind leicht aphrodisierend, kräftigend, appetitanregend, leberstoffwechselanregend, blutzuckersenkend und fördern den Schlaf.



DIE SANFTE FUSSMASSAGE:

Zur Einstimmung schmücken Sie den Raum mit Blumen und Kerzen, stellen Sie Ihr Lieblingsöl zum Wärmen in ein Wasserbad. Für 5 Minuten ein Fußbad mit Blütenblättern nehmen. Dazu 2 EL Salz auf 1 Liter Wasser geben. Entspannte Lage für den Empfangenden, guter Sitz für den Gebenden: Seien Sie während der gesamten Massage achtsam und behutsam.

Die Füße bis zum Knie mit warmem Öl einölen; mit langsamen Bewegungen das Öl verteilen. 3 x sanft das Knie umkreisen, dann mit beiden Händen hinabgleiten.



Die Wade 3 x ohne starken Druck massieren, dann die Sprunggelenke innen und außen 3 x umkreisen. Dies ist der Bereich der Sexualorgane.

Hier besonders hingebungsvoll arbeiten.



Nun den Spann sanft mit den Daumen ausstreichen (wie Däumchendreien), Richtungswechsel zu den Zehen. Ausstreichen und sanft massieren, die Zehenzwischenräume sanft ausdrücken (wie Fingerschnipsen zwischen Daumen und Zeigefinger); von der Großzehe aus die Zehen 3 x umkreisen und kurz an ihnen ziehen, Fuß bis zum Knie großzügig ausstreichen und streicheln.



Danach die Füße warm einpacken und 10 Minuten ruhen.

APHRODISIERENDES ABENDMENÜ



AROMATISCHES KAROTTEN-CURRY

- Zutaten für 2 Personen:
- 200 g Karotten
 - 1 rote Zwiebel
 - 1 EL Ingwer, gerieben
 - 1/2 rote Chilischote, entkernt, fein gehackt
 - 1 EL Curryblätter, getrocknet
 - 1 TL Kreuzkümmelsamen
 - 1/2 TL Koriandersamen
 - 1 EL Nelken
 - 1 EL Rosinen
 - 1 EL Ghee
 - Salz
 - 75 ml Wasser
 - 1/4 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung aus Kardamom, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriandersamen, Muskat, Gewürznelken und Zimtstangen einzeln geröstet)
 - 1 EL Ahornsirup
 - 1 Msp. Safranpulver
 - 1 EL Obers

Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen und Nelken, Kreuzkümmel- und Koriandersamen darin anrösten. Zwiebel und Chili zufügen und glasig dünsten. Karotten, Curryblätter, Ingwer und Rosinen zufügen und anschmoren. Wasser und Salz dazugeben und alles 15 min weich dünsten. Am Ende Garam Masala, Safran, Ahornsirup und Obers zugeben und nochmals 5 min durchziehen lassen.



SCHARFES DATTEL-CHUTNEY

- Zutaten für 2 Personen:
- 125 g Datteln, getrocknet
 - 1/2 Chilischote
 - 1 Stück Ingwer, frisch
 - 1/2 TL Koriandersamen
 - 1 Msp. Zimtpulver
 - 1 Prise Nelkenpulver
 - Salz
 - 1/2 Zitrone, Saft
 - etwas Koriander, frisch
 - etwas Ghee

Die getrockneten Datteln vierteln und in etwas Wasser mit Zitrone einweichen. Ghee in einem Topf erhitzen, im Mörser zerdrückte Koriandersamen hinzufügen. Jetzt klein geschnittenen Chili und Ingwer zufügen und anbräunen. Die eingeweichten Trockenfrüchte untermischen, etwa 3 min köcheln lassen. Den Koriander fein hacken und mit dem Salz, Zimt- und Nelkenpulver zu dem Chutney geben. Eventuell noch mit etwas Chilipulver, Ingwerpulver oder Zitronensaft abschmecken.



MANGOCREME MIT GRANATAPFEL

- Zutaten für 2 Personen:
- 100 g Mango, püriert
 - 50 g Topfen
 - 1 EL Joghurt
 - 75 ml Schlagobers

- 1 EL Reismehl
- 1/2 TL Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Zimt
- 1/2 Pkg. Vanillezucker
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Mango
- 1/2 Granatapfel
- 1 EL Pistazienkerne, gehackt

Schlagobers, Topfen und Joghurt mit dem Handmixer zu einer lockeren Creme aufrühren. Reismehl, Kardamom, Zimt, Vanillezucker und Mangopüree zufügen, unterrühren und kühl stellen. Die Mango schälen, vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Die Granatapfelkerne mit einem Löffel aus der Schale lösen. In einer Schüssel vermischen und mit Ahornsirup abschmecken. Die Mangocreme mit der Obstmischung auf Desserttellern verteilen und mit etwas gehackten Pistazienkernen dekorieren.



VIRGIN COSMOPOLITAN AYURVEDISCHER COCKTAIL

- Zutaten für 2 Personen:
- 1 Granatapfel, Saft
 - etwas Ginger Ale
 - 1 Prise Rohrzucker
 - einige Minzblätter
 - 1 Limette, Saft und Schale
 - 2 Himbeeren
 - 2-3 Eiswürfel

–3 Eiswürfel in ein großes Glas geben, auf der Limette und Zucker dazugeben. Mit einem langen Löffel rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, Granatapfelsaft dazugeben und nochmals umrühren. In Champagnerschalen verteilen und mit Ginger Ale auffüllen. Mit Limettenschale, Minzblättchen und Himbeeren verzieren.

