

# Betörende Düfte für Ihr Liebesleben

Ätherische Öle für sinnliche Massagen, aphrodisierende Raumdüfte und mehr

✦ Anusati Thumm

**Das Wissen um** die sinnliche und erotische Wirkung von Düften war bereits den Kulturen im Altertum bekannt. Entsprechend viel Wert legte man auf duftende Öle, Salben, Bäder und Räucherungen. So sagt beispielsweise ein altes persisches Sprichwort, dass Pflanzendüfte wie Musik für unsere Sinne sind.

In Griechenland und Rom repräsentieren die weiblichen Gottheiten – Aphrodite und Venus – Liebe, Sinnlichkeit und Eros, also die Leidenschaft. Sie badeten in duftendem Wasser mit Eselsmilch, verwendeten Parfums und Kosmetik und verführten mit erotischen Massagen. In der alten ägyptischen Heiltradition war ein wichtiger Zweig das Mischen von aphrodisierenden Liebes-

mitteln mit zum Beispiel Basilikum, Kardamom, Rose, Zimt und vielen anderen Gewürzen und Pflanzen zur Luststeigerung.

Indien verdanken wir das berühmteste Lehrbuch der Erotik, das „Kamasutra“. Speziell Sandelholz und Jasmin wanderten dort vom Tempel auch ins Schlafgemach und wurden beim Liebespiel und Geschlechtsakt verwendet.

Vieles aus den alten Kulturen läßt bis heute zum Nachahmen ein: das romantische Bad zu zweit, Partnermassagen mit duftenden Ölen, aphrodisierende Speisen und Getränke und die sinnliche Raumbeduftung.

Abb. 1 Ylang Ylang (*Cananga odorata*).  
Der Duft dieser Pflanze gilt als ausgesprochen feminin. Foto: © Botanik Fotoarchiv Dr. Roland Spohn





## Die Welt der Naturdüfte

In naturreinen ätherischen Ölen finden sich die gebündelten Lebenskräfte der Pflanze in Form von wirksamen Inhaltsstoffen. Sie stehen uns als kraftvolle und vielseitige Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden zur Verfügung.

Ätherische Öle wurden im deutschsprachigen Raum seit Mitte der 1980er-Jahre vermehrt wiederentdeckt und im privaten Bereich häufig vor allem in der Duftlampe eingesetzt.

Gleichzeitig verbreitet sich seit 20 Jahren die Anwendung ätherischer Öle – oft in Kombination mit hochwertigen Pflegeölen – zunehmend in der professionellen stationären und häuslichen Pflege. Die Pflegenden arbeiten über Waschungen, Wickelanwendungen und Einreibungen mit ätherischen Ölen. Aus vielen Einrichtungen ist die sogenannte Aromapflege nicht mehr wegzudenken.

Die Aromatherapie hingegen beschreibt die medizinisch-therapeutische Anwendung ätherischer Öle, die nur Heilpraktiker, Ärzte, Apotheker oder Hebammen ausführen dürfen. Die Verantwortlichkeiten sind vom Gesetzgeber klar definiert.

**Merke: Qualitativ hochwertige ätherische Öle sind naturrein und aus biologischem Anbau. Auf ihrem Etikett sind Ursprungsland, der botanische Pflanzename, das Gewinnungsverfahren und die Qualität anhand von Qualitätssiegeln und einer Chargennummer vermerkt.**

In unserer schnelllebigen Zeit wird nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch das innere Gleichgewicht oft herausgefordert. Für viele Menschen sind ätherische Öle, die nachweislich Stresshormone abbauen helfen und das Immunsystem stärken können, mittlerweile wichtige Begleiter im Alltag.

Dass bestimmte ätherische Öle auch libidosteigernde und aphrodisierende Eigenschaften aufweisen, ist vielen Menschen hingegen noch nicht bekannt. Die Tipps und Rezepte in diesem Beitrag sollen Sie inspirieren, Ihr Liebesleben mit Duftmischungen zu begleiten und romantische Momente in Ihren Alltag zu zaubern.

## Duftendes Liebesleben

Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Geruchssinn maßgeblich an der Partnerwahl beteiligt ist und uns zuverlässig

Abb. 2 Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*). Schon Hildegard von Bingen wusste um den erotisierenden Duft dieser Pflanze. Foto: © Cornelia Stern



Abb. 3 Patchouli (*Pogostemon cablin*). Das Öl aus dieser Pflanze riecht recht eigenwillig und lässt sich besonders gut mit Jasmin oder Ylang Ylang kombinieren. Foto: © Botanik Fotoarchiv Dr. Roland Spohn



**HINTERGRUNDINFORMATION****Berührung und Zärtlichkeit**

*Berührung ist überlebenswichtig und Nahrung für die Seele. Fehlende Berührung stellt einen der destruktivsten Stressfaktoren im Leben eines Menschen dar. Die heilsame Kraft der Berührung ist heute durch viele Studien belegt und wird in therapeutischen Settings gezielt eingesetzt. Liebevoller Berührung beruhigt das Nervensystem, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Das gerne als Kuschelhormon bezeichnete Oxytocin und der Botenstoff Endorphin werden vermehrt ausgeschüttet und erzeugen beruhigende Gefühle wie Geborgenheit. Da sich Alltagsberührungen mit zunehmender Dauer einer Partnerschaft oft kontinuierlich verringern, kann man auch bei Paaren einen sogenannten Haut Hunger registrieren. Es braucht demnach gezielte Berührungsrituale im Alltag, um körperlich und geistig gesund zu bleiben.*

*Die Ebene der erotischen Sinnlichkeit spielt neben nichtsexuellen Körperkontakten ebenfalls eine große Rolle für unser ganzheitliches Wohlbefinden. Authentische erotische Beziehungen bringen uns in Kontakt mit unserer Lebenskraft, erzeugen eine innige Bindung Bindung zu unserem Partner und sind eine Quelle tiefer spiritueller Erfahrungen. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit kann diese vertraute Zweisamkeit und bewusste körperliche Intimität zur ganzheitlichen Gesunderhaltung beitragen.*

zu einem Partner führen kann, der genetisch mit uns kompatibel ist. Gleichzeitig hat der Duft dieses Menschen eine aphrodisierende Wirkung auf uns. Auf der anderen Seite können uns Düfte in Zeiten von Liebeskummer und Konflikten Trost spenden und unser Herz für Neues öffnen.

Anhaltender Stress hingegen führt zu Libidoverlust und schwächt unser Immunsystem. Gewisse ätherische Öle regen die Libido an und wirken stimmungshebend. Sie können unterstützend eingesetzt werden, um unser Liebesleben zu bereichern. Eine erfüllte Sexualität macht nicht nur glücklich, sondern unterstützt wiederum nachweislich unser Immunsystem.

**Eine Auswahl betörender Düfte**

Die Natur stellt uns zahlreiche ätherische Öle zur Verfügung, um unser Liebesleben zu beflügeln.

**Rosenöl**

Die Rose (siehe S. 6) ist das Symbol und der Duft der Liebe. Ihr blumiger, weicher Duft fungiert als Herzöffner und hat leicht aphrodisierende Eigenschaften. Das wertvolle Rosenöl der Rosa damascena (ca. 5000 kg Blüten ergeben einen Liter ätherisches Öl) pflegt und erfrischt gleichzeitig die Haut und hat hormonell ausgleichende Eigenschaften. Rosenöl passt sehr gut in Mischungen mit anderen erotisierenden Düften wie Sandelholz, Patchouli, Vetiver und Vanille.

**Sandelholzöl**

Das echte Sandelholzöl (Santalum album) mit seiner samtig-warmen Duftnote ist eine kostbare Rarität aus Indien, die als natürliches Aphrodisiakum gilt und seit Jahrtausenden für sinnliche Massageöle verwendet wird. Sandelholzöl gilt im Ayurveda zudem als Heilmittel bei Hauterkrankungen und wirkt sehr stark stressreduzierend und beruhigend.

**Jasminextrakt**

Der stark blumige und schwere Jasminduft (Jasminum grandiflorum) wird in Indien auch „Königin der Nacht“ genannt und setzt eine erotische Duftnote in jede Mischung. Das Öl hilft bei emotionalen Schwierigkeiten und unterstützt uns dabei, unsere Sinne zu öffnen und uns hinzugeben.

**Ylang-Ylang-Öl**

Ylang-Ylang-Duft (Cananga odorata) gilt als besonders weiblich und ist in den Tropen als Aphrodisiakum bekannt. In Indonesien streut man daher Ylang-Ylang-Blüten über das Bett eines Brautpaares. Ylang-Ylang-Öl hat stark entkrampfende und blutdrucksenkende Eigenschaften und tut häufig gestressten und beruflich stark beanspruchten Männern sehr gut.

**Patchouliöl**

Rauchig, holzig und unverkennbar duftet das Patchouliöl (botanischer Name der Pflanze: Pogostemon cablin). Dieses Öl erdet und verbindet uns mit unserer Sinnlichkeit und unserer Fantasie. Man sollte es sehr sparsam verwenden und kann es gut mit Ylang Ylang oder Jasmin kombinieren.

**Vetiveröl**

Das dickflüssige Öl aus Vetivergras (Vetiveria zizanioides) stammt aus Indien und wird aus den Wurzeln dieser Graspflanze gewonnen. Es hat einen erdig-modrigen Duftcharakter und erinnert an Waldboden und dunkle Nacht. Ein Duft, der uns im Wortsinn erdet und in unserer eigenen Tiefe verwurzelt. Er löst Spannungen und Ängste und wirkt stark erotisierend.

**Muskatellersalbeiöl**

Hildegard von Bingen beschrieb, dass Muskatellersalbei (Salvia sclarea) zu ehelichen Werken bewege – die erotisierende Wirkung ist also schon länger bekannt und erprobt. Dieser Duft hat stark euphorisierende und erheiternde Eigenschaften und lässt uns alles leichter nehmen. Er macht aber auch kreativ und mutig.

**Rezepturen**

Ob eine sinnliche Massage, ein betörender Badezusatz oder Duftspray für die Bettlaken – ätherische Öle können für unterschiedliche Anwendungen kombiniert werden.

**Sinnliche Massageöle**

**Anwendung:** Die ätherischen Öle im Mandelöl schwenken und den Partner damit einreiben und verwöhnen.

**Aphrodite**

- 50 ml Mandelöl
- 2 Tr. Sandelholz
- 1 Tr. Ylang Ylang
- 3 Tr. Orange

**Candlelight**

- 50 ml Mandelöl
- 1–2 Tr. Vetiver
- 1–2 Tr. Ylang Ylang
- 5 Tr. Blutorange oder Orange

**Raum- und Bettdüfte**

**Anwendung:** Die ätherischen Öle in die Duftlampe, einen Vernebler oder einen Thermoduftstein träufeln. Beim Duftspray fürs Bett Kopfkissen, Laken oder Pyjama mit dem Duftspray besprühen.

**Duft für eine anregende Nacht**

- 5 Tr. Sandelholz
- 1 Tr. Jasmin
- 3 Tr. Limette

**Duftspray fürs Bett**

- 100 ml Rosenwasser
- 3 Tr. Sandelholz
- 3 Tr. Rose
- 10 Tr. Grapefruit

**Die Wonne in der Wanne**

**Anwendung:** Die ätherischen Öle in der Milch oder dem Salz vermengen und im heißen Wasser verteilen.


**Aphrodisierende Badesahne**

- 50 ml Sahne oder Kokosmilch
- 2 Tr. Ylang Ylang
- 2 Tr. Muskatellersalbei
- 6 Tr. Bergamotte

**Bad für zwei, die noch etwas miteinander vorhaben**

- 50 ml Sahne oder 50 g Meersalz
- 3 Tr. Sandelholz
- 2 Tr. Ylang Ylang
- 1 Tr. Jasmin
- 1 Tr. Patchouli
- 3 Tr. Orange

Bringen Sie Ihr Liebesleben mit ätherischen Ölen in duftenden Schwung – sei es mit herzöffnenden Düften für romantische Stunden oder mit anregenden Massageölen für sinnliche Begegnungen. ●

 **Dieser Artikel ist online zu finden:**  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1101-0843>

 **Zum Weiterlesen**

[1] Keller V, Leube A, Merbele J. So duftet Glück. München: Knaur; 2019

**ANUSATI THUMM**

*Anusati Thumm, bekannt für ihr umfassendes Wissen zu ätherischen Ölen und Aromatherapie, unterrichtet seit über 30 Jahren im In- und Ausland Aromapflege und Aromatherapie an verschiedenen Heilpflanzenschulen und leitet die Fachausbildung zur/m*

*AromaexpertIn in der Primavera Akademie im Allgäu. Anusati Thumm begleitet außerdem seit vielen Jahren Duftreisegruppen in verschiedene Anbauprojekte weltweit und organisiert Aromatherapiekongresse. 2018 veröffentlichte sie zusammen mit M. Kettenring das Buch „Waldmedizin – Die heilende Kraft der ätherischen Baumöle“ (Joy Verlag).*

**E-Mail:** [anusati.thumm@yahoo.de](mailto:anusati.thumm@yahoo.de)