



ulmer



Gabriela Nedoma

# *Natürliche* **APHRODISIACA**

Naturheilkunde und  
Heilpflanzenrezepte für die Liebe



Gabriela Nedoma

# *Natürliche* **APHRODISIACA**

Naturheilkunde und  
Heilpflanzenrezepte für die Liebe



*» Sexualität, offen, ehrlich und mit Respekt für sich selbst und andere gelebt, ist nicht nur einer der wichtigsten evolutionären Antriebe der Menschheit und eine Möglichkeit für große geistige und körperliche Freuden. Ihre Aufgabe ist es auch, ein kraftvolles und angenehmes Mittel zu sein, um unser inneres Selbst zu entdecken und unser Potenzial in liebevoller Kommunikation mit anderen zu entwickeln. Ob wir die heilige Sexualität in unserem Leben finden oder nicht, hängt hauptsächlich von uns selbst, von der Art, wie wir uns selbst und andere betrachten, und von unserer Sexualität ab.«*

Rufus C. Camphausen (1943–2013)  
in The Encyclopedia of Sacred Sexuality







## *Die grüne Medizin* DER LIEBE 8

### Im Garten der Aphrodite 10

- Sex & Aphrodisiaka 10
- Was sind Aphrodisiaka? 12

### Naturheilkunde & Aphrodisiaka 18

- Wie Aphrodisiaka wirken 18
- Sex-Apotheke aus der Natur 26
- Sex als Medizin 32

### Wurzeln der Aphrodisiaka 38

- Die Götter und ihre Aphrodisiaka 38
- Aphrodisiaka in Geschichte und Medizin 43
- Spezial: Die blühende „Primavera“ 50
- Spezial: Der „Garten der Lüste“ 56

### Die erotische Landschaft des Körpers 58

- Körpereigene Liebesstoffe 58
- Die Körperlandschaft der Lust 63

## *Natürliche Aphrodisiaka:* REZEPTE 66

- Praxiswissen zum Herstellen und Anwenden von Aphrodisiaka 68

### Liebesmedizin 70

- Öle, Salben & Gleitmittel 70
- Elixiere & Heilweine 82
- Alkoholfreie Liebestränke 90
- Menschliche Aphrodisiaka 98
- Pulver, Pillen & Electuarien 102
- Düfte & Räucherungen 108
- Bio-Reizmittel 118
- Liebespflege 122

### Liebeskulinarik 130

- Pikante Genüsse 130
- Süße Leckereien 140

## SERVICE 150

- Recherche & Literatur 151
- Wissenschaftliche Studien 155
- Bezugsquellen 155
- Register 156
- Die Autorin 159
- Dank 159

# Heilsame Aphrodisiaka

» Der Geschlechtstrieb ist der gewaltigste und vorzüglichste aller Triebe der Natur und der Menschenwelt. Er durchflutet das All der Natur wie das All der Menschheit heute wie ehemals. Freilich offenbarte er sich in der Menschenwelt in grauen Vorzeiten drastischer, deutlicher, nackter und – phantasievoller, heute dagegen „verfeinerter“, verhüllter, doch seine Stärke ist ungebrochen.«

Dr. Aigremont in „Volkserotik und Pflanzenwelt“, 1910

**A**phrodisierende Mittel nimmt jeder Mensch täglich zu sich. Das Feuer der Erotik knistert überall, in aromatischen Gewürzen, erfrischenden Kräutern aus Wald und Wiese und selbst in der heilsamen Naturapotheke. Heilpflanzen wie Rose, Birke und Holunder bringen die Liebeskräfte in Schwung genauso wie Vitamine aus Quitte, Trauben oder Granatapfel. Vielerorts in der Natur blüht, sprießt und gedeiht die pure Leidenschaft. In diesem Buch entdecken wir daher diesen anregenden Garten der Lüste mit zahlreichen aphrodisierenden Wohlgenüssen und erotisierenden Liebesmitteln. Heiß, sinnlich und unwiderstehlich erotisch offenbaren die Rezepte die Geheimnisse der Erotik von anregenden Liebeselixieren und prickelnden Bio-Gleitmitteln bis zu sexfördernden Genüssen und sinnlichen Naturparfüms.

## EROS & NATURHEILKUNDE

Aphrodisiaka steigern nicht nur die Lebensfreude, sondern sind auch eine wirksame Naturmedizin. Unzählige lustfördernde Mittel sind seit Jahrtausenden als Arzneipflanzen in der Weltmedizin verankert und es ist de facto nicht möglich, ihre erotisierende von ihrer heilsamen Wirkung zu trennen. Im klösterlichen Benediktiner-Digestif schlummert die Begierde im Verborgenen, mit Chili-Salben lassen sich die Lustgeister wecken, und der Duft mancher Propolis-Arznei entfacht die Wonnen der Erotik. Als sinnliche Mittel angewendet, fördern sie die Gesundheit, befeuern Glückshormone, harmonisieren Stress, verbessern depressive Stimmungen, reduzieren Schmerzen und können sogar Erkrankungen lindern. Zahlreiche Aphrodisiaka in diesem Buch sind daher für alle, die sowohl ihre Liebes- und Lebensfreude als auch ihre Gesundheit auf natürliche Weise stärken wollen. Ganz nach dem Motto: „An aphrodisiac a day keeps the doctor away.“

## LIEBE ALS MEDIZIN

Die wichtige Rolle der Aphrodisiaka für die Gesundheit wird heute wenig thematisiert. Über die Sexualität wird als eine Nebensache gesprochen, dabei ist sie eine der wichtigsten Triebkräfte des Lebens. Das Ziel dieses Buches ist daher, eine Naturheilkunde der Liebe vorzustellen, die sinnlich ist und lustvolle Wege der Krankheitsprophylaxe zeigt. Liebe ist vielleicht die stärkste Arznei der Welt. In allen ihren Ausformungen, als Sex, Selbstliebe oder partnerschaftliches Interesse, kann sie nicht nur Berge versetzen, sondern sie aktiviert unmittelbar unsere innersten Ressourcen. Liebe macht uns stark, indem sie die Selbstheilungskräfte mobilisiert, die Lebensfreude steigert und die psychische Widerstandsfähigkeit erhöht. Mit Aphrodisiaka die Liebe stärken ist somit einer der effektivsten Wege, um Erkrankungen an ihrer Entstehung zu hindern. Aus diesem Grund liegt der Fokus dieses Buches auf Mitteln, die jeder Mensch einfach herstellen und anwenden kann, die eine gute Verfügbarkeit haben, preiswert sind und eine erfolgreiche Selbstmedikation der Liebe erlauben. Zudem finden Naturheilkunde- und Heilpflanzen-Interessierte im Buch alle wichtigen Grundlagen über Aphrodisiaka, von der Kulturgeschichte und botanischen Erotik bis zu Wirkungsprinzipien und aktuellen wissenschaftlichen Sex-Forschungen.

## EROTISCHE PHARMAZIE

Persönlich begann ich mich für Aphrodisiaka zu interessieren, als ich meine ersten Naturausbildungen absolvierte. Es wurde nur wenig über die liebesfördernde Wirkung der Pflanzen gesprochen und wenn doch, machte sich bald ein gewisses Unbehagen oder Belustigung bemerkbar. Ein wesentlich entspannteres Verhältnis zu Sexualität hatten hingegen die früheren Generationen. Bei Ärzten, Naturheilkundigen und Gelehrten der Weltliteratur prickelte, brodelte und wirbelte es vor Liebe. Bestens vertraut mit erquickenden Phytoaphrodisiaka waren Avicenna, Dioscorides oder Hildegard von Bingen. Dort feuern Heilpflanzen die leidenschaftliche Erotik an, beleben frivole Sexspiele, lösen bebende Orgasmen aus, erregen die Freuden der Fellatio und beflügeln verbotene Wollüste. So kam eine eindrucksvolle Sammlung von Rezepturen aus der erotischen Pharmazie der Welt zusammen, in der Aphrodisiaka der Antike und Klostermedizin neben modernen und wissenschaftlich anerkannten Liebesmitteln Platz finden.

Viel Freude und Vergnügen mit der erotischen Medizin der Natur!

*Galie la Nedoma*



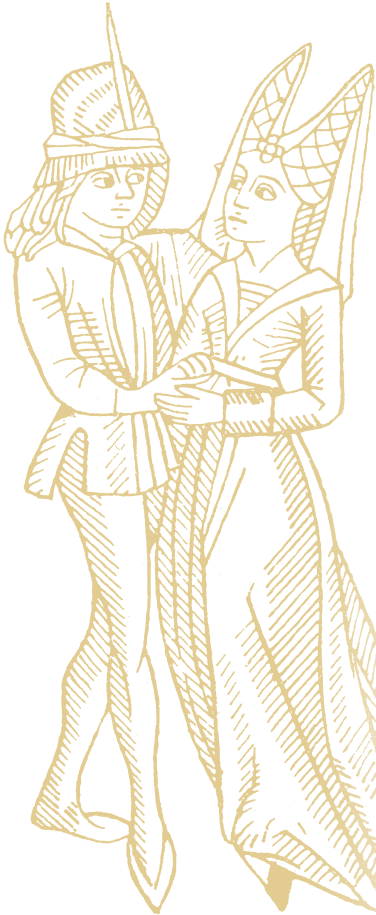
*Illustration im Codex Manesse zu Liebesliedern des Minnesängers Konrad von Altstetten, der im 12. oder 13. Jahrhundert gelebt hat.*



# *Die grüne Medizin* **DER LIEBE**



# Sex & Aphrodisiaka



» Die Beschäftigung mit Aphrodisiaka ist eine Begegnung mit der Natur – der eigenen und der äußeren. Ihre Wirkung entfaltet sich aus dem Zusammenspiel dieser beiden Naturen.«

Christian Rättsch und Claudia Müller-Ebeling  
in Lexikon der Liebesmittel

**S**exualität ist eine der wichtigsten Kräfte der Natur. Überall in der Natur bestimmt das sexuelle Verhalten das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen. Sie ist die natürlichste Triebfeder des Lebens und steuert alle wichtigen Prozesse, von der Nahrungsbeschaffung bis hin zur Fortpflanzung. Die Sexualität prägt bereits in embryonalen Phasen die Identität eines Individuums und beeinflusst ein Leben lang Selbstbild, Gedanken und Handlungen der Menschen. Sex ist eine der aufregendsten Erfindungen des Lebens. Biochemisch betrachtet macht Sex high, versetzt den Organismus in einen Ausnahmezustand und katapultiert ihn in die ekstatische Glückseligkeit des Höhepunkts. So gesehen ist der Mensch für den Menschen das größte und wichtigste Aphrodisiakum, und seine liebesfördernde Wirkung ist nahezu unbegrenzt. Die Augenblicke, in denen der Orgasmus alle Fasern des Selbsts durchdringt, bewirken im Gehirn die gleichen Energieströme wie Zustände der tiefen Meditation. Die Angstzentren werden ausgeschaltet und die Lebensfreude ergießt sich in jede Zelle. Diese erquickenden Kapriolen des Höhepunkts bereiten nicht nur großes Vergnügen, sondern sind auch eine kraftvolle Naturmedizin, die ähnlich wie ein Breitbandpräparat die Gesundheit stärkt.

## DIE ERSTEN APHRODISIAKA

Bereits in archaischen Zeiten entfachten unsere Vorfahren ihr Liebesleben mit Pflanzen. Dass bereits Neandertaler aphrodisierende Pflanzen kannten, beweisen eindrucksvoll archäologische Funde. Als Wissenschaftler ein 60.000 Jahre altes Blütengrab in der Shanidar-Höhle (Nordirak) entdeckten, fanden sie darin mehrere noch heute verwendete erotisierende Heilpflanzenarten vor. Unter ihnen der orgasmusfördernde Beifuß (*Artemisia vulgare*, Seite 88), das als psychoaktives Sexstimulans wirkende Meerträubel (*Ephedra*, Seite 38) und die Schafgarbe (*Achillea*), mit der die Navajo-Indianer seit Urzeiten ihre Libido vor dem Sexualakt aktivieren. Diese Entdeckung zeigt eine frühe fließende Grenze zwischen Aphrodisiaka und Naturheilkunde. Die gleichen Pflanzen, die als Medizin das Leben der Menschen seit eh und je begleiteten, wurden und werden auch zur Stärkung der Sexualität eingesetzt.

Sexualität und Gesundheit sind zwei Hälften eines Ganzen: Wird die sexuelle Kraft gestärkt, erhöht sich die Vitalität des gesamten Organismus.

## ESSEN UND EROTIK

Pflanzliche Nahrungsmittel sind die ältesten und bis heute am häufigsten eingesetzten Aphrodisiaka. Über die Geschmacksknospen sind Sex und Essen so eng miteinander verbunden, dass sie die gleichen Gefühle der Erregung, Freude und Entspannung durch die Aktivierung der Belohnungszentren erzeugen. Der Psychoanalytiker Sigmund Freud (1856–1939) sah sogar einen frühkindlichen Orgasmus im „Wonnesaugen“ der Babys an Mutters Brust, das bei Neugeborenen Gefühle intensiver Befriedigung hervorruft.

Die enge Verbindung zwischen Essen und Erotik zeigt vielfach auch die unverblünte Alltagssprache. Vagina wird als Pflaume und Feige bezeichnet, eine begehrenswerte Frau als Sahneschnittchen, große Brüste als Melonen, der Penis mit Banane oder Wurst umschrieben, und für Hoden müssen Nüsse und Eier erhalten. Auch die englische Sprache bedient sich kulinarischer Analogien und sprengt mit Cookie, Donut und Honeypot den Rekord kalorienreicher Metaphern für die weiblichen Yoni (Seite 18). Selbst vor dem täglichen Brot macht die Erotik keinen Halt. Der beliebte jüdische Bagel (Bajgiel) symbolisiert die Vagina und wurde ursprünglich Frauen während der Geburt gereicht. Zum Anbeißen auch Nachahmungen der Venusspalte, die sich erfolgreich als Berliner Schrippe, Fränkischer Kipf und Steirische Langsemmel verkaufen. Auch der Penis steht in Backstuben hoch im Kurs. Bereits in der Antike wurden heilige Brote in Phallusform bei Festen zu Ehre Aphrodites gebacken und der Sexualforscher Max Hirschfeld (1868–1935) entdeckte einen „Phallus mit Skrotum“ im italienischen Gebäck Michetta, das auch als Entsprechung einer Penetration erachtet werden könnte. Da behaupte noch einer, Essen sei nicht etwas ausgesprochen Lustvolles.

*Die Schafgarbe –  
eine vor Urzeiten  
ebenso wie heute  
verwendete  
aphrodisierende  
Heilpflanze.*



# Was sind Aphrodisiaka?



» Und wandelnd begab Aphrodite  
in den duftigen Tempel  
Dort nach Paphos sie sich,  
woselbst der Altar und der Hain ist;  
Gehend hinein in denselben,  
verschloss sie die strahlende Pforte;  
Und nun wuschen und salbten  
die Chariten sie mit dem Öle,  
Mit dem ambrosischen,  
welches die ewigen Götter umduftet.«

Die Homerischen Hymnen  
(7. Jahrhundert v. Chr.)

**A**phrodisiaka – ein sakrales Wort. Der Begriff Aphrodisiaka leitet sich aus der griechischen Sprache her und bezeichnet die Pflanzen der Göttin Aphrodite. In der griechischen Mythologie also haben unsere Aphrodisiaka ihre Wurzeln. Synonym kann man auch die Begriffe Liebesmittel, Erotika, Lustmittel, Potenzmittel oder Reizmittel dafür verwenden. Aber Aphrodisiaka klingt doch irgendwie – sinnlicher.

## APHRODITES LIEBESPFLANZEN

Als Naturgöttin symbolisiert Aphrodite Fruchtbarkeit, Liebe, Wachstum, Jugend und Vegetation. Sie wacht über Bäume und heilige Haine, Blumen, Kräuter und Früchte. Ihre sakralen Pflanzen wie Lilie, Myrte, Rose, Linde, Fenchel, Zypresse, Mohn und Anemone tragen sinnliche Signaturen, sind anmutig, erotisierend, duftend oder berauschend. Bei jährlichen Aphrodisia-Festen zu Ehren der Göttin, die zur Zeit der Sommerrückkehr stattfanden, schmückten Pflanzen die Tempel der Göttin und wurden als Botschafter des Himmels erachtet. Zudem ist Aphrodite eine leidenschaftliche Göttin, sie führt ein bewegtes Sexualeben mit der Hälfte des männlichen Olympos und ist auch Königen und anderen Sterblichen nicht abgeneigt. Dennoch gilt Aphrodite als rein, dazu noch als sinnlich und erotisch und als ein Inbegriff der fruchtbaren Natur. Aus ihren wechselhaften Beziehungen entstanden zahlreiche Kinder, darunter auch Eros (Amor, Cupidon). Er ist als geflügelter Gott des Begehrens bekannt, der mit seinem goldenen Pfeil ins Herzen trifft und die Leidenschaft entfacht.

## APHRODISIAKA ALS LUSTMITTEL

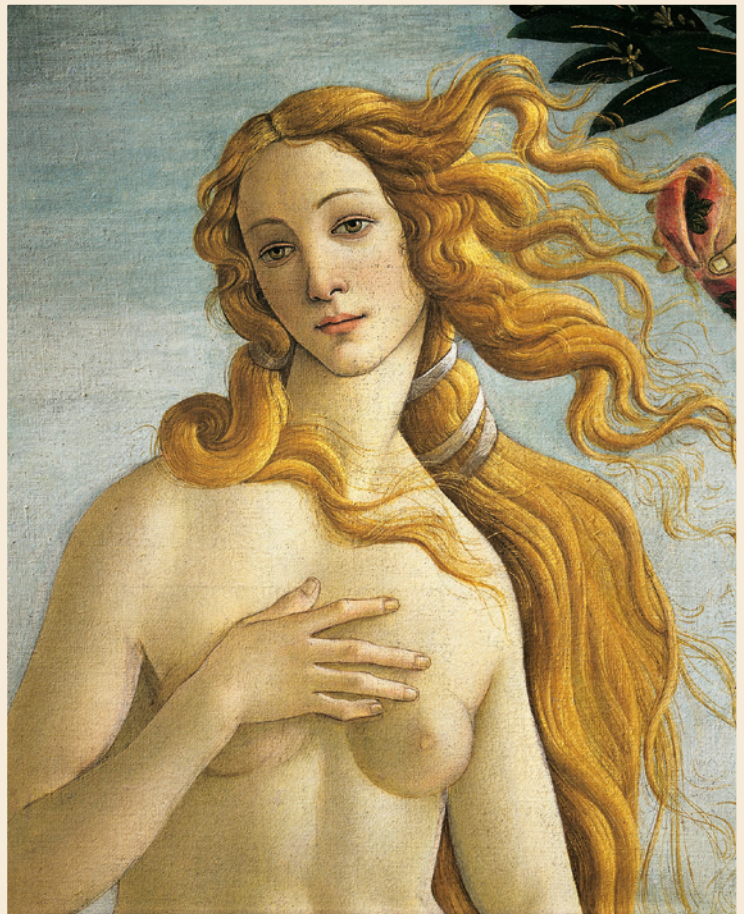
Etwas nüchterner, eher wissenschaftlich erklärt, sind Aphrodisiaka pflanzliche, tierische oder mineralische Mittel zur Anregung und Intensivierung des sexuellen Lustempfindens. Sie stimulieren unsere Sinne und Emotionen, biochemische Vorgänge im Stoffwechsel sowie die Geschlechtsorgane und beeinflussen dadurch die sexuelle Erregung und den Orgasmus.

Die Mehrzahl an Liebesmitteln sind pflanzlichen Ursprungs (Phytoaphrodisiaka) – schließlich bilden Pflanzen seit Anbeginn der Kulturgeschichte die Grundlage menschlicher Ernährung. Zahlreiche Aphrodisiaka werden aus arzneilichen Pflanzen gewonnen und stärken neben dem sexuellen Wohlbefinden auch die Gesundheit.

## BEWIESEN UND ÜBERLIEFERT

Über 500 Substanzen finden weltweit Anwendung als Liebesstimulanzien, wobei nur wenige dieser Mittel wissenschaftlich anerkannt sind. Dies bedeutet allerdings nicht, dass sie wirkungslos sind. Eine große Anzahl an Aphrodisiaka sind in der Weltmedizin verankert und werden bei den unterschiedlichsten Erkrankungen als Naturarzneien eingesetzt. Über diesen Weg können sie direkt oder indirekt die Vitalität des Organismus erhöhen und zusammen mit der Vitalität auch die Libido steigern. Eine objektive Bewertung der Liebesmittel ist daher nicht einfach. Zahlreiche von ihnen sind in sozio-kulturelle Zusammenhänge integriert und entfalten ihre Wirkung durch Traditionen, Rituale und weitere subjektive Faktoren. Selbst Placebos können erkennbar erotisierend wirken, nämlich durch das Wecken positiver Erwartungshaltungen. Die Weisheit „Wer heilt, hat recht“ lässt sich daher noch ergänzen um „Was erregt, das hilft.“

*Venus ist die Entsprechung der Aphrodite in der römischen Mythologie. Das Bild „Geburt der Venus“ von Sandro Botticelli (etwa 1485) kennt wohl jeder.*



## 10 GUTE GRÜNDE FÜR GRÜNE APHRODISIACA

Anwendungen und Indikationen aus der historischen und modernen Literatur im Überblick

### Grüne Aphrodisiaka ...

- |           |                                  |  |
|-----------|----------------------------------|--|
| <b>1</b>  | <b>Erregung &amp; Lustgewinn</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ intensivieren Libido und Orgasmus.</li> <li>➔ verbessern die Erektion.</li> <li>➔ regen die Kreativität an.</li> <li>➔ stimulieren die Sinne.</li> <li>➔ bringen Abwechslung ins Sexualeben.</li> </ul>   |
| <b>2</b>  | <b>Stimmungsaufheller</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ erhöhen die Lebensfreude.</li> <li>➔ verbessern die Stimmung.</li> <li>➔ wirken antidepressiv.</li> </ul>   |
| <b>3</b>  | <b>Desodorierung</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ neutralisieren unangenehme Gerüche.</li> <li>➔ erotisieren und heben die körpereigenen Düfte hervor.</li> <li>➔ erhöhen die persönliche Anziehung.</li> <li>➔ wirken enthemmend bei Oralverkehr oder alternativen Sexualpraktiken.</li> </ul>   |
| <b>4</b>  | <b>Bio-Gleitmittel</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ unterstützen die Lubrikation bei Scheidentrockenheit (z. B. in der Schwangerschaft, in den Wechseljahren, bei Frigidität).</li> <li>➔ dienen als Gleitmittel für analsex, Sextoys und weitere Reizmittel.</li> <li>➔ verbessern die Kompatibilität bei vaginaler Enge.</li> <li>➔ verhindern Blutungen und Wundscheuern.</li> </ul> |
| <b>5</b>  | <b>Schutz vor Infektionen</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ haben eine antibakterielle Wirkung gegen Krankheitserreger.</li> <li>➔ unterstützen den gesunden pH-Wert im vaginalen Bereich.</li> <li>➔ verringern die Gefahr der Ansteckung mit dem Candida-Pilz und Herpes-Virus.</li> </ul>  |
| <b>6</b>  | <b>Kinderwunsch</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ verbessern die Voraussetzungen für eine Empfängnis.</li> <li>➔ fördern die Bildung von Sexualhormonen.</li> <li>➔ intensivieren die Kontraktionen der Vagina beim Geschlechtsverkehr.</li> <li>➔ verbinden mit dem Partner.</li> </ul>  |
| <b>7</b>  | <b>Natürliche Verhütung</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ setzen den pH-Wert der Vagina herab.</li> <li>➔ wirken spermicid.</li> <li>➔ lassen sich als natürliche Diaphragmen einsetzen.</li> </ul>   |
| <b>8</b>  | <b>Gesundheit &amp; Medizin</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ haben eine positive Wirkung bei: Kopfschmerzen, depressiver Stimmung, Durchblutungsstörungen, geschwächter Konstitution, Verspannungen, Schmerzen, Entzündungen, Menstruationsbeschwerden, Schlaflosigkeit.</li> <li>➔ stärken die Abwehrkräfte.</li> </ul>   |
| <b>9</b>  | <b>Wohlbefinden</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ führen zu einer allgemeinen Verjüngung.</li> <li>➔ verbessern den Hautzustand.</li> <li>➔ steigern das allgemeine Wohlbefinden.</li> </ul>  |
| <b>10</b> | <b>Chemikalien</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ ersetzen Sextoys, die mit Chemikalien wie Weichmachern, Erdölderivaten oder Konservierungsstoffen belastet sind.</li> <li>➔ schützen die Genitalien vor potenziell gefährdenden Substanzen.</li> </ul>  |