



Warum ist deine Libido blockiert?

Entdecke deinen männlichen Libido-Typ und den nächsten Schritt zurück in deine Sexualkraft.

Ein kurzes Quiz für mehr Klarheit, Körperkontakt und bewusste männliche Präsenz.

Warum ist deine Libido blockiert?

Viele Männer glauben, ihre Libido sei einfach zu schwach, zu unzuverlässig oder nicht mehr wie früher. Doch männliche Libido verschwindet selten grundlos.

Sie kann blockiert sein durch Stress, Druck, Scham, innere Anspannung, fehlenden Körperkontakt, emotionale Verslossenheit oder ein Nervensystem, das nie wirklich zur Ruhe kommt.

Dieses kurze Quiz zeigt dir, welcher Libido-Blocker bei dir gerade am stärksten wirkt - und welcher nächste Schritt dir helfen kann, wieder mehr Lust, Präsenz und männliche Sexualkraft zu spüren.

Dauer ca. 3-5 Minuten	Ergebnis dein persönlicher Libido-Typ
Wichtig Es geht nicht um Bewertung, sondern um Bewusstsein.	Nächster Schritt eine erste Praxis für deinen Typ

So funktioniert es

Beantworte jede Frage intuitiv. Notiere dir jeweils A, B, C oder D. Am Ende zählst du, welchen Buchstaben du am häufigsten gewählt hast.



Dein Libido-Quiz

Frage 1

Wie würdest du deine Libido aktuell beschreiben?

- A Sie ist oft schwach oder kaum spürbar.
- B Sie ist da, aber ich fühle mich schnell unter Druck.
- C Sie ist eher körperlich da, aber nicht wirklich verbunden mit Herz oder Nähe.
- D Sie kommt impulsiv, aber ich kann sie schwer halten oder lenken.

Frage 2

Was passiert bei dir am häufigsten in sexuellen Situationen?

- A Ich komme schwer in Erregung oder brauche viel äußere Stimulation.
- B Ich denke zu viel nach und verliere dadurch den Kontakt zum Körper.
- C Ich funktioniere, aber fühle mich innerlich nicht wirklich verbunden.
- D Ich werde schnell sehr erregt und verliere dann Kontrolle oder Präsenz.

Frage 3

Wie ist dein Kontakt zu deinem Beckenraum?

- A Eher taub oder wenig bewusst.
- B Oft angespannt oder kontrolliert.
- C Ich nehme ihn wahr, aber eher mechanisch oder rein sexuell.
- D Sehr geladen, aber schwer zu regulieren.

Frage 4

Welche Aussage trifft dich am meisten?

- A Ich fühle mich oft erschöpft oder abgeschnitten von meiner Lebenskraft.
- B Ich habe das Gefühl, sexuell etwas leisten zu müssen.
- C Ich sehne mich nach tieferer Intimität und echter Verbindung.
- D Ich möchte lernen, meine sexuelle Energie besser zu halten.

Frage 5

Wie atmest du, wenn Erregung oder Nähe entsteht?

- A Ich merke meinen Atem kaum.
- B Mein Atem wird flach oder ich halte ihn unbewusst an.
- C Mein Atem bleibt im Brustraum, aber geht nicht wirklich tief.
- D Mein Atem wird schnell und unruhig.

Frage 6

Was ist dein größter Wunsch in Bezug auf Sexualität?

- A Wieder mehr Lust und Lebendigkeit spüren.
- B Entspannter, sicherer und freier werden.
- C Sexualität mit Herz, Nähe und Bewusstsein verbinden.
- D Erregung halten, lenken und tiefer erleben.

Frage 7

Was blockiert dich vermutlich am meisten?

- A Müdigkeit, Stress oder fehlende Lebensenergie.
- B Leistungsdruck, Unsicherheit oder Versagensangst.
- C Schutzmauern, emotionale Distanz oder alte Verletzungen.
- D Zu schnelle Erregung, Zielorientierung oder Kontrollverlust.

Frage 8

Welche Praxis spricht dich am meisten an?

- A Energieaufbau, Nervensystem-Regulation und Körperaktivierung.
- B Entspannung, Atem und Loslassen von Druck.
- C Herzöffnung, bewusste Berührung und Intimität.
- D Beckenboden, Atemlenkung und sexuelle Energie halten.



Auswertung

Zähle, welchen Buchstaben du am häufigsten gewählt hast.

Antwort-Typ	Anzahl	Dein Ergebnis
A - Der erschöpfte Libido-Typ	___	
B - Der Leistungsdruck-Typ	___	
C - Der getrennte Herz-Lingam-Typ	___	
D - Der überladene Libido-Typ	___	

Bei Gleichstand: Lies beide Ergebnisse. Oft wirken mehrere Blockaden gleichzeitig.



Typ A: Der erschöpfte Libido-Typ

Deine Libido ist nicht weg - dein System ist überlastet.

Bei dir geht es wahrscheinlich weniger um Sexualtechnik und mehr um Lebensenergie. Dein Körper wirkt möglicherweise müde, überreizt oder abgeschnitten von seiner natürlichen Kraft. Wenn das Nervensystem dauerhaft unter Stress steht, wird Libido oft herunterreguliert. Nicht, weil mit dir etwas falsch ist, sondern weil dein Körper Sicherheit und Regeneration priorisiert.

Typische Zeichen

- wenig Lust oder sexuelles Feuer
- Erschöpfung, Stress oder innere Leere
- wenig Kontakt zum Beckenraum
- starke Kopfkaktivität, wenig Körpergefühl
- Bedürfnis nach Rückzug oder Ruhe

Dein nächster Schritt

Beginne nicht mit mehr Stimulation. Beginne mit Regulation. Atme tiefer. Spüre deinen Beckenraum. Gib deinem Körper das Signal: Ich bin sicher. Ich darf wieder lebendig werden.

Mini-Praxis

Lege eine Hand auf dein Herz und eine Hand auf deinen Unterbauch. Atme 3 Minuten langsam in den Bauch. Beim Einatmen: Ich empfangen Kraft. Beim Ausatmen: Ich lasse Druck los.



Typ B: Der Leistungsdruck-Typ

Deine Libido blockiert, weil du funktionieren willst.

Bei dir ist wahrscheinlich sexuelle Energie vorhanden - aber sie wird von Druck, Bewertung oder innerer Kontrolle überlagert. Vielleicht beobachtest du dich in intimen Momenten selbst. Vielleicht willst du gut sein, lange genug können oder richtig reagieren. Doch genau dieser innere Druck trennt dich vom Körper.

Typische Zeichen

- viel Kopfkino während Sexualität
- Angst, nicht zu genügen
- Anspannung im Körper
- flacher Atem
- Sexualität fühlt sich wie Leistung an

Dein nächster Schritt

Du brauchst weniger Kontrolle und mehr Verkörperung. Deine Aufgabe ist nicht, sexuell besser zu funktionieren. Deine Aufgabe ist, wieder im Körper anzukommen.

Mini-Praxis

Vor jeder intimen Begegnung oder Selbstpraxis: Stelle beide Füße auf den Boden. Atme 10 tiefe Atemzüge. Sage innerlich: Ich muss nichts beweisen. Ich bin da.



Typ C: Der getrennte Herz-Lingam-Typ

Deine sexuelle Energie ist da - aber sie ist nicht vollständig verbunden.

Bei dir liegt der Block wahrscheinlich nicht nur in der Libido selbst, sondern in der Trennung zwischen Sexualität und Herz. Vielleicht funktioniert Sexualität körperlich, aber sie berührt dich nicht tief. Vielleicht sehnst du dich nach Nähe, aber schützt dich gleichzeitig. Im tantrischen Verständnis wird Sexualität tiefer, wenn Herz und Lingam wieder miteinander verbunden werden.

Typische Zeichen

- Sexualität fühlt sich manchmal mechanisch an
- Sehnsucht nach echter Nähe
- emotionale Distanz oder Schutz
- Schwierigkeiten, sich wirklich zu öffnen
- Lust ohne tiefe Verbindung

Dein nächster Schritt

Verbinde sexuelle Energie wieder mit Gefühl, Atem und Herzraum. Deine Libido möchte nicht nur entladen werden. Sie möchte dich lebendiger, offener und verbundener machen.

Mini-Praxis

Lege eine Hand auf dein Herz und eine Hand auf deinen Beckenraum. Atme zwischen beiden Händen hin und her. Stelle dir vor, dass Atem und Wärme Herz und Becken verbinden. 3-5 Minuten reichen.



Typ D: Der überladene Libido-Typ

Deine sexuelle Energie ist stark - aber sie braucht Führung.

Bei dir ist Libido vermutlich nicht das Problem. Eher geht es darum, sie zu halten, zu lenken und bewusst zu verkörpern. Vielleicht wirst du schnell erregt. Vielleicht geht Sexualität schnell in Richtung Entladung. Das ist keine Schwäche. Das ist ungeführte Kraft.

Typische Zeichen

- schnelle Erregung
- starke sexuelle Impulse
- Zielorientierung auf Entladung
- Schwierigkeit, präsent zu bleiben
- Wunsch nach mehr Kontrolle und Tiefe

Dein nächster Schritt

Lerne, Erregung nicht sofort zu entladen, sondern sie durch Atem und Körperbewusstsein zu verteilen. Sexuelle Energie kann vom Becken in den ganzen Körper fließen.

Mini-Praxis

Wenn Erregung entsteht: Verlangsame sofort den Atem. Entspanne den Kiefer. Entspanne den Bauch. Atme vom Beckenraum bis zum Herz. Wiederhole 7 Atemzüge.



Was dein Ergebnis bedeutet

Ganz gleich, welcher Typ bei dir dominiert: Deine Libido ist kein isoliertes Problem. Sie ist verbunden mit deinem Nervensystem, deinem Atem, deinem Beckenraum, deinem Herzen, deinem Selbstbild als Mann und deiner Fähigkeit, Energie zu halten.

Genau hier beginnt Der Shiva Code.

Dein nächster Schritt: Der Shiva Code

Wenn du verstanden hast, warum deine Libido blockiert ist, beginnt die eigentliche Reise: nicht mehr gegen deine Sexualität arbeiten, nicht mehr Druck machen, nicht mehr nur funktionieren - sondern lernen, deine männliche Libido bewusst zu spüren, zu halten und zu verkörpern.

Der Shiva Code ist die 3-teilige Initiation in deine männliche Sexualkraft.

Du lernst:

- warum Libido mehr ist als körperliches Verlangen
- wie dein Nervensystem deine Lust beeinflusst
- wie du wieder in Kontakt mit deinem Beckenraum kommst
- wie du Druck, Scham und Kopfkino löst
- wie du Shiva-Präsenz in deiner Sexualität entwickelst
- wie du sexuelle Energie bewusster wahrnimmst und führst

Bereit, deine männliche Libido wieder bewusst zu erwecken?

Jetzt zum Shiva Code anmelden