

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Die Theorie	11
<i>Eine lange Geschichte</i>	13
<i>Alles fängt im Kopf an</i>	25
<i>Die Pheromone – Botschafter des Inneren</i>	27
<i>Was ist ein Aphrodisiakum?</i>	31
Teil 2: Die ätherischen Öle	35
<i>Was ist ein ätherisches Öl?</i>	36
<i>Die Klassiker: Da kann nichts schiefgehen</i>	39
Sandelholz	40
Rose	42
Jasmin	46
Ylang Ylang	48
Neroli/Orangenblüten	50
<i>Die Gewürzöle: mit Vorsicht zu genießen</i>	53
Zimt	54
Schwarzer Pfeffer	56
Ingwer	58
Kardamon	60
Koriander	62
<i>Geheimtipps – und andere Helfer</i>	65
Patchouli	66
Vanille	68
Zedernholz	70
Tuberose	72
Rosenholz	74
Muskatellersalbei	76
<i>Hydrolate</i>	79
<i>Zitrusöle: der Gute-Laune-Faktor</i>	81
Pampelmuse/Grapefruit	82

Mandarine	84
Bergamotte	86
Orange	88
Teil 3: Action	91
<i>Erotische Meditationen und Visualisierungen</i>	93
<i>Massage</i>	98
Die Macht der Berührung	98
Die Ganzkörpermassage: mit Leib und Seele	101
Die Gesichtsmassage	102
Die Massage des Solar Plexus	104
<i>Der Ritus der sechs Kostbarkeiten</i>	108
<i>Aromatische Tipps</i>	110
Trockene Scheide	110
Yoni- und Lingampflege	112
Vorzeitige Ejakulation	113
Erektionsschwierigkeiten	114
Niedrige sexuelle Ansprechbarkeit	116
Dammriss und Dammschnitt	117
Empfindungslosigkeit in der Scheide	118
Liebeskummer	119
Mundgeruch	120
Das Deo	122
Eine romantische Atmosphäre schaffen	124
Wie man sich bettet...	128
...und kleidet...	128
...so liebt man.	128
Verhütung	128
Fruchtbarkeit und Schwangerschaft	129
Safer Sex	130
<i>Einige Rezeptvorschläge</i>	131
Praktische Hinweise	133
Vorsichtsmaßnahmen	133
Tipps und Dosierungen für Massage, Bad und Hautpflege	134
Lagerung und Haltbarkeit	136

Tipps für den Einkauf	137
Preislagen	138
Übersicht: Aphrodisische Eigenschaften der ätherischen Öle	143
Danksagung und Erwähnungen	145
Literaturverzeichnis	147
Stichwortverzeichnis	149
Anmerkungen	151



**Setzen Sie Ihre Nase in Ihre Ellbogenbeuge
und atmen Sie ein paar Mal tief ein.**

Was riechen Sie?

Teil 1: Die Theorie

*Wer die Gerüche beherrschte,
der beherrschte die Herzen der Menschen.*

Patrick Süskind, *Das Parfüm*

Eine lange Geschichte

Das Bemerkenswerteste gleich vorab: Wo auch immer in der Vergangenheit aromatische Pflanzen kultiviert wurden, wusste man um deren Wirkung auf die sexuelle **und** die spirituelle Ekstase. Diese Dualität von Sexualität und Religion zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte des erotischen Parfüms.

In früheren Zeiten wiesen schlechte Gerüche für die Menschen auf böse Mächte hin und angenehme Gerüche auf gute Mächte. Der hinduistische Himmel und seine Götter dufteten lieblich, genauso wie die griechischen Götter im Elysium oder das moslemische Paradies. Duftende Harze hielt man für Schweißtropfen oder Tränen der Götter und lieblichen Blütenduft für ein Werkzeug göttlicher Inspiration. Duft war das Bindeglied zwischen Diesseits und Jenseits. Durch Verbrennen wohlduftender Substanzen versuchte man, auf eine andere Ebene, sprich: in spirituelle Ekstase, zu gelangen und so mit den Göttern in Kontakt zu kommen; man glaubte auch, dass durch den aufsteigenden aromatischen Rauch die Gebete zum Himmel transportiert würden. Daher der Name „Parfüm“, von lateinisch *per fumum* – durch den Rauch.

In der indischen und persischen Literatur treffen sich Liebespaare vorzugsweise in duftenden Blütengärten. Da ist es kein Wunder, dass Mogul Jahangir im 16.Jh. für seine Gemahlin Nur einen Garten schuf, den er Shalimar, „Bleibe der Liebe“, nannte, und der heute nicht nur zu einem der schönsten Gärten in der ganzen Welt zählt, sondern auch dem bekannten Parfüm von Guerlain seinen Namen lieh.

In Indien wurde die Geburt der Parfümerie dem Gott Indra zugeschrieben, einem hinduistischen Kriegsgott, dessen Brust mit Sandelholz eingerieben ist. Im Kama Sutra ist oft von Düften



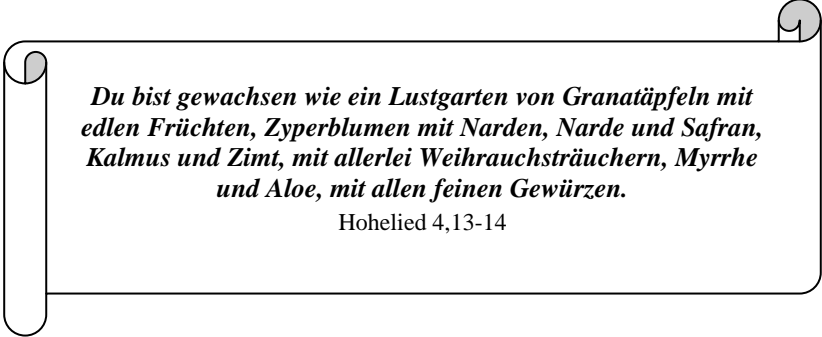
und Parfümen die Rede. Die Kunst der erotischen Massage mit aromatischen Ölen wird in Indien seit langer Zeit gepflegt. Dabei massieren sich Liebende nicht nur gegenseitig – auch indische Elefantenkühe kommen in den Genuss einer Massage mit aphrodisischen Ölen, um ihren Bullen Lust auf die Paarung zu machen! Die gleichen Düfte, insbesondere Sandelholz, wurden und werden auch heute noch zum Meditieren und für andere religiöse Zeremonien verwendet.

Im alten Ägypten findet man ebenfalls einen starken Zusammenhang zwischen Sexualität und Spiritualität. Die ägyptischen Priester waren außerordentlich geschickte Parfüm- und Kosmetikhersteller. Selber geschminkt und parfümiert, stellten sie liturgische Öle her, um damit u.a. ihre Götterstatuen zu parfümieren. Ursprünglich zu reinigenden Zwecken eingesetzte aromatische Salben für Frauen entwickelten sich bald zu echten Kosmetika. Nach dem Besuch im öffentlichen Bad – Hygiene und Körperpflege waren sehr wichtig – rieb man sich mit den von den Priestern hergestellten Pomaden ein: zur Hautpflege, um böse Geister fernzuhalten, als Anti-Aging-Mittel – und zu Verführungszwecken. Die Rezepte waren streng geheim, und es gab hunderte davon. Die gleichen aromatischen Kräuter wurden bei religiösen Zeremonien verbrannt, zum Einbalsamieren der Toten benutzt und kamen als Medikamente zum Einsatz. Neben Weihrauch und Myrrhe schätzte man auch Zimt, Zypresse, Wacholder und Iris. Der blaue Lotus (*Nymphaea caerulea*) war wegen seiner aphrodisierenden und halluzinatorischen Wirkung sehr beliebt. Auch Kleopatra kannte natürlich die erotische Macht mancher Düfte und machte reichlich Gebrauch davon. Als Markus Antonius sie ans Ufer des Tibers bestellte, tränkte sie die Segel ihrer Barke mit Jasmin- und Rosenessenzen, so dass man sie schon von weitem riechen konnte. Und natürlich verfehlte dieser Trick nicht seine Wirkung. Markus Antonius verliebte sich unsterblich in sie. Die erste Liebesnacht verbrachten die beiden angeblich auf einem Teppich aus Rosenblättern.

In der Sklaverei in Ägypten lernte das Volk Israel die Kunst der Parfümerie kennen und trug sie später nach Palästina, in sein Heimatland. In der Bibel finden sich zahlreiche Hinweise auf duftende Salben,

Räucherwerk und andere aromatische Substanzen. Sie wurden für die persönliche Hygiene benutzt, um Körper und Kleidung zu parfümieren, um Insekten fernzuhalten, Essen und Wein zu würzen, die Köpfe der Gäste zu ölen und die Toten zu bestatten. Judith parfümierte sich, um Holofernes zu verführen und ihm den Kopf abzuschlagen, und im Buch Esther kann man nachlesen, dass sich eine Jungfrau „sechs Monate mit Balsam und Myrrhe“ und sechs Monate mit anderen Pflegeprodukten auf ihre erste Nacht mit dem König Ahasverus vorbereiten musste, bevor sie in sein Harem überführt wurde. Die drei Weisen aus dem Morgenland brachten dem Jesuskind Weihrauch und Myrrhe dar, Maria Magdalena strich später mit ihren Haaren kostbare Nardensalbe auf seine Füße¹, und nach der Kreuzigung wurde er mit Myrrhe und Aloe einbalsamiert.^{2 3}

Im antiken Griechenland waren ebenfalls alle Bereiche des täglichen Lebens von angenehmen Düften durchdrungen. Man schrieb den Ursprung und Gebrauch von Duft den Göttern zu. Diese besaßen ganz besondere Parfüme, die den Menschen nicht zugänglich waren. Die Götterverehrung war daher von lieblichen Düften begleitet, und duftende Kräuter mit ihren heilenden Eigenschaften galten als Geschenk der Götter an die Menschen. Besonders unter dem persischen Einfluss während der Regierungszeit Alexanders des Großen machten die Griechen regen Gebrauch von wohlriechenden Kosmetika. Die Frauen rieben sich ihre Brüste und Schenkel zum Vorspiel mit parfümierten Ölen ein. Mit Parfümen gefüllte kleine Vasen waren beliebte erotische



Du bist gewachsen wie ein Lustgarten von Granatäpfeln mit edlen Früchten, Zyperblumen mit Narden, Narde und Safran, Kalmus und Zimt, mit allerlei Weihrauchsträuchern, Myrrhe und Aloe, mit allen feinen Gewürzen.

Hohelied 4,13-14

Geschenke zwischen Verliebten und Geliebten beiderlei Geschlechts. Der griechischen Liebesgöttin Aphrodite, die der Legende nach mit einem weißen Rosenstrauch aus dem Schaum des Meeres geboren wurde, verdanken wir den Begriff „Aphrodisiakum“. Ihr zu Ehren feierte man alljährlich ein Fest, die Aphrodisia.

Im antiken Rom trat Venus an die Stelle der Aphrodite, und auch ihr widmete man ein eigenes Fest: die Veneralia, die jedes Jahr am 1. April gefeiert wurden. Das Arbeitswerkzeug der Venus war die Rose. Rosenessenz, auch als „Venusblut“ bekannt, galt als starkes Aphrodisiakum. Deshalb wurden überall Rosenblätter verstreut: in Tempeln und öffentlichen Bädern, in Festsälen und bei besonderen Gelegenheiten selbst auf der Straße. Es gab sogar Rosenwasserfontänen im Herrscherpalast. Die Rose hatte quasi Kultstatus. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum wir eigentlich bei Hochzeiten Blumen oder Konfetti verstreuen? Das geht auf den römischen Brauch zurück, Rosenblätter auf das Brautbett zu streuen, um die Jungvermählten für ihre Hochzeitsnacht in Stimmung zu bringen. Für die Römer war die sexuelle Ekstase ein Geschenk der Götter, dass man genießen und an dem man sich erfreuen musste, ja, mehr noch: Man konnte dadurch Einheit mit den Göttern erlangen.

Es gab in Rom hunderte von öffentlichen Bädern, und manche von ihnen fassten bis zu 1000 Personen. Jeder Einwohner verbrachte dort im Schnitt zwei Stunden täglich. Nach dem Bad pflegte man die Haut mit duftenden Ölen und Salben, zubereitet von Sklaven, die man „cosmetae“ nannte. Manche Römer verwendeten dabei verschiedene Düfte für jeden Körperteil. Man kannte etwa 100 aromatische Substanzen. Neben der Rose schätzte man v.a. Safran, Zimt, Moschus⁴, Amber⁵, Zibet⁶, Bibergeil⁷, Aloe-Holz und Narde.



Ausschnitt aus *The Roses of Heliogabalus*, Sir Lawrence Alma-Tadema, 1888

Die Römer trieben die von den Griechen übernommenen aromatischen Praktiken geradezu auf die Spitze. Kein Akt der Götter- oder Herrscherverehrung ohne das Verbrennen von Räucherwerk und das Besprengen mit duftenden Wässern, kein Bad ohne anschließende Pflege mit wohlriechenden Kosmetika, keine Liebesspiele ohne Blumen, duftende Öle und sündhaft teure Flakons. Es wurde – v.a. für Akte des öffentlichen Lebens – so viel Weihrauch und Myrrhe verbraucht, dass die Staatskasse gelegentlich in Schwierigkeiten kam: Im 1. Jahrhundert n. Chr. wurden Schätzungen zufolge zwischen 500 und 2.500 Tonnen aus Arabien importiert⁸. Plinius schätzte die Kosten für den Import von aromatischen Substanzen aus dem Orient auf mindestens 100 Millionen Sesterzen pro Jahr – zu einer Zeit, in der der Tageslohn eines Arbeiters gerade mal einen Sesterz betrug⁹. Im Jahre 65 n.Chr. ließ Nero beim Begräbnis seiner Gemahlin Poppea die Weihrauchproduktion eines ganzen Jahres verbrennen. Bei einer anderen Feierlichkeit gab er 4 Millionen Sesterzen (umgerechnet ca. 90.000 €)¹⁰ für die Rosendekoration aus, die einem seiner Gäste zum Verhängnis wurde: Er wurde versehentlich unter einer Rosenlawine begraben und erstickte.

Bei den Germanen ging es derweil wesentlich unspektakulärer zu. Doch auch hier verehrte man die Rose: Sie war der Liebesgöttin Freya gewidmet. Auch später noch, im Mittelalter, wohnten Freudenmädchen in der „Rosengasse“ oder im „Rosenwinkel“, Straßennamen, die sich z.T. bis heute gehalten haben. Auf Freya geht übrigens auch der Name „Freitag“ zurück, so wie das französische „vendredi“ auf Venus. Ansonsten tat sich jedoch parfümtechnisch bei uns nicht viel – schwache Einflüsse kamen allenfalls, wesentlich später, von heimkehrenden Kreuzrittern, die manchmal Gewürze und andere duftende Waren aus dem Vorderen Orient mitbrachten.

Denn in der arabischen Welt des Mittelalters gehörten Düfte ganz selbstverständlich zum täglichen Leben. Man verbrannte überall Räucherwerk – in Häusern, Zelten, Palästen, bei Hochzeiten, Geburten und Begräbnissen. Auch die Araber hatten eine Vorliebe für die Rose, die der Legende nach aus einem Schweißtropfen Mohammeds ent-