

NOVEMBER 2016

FOR FREE

FRAUEN,
MÄNNER,
GERÜCHTE &
GESCHICHTEN



Insider

EXKLUSIVE INTERVIEWS

MMA-KÄMPFER
JENNY VON DER FINCA EROTICA
MIA VOM PURE PLATINUM

SPECIAL

FKK MAINHATTAN
FKK LEIPZIG
FKK WORLD



BENJAMIN BRINSA

DER MMA-KÄMPFER ÜBER
KAMPF, SIEG, NIEDERLAGE,
VERLETZUNG & COMEBACK

LESE LUST

TRAUMPARADIES
ROTES HAUS

02 KAMASUTRA

SCHÖNE STELLUNG DER LIEBE

03 ROTES HAUS

DAS ERGRÜNDEN DER GEILHEIT

04 MAINHATTAN

VORSCHAU X-MAS PARTY

06 FINCA EROTICA

INTERVIEW MIT JENNY

08 KAMPFSPORT MMA

INTERVIEW MIT BENJAMIN BRINSA

10 LEIPZIG

VORSCHAU X-MAS PARTY
+ RÜCKBLICK OKTOBERFEST

12 WORLD

VORSCHAU X-MAS PARTY

14 PURE PLATINUM

INTERVIEW MIT TÄNZERIN MIA

15 TRAUMPARADIES

RUNDGANG TEIL 3: 1. STOCK

16 SAUNA-SPECIAL

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Spannung und Entspannung - nirgendwo befinden sich diese beiden Begriffe in einer besseren Symbiose miteinander, als in unseren Insider-Locations. Denn sie alle halten ganzjährig fest am Easy-Living-Gefühl der warmen Monate. Auch der November macht da keine Ausnahme. Was Sommer war, kommt zwar wieder, für uns bedeutet das aber nicht, bis dahin in erotischer Enthaltsamkeit zu schmachten; bloß nicht! Denn keiner der Kenner unserer Locations muss Angst laufen, im Winter an Gefühlskälte zu (er-)frieren und auch sonst auf nix verzichten!

Wenn die Sonne nicht von oben kommt, holt man sich die Wärme eben von (bzw. nach) unten. Wohlgemerkt ganz ohne Wärmekissen, denn das wird nicht einfach nur warm, das wird "sauheiß"! Also bitte nicht wundern, wenn dem einen oder anderen Leser beim Verschlingen der vorliegenden Lektüre vor Freude glatt ein Grunzen entfährt, denn wir machen Euch ordentlich Feuer unterm Hintern ...

Den ersten Anlass dazu bieten wir freilich sofort: Bereits am unteren Ende dieser Seite findet Ihr unsere monatliche Kamasustrastellung. Danach dürft ihr Eure Geilheit aktiv zu Fuß im **Roten Haus** ergründen (Seite 3) oder Euch bequem sitzend im angrenzenden **Pure Platinum** Table Dance Club von einer Tänzerin wie Mia unterhalten lassen, die uns im Interview auf Seite 14 Rede und Antwort auf alle unsere Fragen steht. Und weil auch Weihnachten schon wieder kurz vor der Türe steht, haben wir mit dem **FKK Mainhattan** (Seite 4), dem **FKK Leipzig** (Seite 10, inklusive Partyrückblick Oktoberfest) und der **FKK World** (Seite 12, mit dem neuen November-Special) einen ganzen Batzen X-Mas Partyvorankündigungen zu leisten, die Vorgesmack geben auf sinnliche Besinnlichkeit, wie man sie so wohl nur im FKK- und Saunaclub erleben kann. Eine solche Vorschau gibt es übrigens auch im großen Finca-Interview auf Seite 6, das auf die jährlichen Events in der **Finca Erotica** eingeht und erläutert, welchen besonderen Stellenwert sie für Club und Gäste besitzen.

Apropos besonders: Das ist unser diesmonatiges Cover definitiv, weil wir hier mit **MMA-Kämpfer Benjamin Brinsa** (Interview auf Seite 8) erst zum zweiten Mal einen Mann ins Rampenlicht stellen und sogar zum ersten Mal überhaupt etwas zum Thema Kampfsport bringen (das Thema erotischer Vollkontakt lassen wir jetzt einfach mal ganz bewusst außen vor). Sportlich wirds übrigens auch im **Traumparadies**. Wir machen Meter beim dritten Teil unseres Hausrundgangs (Seite 15) um bereits eine Seite weiter zu entspannen: Unser Sauna-Special auf Seite 16 zeigt Euch wie es geht.

Freut Euch auf ein kalt-heißes Herbstabenteuer, das definitiv belebender wirkt als eine Wechseldusche! Und jetzt viel Spaß beim Lesen!

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sauna World GmbH
S. Moos
Industriestraße 20
56412 Heiligenroth
Tel. +49 2689 9729450

Redaktion:

S. Moos

Text:

RTO GmbH
www.rto.de

Layout, Gestaltung:

RTO GmbH
www.rto.de

Ambientefotos:

S. 1-16 RTO GmbH

Modelfotos:

S. 1-16 Scarlettcontent

*Eure
Jenny!*

-Chefredakteurin-



SÜNDHAFTE BRÜCKE

Aufgepasst Sportsfreunde, denn diese Stellung ist nur was für Gelenkige: Der Mann begibt sich auf ein eher weibliches Terrain und nimmt eine bei Frauen sehr beliebte Yogastellung ein, die Brücke. Eine für die Yoni (den Intimbereich der Frau) perfekte Position - denn bei dieser Stellung kann sie sich voll und ganz (auf und an ihm) austoben. Ein Bein über ihn legen, aufsatteln und schon beginnt der geile Ritt. Ihr Partner muss jetzt nichts weiter tun, als die Stellung zu halten und kann ungehemmt unter ihr genießen! Selbst ist bzw. machts die Frau. Die Reiterstellung, in der sie sich jetzt befindet, bietet ihr perfekten Zugang, um sich erotisch ergänzend eigenmächtig zu befriedigen. Brüste und Klitoris sind hervorragend erreichbar und diese „händische“ Stimulation steigert ihre Lust und den nun gar nicht mehr weit entfernten Höhepunkt ins Unermessliche! Wenn sie dabei noch mit den Füßen auf den Boden kommt, sich von unten abstoßen und dann genüsslich auf und ab bewegen kann, ist die Position perfekt! Ein Bild für die Götter - und ein einfach göttliches Feeling für die beiden sich Liebenden!

Die eigene Geilheit ergründen:

**VOM
SUCHEN,
FINDEN UND
AUSLEBEN
DER LUST**

Da geht man nicht einfach rein und dann wieder raus. Denn schließlich ist man auf der Suche. Man könnte meinen, längst am Ziel angekommen zu sein - und das ist man ja auch irgendwie - aber das, was man wirklich sucht, muss man trotzdem erst noch finden. Und schon ist alles gar nicht mehr so einfach. Denn man ist auf der Suche nach etwas ganz Besonderem.

Das hört sich erst mal komisch an, ist es aber nicht. Klar, man ist auf der Suche nach Sex, aber da gibt es noch viel mehr als das - und das ist die Suche nach innerer Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Individualismus und die Selbstverwirklichung des eigenen Ichs. Der Sex selbst ist letztlich nur ein Stilmittel. Zugegeben, ein ziemlich geiles.

Wege den eigenen, also den für einen selbst idealen Weg zu finden, der einen erfolgreich an dieses vor-, aber bis dato noch recht undefinierte Ziel bringt, gibt es zuhauf. Man muss nur das richtige Schuhwerk tragen. Oder um es etwas einfacher auszudrücken: Man muss ein bestimmtes "Hobby" wählen, mit dessen "Hilfe" man dann zu einem ganz bestimmten Ergebnis kommt.

Ein Beispiel: Wer gerne joggen geht, wird sich zum Intensivieren des Laufgefühls kein dickes Auto kaufen. Wer aber sowieso auf sportliche Unternehmungen im Freien fliegt, wird sich garantiert auch fürs Bergsteigen oder Fallschirmspringen begeistern können. Und eins, das gilt für alle diese "Wege ins Glück" sowieso "wegübergreifend": Man muss sie erst mal gehen, um zu wissen, ob einem das Terrain liegt. Ja und manchmal, da ist sogar der Weg schon irgendwie das Ziel.

WIR HALTEN FEST: LUST IST GLEICH (VOR-)LIEBE.

Man sollte sich also am besten gleich ein maximales Hobby (soll heißen: ein Lieblingshobby) suchen, um folgerichtig auch ein maximales, also bestmögliches Ergebnis erzielen zu können.

Dieser Ansatz passt perfekt zum Besuch im Roten Haus, denn der macht die Sache gleich viel leichter und natürlich noch viel geiler! Als Gast des beliebten Frankfurter Szenelaufhauses hat man nämlich das Glück, längst zu wissen, was einen glücklich macht. Man hat das Hobby in der Hose - die Lust auf Lust ist da und das Ziel vorbestimmt: noch mehr Lust! Maximale Lust, maximale Erotik, maximaler Spaß! Der Weg dorthin ist am Anfang zwar noch vage, allenfalls in Schemen zu erkennen (denn die Auswahl ist groß) - und trotzdem sind die Wonnen schon vorprogrammiert! Beste Ausgangslage für ein Erlebnis in Echtzeit, das man(n) sich natürlich gerne noch näher betrachten möchte. Viel näher!

Im ersten Anlauf führt einen das vors Rote Haus in die Taunusstraße 34. Einen zweiten Anlauf braucht man gar nicht: Einfach leichten Fußes hineinspringen, um kurz darauf ganz unverbündlich hindurchzuschreiten, um sich aufs Abenteuer Lust zu begeben. Wobei "schweben" wohl das bessere Wort ist. Das Rote Haus ist ein Laufhaus, das man von unten nach oben zu Fuß erkunden kann. Alles dreht sich um die körperliche Liebe. Wer hier ist, weiß was zu tun ist - der weiß, wo seine Lust liegt und findet unzählige Möglichkeiten, sich seiner Lust auf besonders erotische Art und Weise zu entledigen. Von dieser Lust lässt man sich tragen, lässt sich auf ein Abenteuer ein, das hinter einer schwindelerregenden Zahl von insgesamt 67 Zimmern auf sechs Etagen beginnen kann.

Damen aus aller Herren Länder, Geschichten aus der ganzen Welt, Begegnungen von Frauen, Männern und selbst dem schmalen Grat dazwischen, denn auch Transen gibt es hier. Das Haus birgt unzählige sexuelle Abenteuer, die Verwirklichung von Fantasien und Fetischneigungen und ermöglicht jedem einzelnen Besucher an jedem einzelnen Tag im Jahr, sich einfach unvergleichlich sexy selbstzuverwirklichen.

SUCHE BEENDET. GEILHEIT ERFOLGREICH ERGRÜNDET!

**AUCH AUF
DER SUCHE?
DANN REIN INS
ROTE HAUS!**

Roteshaus.com

Telefon: 069 27107784 | Taunusstraße 34 | 60329 Frankfurt
Mo-Do 10-04 Uhr | Fr 10 Uhr - So 02 Uhr (24h)

PRICKELNDE EROTIK ZU VORANGESCHRITTENER JAHRESZEIT

Dinge, die vom Feinsten sind, stehen den Gästen des FKK Mainhattan noch vor den Feiertagen ins Haus. Hier ist demnach etwas ganz Besonderes im Gange. **Etwas Atemberaubendes**. Etwas, das sich definitiv vom Alltäglichen abhebt. Die am Samstag, den 26. November im beliebten Frankfurter FKK-Club stattfindende X-Mas Party gehört jedenfalls unbedingt in diese Kategorie. Denn dann wird es besinnlich und zur gleichen Zeit regiert die pure Leidenschaft. Dann ist man zu Gast als Freund auf einer Party in einem **Club, der weiß, was Männer lieben und der das auch zur Weihnachtszeit genau richtig umsetzt!**

Wir schreiben Samstag, den 26.11.2016: Guter Dinge in Anbetracht dessen, was einen drinnen erwartet, betritt man einen festlich geschmückten, in himmlischen Lichterglanz getauchten Club, der sich zur X-Mas Party als ein mit atemberaubenden Angeboten ausgestattetes Reich der Herrlichkeit inszeniert: Hier tummeln sich die guten Gefühle, hier herrscht **prickelnde Erotik**, hier gibt es **großartige Unterhaltung**, kurzum: **Hier hat man eine einfach geile Zeit**. Erreicht wird sie mit ausgewählten Zutaten, die das Verlangen auf ein perfektes Eventabenteuer wie einen Wunsch erhören und damit erst möglich machen: So gibt es zur X-Mas Party am 26.11. neben einer **spannenden Verlosung** und der Aussicht auf tolle Gewinne außerdem nicht minder **aufregende Stripshows**, nicht weniger Sehnsüchte erweckende **athletische Körper**, die sich in lüsterner Bewegung ihrer Kleidung entledigen, um das Publikum im Handumdrehen auf volle Touren zu bringen. Diese Sprache der Verführung verstehen selbstredend auch die **zahlreichen weiblichen Gäste** des Clubs besonders gut, um ihrerseits mit kontaktfreudigem und selbstsicherem, sexy Auftreten zu verzaubern.

Es ist X-Mas und von allem gibt es reichlich. Genauso eindrucksvoll wie die Erotik zeigt sich übrigens auch das Essen, das mit **kulinarischen Leckerbissen** feinsten internationaler Kost an den Buffettisch lockt. Wer ein lauschiges Plätzchen für eine sinnlich-besinnliche Zeit sucht, das ausgeklügelte **Wellnessangebot** nutzen oder einfach mal wieder richtig abschalten möchte, um ganz bewusst in sich zu gehen, ist hier am 26.11. genauso richtig wie derjenige, der die exzellente Gastfreundschaft des FKK Mainhattan zu schätzen weiß, ein inniges Verhältnis zu den anderen Gästen pflegen und sich der extravaganten Unterhaltung des erotischen Augenblicks nicht entziehen möchte.

Was wir bereits vorher wussten, können wir an dieser Stelle deshalb auch in Bezug auf die nahende X-Mas Party noch einmal mit großer Freude wiederholen: **Das FKK Mainhattan weiß, was FKK- und Saunaclubfreunde begehren und bringt dieses Verlangen mit seinen Angeboten mit phänomenaler Treffsicherheit exakt auf den Punkt!** Wie praktisch, dass sich dieses Verlangen mit der X-Mas Party am 26.11. auch zur Weihnachtszeit so exzellent bedienen lässt!

Wir wünschen allen, die dann dabei sind, viel Spaß bei diesem garantiert atemberaubenden Zeitvertreib, der sich ohne jede weitere Frage zu den Dingen zählen darf, die nur vom Feinsten sind, weil sie ganz einfach gar nicht besser sein könnten!





X-MAS PARTY

26.11.

*Große Verlosung
Überraschungen
Big Buffet
Shows uvm.*

JENNY - INTERVIEW TEIL 1



ÜBER PARTYS, PUBLIKUM UND STARGÄSTE

Der Winter kommt, da führt nichts drumherum. Das ist einfach so - und da muss man jetzt auch gar nicht wehleidig dem Sommer hinterherheulen. Jedenfalls nicht als Stammgast der Finca Erotica und Leser des Insider-Magazins. Denn die kühle Novemberluft bringt heiße Neuigkeiten!

Zum einen ist das natürlich die X-Mas Party in der Finca, die schon am 19.11. für festliche Freizügigkeit, top Freizeitunterhaltung und ein einfach geiles Feeling in der guten Dierdorfer Saunacubstube sorgen sollte.

Und dann, ja dann ... Ja, was ist denn dann?! Dann spannen wir unsere Leser jetzt nicht länger auf die Folter und bringen endlich das Interview, auf das die meisten sicherlich schon längst gewartet haben:

UNSER EXKLUSIVES VIERAUGENGESPRÄCH MIT JENNY!

Wer die Finca kennt, der kennt Jenny - und Jenny kennt ihn. Weil Jenny keinen vergisst, weil die Finca nicht vergisst und weil das genauso sein soll. Denn das ist eins der besonderen Merkmale der Finca und Grund für viele zufriedene Wiederkommer. Liebesgeschichte, Beziehung oder Familie - egal wie man das eigene Verhältnis zur Finca sieht, es ist in jedem Fall ein individuelles. So jedenfalls haben wir den Club und seine ambitionierte Chefin kennengelernt, die uns als Gratulanten zum 10-jährigen Jubiläum mit offenen Armen im Empfang genommen hatte und sofort einen freundschaftlich-vertrauten Eindruck hinterließ, obwohl wir uns nie zuvor begegnet waren.

Und jetzt im November ist es wieder soweit - und natürlich werden wir auch dann wieder für Euch dabei sein: Die nächste der jährlich drei großen Partys steht an. Im Vergleich mit anderen Clubs ist das nicht viel, allerdings mit Stil bzw. auch hier wieder dem ganz besonderen Flair verbunden, wie ihn nur die Finca ihren Fans zu vermitteln scheint. Auf der Suche nach Antworten haben wir Jenny nach den Hintergründen gefragt.

INSIDER: Hallo Jenny! Schön, Dich wiederzusehen. Was machst Du aktuell? Ihr steckt schon mitten in den Vorbereitungen zur X-Mas Party, stimmt's?!

JENNY: Oh ja, da sind wir schon schwer am Organisieren, schließlich soll die Party mindestens so geil werden wie im letzten Jahr. Dabei dürfen wir das laufende Geschäft aber trotzdem nicht vernachlässigen. Ich bin eigentlich nach wie vor fast jeden Tag in der Finca anzutreffen, begrüße die Leute, achte auf einen reibungslosen Ablauf, kümmere mich sozusagen um alles organisatorisch Anfallende.

INSIDER: Und dazu zählen zweifelsohne auch die Partys. Jenny, erzähl: Was hat es mit den Events in der Finca auf sich?

JENNY: Die gehören definitiv auch dazu und deren Orga lass ich mir auch nicht nehmen. Schon beim Booking der Showgäste achte ich darauf, nicht einfach irgendwen einzuladen, sondern stets ein abwechslungsreiches Programm zu konzipieren. Unsere Stars sind nicht einfach irgendwie bunt zusammengewürfelt. Die abwechslungsreichen Inszenierungen stechen definitiv heraus aus der Masse. Sie alle bieten dem Publikum das gewisse Etwas, das Staunen, Jubel und Applaus und in erotischer Hinsicht natürlich auch ganz viel Geilheit erntet. Ihr habt die Shows ja selbst schon gesehen und wisst, was ich meine.

INSIDER: Absolut, wir waren selbst ganz geflasht! Für wen veranstaltest Du die Partys vornehmlich?

JENNY: Natürlich sind die Partys in der Finca für alle, aber insbesondere den Stammgästen möchte ich etwas zurückgeben, danke sagen für die Treue, die Freundschaft, die zahlreichen Besuche. Übers Jahr verteilt veranstalten wir drei große Partys und das übrigens immer zu denselben Anlässen: Fasching, Jubiläum und Weihnachtsfeier. Das sind zwar "nur" drei Events, aber um die Quantität geht es

uns dabei auch gar nicht. Die Qualität ist wichtig. Im Vergleich zum Alltag - insofern es den im FKK-Club überhaupt gibt - sind die Partys in der Finca immer etwas ganz Besonderes. Und dieser Mehrwert soll bleiben, den will ich nicht verzeihen.

INSIDER: Wer kommt zur bevorstehenden X-Mas Party am 19.11.?

JENNY: Wir haben wieder den begnadeten Zauberer eingeladen, der uns bereits zur Jubiläumsparty mit seinen magischen Kunststücken illusionierte und damit besonders gut beim Publikum ankam. Für erotische Showunterhaltung ist selbstredend ebenfalls gesorgt: Mit Samira Summer ist eine absolute Koryphäe des Showtanzes zugegen. An der Pole Dance-Stange macht ihr so schnell keine(r) was vor! Außerdem werden Destiny Doll mit Livedarbietungen und darüber hinaus Mareen Deluxe mit einem innigen Gangbang am Start sein. Weibliche und auch ein männlicher Stripper werden sich gekonnt ihrer Kleidung entledigen und wie bei allen Partys bieten wir den Besuchern dann wieder ein kulinarisch besonders hochwertiges Buffet.

INSIDER: Beste Voraussetzungen für einen gelungenen Jahresabschluss à la Finca. Da kann ja eigentlich nichts mehr schiefgehen.

JENNY: Davon gehen wir aus, schließlich kennen wir unser Publikum und haben alle Weichen in die richtige Richtung gestellt. Auf jeden Fall lassen wir es in der Finca dann mal wieder so richtig krachen und hoffen ganz in diesem Sinne auf ein möglichst zahlreiches Erscheinen.

Das gilt übrigens auch für alle Insider-Leser, die hiermit recht herzlich dazu eingeladen sind, am 19.11. zur X-Mas Party in die Finca zu gehen und das einzigartige Eventfeeling besser zu verstehen. Denn da kann man noch so viel schreiben: persönlich geht das immer noch am besten!



Lest auch den zweiten Teil unseres Interviews mit Jenny in der Dezemberausgabe des Insider-Magazins. Dann erzählt Jenny mehr über sich, verrät Euch ihre persönlichen Finca-Tipps und gibt außerdem einen kleinen Teaser für 2017.

"LET'S FIGHT!"



"MMA", das bedeutet Mixed Martial Arts und ist ein Vollkontaktsport. Insider sprach mit einem, der sich auskennt: Benjamin Brinsa, 27 Jahre alt, MMA-Kämpfer in der Gewichtsklasse bis 77, aber teilweise auch bis 84 Kilogramm. Offizielle Kampfbilanz: 14 Siege, 3 Niederlagen, kein Unentschieden. Benjamin weiß, wie man austeiht, kann aber auch einstecken - und das ist mindestens genauso wichtig. Wir haben ihn gefragt, auf was es beim Kämpfen ankommt.



INSIDER: Hallo Benjamin, Du bist kein Newbie beim MMA, wie kamst Du ursprünglich zum Sport? Man steht morgens sicherlich nicht einfach auf und ist plötzlich MMA-Fighter.

BENJAMIN BRINSA (LACHT): Das garantiert nicht. Ich betreibe MMA jetzt seit knapp 12 Jahren, wobei meine letzten 2 Jahre durch Verletzungen geprägt waren: Kreuzbandriss, Handgelenksfraktur und Außenbänder machten mir schwer zu schaffen - aber das ist der Preis, den man zahlen muss, wenn man diesen Sport erfolgreich ausüben möchte. Zum MMA bin ich ursprünglich über meine Fußballfreunde von Lokomotive Leipzig gekommen. Da dies kein Sport für Weicheier ist, fühlte ich mich unter meinesgleichen von Anfang an sehr wohl und bin dem Sport bis heute treu geblieben. Nebenbei habe ich aber auch in anderen Kampfsportarten wie Boxen, Ringen oder Grappling bereits Wettkämpfe bestritten - meist alle mit positivem Ergebnis für mich.

INSIDER: Alle Achtung, man könnte dich glatt als Kampfsport-Multitalent bezeichnen! Wie sieht eigentlich der Ring aus, genauso wie beim Boxen? Und gibt es auch genauso viele Regeln und Verbände?

BENJAMIN BRINSA: Gekämpft wird vorwiegend im Käfig, aber auch im Ring. Das Regelwerk ist umfangreich und variiert oftmals von Veranstaltung zu Veranstaltung. Die meisten Veranstalter richten sich nach dem Regelwerk der weltgrößten Organisation, der UFC (Ultimate Fighting Championship). Verstöße wären hier z. B.: Schläge zur Wirbelsäule, auf den Kehlkopf, Haare ziehen oder ein Tritt in die Weichteile. Verbände, wie man sie z. B. vom Boxen kennt, sind im MMA "glücklicherweise" noch nicht großartig vertreten. Wäre dies so, dann hätten wir sehr wahrscheinlich - ähnlich wie es beim Boxen bereits heute Realität ist - etliche verbandgesteuerte Weltmeister- und Championtitelvergaben, weil jeder Verband versuchen würde, ein Kampfsportmonopol aufzubauen, das eigene Kämpfer stellt und dann natürlich auch eigene Champions kürt. Bei uns gibt es lediglich Veranstaltungsreihen, die sogenannten Fighting Championships. Hier geht es einzig und allein darum, die beste Veranstaltungsreihe zu sein.

Die weltgrößte ist die UFC, die über den ganzen Globus verteilt Events mit bis zu 50.000 Zuschauern veranstaltet. Aber auch nationale Veranstalter und deren Veranstaltungen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. In Polen zum Beispiel ist dies "KSW", in Russland "M1" und in Deutschland "Imperium Fighting Championship".

INSIDER: Welche Kampfsportarten sind beim MMA besonders beliebt?

BENJAMIN BRINSA: MMA setzt sich aus vielen Kampfsportarten zusammen. Ringen, Boxen, Kickboxen, Judo, BJJ und vieles mehr können den Kampfstil prägen. In jeder dieser Disziplinen kann

man Graduierungen in Form von Gürteln bekommen. Aber darauf kommt es beim MMA nicht an. Was zählt ist nicht der schwarze Gürtel, sondern wie gut man in den einzelnen Disziplinen ist. Wer es schafft, sie erfolgreich miteinander zu kombinieren, wird am Ende der Gewinner sein.

INSIDER: Wer war Dein härtester Gegner, welcher war Dein längster Kampf, welcher Dein kürzester und wie viele K.O.-Siege konntest Du bisher in Deiner Karriere verbuchen?

BENJAMIN BRINSA: Ich habe acht meiner Kämpfe durch K.O. gewonnen. Mein härtester Gegner war Eduard Vartanyan aus Russland. Gegen ihn kämpfte ich in St. Petersburg und bekam zwei Runden lang ordentlich auf die Fresse. Bilanz des Kampfes: Verloren nach Punkten, die Nase war gleich zweimal gebrochen, ich hatte ein Schädelhirntrauma und das Jochbein war angebrochen - aber sonst war alles gut (Benjamin muss lachen)! Mein längster Kampf war in Abu Dhabi gegen den Italiener Simone Tessari. Dieser ging dreimal fünf Minuten und ich war am Ende Sieger durch Punkte und konnte außerdem noch den "Bonus Fight of the Night" gewinnen. Mein kürzester Kampf war in Halle/Saale bei der "La Familia Fight Night" gegen den Amerikaner Daniel Stittgen: Nach nur 30 Sekunden hatte ich via Aufgabegriff gewonnen. Danach habe ich einen Vertrag bei der UFC unterschrieben.

INSIDER: Stichwort Ernährung. Man sagt immer, Training sei nur die eine Hälfte - wie handhabst Du das?

BENJAMIN BRINSA: Meine Ernährung richtet sich immer nach Wettkampfphase und Nichtwettkampfphase. Ich bin prinzipiell nicht der Typ, der so sehr auf seine Ernährung achtet, wie manch einer meiner Kollegen. Wenn ich kämpfe, muss ich manchmal bis zu 13 kg runtergehen. Da muss ich mich natürlich gesund ernähren. Ich trainiere eigentlich jeden Tag Kraft bzw. Kraftausdauer. Zweimal am Tag ist Pflicht, wenn man auf einen Wettkampf hinarbeitet.

INSIDER: Für uns und wahrscheinlich auch die meisten unserer Leser, die viel lieber auf die weiche Matratze als beim Knockout auf die Bretter fallen, klingt das schon heftig. Was machst Du, wenn Du mal frei hast und nicht trainierst?

BENJAMIN BRINSA: Ansonsten genieße ich das Leben! Hobbys habe ich trotzdem noch etliche. Allerdings steht meine Familie immer an vorderster Stelle und ist damit mein größtes Hobby. Wer mich sucht: Ich bin auf zahlreichen Youtube-Kanälen vertreten oder live in den jeweiligen Ländern, in denen ich kämpfe, zu sehen. Mein nächster Kampf wird bei der Imperium Fighting Championship in Leipzig 2017 sein. Nach knapp über zwei Jahren verletzungsbedingter Pause werde ich dann ein ordentliches Comeback feiern!



OKTOBERFEST IM FKK LEIPZIG AM 24.09.: DAS WAR ZÜNFTIG

Der FKK Leipzig ist bekannt für seine ausschweifenden Veranstaltungen, die dort in immer wiederkehrenden Intervallen stattfinden. Egal zu welchem Anlass, der Club ist immer für eine gute Feier zu haben. Am 30. Juli erst gab es eine große Beach-Party, bei der niemand anderes als die einzigartige Aische Pervers mit ihren legendären Shows das Publikum zum Jubeln brachte. **Außerdem waren Christy Cox und Hümeyra Ophelia dabei, um mit Liveauftritt (Christy Cox) und G*ngb*ng (Hümeyra Ophelia) zu begeistern.** Das war im Sommer und das war einfach super - und es sollte weiter heiß bleiben!

Pünktlich zum Herbstanfang war es dann wieder soweit: Die Leipziger hatten sich erneut etwas Großartiges einfallen lassen und das kam genau zum richtigen Zeitpunkt. **Oktoberfest-Party am 24.09.!** Selbstverständlich durften da auch wir vom Insider-Magazin nicht auf der Gästeliste fehlen, um Euch später von all den schönen Eindrücken berichten zu können.

Gesagt getan: Wir waren dabei, haben mit Euch gefeiert und bringen Euch hier den Rückblick. Man kann sagen, dass die Stimmung im Club von Anfang an besonders ausgelassen war. Natürlich lag das nicht zuletzt an den zahlreichen und gut gelaunten Oktoberfest-Fans selbst, den Gästen des Clubs. Doch um die gute Laune in die richtigen Bahnen zu lenken, benötigte es mehr, was das Publikum prompt serviert bekommen sollte. Und das auch noch so sexy, wie nur irgend möglich. Die Rolle der "Wirtin", die dem Publikum ein visuelles erotisches Schmankerl kredenzt, fiel gleich zwei Erotikstars zu, die ihren "Job" nicht besser hätten machen können: Showkanone Crystal Reynolds und Miss Iron! **Crystal Reynolds ließ on stage ein Feuerwerk feinsten Erotik steigen** und wand sich in Biegungen um die Tanzstange, die schärfer waren als jede Kurve! In ihren Augen ein wild flackerndes Leuchten der Lust, das jeden Betrachter sofort für sie entflammen ließ. Und das war nur die eine! Auch **Miss Iron schmiedete ihr "Eisen" verdammt heiß**, bot auf der Bühne ein einschneidendes erotisches Erlebnis, das sie als deftige Fetish-Liveshow-Happen an ein danach gierendes Publikum verteilte.

Besonderes Highlight des Abends aber war definitiv der Besuch von **Alina Angel**. Unser Interview mit Alina könntet Ihr in der vergangenen Ausgabe vom Insider lesen. Die als Buchautorin über ihre ehemalige Tätigkeit im Erotikgewerbe bekannt gewordene Alina ist mittlerweile als Cam- und Busenmodell sehr erfolgreich, betreibt eine eigene Website und ist auf zahlreichen Internetportalen vertreten. Hier war sie ausnahmsweise mal wieder live zu sehen, was mittlerweile nur noch ganz selten der Fall ist. Doch für den FKK Leipzig, zu dem sie ein besonders freundschaftliches Verhältnis pflegt und natürlich auch für ihre vielen Fans, machte Alina eine Ausnahme. Sichtlich gut aufgelegt stürzte sie sich ins Partygetümmel und zeigte dabei auch erotisch Präsenz, wobei Alinas **Körbchengröße "K Plus"** zugegeben wirklich nur sehr schwer zu übersehen ist!

Gar keine Frage, hier herrschte am 24.09. der Überfluss! Das galt in Sachen Unterhaltung genauso wie fürs Essen, denn dass sich keiner an den heißen Shows verbrannte, lag garantiert nur an der kühlenden Wirkung des **süffigen Biers**, das sich zum Oktoberfest entsprechend großer Beliebtheit erfreute. Und wer Durst hatte, bekam auch irgendwann Hunger, was beim Anblick der zahlreichen, **aus Meisterhand kredenzten Speisen** wirklich kein Wunder war, denn der Geschmack war einfach wunderbar!

Diesen nur schwer zu beschreibenden Eindruck von einer grandiosen Sache, den hatten wir übrigens nicht nur beim Essen, sondern der galt zur Gänze für ein rundum gelungenes Oktoberfest, bei dem sowohl unseren Augen, als auch unserem Gaumen mehr als nur einmal geschmeichelt wurde.

Der FKK Leipzig weiß eben einfach, wies geht - und wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Party!



VERLOSUNG | BUFFET | LIVE SHOWS UVM.

X-Mas 10.12. **PARTY**

FKK
SAUNA CLUB
L*E*I*P*Z*I*G
Frauen, Männer & Paare

**Ab sofort zu jedem
Eintritt 1 Gratis-Los
zum Sammeln!**

GEWINNE DEIN HARLEY-WOCHENENDE!*

- *1. PLATZ HARLEY-GUTSCHEIN 2. PLATZ TANK-GUTSCHEIN
3. PLATZ BEEFERS (STEAKHOUSE) GUTSCHEIN**

DIE NEUEN

NOVEMBER-SPECIAL MOTTOTAGE IN DER

FKK WORLD

- CASINO NIGHT NEU**
MO **Jeder Tisch gewinnt!**
VIP-Zimmer, Karten und
andere tolle Preise!
- ORIENTAL NIGHT NEU**
DI **vergünstigte Shishas,**
Shishamaster, Buffet
+ **DESSOUS-TAG**
- MI **1 FREIKARTE**
+ **Eintritt 3 für 2**
- DO **EINTRITT 3 FÜR 2**
- FR **VERLOSUNG**
+ SA **Freikarten um 1 Uhr**
+ **EROTIC DISCO Live DJ**
- WINTER-RELAX NEU**
SO **Wellness und**
sexy Skihütten-Party ab 20 Uhr

WORLD SPECIAL

59€ inkl. Freibier*
11-13h 47€ Eintritt
inkl. Freibier*

LATE NIGHT SPECIAL

SO-DO ab 2 Uhr
FR-SA ab 3 Uhr
39€ Eintritt*

GRUPPEN SPECIAL

Ab 5 Personen 1 Fl.
Vodka o. Jacky
gratis*



FKK-WORLD.DE

*Gilt nicht an Partys, keine Kombination mit anderen Vergünstigungen
Änderungen, Irrtümer, Druckfehler vorbehalten.

Aufgepasst, denn jetzt wird es wichtig: Es präsentiert sich eine turbulente Herbstwoche, die frischen Wind in die FKK World bringt. Der Wellness-Wirbelsturm beginnt am Montag und stoppt nicht vor Sonntag. Die FKK World macht sozusagen auf "Durchzug" - doch der lässt keinen kalt, ganz im Gegenteil! Der Aufenthalt im mittelhessischen Lieblingsclub ist auch im Herbst 2016 wieder extrem heiß! Also, "nichts wie rein da", denn die Türen sind gerade besonders einladend weit geöffnet!

Der Orkan der guten Gefühle beginnt mit einer **CASINO NIGHT** am **MON-TAG**. Wer geile Gewinne abstauben möchte, ist hier genau richtig - echte Männerspiele wie z. B. Roulette, Black Jack oder Poker lassen grüßen!



FREITAG und SAMSTAG hat man nur eins im Sinn: Endlich ins Wochenende! Also nichts wie los in die FKK World, weil hier die Bude bebt! **EROTIC DISCO MIT LIVE-DJ** ist angesagt und dazu gibt es ab 01:00 Uhr nachts noch eine **FREIKARTENVERLOSUNG**.

Gutes Essen ist man ja gewöhnt im unmittelbar bei Gießen gelegenen Club - und der **DIENSTAG** legt mit einer **ORIENTAL NIGHT** nach! Allerdings ganz anders, als man denkt: Ein Augenschmaus jagt den nächsten wie Schmetterlinge über Frühlingswiesen. **DESSOUS**, so weit das entzückte Auge blickt! Bei diesen Aussichten läuft garantiert jedem Gast das Wasser im Munde zusammen. Darüber hinaus hat die World vergünstigte **SHISHAS** vom **SHISHA-MASTER** und vieles mehr im mal



wieder rundum gelungenen Angebot; und leckeres Essen gibts mit einem tollen **BUFFET** natürlich auch noch!

Der **MITTWOCH** winkt mit einem Geschenk: Als Belohnung fürs Erreichen der Mitte der Arbeitswoche gibt es eine **FREIKARTE**, außerdem gilt das Motto **"3 FÜR 2"** mit dem die Gäste auch noch am **DONNERSTAG** super konditioniert günstig in den Club kommen.



SONNTAG gilt es dann beim **WINTER-RELAX** noch mal richtig zu entspannen - im Wellnessbereich kann ganz nach Fassung relaxt werden, um Energie für den Abend zu tanken, der ab 20:00 Uhr in der und im Bereich rund um die **SKIHÜTTE** ausgelassenste Partystimmung mit sexy, auf Gaudi abonnierte **SKIHASEN** verspricht! Geiler als das kann man den Tag wirklich nicht ausklingen lassen!



Jetzt ist es amtlich: Eine Woche voller Wonnen steht den Besuchern in der FKK World bevor! Denn im Herbst muss nicht alles trist sein - es geht auch anders & that's the Way of the World!

+++ LATEST NEWS +++ LATEST NEWS +++ LATEST NEWS



LATEST NEWS +++ LATEST NEWS +++ LATEST NEWS+++

Mamma Mia, DIE FRAU KANN TANZEN!

28 Jahre, lange Beine, lange Haare, tätowiert, immer gut gelaunt und nie pikiert - das ist Mia, die perfekte Tänzerin. Doch Mia ist kein Gedankengespinnt, kein Konstrukt einer zu bunten Männerfantasie, keine Blaupause für Nachahmerinnen. Mia ist ein Unikat und es gibt sie in echt - was nicht heißt, dass sie keine Männerfantasien bedient! Ganz im Gegenteil, denn Mia tanzt seit Juli 2016 im Pure Platinum und dort liegen ihr die Männer im wahrsten Sinne des Wortes zu Füßen. Wir haben Sie u. a. gefragt, wie die Männer auf ihre Shows reagieren und was sie beim Tanzen anmacht.

INSIDER: Hallo Mia, Du hast uns gegenüber vorhin ja schon ein paar sehr interessante Daten genannt. Stell Dich doch bitte auch unseren Lesern noch einmal kurz vor.

MIA: Ich bin 28, komme aus Bayern und tanze für mein Leben gern. Ich bin 165 cm groß, trage Konfektionsgröße 34, habe BH-Größe 75 B und lange blonde, glatte Haare bis zum Po - wobei ich die Farbe „relativ“ häufig wechsele, letzte Woche erst war ich z. B. noch rothaarig.

INSIDER: Deine Schuhe haben ja ziemlich hohe Absätze - tanzt Du auch damit?

MIA: Stolz 13 Zentimeter! Natürlich lasse ich die beim Tanzen an, ich finde, das sieht einfach gut aus. Schön sexy, einfach weiblich! Und das bestätigen mir auch die positiven Reaktionen der Männer.

INSIDER: Keine Angst, zu stolpern?

MIA: Auch das kann und ist schon mal passiert und wo gehobelt wird, da fallen natürlich auch Späne - aber generell bin ich an der Stange schon recht standsicher, schließlich hab ich das Tanzen ja gelernt.

INSIDER: Du meinst wohl, „wo getanzt wird, da fällt die Kleidung“? Was ist das für eine Tanz-Ausbildung, von der Du sprichst?

MIA: Das natürlich auch, schließlich sind wir ja beim Table Dance und ohne Strip wäre es einfach nicht dasselbe, genau das macht ja den besonderen Reiz aus. Ich habe eine Ausbildung im Hip-Hop Dance und diesen auch schon selbst in Kursen unterrichtet.



INSIDER: Baut darauf auch Dein eigener Tanzstil auf?

MIA: Sicherlich ist mir das beim Tanzen von Nutzen, persönlich tanze ich aber viel lieber auf Rock wie z. B. Rammstein, AC/DC und so weiter - da kann ich es einfach am besten krachen lassen und das kommt logischerweise auch beim Publikum am besten an

INSIDER: Was sagen die Männer zu Dir, wenn Du sie auf die Bühne holst - bekommst Du Komplimente?

MIA: Selbstverständlich bekomme ich auch Komplimente - wäre ja auch schlimm, wenn nicht! Die meisten stehen auf meine langen Haare, den durchtrainierten Körper und natürlich meine vielen Tätowierungen.

INSIDER: Die sind nicht zu übersehen - Du bist nicht zufälligerweise auch Tattoo-Model?! Und was hast Du eigentlich ursprünglich gelernt?

MIA (LACHT): Doch! Ich hatte tatsächlich schon mehrere Tattoo-Shootings. Meine ursprüngliche Ausbildung? Einzelhandelskauffrau. Aber das war mir viel zu langweilig und deshalb hab ich das auch nicht allzu lange durchgezogen! Ich muss einfach Spaß haben im Job, sonst resigniere ich schnell. Das Tanzen liegt mir einfach im Blut. Daraufhin habe ich dann u. a. Go-Go getanzt, was ich auch immer noch mache.

INSIDER: Was ist beim Go-Go prinzipiell der Unterschied zum Table Dance und für welche Art von Veranstaltungen wirst Du beim Go-Go gebucht? Und noch eine letzte Frage: Was turnt Dich selber an beim Tanzen?

MIA: Go-Go tanze ich z. B. in Diskos, auf Musikveranstaltungen oder zu Volksfesten. Ich war schon beim Après-Ski in Österreich und der Schweiz und werde teilweise auch für private Stripshows gebucht. Darin liegt übrigens der Unterschied: Beim Go-Go wird nicht gestriipt und folgerichtig behält man auch die Kleidung am Leib, wenn das in den meisten Fällen auch nicht wirklich viel ist. Was ich am Tanzen mag? Die Blicke der Männer! Ich stehe total darauf, von anderen begehrt zu werden - das gibt mir jedes Mal einen Kick!

INSIDER: Also nackt sehen wir Dich definitiv am liebsten - trotzdem wünschen wir Dir bei allen Deinen aktuellen Projekten viel Erfolg und natürlich ganz viel Spaß!

MIA (GRINST): Vielen Dank, ich gebe mein Bestes!

Wer Mia live erleben und sehen möchte, wie sie ihr Bestes auf der Bühne gibt (und dem Publikum damit das Geilste von sich zeigt), sollte dem Pure Platinum Table Dance Club einen Besuch abstatten. Am besten an den Wochenenden, denn dann ist Mia vorzugsweise dort anzutreffen.

PURE PLATINUM
CLUB - BAR - TABLE DANCE

www.platinum-frankfurt.de
Mo-So 21-05 Uhr | Telefon: 069 26487722
Elbstraße 39 | 60329 Frankfurt

Nicht, dass jetzt noch irgendetwas unten wäre, ganz im Gegenteil: Die gute Laune und auch das, was man im umgekehrten Fall zur aktuellen Gemütslage ganz lapidar als "Leine" bezeichnen könnte, zeigt nun steil geschwollen himmelwärts, statt schlapp am Schambein zu hängen. Doch wieder müssen wir uns stark am "Riemen" reißen. Denn auch der aktuelle Beitrag zur Insider-Berichtreihe rund um das Traumparadies wird sich in erster Linie um die Location drehen. Das Erdgeschoss haben wir bereits präsentiert, jetzt geht es weiter nach oben zu den Suiten und dann in den 1. Stock. Also los, kühlen Kopf bewahren und "auf" gehts!



In der Mitte der Empfangshalle steigen wir die Stufen der großen Treppe hinauf, die man in Gedenken der vielen geilen Dinge, die täglich im Traumparadies passieren, auch ohne weiteres als "Stairway to Heaven" bezeichnen könnte. Auf halber Höhe machen wir Halt. Auf einer Empore gelegen befinden sich hier die "königlichen" Suiten des Hauses, die VIP-Räume. Natürlich werfen wir einen Blick hinein, zuerst in die links gelegene römische und dann in die rechts gelegene marrokanische Suite. Beide der zweifelsohne liebevoll eingerichteten und durchaus pompös ausgestatteten Räume verfügen über zahlreiche Details und Features, haben eine eigene Dusche und einen Whirlpool, ein WC, Waschbecken (eigenen, abschließbaren Toilettenbereich), Pflanzen, Stühle und einen Tisch. Die in antike Säulen gefasste römische Suite ist etwas heller möbliert und gestaltet, während die marrokanische Suite den Gästen einen sternbeleuchteten Nachthimmel, marrokanische Kissen, ebenfalls Säulen und atmosphärische Lampen wie aus 1001 Nacht zu bieten hat. Wer eines der beiden Premiumzimmer buchen möchte: Die römische und marrokanische Suite kosten jeweils nur 50 Euro Aufpreis.

Weiter geht es die Treppe hinauf; oben angekommen erstreckt sich vor uns die erste Etage. Wie im Erdgeschoss ist der Flur auch hier links und rechts von Zimmern gesäumt und alle verfügen über ein Waschbecken, eine Dusche, Tisch, Stuhl, Bett, Nachttisch und sogar einen Fernseher. Wir starten auf der linken Seite und öffnen die Tür zum englischen Zimmer. Die Einrichtung: Kolonialstil. Sehr aufgeräumt. Verschnörkeltes Mobiliar. Schlicht und doch angenehm. Und

schnell steht fest: dieses Appartement ist etwas für alle(s) und nicht nur(!) den Missionar! Ähnliche Erkenntnis ereilt uns auch in Zimmer zwei: Der im Rokoko-Stil gehaltene Raum mit seinen vielen vergoldeten Gegenständen, Liegencouch und Schreibtisch macht optisch eine ganze Menge her - das sollte sich so übrigens auch über die garantiert attraktive Begleitung sagen lassen, die jederzeit gemeinsam mit dem Gast einen dieser Rückzugsorte beziehen kann. Im dritten Zimmer wird es wild: Wir begeben uns auf afrikanisches Terrain. Eine Safari mit Wildlife, Leopard und Tiger! Die Tapete zeigt einen Sonnenuntergang in der Savanne und spätestens beim Anblick der afrikanischen Figuren ist man "in the right mood": im richtigen Modus für ein animalisches Erlebnis! Tür zu und weiter gehts, denn auch wegen Zimmer vier sind wir hier: dem hintersten Raum auf der linken Seite des ersten Stockwerks, das andalusische Zimmer. Dunkles Holz, eine meterhohe Vase, Ölgemälde und gegenüber dem Bett mit Himmelvorhang ein Spiegel an der Wand. Wir stellen uns vor, was sich darin alles Geiles spiegeln könnte und finden: Die Ausichten sehen ausgesprochen gut aus!

Abschließend nehmen wir auch noch die rechte Seite des ersten Stocks genauer unter die Lupe, wobei selbst der Flur, der uns auf die Zimmer bringt, eine Erwähnung wert ist. Sieben große Vasen mit

Füllung, kleine Bäume, Säulen und Zwischensäulen, Gefäße mit Pflanzen und Gestrüpp: Man kommt sich vor wie der Großgrundbesitzer einer altspanischen Bodega auf Genießertour, während man entspannt durch das Traumparadies flaniert. Rechtsseitig gelegen befindet sich jetzt direkt vor uns das Orientzimmer mit seinen meterlangen Stoffbahnen im marokkanischen Style, orientalischen Lampen, zahlreichen vergoldeten Details, verschnörkeltem Holz und buntem Stoff, der sogar die Wände bedeckt. Neben zwei Loungezimmern, die Couch und Fernseher beinhalten und in denen man sich die Wartezeit verkürzen kann, liegt vorne rechts jetzt nur noch das Hawaiizimmer und damit der einzige Loveroom, den wir bis dato noch nicht gesehen haben. Drinnen zieht sich eine Strandtapete mit Abbildungen von Wasser und Palmen durchs gesamte Zimmer, heller Bambus schmückt die Einrichtung und selbst, wenn es draußen mal regnet: Für die Gäste im Hawaiizimmer scheint immer die Sonne, so viel ist sicher!

Letzteres kann man auch von unserem Aufenthalt im Traumparadies behaupten, der sich an dieser Stelle seinem Ende neigt. Dieses Mal gab es mehr Info als Erotik, weil die erst bei Eurem nächsten Besuch vor Ort richtig los ist, wo sie sich dann aber garantiert heißblütig in einem der vielen schönen hier für Euch beschriebenen Räume zeigt!

Das diskrete
Privathaus
Traum-Paradies

www.traum-paradies.de

Telefon: 02241 66665

Biberweg 19

53842 Troisdorf-Spich

Mo-Sa 10-24 Uhr

So 12-24 Uhr



DER SAUNABESUCH: WELLNESS, DIE KEINEN KALT LÄSST

Die sonnigen und warmen Tage sind vorbei und nun bereiten wir uns auf den Winter vor. Da eine lästige Erkältung jeden Clubbesuch verhindert, sollte man auch darauf achten, dass das Immunsystem gestärkt und bereit für die kalte Jahreszeit ist. Ein wohltuender Saunagang hat positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

November, die Tage werden kürzer, draußen ist es kalt und nass, dazu lässt sich die Sonne kaum noch blicken und man geht viel zu selten an die frische Luft. Das schadet der Gesundheit und man wird anfälliger für Krankheiten. Aber wir wären nicht das Insider-Magazin, wenn wir nicht einen tollen Tipp parat hätten: Ein regelmäßiger Saunabesuch trainiert nicht nur den Kreislauf, sondern auch das Immunsystem, das besonders für den Winter gestärkt sein sollte. Gut, dass es in den meisten FKK-Clubs auch Saunen gibt, in denen man sich entspannen und gleichzeitig seiner Gesundheit etwas Gutes tun kann.

Die Schwitzkultur ist nicht nur in selbsternannten „Wellness-Tempeln“ ein beliebter Zeitvertreib. Wie schon erwähnt, befinden sich in den meisten Saunaclubs ebenfalls gemütliche Schwitzhöhlen, die den aufkommenden Wellness-Trend im Winter auch in erotischer Atmosphäre ermöglichen. So findet man mitten im wilden Clubtreiben immer wieder einen Augenblick der Ruhe.

Experten empfehlen zwei bis drei Durchgänge, jeweils zwischen 8 und 12 Minuten. Zwischen den Durchgängen sollte man nicht vergessen viel zu trinken. In der Sauna entspannt der gestresste Körper optimal und auch das Immunsystem, der Stoffwechsel und der Kreislauf werden stimuliert. Der Blutdruck reguliert sich und die Muskulatur wird locker, man vergisst die Hektik des Alltags und konzentriert sich nur auf den Moment der Entspannung. Somit wirkt ein Saunagang wie Balsam für die Seele. Nach dem Saunagang sollte man ca. zwei Minuten an die frische Luft gehen, um die Atemwege zu kühlen und frische Luft zu tanken oder direkt in ein kühles Tauchbecken springen.

So kann man einer Erkältung bestens vorbeugen und dank der positiven Auswirkung eines Saunagangs Körper und Geist stärken und entspannen. Eine anschließende Ruhepause vertieft das Wohlfühlgefühl, das nach dem Saunagang den Körper ergreift, und die durch das Schwitzbad freigesetzten Hormone sorgen für ein Wohlbefinden, das durch ein erotisches Erlebnis im Anschluss garantiert ins Unermessliche gesteigert werden kann.

Wir empfehlen einen heißen Saunagang in einem der beliebtesten FKK-Clubs, damit auch in der kalten Jahreszeit geil geschwitzt werden kann!