

Leseprobe

Das 1x1 des Sex

**72 Lektionen für
erfüllende (Sexual-)Leben &
die Entfaltung von Sinnlichkeit**

von

Maxim Wermke

–

**mein erstes Buch
mein zweites Meisterstück**

1. Auflage, Version 1.2.0

1. Veröffentlichung am 05.08.2023

© 2023 Maxim Wermke

Herausgegeben von: Jemeingut AG

ISBN Hardcover: 978-3-347-94644-6

Website: www.das1x1desSex.de

Hier gibt es auch einen Newsletter für Updates zum Buch.

Druck und Distribution im Auftrag:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhalt

Yoni Eier, „Jungfrauen“ (& Jungen)	4
Grenzen spüren und kommunizieren	14
Der nächste Schritt & erste Male	22
Entwicklung, Rituale, Alltag & Routine	32
Natürliche Verhütung & Zyklus bewusst leben (nur Deckblatt).....	35
Orgasmuszeitpunkt beeinflussen (nur Deckblatt).....	37
2 vs. 5 Säulen guten Sexes.....	40
Tiefgründige Verbindung.....	46
Befreiung – Anale Stimulation & mehr Anatomie (nur Deckblatt).....	50
Attraktivität & „Beute-Schema“	52
Meine Mission	55
Übersicht der Inhalte des Buches	59

3. Lektion

Yoni Eier, „Jungfrauen“ (& Jungen)

1. Dich fühlen.
Deinen eigenen Körper erkunden.
2. Andere fühlen.
Den Körper eines anderen erkunden.

Der erste Samenerguss

Während Jungen ihre ersten Erektionen schon im ersten oder zweiten Lebensjahr haben, beginnt die Samenproduktion und die Fähigkeit „abzuspritzen“ erst mit der Pubertät. Jetzt beginnt der Körper sich auf die Fortpflanzung vorzubereiten. Auch vorher können Jungen jedoch Orgasmen haben.

„Jungfernhaut“ & die erste Regel

Die Existenz einer „Jungfernhaut“ ist ein hartnäckiger Mythos, den auch ich lange Zeit geglaubt habe.

Richtig ist: Alle Frauen haben einen „Hymen“ oder besser gesagt eine „vaginale Korona“. Diese als „Jungfernhaut“ zu bezeichnen, ist aber äußerst irreführend. Nach der Gynäkologin Dr. Mandy Mangler kann man noch nicht einmal an der vaginalen Korona erkennen, ob eine Person schon penetrativen Sex hatte: *„Jede Person, die eine Vagina und Vulva hat, bei der kann diese Hautfalte gesehen werden. Egal, ob diese Person null mal Sex hatte oder einmal oder tausendmal. Egal, ob sie Kinder geboren hat oder keine und egal, welches Alter sie hat.“* Der Hymen ist ein dehnbarer, kranzartiger Schleimhautsaum, meist bestehend aus mehreren Hautstücken, die sich 1-2 cm hinter dem Eingang befinden und unterschiedlich geformt und positioniert sein können. Er ist eine 1-5 mm hohe Hautfalte, die medizinisch wenig Bedeutung hat, aber viel mit Emotionen und Konzepten beladen wird. In den meisten Fällen ist das Gewebe so elastisch, dass es beim Sex gar nicht einreißt. Nur bei etwa 1-2% der Frauen verschließt dieses Gewebe den Eingang, sodass es operativ geöffnet werden muss, um die Regelblutung zu ermöglichen. Die meisten Frauen bluten auch nicht beim ersten penetrativen Sex. Wenn Penetration wehtut, liegt es eher daran, dass der Beckenboden verkrampft ist oder es durch fehlende Erregung zu wenig natürliche Lubrikation gibt und so durch Reibung Schmerzen entstehen, von denen Frau vielleicht denkt, sie seien beim ersten Mal normal. (In Lektion 11 „Sex beginnt mit einer Fußmassage.“ lernen wir, wie wir uns der Penetration* auf gesunde Weise nähern. *Oder vielleicht besser: der „Cirkclusion“ – der aktiven Aufnahme eines Objektes/Penis.)

Man braucht sich also keine Sorgen darum zu machen, dass ein Hymen kaputtgehen könnte, während man seinen eigenen Körper erkundet oder damit spielt. Als Fazit aus all den Interviews, die ich für dieses Buch geführt habe, und aus persönlichen Gesprächen empfehle ich auch, sich selbst gänzlich zu erkunden und sich von solchen Konzepten nicht davon abhalten zu lassen, das Innere der eigenen Vagina dabei einzubeziehen. In jedem Fall bleibt das erste Mal penetrativer Sex „das erste Mal“ und würde, wenn man dieses Konzept denn nutzt, weiterhin als „Entjungferung“ bezeichnet werden – mittlerweile rate ich aber von diesem Begriff ab. Dr. Manglers Kommentar

dazu hat mich überzeugt: *„Wollen wir die Menschen wirklich einteilen in ‚penetriert worden‘ und ‚noch nicht penetriert worden‘?“* – Die Informationen und beide Zitate von ihr stammen aus dem Gyncast Podcast *„Mythos Jungfernhäutchen“*. Hier entsteht eine Teilung in „brav“ oder „wild“, die genauso schädlich ist wie die gesellschaftliche Erwartung, die „Ehre“ der „Entjungferung“ dem Ehemann zu überlassen. Dieses Konzept hat etwas von einem Besitzanspruch und sich sicherlich durchgesetzt, weil es zu Zeiten fehlender Verhütung uneheliche Kinder verhindert und somit wertvolle Ressourcen geschont hat. Darüber hinaus wurde dadurch sicherlich auch die Übertragung von Geschlechtskrankheiten eingedämmt. Das scheinen zumindest rational die Gründe zu sein. Sehr wahrscheinlich hat(te) es jedoch auch oder gar mehr damit zu tun, dass Männer die Sexualität von Frauen bändigen woll(t)en. (Mehr dazu in Lektionen 50 und 52.)

Das erste Mal Sex sollte nicht das erste Mal sein, das du als Frau deine Vagina, auch Yoni genannt, erkundest. Nicht nur entgehen dir als werdende Frau sonst wundervolle Momente der Selbsterkundung und des Hochgenusses der Masturbation, dein erstes Mal Sex wird sonst wahrscheinlich auch einfach sensorisch nicht so gut sein.

1. Fühle dich selbst.
Erkunde deinen Körper.
2. Fühle andere. (Auch in dir.)

Wenn du als Frau deine Vagina nicht selbst erkundest, wird dein einziger Bezug dazu deine Regelblutung sein sowie die damit assoziierten Stimmungsschwankungen und Unannehmlichkeiten. Dabei ist deine Yoni eine wundervolle Quelle, gerade wenn sie nicht blutet. Erkunde sie! Wenn das Interesse für diese Erkundung vorhanden ist, empfehle ich jeder Frau, sich ein Set aus drei „Yoni Eiern“ zu besorgen. Als Bezugsperson würde ich die erste Blutung als Anlass nehmen, solche zu schenken. Wenn du jung bist und nicht genug Geld dafür hast, frage deine Eltern oder andere Bezugspersonen um Unterstützung. Simpel und einfach: *„Würdest du mir zur Erkundung meines Körpers drei Yoni Eier finanzieren?“* (Wenn deine Bezugspersonen diese nicht kennen, kannst du sie als „Hilfsmittel der Selbsterkundung“ bezeichnen. Du musst dich auch nicht weiter erklären, sondern kannst sie bitten, selbst zu recherchieren.) Wenn du dich nicht traust direkt zu fragen, sage diesen Satz vorher und warte auf eine ermunternde Reaktion: *„Ich habe ein Anliegen, aber es ist mir etwas peinlich.“* Sicher wird dir mindestens eine deiner erwachsenen Bezugspersonen gerne helfen. Und wenn es deine Oma, dein Pate, der coole Cousin oder Onkel ist. Du bist nicht allein.

Yoni Eier

sind kleine Steine, die man zur Erkundung, zum Spüren üben und zum Vaginaltraining nutzt. Das Training dient der Förderung von Durchblutung sowie der Wahrnehmung, Ansteuerung und Entwicklung von Muskeln. Dafür wird das Ei sowohl als Beckenbodentraining festgehalten und auch bewusst in der Vagina auf und ab bewegt. Deine Vagina hat ein komplexes Muskelgewebe und dieses zu aktivieren, diverse Bereiche zu sensibilisieren und zu trainieren wird dir und deinen Sexualpartnern große Lust bereiten. Viel Spaß! Doch die Effekte sind noch vielseitiger. Neben der besseren Ansteuerung von Muskeln sowie der feineren Wahrnehmung von *Sensations*, können Yoni Eier auch sehr erdend sein, beim Zentrieren helfen, bemächtigend wirken und dabei helfen, Traumata in und um die eigene Vagina zu lösen.

Meist gibt es Sets in drei Größen. Das große Yoni Ei ist hauptsächlich für Einsteiger und für die Rückbildung nach der Entbindung gedacht, das kleine, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Wie in Lektion 24 näher behandelt wird, sind auch Vaginalgrößen unterschiedlich, und vielleicht befindet sich deine Yoni (Vagina) auch noch im Wachstum – zwei bis drei Jahre nach der ersten Blutung. Sei daher sanft und geduldig. Das ist alles normal und voll okay. Die Konsequenz könnte einfach sein, dass du das größte Ei (noch) nicht brauchst oder das kleinste (noch) zu klein ist.

Zur Anwendung:

Mache Vorübungen zum Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskeln. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass du dir ein zu großes Yoni Ei einführst, verkrampfst und dann panisch wirst, weil es nicht rauskommt. Auch das wäre nicht schlimm und führt maximal zu einem Muskelkater. Aber es ist vermeidbar. Genaue Übungen folgen in der nächsten Lektion.

Wenn du dich bereit oder neugierig fühlst, beginne mit dem kleinsten Ei, um das Einführen und Rauslassen zu üben und steigere dich dann zu einer angenehmen Trainingsgröße. So wie du feinfühlicher und kräftiger wirst, steigere dich dann langsam wieder zu den Kleineren – oder auch einfach dann, wenn die Größeren für dich zu groß wirken. Gib deiner Yoni anfangs Zeit für die Ein- und Ausführungsprozesse und forciere sie nicht.

Wenn sie es scheinbar noch nicht will, ist vielleicht auch der richtige Zeitpunkt dafür noch nicht gekommen. Drücke es nie mit Kraft rein, sondern sieh es als Angebot an deine Yoni, welche sich dafür öffnen und es nach 1-2 cm selbst hineinziehen sollte. Achte mental auf deine Muskeln, zunächst

durch reines Beobachten. Stelle dir vor, wie sie das Ei sanft reinzieht. Das Rauslassen funktioniert andersrum.

Natürlich ist deine Yoni Teil von dir und du kannst Kontrolle über deren Muskulatur gewinnen, wie auch einen stärkeren Zugang zu deinen Körperbedürfnissen. Das Ei ist ein Hilfsmittel dafür. Dein Körper, deine Yoni, sagt dir, wenn sie bereit ist, es aufzunehmen – wie später auch einen Penis.

Hilfreich ist auch, deinen Körper vorzubereiten: Lege das Ei vor dich und beginne damit, dir selbst die Füße, Brüste und Nippel zu massieren oder zu streicheln. Gehe weiter zu deinem Bauchnabel, Becken, deiner Leiste und den inneren Oberschenkeln. Nimm dir Zeit und folge mit deiner Aufmerksamkeit deiner Berührung und beobachte, was Berührung und Erwartung mit dir machen. Gehe schließlich zu deinem Perineum und umründe dann deine Vulva. (Eine Grafik zur Anatomie ist auf Seite 56.) Streichle von außen nach innen, entlang der äußeren, dann der inneren Venuslippen. Berühre ganz zart den Kitzler und umkreise dann deinen Vaginaleingang. Vielleicht möchtest du dafür auch schon das Ei benutzen und es eventuell mit dem Mund befeuchten. Wenn du dich bereit und entspannt fühlst, beginne mit dem Ei kleine Kreise um und an der Vaginalöffnung zu machen und biete ihr es vorsichtig an – das größere Ende zuerst. Du kannst es während des Prozesses auch mehrfach zum Eingang führen, um zu testen, ob Sie bereit ist, es aufzunehmen. Wenn nicht, gib ihr etwas mehr Zeit. Falls doch, wird sie das Ei ganz sanft in sich aufnehmen und umschließen. „Yoni“ kommt übrigens aus dem Sanskrit und bedeutet auch Ursprung, Aufenthaltsort, Quelle oder heiliger Tempel. Respektiere deine Yoni und erzwingen den Prozess nicht. Arbeite achtsam mit ihr.

Du kannst dich für den Einführungsprozess auch vor einen Spiegel setzen oder die Augen schließen. Eine Freundin gab folgende Empfehlung: *„Am besten legst du dich für den Prozess auf den Rücken. Das Becken kann durch ein Kissen etwas angehoben werden. Vielleicht möchtest du dir auch einen heiligen Raum kreieren: Mit Kerzen, Düften, Klängen (...) Du solltest dich entspannen können und wohl fühlen. Lass dies ein Akt der Selbstliebe sein.“*

Über den Vorbereitungsprozess wirst du sehr wahrscheinlich von allein feucht werden. Ob allein oder mit Partner; ich würde immer versuchen, deinen Körper allein feucht werden zu lassen. Vielleicht will er auch gerade nicht, dass etwas eindringt. Gerade hormonelle Verhütungsmittel könnten dies jedoch einschränken. Du kannst Traubenkern- oder Kokosöl als Gleitmittel zur Hilfe nehmen (aber niemals bei Kondomen). Beide können simpel als Lebensmittel gekauft werden. Es empfiehlt sich Bioqualität.

Die drei Arten das Ei zu nutzen

Du kannst das Ei aktiv in dir bewegen. Du kannst es aber auch einfach in dir halten – es wird sich dafür selbst seinen Platz suchen. Es hat dann auch andere Effekte.

„Mein persönlicher Fokus liegt darauf, dieses erdende Gefühl zu haben. Aber wenn ich eine längere Autotour habe und weiß, ich sitz da lange rum, dann nehme ich mein Ei mit, führe es ein und spiele beim Fahren damit rum.“

- J., 31

Überfordere deine Yoni nicht und steigere die Zeit des Tragens langsam. Wenn deine Yoni müde wird, wird sie das Ei von selbst ausstoßen. Du kannst den Vorgang aber auch vorher beenden und das Ei entfernen, wenn sich das richtig anfühlt. Dein Körper wird das Ei vielleicht nicht jeden Tag wollen. Höre zu und respektiere dies.

Reinige das Ei mit lauwarmem Wasser und nutze es nur selbst, dann besteht keine Gefahr, dadurch Infektionen einzubringen. Wie einen Menstruationsbecher solltest du es jedoch vor dem ersten Tragen auskochen.

Mit oder ohne Bohrloch?

Es gibt Yoni Eier, die mit einem kleinen Loch zur Befestigung einer Strippe versehen sind – zum Beispiel mehrfach gelegte, neutrale Zahnseide (ohne Menthol). Ähnlich einem Tampon kann dies beim Herausnehmen helfen. Dabei ergeben sich jedoch zwei Probleme.

1. Grundsätzlich braucht man keine Hilfe zum Rausnehmen. Der beschriebene Prozess ist völlig ausreichend. Andersrum kann es sogar kontraproduktiv sein, sich auf die Strippe zu verlassen, denn wenn deine Yoni es festhält, kann die Strippe auch reißen und dadurch Panik auslösen.

„Ich bekomme mittlerweile keine Panik mehr, wenn es gerade nicht rauskommt. Es kommt schon irgendwann raus. Wenn es gerade nicht will, dann will's halt nicht. Man muss sich da keine Sorgen machen.“ - Sie, 29

2. Bohrlöcher verursachen einen erhöhten Reinigungsaufwand und können daher später nerven.

Eine andere Freundin erzählte, dass sie es anfangs mit Faden besser fand, weil es ihr das Gefühl gab, dass da nichts verloren geht. Sie erklärte aber auch, dass mit mehr Erfahrung Frau dann wissen sollte, dass sie das schon rausbekommt. Faktisch ist der schlimmste Fall, dass es erst nach ein paar Tagen rauskommt – von allein.

Eine andere Freundin wusste nicht mal, dass es solche Bohrlöcher gibt:

„Es ist ja gerade das Spannende, dass sie dir sagen, wann sie rauskommen wollen und das zu erforschen. Das Rausziehen wäre für mich etwas Komisches.“

Zu anderen Hilfsmitteln wie Gleitmittel, Dildos und Vibratoren schreibe ich in Lektion 68.

Als Mann

möchte ich an dieser Stelle anmerken, dass ich auf die Möglichkeit, mit Yoni Eiern zu üben, neidisch bin. Die Facetten des weiblichen Geschlechts sind einfach faszinierend. Und sie sind inspirierend: Ich habe mir versucht vorzustellen, selbst ein Yoni Ei zu nutzen und erstaunt festgestellt, dass mir die Visualisierung dabei geholfen hat, meine internen Beckenbodenmuskeln auf ganz neue Art anzusteuern.

Doch auch junge Männer haben etwas zu erkunden. Es ist erstmal wertvoll, spüren zu lernen, wann bei der Stimulation dein Orgasmus beginnt und ab welchem Moment er unvermeidlich ist, also ab wann du auch dann kommst, wenn du dich nicht weiter stimulierst („*Point-of-no-return*“).

Tipp: Ein kleines oder eh schon für die Wäsche bestimmtes Handtuch kann den Samen auffangen und in der normalen 60 Grad Wäsche mitgewaschen werden. Papiertaschentücher sind nicht notwendig.

Die Erkundungsreise ist als Mann leichter und ohne teure Hilfsmittel möglich. Auch daher lege ich hiermit jedem Mann nahe, einer Freundin anzubieten, sich an den Kosten für ihre Yoni Eier zu 50% zu beteiligen – ohne Erwartung einer Gegenleistung. (2023 kostet ein Set 30-80 €.)

Wenn nicht jetzt, dann vielleicht später, wenn du etwas mehr Geld hast. Lasse sie die Preisklasse und Variante selbst auswählen, denn es handelt sich hierbei um sehr intime Objekte. Dies ist gleich mindestens dreifach ein besonderes Geschenk, denn es ist auch ein Schritt zur Heilung und Anerkennung von Imbalance in persönlichen Herausforderungen der Geschlechter. Weiterhin wird die Geste auch dir Bewusstsein schenken. Zuletzt wird ihr Dank für lange Zeit dein Geschenk sein. Vielleicht gibt sie dir auch Einblicke in ihre Erfahrungen damit, und es wird eine Grundlage für viele wertvolle Gespräche.

So war es zumindest bei mir. Ich bot dies einer platonischen Freundin an, mit der ich lebhaft über Sexualität geredet hatte. Bei der Frage, ob sie mit Yoni Eiern Erfahrung hatte, meinte sie, dass sie diese zwar interessant findet, sich aber nicht leisten könne.

Ob als Frau oder als Mann

Erkunde deinen Körper. Deinen ganzen Körper. Von Kopf bis Fuß. Von Ohr zu Ohr, Schulter, Nacken, Achsel, Nippel, Nabel, Hüfte, Po, Anus, Glied, Hoden, Vulva, Innenschenkel, Knie, Kniekehlen, Unterschenkel, Hacken und Zehen. Nimm dir Zeit. Streichle dich selbst. Setze dich vor einen Spiegel und schau dich an.

Körpergefühl durch den Body Scan

Erkunde deinen Körper auch von innen. Viele meditative Praktiken nutzen den „Body Scan“. Er gehört zum 1x1 der Meditation. Für Autosuggestionenübungen ist er praktisch, weil er bei der Wahrnehmung und damit auch Entspannung verschiedener Körperstellen hilft. Er ist jedoch auch einfach praktisch, um sich selbst sensorisch besser zu spüren, für mehr Genuss und auch, um seine Bedürfnisse besser zu spüren – inklusive Grenzen und Wünschen.

Die Praxis ist einfach: *Nimm dir 2-5 Minuten, leg oder setz dich hin, schließe die Augen und gehe mental von oben nach unten und dann wieder von unten nach oben einmal deinen ganzen Körper entlang.* Du kannst dich dafür nach und nach auf einzelne Körperteile fokussieren (Kopfhaut, Stirn, Gehirn, Nase, Mund, Hals,...) oder dir vorstellen, in einer großen MRT-Maschine zu liegen (oder einfach auf einem Scanner). Deine Aufmerksamkeit ist der Strahl des Scanners und geht so schichtweise, langsam durch deinen Körper. Wiederhole die Übung zum Einschlafen im Bett.

Ebenfalls wertvoll kann es sein, den „Scan“ damit zu beginnen sich auf eine Körperstelle zu fokussieren – zum Beispiel der oberste Punkt am Kopf – und diese solange zu beobachten, bis man dort ein Kribbeln oder Pulsieren spürt.

6. Lektion

In Kontakt mit anderen treten

1. Grenzen spüren.
Deine Körperreaktionen spüren lernen.
2. Grenzen kommunizieren.
Mit Selbstbewusstsein klare Botschaften senden. (Lektionen 6 & 7)

Lerne, deine Grenzen zu spüren und kommuniziere sie. Das ist Voraussetzung für die Erkundung deiner Wünsche und Bedürfnisse. Du musst nicht wissen, was du später willst, sondern nur, was sich jetzt richtig oder interessant anfühlt. Bedanke dich, wenn dir jemand ein *Nein* ausspricht oder seine Grenze kommuniziert. Ein *Nein* ist nicht persönlich auf dich bezogen und dessen Wertschätzung Voraussetzung für ein eventuelles späteres Ja.

Einem *Nein* sollte mit Dank und Wertschätzung begegnet werden – Wertschätzung dafür, dass die andere Person sich um sich selbst kümmert und ihre Grenzen kommuniziert.

Grenzen zu kommunizieren, ist schwer genug. Wird dem mit Enttäuschung oder Überzeugungsversuchen entgegnet, wird es nur noch schwerer. Man läuft Gefahr, nicht bei sich zu bleiben, sich somit nicht richtig zu spüren und sich somit Genuss zu verbauen.

Wer es einem leicht macht, Grenzen zu kommunizieren, demgegenüber ist es leichter, sich zu öffnen und gemeinsam zu genießen.

Grenzen spüren und kommunizieren

Ich war erstaunt, wie groß die Bedeutung davon ist, seine eigenen Grenzen zu spüren und zu kommunizieren. Viele Frauen, die ich für dieses Buch interviewt habe, hatten diverse Traumata aus den Anfängen ihrer sexuellen Erfahrungen. (Beim Interview waren sie 25-39 Jahre alt, und ich denke, alle waren in ihrer Entwicklung recht „normale“ Fälle, also keine besonderen Ausreißer zu ihren Altersgenossinnen.) Ein gutes Beispiel, das ich so oder so ähnlich mehrfach gehört hab, klingt in etwa so.

„Früher habe ich ganz viel getindert¹ und hatte eigentlich nach fast jedem Date Sex. Ich hatte einen Jagdinstinkt, ich wollte spüren, dass der Typ mich will. Doch in dem Moment, als wir rumgeknutscht haben und ich genau das wusste, war mein Interesse weg. Ich wollte dann eigentlich aufhören, aber hatte das Gefühl, jetzt auch nicht mehr Nein sagen zu können, wo ich jetzt schon mit ihm so weit gegangen war. Ich habe in der Zeit oft Orgasmen vorgetäuscht. Manchmal habe ich selbst das Vortäuschen sein gelassen und einfach nur dagelegen. Das Unglaublichste für mich war, dass der Typ mir am nächsten Tag schreibt, wie geil es war und ob wir uns wieder treffen wollen. Wie kann das geil für ihn gewesen sein?“

Für sie hat Sex erst angefangen, wirklich Spaß zu machen, nachdem sie bei einem „Tantra-Workshop“ war und dort Übungen zur Wahrnehmung und Kommunikation von Grenzen gemacht hatte. Es überrascht und fasziniert mich, was für einen immensen Einfluss solch einfache Übung haben können, wie wertvoll sie für die eigene sexuelle Entwicklung sein können. Man kann dafür einen Workshop besuchen, sie mit einem Partner oder Freund ausprobieren oder auch selbst einen kleinen Spontanworkshop organisieren, wenn man eh gerade mit ein paar Menschen über solche Themen redet.

Unabhängig davon, ob man seine Grenzen wahrnimmt, haben Grenzüberschreitungen sehr wahrscheinlich einen traumatisierenden Effekt auf den Körper. Das wird vermutlich schlimmer, wenn man die Grenzen kommuniziert und das nicht wertgeschätzt oder zumindest respektiert wird, aber auch die subtileren Grenzüberschreitungen haben sehr wahrscheinlich einen Einfluss. Es entstehen Körperverspannung, Taubheit und eine Dissoziation zum eigenen Körper oder der eigenen Sexualität. Möglichen Umgang mit solchen Traumata thematisiere ich in den Kapiteln „Heilender Sex“ und auch beim „OMing“. Eine weitere Konsequenz des fehlenden

¹ gemeint ist das Nutzen der Dating App „Tinder“

Wahrens der eigenen Grenzen ist die Schwächung des Selbstwertgefühls, was die allgemeine persönliche Entwicklung beeinträchtigt.

Damit es so weit erst gar nicht kommt, hier die Übungen. Ich empfehle sie allgemein vor körperlicher Intimität und besonders dann, wenn du selbst nicht sicher bist, inwiefern du deine Grenzen spüren und kommunizieren kannst. Du brauchst dafür keinen Sexualpartner, sondern schlicht einen anderen Menschen. Ich lege dennoch nahe, sie mit einem potenziellen Sexualpartner noch einmal zu wiederholen. Das schafft Vertrauen sowie Feingefühl und hilft beim gemeinsamen Kommunizieren lernen. Außerdem hat solch eine Konstellation eine ganz andere Energie, andere Widerstände, andere Herausforderungen und ist auf andere Art aufregend, als wenn ihr die Übung mit Freunden macht. Gerade wenn du nicht sicher bist, wie die Wahrnehmung und Kommunikation von Grenzen bei deinem Partner ist, solltest du fragen: *Kannst du deine Grenzen gut kommunizieren?* Ist die Antwort kein klares „Ja!“, solltest du die Übung anleiten.

Ein bezeichnender Name für die Übung ist **Dirigent & Marionette**. Ein nicht so objektivierender Begriff wäre „Erfahrende:r & Gehilfe“ oder auch „Führende & Folgender“. Eine Person, die die Erfahrung machen darf und eine, die hilft. Ich nutze den dick gedruckten Namen, da die anderen Bezeichnungen auf viele Übungen und Bewegungen zutreffen, wie z. B. den Paartanz. Wie auch beim Paartanz, könnt ihr euch abwechseln. Anders als beim Tanzen sollte zuerst die Person Führende (Dirigent) sein, die sich gerade unsicherer fühlt, denn Sicherheit durch das Spüren und Kommunizieren von Grenzen, welche dann respektiert werden, ist Hauptziel der Übung. *Stellt euch mit etwa 4 Metern Abstand gegenüber. Der eine Partner ist der/(die) Dirigierende und der andere die „Marionette“. Der Dirigierende winkt die Marionette zu sich heran, sagt oder zeigt „Stopp!“ und darf die andere Person auch wieder etwas zurückschicken. Handzeichen funktionieren dafür wunderbar, doch falls man sich sehr nahekommt, sind verbale Kommandos besser. Der Dirigent achtet darauf, inwiefern die Nähe angenehm ist, an welcher Stelle etwas in ihm/ihr passiert und gibt erst neue Kommandos nach diesem internen Beobachten.*

Die Marionette ist achtsam, geht, wenn sie dazu eingeladen ist, langsam auf die andere Person zu und geht auch wieder zurück, wenn sie dazu aufgefordert wird. Die Marionette darf auch von selbst einen Schritt zurück gehen, wenn sie sich damit wohler fühlt. (Dies sollte aber nicht die Reaktion auf ein „Stopp“ sein.) Wenn die Marionette bei Aufforderung nicht näherkommen möchte, ist es vermutlich besser, die Rollen zu tauschen. (In der Variante im Kapitel 43 den „4 tantrischen Übungen“ dürfen beide vor und zurück gehen.)

Sollte dir oder deinem Partner dieses „interne Spüren“ schwerfallen, ist wohl die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung eine gute Vorübung. Dafür empfehle ich den „Body Scan“, welchen ich am Ende von Lektion 3 kurz erkläre. Auch die in Lektion 38 aufgeführte „Wim-Hof-Atmung“ bzw. beides in Verbindung sind sehr hilfreich.

Wenn euch diese Übung leichtfällt, gibt es hier noch eine weitere:

Für dich, für mich & Nein sagen

Sie ist später im Kapitel „Gift Giving“ besser eingebettet, hat aber auch hier Wert. Man bietet sich gegenseitig Berührungen an, unterscheidet bei der Motivation, ob diese für sich selbst oder für den anderen ist („Darf ich dich am Arm streicheln, für mich?“). Die empfangende/erlaubende Person spürt dann, ob sie dafür offen ist oder einen alternativen Vorschlag hat. (Eigentlich müsste sie auch in sich spüren, ob sie vielleicht gerade gar nicht für Berührung mit oder von der anderen Person offen ist – was hauptsächlich in einem Workshopformat Sinn ergibt, da man sich sonst hoffentlich einfach nicht auf die Übung einlässt.) Werdet kreativ und gerade, wenn ihr sehr offen seid, dann forciert auch Neins durch Vorschläge wie: „Darf ich dir meinen angeleckten Finger ins Ohr stecken, für dich?“ Gerade wenn euer Partner „Nein“ sagt, antwortet mit „Danke“ (, dass du deine Grenzen kommunizierst). Bei Tantra-Workshops oder „Tempel“-Veranstaltungen werden solche Übungen zur Grenzen-Wahrnehmung und Kommunikation üblicherweise am Anfang gemacht. Warum nicht auch bei intimen Begegnungen im privaten Rahmen?

Grenzen als Experiment

Ich habe wundervolle und faszinierende Erfahrungen damit gemacht, klare Grenzen zu setzen oder gesetzt zu bekommen. Ich empfehle es einfach als Experiment oder dann, wenn du dir bezüglich deiner eigenen Grenzen nicht sicher bist, wenn du nicht weißt, inwiefern du selbst Grenzen setzen kannst, solltest oder willst.

Man definiert dafür eine klare Grenze, wie zum Beispiel „Kein Küssen auf den Mund“, „Die Höschen bleiben an.“, „In keine Körperöffnung dringt etwas ein.“ oder „Kein penetrativer Sex.“. Im Zweifelsfall entstehen dadurch zumindest Langsamkeit, Vertrauen und Kreativität. Außerdem übt man sich darin, Grenzen zu kommunizieren und zu wahren.

Man kann auch „*Spiel Sessions*“ dafür nutzen und ähnlich einem „*Play fight*“² für eine vorher definierte Zeit, mit vorher definierten Grenzen miteinander spielen, raufen, kabbeln, kuscheln, küssen, erkunden. Fühlt man sich dabei wohl, kann die nächste Runde auch mit einer Grenze weniger oder einer anderen Grenze eingeläutet werden. Das wird auch Menschen ohne Ängste überraschend schöne Erfahrungen bieten. Ich würde auch hierfür einen Gong-Timer nutzen und schlage zunächst acht Minuten für eine Session vor.

Grenzen & Kommunikation

Wenn du nicht in der Lage bist, mit jemandem über eine physische gemeinsame Erfahrung zu reden, dann mache diese physische Erfahrung nicht.

Kommunikation ist absolut essenziell zur Äußerung von Wünschen, zur Achtung von Grenzen und zur Reflexion. Wie kann man erwarten, dass man eine Erfahrung verarbeiten kann, wenn sie vielleicht auch traumatisierend oder einfach nicht so war, wie man es sich gewünscht hätte, wenn man sich vorher schon nicht traut, zumindest in einfachster Form darüber zu reden?

Ich denke, der gesündeste Weg ist daher, zunächst seine kommunikativen Hürden zu überwinden, bevor man sich in physische Erfahrungen stürzt – vielleicht auch, indem man kleiner anfängt, mit leichteren Grenzen und diese für einen klar definierten Zeitraum aufrechterhält, zum Beispiel „heute“. Das Reden über die Grenze könnte dann die Voraussetzung dafür sein, sie aufzuheben oder zu verschieben.

Ein wertvolles Beispiel

Mein Buch war fertig, schon dem Lektor übergeben, der Erfolg gefeiert und ich hatte das ganze Wochenende für die Begegnung mit einer Frau – „T.“, die ich seit einigen Wochen kennengelernt habe. Ich war es endlich mal langsam und geduldig angegangen und wollte auch meine eigenen Erkenntnisse aus dem Schreibprozess anwenden. Ich wollte unser körperliches Kennenlernen auskosten und die Prozesse dabei nicht überstürzen. Ich hatte mir drei Dinge überlegt, die ich mit ihr machen wollte, um danach einfach fortzufahren, wie es sich richtig anfühlt. Das erste war fünf Minuten Rücken an Rücken zu sitzen mit Gong-Timer, der am Anfang und Ende läutet. Danach wollte ich die 1. Übung aus diesem Kapitel mit ihr machen, sodass ich weiß, dass sie ihre Grenzen wahrnehmen und kommunizieren kann, ich ihre Körperreaktionen

² Beim *play fighting* interagiert man spielerisch, körperlich, achtsam und non-verbal. Dies kann sich als langsam steigendes „Kämpfen“ ausdrücken oder auch eher ein animalisches Beschnuppern, Toben und Rumrollen sein.

lerne, um von mir aus besser darauf eingehen zu können und um Vertrauen zu schaffen. Danach wollte ich sie zu einer 20-Minuten-„Spiel-Session“ einladen – ähnlich dem Play Fighting, was wir schon mehrfach gemacht hatten, nur langsamer und sanfter. Ich hatte Lust, uns wie Tiere langsam kennenzulernen, uns zu beschnuppern, ertasten und ohne Sprache zu begegnen. Doch so weit kam ich gar nicht.

Als wir voreinander standen, meinte sie, dass die Übung für sie sehr schwer sei. Dann begannen Widerstände hochzukommen. Ich ging einen Schritt zurück, um ihr mehr Raum zu verschaffen. Sie drehte sich zwischendurch weg. Ihr fiel es richtig schwer, sich darauf einzulassen. Oder die Übung fiel ihr schwer, das wusste ich nicht. Sie erklärte, dass sie vielleicht abbrechen müsse, und die Übung unter Umständen nicht das richtige sei und ich ihr Druck mache. Ich hatte mich bereits auf meine Knie gesetzt, um Druck rauszunehmen und sagte: „Ich sitze hier nur und bewege mich gar nicht auf dich zu, bis du mich dazu einlädst.“ Wie könnte ich ihr weniger Druck machen? Kurze Zeit später sagte sie, sie könne das gerade nicht und müsse den Raum verlassen. Nun war viel Anspannung im Raum. Sie fragte, ob ich vielleicht mit spazieren kommen würde, und ich erwiderte, dass ich mich zwanzig Minuten hinlegen würde. (Dass ich das irgendwann machen würde, war vorher schon besprochen.) Ich sagte, dass ich sie danach anrufen würde.

Durch meinen Kopf gingen viele Gedanken. War die Übung wohl doch nicht gut? Gebe ich im Buch teilweise sehr jungen Menschen Rat, der gar nicht funktioniert oder viel zu schwer umsetzbar ist? Sollte ich hinzufügen, dass alle Übungen grundsätzlich Vorschläge und Einladungen sind und man selbst schauen müsse, was für einen passt? Muss ich hervorheben, dass, wenn man dem Partner einen Vorschlag gemacht hat, man geduldig abwarten sollte, wie dieser reagiert und keinesfalls Druck ausüben sollte? Dass, wenn dieser damit Schwierigkeiten hat, man ihm(/ihr) den Raum geben sollte, damit klarzukommen? Geduldig abwartend, bis dieser wieder auf einen zukommt? (Natürlich sind das grundsätzlich wertvolle Anmerkungen.) Ich war sehr verunsichert.

Nach dem Nap³ rief ich sie dann an und fragte, ob ich zu ihr kommen könne. Sie sagte „Gern.“ Ich ging zu ihr in den Park. Wir liefen nebeneinander, und ich wollte zunächst zuhören. Ich hatte mir zwei Fragen vorbereitet: „Wovor hast du Angst?“ und „Was braucht es von mir, um das aufzulösen?“ Doch

³ Beim „Nap“ oder „Power-Nap“ legt man sich tagsüber für 20 Minuten hin. Dann auch wirklich Rem-Schlaf zu bekommen, kann man lernen.

zunächst wollte ich wissen, was von ihr aus kommen würde. Sie meinte, sie wolle nur einen Satz sagen, erzählte dann aber recht viel. Nachdem wir uns auf eine Bank gesetzt hatten, kamen schwierige Emotionen hoch. Sie sagte, dass das mit anderen Männern leichter gewesen sei und dass bei Kennenlernprozessen keine Traumata hochkommen müssen, dass ich ihr Druck mache und ganz viel von ihr verlange, dass sie sich auf alles einlassen und sich „nackt“ machen solle. Ich hörte zu.

Ich stellte meine beiden Fragen und hörte erneut zu. Ich erwähnte, dass ich bei ihr Ängste spüre und dass sie mir die meiste Zeit unseres Kennenlernens mit einer körperlichen Anspannung gegenüberrete. Dabei ist mir körperliche Nähe und selbstverständliche beiläufige Berührung sehr wichtig. Für mich gehört auch das zum Kennenlernen dazu. Den genauen Verlauf bekomme ich nicht mehr zusammen, doch sie erzählte noch etwas von einer Freundin, bei der der Kennenlernprozess sehr lang war und dass bei ihrem ersten Freund sich dies auch über ein Jahr beiläufig hinzog. Nach erneutem Zuhören wollte ich nun auch etwas loswerden. Nicht viel. Ich wollte sie von nichts überzeugen. Ich wollte nur klarstellen, dass grundsätzlich alle meine Vorschläge Einladungen sind, die sie gerne ablehnen darf. Ich habe meine Meinung zu Kennenlernprozessen geteilt – die sich von den ihren etwas unterschied – und schloss, dass unsere Situation mit den genannten nicht vergleichbar sei und warum.

Dann spazierten wir weiter. Im naheliegenden Wald begann es, dass sie auf wunderschöne, natürliche Art Körperkontakt initiierte. Auf einmal fühlte es sich an, wie mit einer guten Freundin unterwegs zu sein. Wir haben dann mehrere Dinge gemeinsam gemacht und erlebt. Abends wurden wir körperlich intimer. Das steigerte sich ganz langsam bis hin zu penetrativem Sex. Später lag ich in ihrem Schoß, und wir redeten. Dann sagte sie: „War wahrscheinlich doch ganz gut, dass du die Übung mit mir gemacht hast.“

Die Übung hatte ihren Zweck erfüllt: Sie hat Vertrauen geschaffen. Durch den Konflikt durfte viel Anspannung rauskommen und gelöst werden. Es wurden bei ihr Ängste getriggert, die so adressiert werden konnten. Auch sie hatte Grenzüberschreitungen erfahren und die Erfahrung gemacht, dass sie in bestimmten Situationen ihre Grenzen einfach nicht spüren und kommunizieren konnte. Dadurch war sie auch mir gegenüber verklemmt und hatte ihre Schutzschilde hochgefahren. Besonders wertvoll für sie war, wie ich mit ihrer Reaktion umgegangen bin. Ich habe ihr keinen Druck gemacht, bin ihr nicht hinterhergerannt, hatte ihr Raum gegeben, war höflich, respektvoll und geduldig. Ich habe nicht versucht, sie zu überzeugen, aber durchaus in einem Moment der Ruhe ein paar wenige Dinge gesagt, die mir

wichtig waren klarzustellen. Mein ganzer Umgang mit der Situation hat bei ihr sehr viel Vertrauen geschaffen und ihr den Mut sowie die Sicherheit gegeben, sich mir zu öffnen.

Was wir daraus lernen können

Vielleicht wird die Übung nicht so ablaufen, wie du denkst. In einer früheren Beziehung, nachdem wir bereits mehrere Monate gedatet hatten, hatten wir die Übung ebenfalls gemacht und sie zwischendrin abgebrochen. Wir hatten dann einfach eine Weile gekuschelt, weil so viel bei ihr hochkam.

Auch wenn es nicht nach Plan läuft, hat die Übung einen immensen Wert, und ich schlage sie weiterhin zu Beginn jeder körperlichen Beziehung vor. Sei dir einfach bewusst, dass sie viel hochholen kann – aber nicht muss. Insbesondere betroffen sein könnten: Die Angst sich zu zeigen, die Angst vor Grenzüberschreitungen und die schmerzhaften Erfahrungen vergangener Grenzüberschreitungen. Sei geduldig und offen für das, was dadurch passiert. Dies ist eine Gelegenheit, diese Erfahrungen in einem sicheren Rahmen neu zu verarbeiten. Je nach getriggertem Traumata wird deine Partnerin (oder dein Partner) vielleicht auch aus dem Raum gehen, vielleicht den ganzen Tag nicht wiederkommen und sich auch nicht melden. Vielleicht meldet sich der Partner, den du gerade kennen lernen wolltest, auch gar nicht mehr. Dann waren die Traumata vielleicht noch viel größer und die Ressourcen, damit umzugehen, nicht vorhanden. Das wird nur in seltenen Fällen passieren, doch selbst, wenn so etwas passiert, sei gewiss: Es wird gut so sein! Denn wenn diese Grenzwahrnehmung übergangen wird, können vielleicht sexuelle Erlebnisse passieren, doch diese werden nur weiter traumatisieren. Und ich bin mir sicher, dass du das nicht willst, egal wie sehr du Sex möchtest.

Vielleicht kommt auch eine Vielzahl von Anschuldigungen auf. Das ist der Versuch, den Schmerz von innen auf dich zu schieben. Urteile nicht. Es ist nicht persönlich gemeint. Die Projektion ist der Versuch, einen Schuldigen für den Schmerz zu finden, um sich dagegen wehren zu können und ihn nicht fühlen zu müssen. Dem sollte man mit Mitgefühl, Verständnis, Respekt und Unaufdringlichkeit begegnen. Man wird emotionale Trigger los, indem man unverarbeiteten Schmerz aus der Vergangenheit verarbeitet. (Mehr dazu in Lektion 34) Du kannst dabei helfen, indem du einen sicheren Raum schaffst.

Vor dem gemeinsamen Wochenende mit T. konnte ich nur ahnen, dass hinter ihrer körperlichen Anspannung eine wundervoll körperliche Frau verborgen war, die nur noch nicht bereit war, sich zu zeigen. *Bei unserem vierten Treffen hatte ich bereits gemerkt, dass es einfach war, mit ihr Zeit zu verbringen, Spaß zu haben und zu lachen. Doch körperlich schien sie mir sehr verklemmt und/oder verspannt. Als sie sich mir dann zeigte, wurde ich von*

der Schönheit ihrer Persönlichkeit umgehauen. Am nächsten Tag war sie ein so krass anderer Mensch und die Anspannungen beim vorherigen Umgang miteinander kaum noch vorstellbar.

7. Lektion

Der nächste Schritt & erste Male

Mache nur, worauf du selbst Lust entwickelst.

–

Pausiere oder unterbrich Prozesse, die dich überfordern oder die sich (plötzlich) nicht mehr richtig anfühlen.

–

Wisse eins: **Du musst gar nichts.**

Du schuldest niemandem irgendetwas, selbst, wenn durch deine Handlungen Erwartungen aufgebaut wurden.

Deine Intimität, deine Körperlichkeit muss weder eine spezielle Form annehmen, noch muss auf einen Schritt der nächste folgen. Vielleicht ist weniger (noch) viel schöner und mehr zu viel.

Spüre, was jetzt gerade bei dir sein will und lasse dich nicht von den Erwartungen anderer treiben, auch wenn deine Präsenz oder deine Aktionen Lust bei ihnen wecken.

(Ihre Lust darf sein, solange sie deine Grenzen wahren.)

Wenn du dies sowie Lektion 1 und 6 verinnerlichst, werden sich ungeahnte Welten von Genuss offenbaren.

Das erste Mal penetrativer Sex

Überromantisierte Fantasien vom „perfekten ersten Mal“ würde ich fallen lassen. Es gibt effektive Verhütung, daher ist nicht die perfekte Liebe (/Partnerschaft) entscheidend, sondern ein vertrauensvolles Setting. Ob beim 1. oder 100. Mal Sex; mit einem fürsorglichen Partner, der deine Grenzen respektiert, und mit Achtsamkeit wird die Erfahrung etwas Schönes, und danach schaut man nicht ewig zurück, sondern auf das nächste Mal. Unnötiges Warten raubt einem nur schöne Erfahrungen. Am Ende ist das erste Mal genauso wichtig wie die anderen.

„Ich habe mir über mein erstes Mal viel zu viele Gedanken gemacht und später bereut, es nicht früher (als mit 18) gemacht zu haben.“ – Sie, 28

„Ehre deine Jungfräulichkeit einfach, indem du dein erstes Mal mit jemandem hast, der dich gern hat!“ – Sie, 32

Überstürzen sollte man es trotzdem nicht. Wenn man seine Grenzen nicht spürt und kommuniziert, ist Sex nie gut. Daher ist die Übung aus dem letzten Kapitel so wertvoll. Und solltest du feststellen, dass es dir schon zu schwer fällt, auch nur über solche Dinge zu reden oder euch nackt zu begegnen, dann bist du vielleicht einfach noch nicht bereit dafür. Auch das ist ok. Lass dir Zeit, komplett unabhängig davon, was andere tun.

Kein:e Partner:in?

Dann lies erstmal die Lektionen 10, 18, 21-23, 35, 44, 52 sowie den Teil am Ende *Speziell für Singles* (Lektionen 64 - 67). Der Abschnitt zum Thema „*Körpersprache*“ ist vermutlich für alle interessant.

Ob beim allerersten Mal, oder beim ersten Mal mit einem neuen Partner:

Tastet euch langsam an Körperlichkeit heran. Überstürze nichts und mache nur, worauf du selbst Lust oder wofür du zumindest Offenheit entwickelst. Schafft zuerst Vertrauen. Die Bedeutung dieser Punkte ist kaum überschätzbar.

Die Yoni macht nicht auf, wenn die Frau nicht entspannt ist oder dem Partner nicht vertraut. – M. 32 Über die Traumata, die sonst entstehen können, schreibe ich mehr in den Lektionen 56 und 57 – beim Thema „*Heilender Sex*“.

Offenheit ist die Voraussetzung dafür zu genießen. Lass dich nicht von Erwartungen, Zwängen oder den Wünschen deines Partners treiben. Und andersrum: Sprich gerne Einladungen aus, aber übe keinen (emotionalen) Druck auf deinen Partner aus. Nehmt euch Zeit, um miteinander Vertrauen

zu entwickeln und wenn ihr intim werden wollt, für das Erkunden eurer Körper. Vielleicht heißt das auch erstmal nur zu kuscheln, sich zu spüren, sich zu streicheln. Wenn du beim anderen mehr Verlangen spürst, als du selbst befriedigen möchtest, sprich es an und gib dich nicht einem Pflichtgefühl hin.

Vielleicht habt ihr auch Lust, euch „nur“ auszuziehen und anzugucken und noch gar nicht zu berühren – vielleicht über die „4 tantrischen Übungen“ aus Lektion 43. Kein Schritt muss einen weiteren zur Folge haben, selbst dann, wenn der letzte Schritt mehr Verlangen und Erwartungen beim anderen erzeugt hat. Das ist nicht deine Verantwortung. Du kannst deinem Partner jedoch durch offene Kommunikation entgegenkommen.

Wenn dein Partner nicht die geforderte Geduld und den Respekt für deine eigene Geschwindigkeit sowie das Verständnis für deinen eigenen Prozess aufbringt, gehe nicht weiter mit ihm oder ihr. Du darfst zu jedem Zeitpunkt *Nein* sagen und unabhängig von kreierte Erwartungen jeden Prozess abbrechen (oder darin ausruhen) – wie auch dein Partner. Nutze die Übung aus dem letzten Kapitel, um dies zu trainieren. Natürlich darf auch dein Partner Prozesse abbrechen, falls er es nicht schafft, sich in weniger zu entspannen, als er gerade will. Dies sollte nicht unbedingt als emotionaler Druck verstanden werden und auch wertgeschätzt werden.

Auch wenn ich grundsätzlich auf der Seite des „Langsameren“ bin, („Sie“), muss sich natürlich die andere Person, („Er“), nicht auf diese Geschwindigkeit einlassen (können) und sollte, ohne dafür verurteilt zu werden, ebenfalls zurücktreten können. Innerliche Spannung oder die genannten *blue balls* können durchaus belasten und den Genuss von Langsamkeit schwer machen. Die Situation, die daraus entstehen kann, ist jedoch schwierig: Kann „Er“ keine Lust auf die Langsamkeit entwickeln, die „Sie“ benötigt, dann kommt ihr vielleicht einfach gerade nicht wertvoll zusammen. Auch dafür sollte Offenheit vorliegen. Vielleicht ist der Zustand auch nur temporär – und morgen schon ganz anders. (Vielleicht hilft „Ihm“ auch, vorher zu masturbieren.) Womit ich jedenfalls vorsichtig wäre, ist damit Kompromisse einzugehen, auf die man selbst keine Lust entwickelt. Was helfen kann, sind alternative Wünsche. Gibt es einen Wunsch, den der (/die) Schnellere hat, dessen Erfüllung „Ihm“ dabei helfen würde, auf die Bedürfnisse des Langsameren einzugehen?

Wenn dein Partner nicht die Offenheit hat, um auf deine Vorschläge einzugehen, gib ihm oder ihr mehr Zeit oder reflektiere, ob ihr tatsächlich und zu diesem Zeitpunkt zusammenpasst – weitere Hinweise dazu findest du in den Lektionen 62 und 63. Wenn dein Partner selbst deine Grenzen nicht respektiert, trenne dich und frage vielleicht auch andere um Hilfe.

Grenzüberschreitungen sollten weder akzeptiert noch toleriert werden – Grenzen aber auch proaktiv kommuniziert oder erfragt werden und der Umgang mit Grenzen geübt sein. Daher ist die letzte Lektion so unglaublich wichtig.

Über die Ungeduld der anderen

Ein sexuelles Verlangen ist vermutlich für Geduld ein Hindernis. Emotional „nicht erwachsene“ Menschen werden jetzt wahrscheinlich anfangen, die Strategien auszuprobieren, die ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, ihren Willen durchzusetzen. Dazu kann Verhandeln gehören, emotionalen Druck erzeugen oder sich als Opfer darstellen. Lass dich davon nicht irritieren. Weise deine:n Partner:in liebevoll darauf, auf deine und seine „Rechte“ sowie auf mögliche Konsequenzen hin, wenn diese nicht respektiert werden. Beispiel: *„Ich kann nachvollziehen, dass du gerade ein starkes Verlangen spürst und versuchst, das zu befriedigen. Aber jeder sollte das Recht haben, eine Pause zu machen oder einen Schritt zurückzugehen. Wenn du das nicht respektierst, können wir uns nicht nah sein. Ich brauche gerade etwas Zeit und dein unrespektvolles Verhalten / dein Überzeugungs- versuch / deine vorgetäuschte Schwäche stört mich sehr.“*

Mit einem unrespektvollen Partner kann gerade der Wunsch nach unverhütetem Sex in Überzeugungsversuche und emotionale Gewalt ausufern. Wird auf den eigenen Wunsch nach Verhütung mit Äußerungen reagiert wie: *„Ach komm schon.“ / „Hab dich nicht so.“* oder gar *„Sei nicht so ein Angsthaste.“ / „Liebst du mich etwa nicht?“*, würde ich Selbstliebe walten lassen, Intimität stoppen und einen Schritt zurück gehen. Für mich wären das klare Grenzüberschreitungen.

Ein Paar sollte offen für die Wünsche und Interessen des jeweils anderen sein und Lust haben, sich darauf einzulassen oder gemeinsam zu erkunden. Ein „Wunsch“ nach Verhütung sollte als klare Grenze verstanden werden und somit unbedingt respektiert werden. Mehr noch: Er sollte unterstützt werden. Gerade im Zustand sexueller Erregung mag die Grenze sich auflösen, doch diesen emotionalen Zustand auszunutzen, wäre übergriffig und würde zu Reue führen. Andere Grenzen mögen sich bei Erregung auflösen, doch diese rational wertvolle Grenze sollte nur bei klarem Verstand aufgelöst werden und dessen Auflösung vom Partner auch nur dann akzeptiert werden. Über das RBDSM Gespräch (übernächste Lektion) und natürliche Verhütung (Lektion 20) kann diese Grenze mittelfristig, beidseitig, rational sinnvoll aufgelöst werden und somit dem Wunsch des Weglassens von Kondomen oder anderer Verhütung begegnet werden.

Gerade der Partner, der gerade „mehr“ will, sollte Geduld, Respekt und Verständnis für den Prozess, die Geschwindigkeit und die Wünsche des anderen aufbringen. Wenn man seine eigenen Wünsche nach Mehr loslässt, stellt man wahrscheinlich fest, dass bereits magische Energie zwischen einem liegt und früher als gedacht wundervolle, ungeahnte Momente entstehen – durch die Langsamkeit und das Reinspüren⁴ in jegliche Form von Intimität. Lass den Genuss und das Gespür des „Langsameren“, des Partners, der „weniger“ will, deine Inspiration sein. Lass dich darauf ein und deine Vorstellungen von dem, was du meinst zu brauchen, erstmal los.

Nichts zu überstürzen und nur zu machen, worauf man selbst Lust entwickelt, heißt auch, bei sich bleiben, und wenn man merkt, dass es zu aufregend oder überfordernd wird, eine kurze Pause zu machen oder einen Schritt zurückzugehen. Im Zweifelsfall ist es immer gut, sich hinzusetzen, die Augen zu schließen, langsam sowie tief zu atmen und selbst zu beobachten, was in einem passiert. Das ist nicht nur wertvoll zur eigenen (Grenzen- und Bedürfnis-)Wahrnehmung, es dient auch dem Auskosten dieser wundervollen und aufregenden Momente. Lade deinen Partner ein, das gleiche zu tun. Ist er (/sie) zu ungeduldig oder „zu aufgeregt“ zu warten, dann darf er diesen Umstand bei sich beobachten, was auch ihm zu mehr Ruhe, Genuss und Feinfühligkeit verhelfen wird, während du vielleicht Widerstände, Ängste oder Aufregung beobachtest; oder auch einfach nur das Gefühl, dass es sich gerade genau richtig anfühlt (und vielleicht nur eine Erwartung nach mehr stört). Dem Prozess mit Achtsamkeit und Geduld zu begegnen, wird sich für euch beide lohnen! Langfristig hundertfach. Spürst du dich wieder klarer, spürst du deine Lust oder Offenheit, kannst du wieder mit mehr Sicherheit, mehr Bewusstsein, mehr Genuss und mit voller Lebenslust den nächsten Schritt tun oder mit klar kommunizierten Grenzen und (fehlenden) Erwartungen in den Genuss des letzten richtig eintauchen.

⁴ Tauche ab in das, wie sich die Intimität anfühlt und lasse Erwartungen los. „Reinspüren“ bedeutet, wirklich zu fühlen, was „etwas“ mit einem macht. Mittlerweile nutze ich das Wort oft in Situation, in denen andere sagen würden: „*Da muss ich mal drüber nachdenken.*“ Obwohl ich lange Zeit sehr verkopft war, ist es für mich mittlerweile meist wertvoller, zu spüren, wie ich zu einem Vorschlag oder einer Situation stehe. Das hat mit „nachdenken“ wenig zu tun.

Ekel?

Das Gegenteil von Offenheit und Lust wäre Ekel. Wenn du Ekel spürst oder du ihn bei deinem Partner/deiner Partnerin siehst, dann macht eine Pause und nehmt es nicht persönlich. Das hat nichts mit eurem Aussehen zu tun! Ekel ist anerzogen. Dennoch wird es nur schaden, dieses Gefühl zu überspringen oder sich „durchzukämpfen“. Sex ist etwas Wunderschönes. Aber er wird nicht schön, in dem man ihn erträgt. Ganz im Gegenteil. Das Wissen, dass Ekel anerzogen ist, ist hilfreich. Ekel spiegelt die Traumata vergangener Generation oder Menschen wider, die für euch einflussreich waren. Dann haben euch übergriffige Erfahrungen oder auch „nur“ die Kommentare anderer geprägt. Das können Kommentare sein, wie (eure) Genitalien auszusehen haben, wie „Abweichungen“* kommentiert oder wie Genitalien allgemein bewertet wurden. (*Abweichung impliziert eine Norm, die nicht vorhanden ist. Es gibt maximal falsche Schönheitsideale.) Einmal von seinen Eltern zu hören: „*Das ist eklig, versteck das.*“, kann bereits immens (fehl-)prägen. Selbst der Ekel vor Fäkalien ist anerzogen. Aus hygienischen Gründen kann das nützlich sein, wobei Verstehen sinnvoller ist als Ekel. Wenn Kleinkinder in ihrer *analen Phase* sich nicht frei entdecken konnten, wird sich das auf ihre Persönlichkeit auswirken. Die Kommentare von Eltern und Erziehern prägen spätere genitale Scham oder Ekel vor dem eigenen Körper sowie dem anderer Menschen. Außerdem können sie Persönlichkeitsstörungen hervorrufen wie Geiz, sadistische Rachewünsche, einen übertriebenen Drang zum *Nein* oder *Ja* sagen, den Wunsch nach Spielen mit Kot oder bei Sanktion davon ein übertriebenes Sauberkeitsbedürfnis.

Sind sie vorhanden, sollte solchen Fehlprägungen zuerst begegnet werden. Gehe nicht aus dem Gefühl von Ekel in Berührung. Beobachte, was du fühlst und wie dein Körper reagiert. Entspanne deine Schultern und dein Herz. Schau dir an, wovor sich andere geekelt haben. Schau wirklich hin. Was siehst du? Vermeide es zu vergleichen. Öffne dein Herz. Lass Gefühle zu. Versuche zu beschreiben. Vermutlich wirst du Stück für Stück die wahre Natur von dir und deinem Partner entdecken. Diese ist faszinierende Schönheit. (Siehe auch Lektion 12 und 49 – „*OMing*“.)

Lasst Lust sich zunächst ganz entfalten

Vielleicht hattet ihr auch beide das Glück einer freieren, geborgenen kindlichen Entwicklung, könnt euch von vornherein mit Neugier sowie Interesse begegnen, findet viel schneller den Zugang zur Faszination eurer Körper und spürt den Magnetismus eurer Geschlechtsorgane. Nehmt euch trotzdem Zeit! Beginnt Körperkontakt nicht mit **Penetration**. Wenn *Sie* der aktive Part ist, und somit auch aktiv den Penis in sich aufnimmt, wird es sehr unwahrscheinlich sein, dass sie damit anfangen möchte. Ist sie die Aktive, könnten wir das Wort **Cirklusion** nutzen. Sie wird spüren, wann sie dafür bereit ist.

Beginnt Körperkontakt mit Streicheleinheiten oder Ganzkörpermassagen, bereitet den ganzen Körper vor; insbesondere Ihren (den empfangenden/aufnehmenden). Macht Vorübungen. Steigert euch vom gemeinsamen Atmen, über *Eye-Gazing*, zu *Sensate Focus* und *OMing*.

Ich würde danach zunächst oral erkunden, bevor ich mich das erste Mal durch penetrativem Sex verbinde. Auch Kleinkinder erkunden zunächst mit ihren Händen und dann mit ihrem Mund. Das hat viele Vorteile. Lasst die Penetration/Cirklusion selbst ein Höhepunkt sein und keinesfalls den Anfang des sexuellen Kontaktes. Nehmt euch Zeit für euer Spiel der Körperlichkeit und das Entwickeln sowie Wahrnehmen von Lust. Gebt euren Körpern die Chance, sich aufeinander einzustimmen. Und wenn es so weit ist, und die Eichel den Vaginal*eingang (*/Anal⁵) berührt, dann pausiert zunächst einen Moment. Schaut euch in die Augen. (Die Missionarsstellung oder Er vor Ihren angewinkelten Beinen kniend, bieten sich daher an.) Fühlt euer eigenes und gegenseitiges Pulsieren. Spürt euren Partner und dass diese:r euch will. Fragt noch einmal: „*Bist du bereit?*“ Dringt nach einem klaren „*Ja*“ ganz langsam ein, Millimeter für Millimeter, während *Sie* immer mit Einfachheit durch ein kleines Signal nach einer kurzen Pause oder einem Stück zurück bitten kann. Eine Hand an seiner Hüfte bietet sich dafür an, oder dass *Sie* direkt selbst das Eindringen durchführt, indem sie zum Beispiel auf ihm sitzt, oder, dass sie durch die Position selbst zurückweichen kann. (Zum Beispiel in der seitlichen Löffelchen-Stellung.)

⁵ Vaginal/Anal: Grundsätzlich gilt das Ganze auch für den Analeingang. Ich finde das Thema Analsex anfangs jedoch nur für Schwule relevant. Die Lektion zu Analsex ist daher auch recht weit am Ende. Als homosexueller Mann solltest du jetzt dorthin springen und kannst dann die Wörter auch austauschen. Doch auch als heterosexuelles Paar und für Lesben kann es sich lohnen nach dem Lesen des Kapitels noch einmal hier her zurückzukehren.

OMing vor dem ersten Mal Sex

Ich empfehle vor dem ersten Mal eine *OMing* Sitzung. (Siehe Lektionen 48 und 49). Oder auch mehrere. Während der Schwierigkeitsgrad davon deutlich höher ist als der, davon „einfach“ Sex zu haben, ist dessen Potential von Präsenz, Offenheit, Verbundenheit, Lust und Genuss viel größer.

Man lernt Kommunikation sowie wertungsfreies Beobachten und Gesehen werden. Viele Menschen lernen erst in ihren 30ern, beim Sex wirklich nach ihren Wünschen zu fragen und authentisch zu teilen, was in ihnen geschieht. Einige lernen es leider nie. Nur mit Wertung gesehen zu werden, kann sich anfühlen, wie gar nicht wirklich gesehen zu werden, selbst wenn die Kommentare positiv sind. *OMing* ist vielleicht mit einem erhöhten Lernaufwand verbunden, aber wer sein/ihr erstes Mal wirklich zu etwas ganz Besonderem machen möchte, der nimmt sich die Zeit dafür. Ihr könnt so den Herausforderungen, denen ihr beim Sex eh begegnen werdet, in einem Rahmen begegnen, der fürs Lernen geschaffen ist. Auch wenn *OMing* eine große Hürde sein kann, wird dadurch die Schwierigkeit, sexuelle Erlebnisse zu genießen, deutlich geringer. Ja, es wird dadurch einfach und natürlich. Deutlich leichter und auch wertvoll ist „*Sensate Focus*“ – Lektion 28 –, sowie die 4 *Tantrischen Übungen* – Lektionen 43 & 44.

Vorschläge sollten keinen Druck machen

Lasst euch bitte von diesen Vorschlägen lediglich inspirieren. Praktisch gesehen wird vieles davon nur bei ersten Malen mit neuen Partnern klappen und nicht vor „dem“ ersten Mal. Ihr könnt aber auch jedes nächste Mal ein erstes Mal werden lassen. Andere Umstände sowie Übungen werden Sex in ein neues Licht rücken.

Das einfachste und ein sehr verlässliches Rezept für gute Erfahrungen habe ich bereits im Intro gegeben:

Gegenseitiger Respekt, Respekt für sich selbst, Einfühlvermögen, Kommunikation, Achtsamkeit, Fürsorge und Geduld. Einfühlvermögen wird Konsequenz der restlichen Punkte sowie vom gemeinsamen Atmen sein.

Tipps & Organisatorisches vor'm ersten Mal Sex mit neuen Partnern

1. Kommunikation: Worüber du dich nicht traust zu reden, das solltest du sexuell auch nicht tun. Kommunikation sollte die erste Hürde sein, die du schaffst.
2. Führe das RBDSM Gespräch mit neuen Sexualpartnern (Lektion 9). Redet über eure vorhandenen Beziehungen, Grenzen, Wünsche, Infos zum STD-Status und der Bedeutung der Begegnung.
3. Nutze Zeiten geistiger Kraft für Intimität: Habt tagsüber Sex und möglichst weder müde noch betrunken. Eure Erfahrungen werden es euch danken.
4. Nehmt euch ausreichend Zeit: Für mindestens die nächsten zwei Stunden solltet ihr nichts vorhaben.
5. Macht Vorübungen zur Verbindung: Übungen zum offenen Austausch, zum Spüren eurer eigenen Körper, zum Spüren & Kommunizieren eurer Grenzen; atmet gemeinsam und macht *Eye-Gazing* (Lektion 27).
 - a. Vielleicht steigert ihr euch über die *4 Tantrischen Übungen*, zu *Sensate Focus*, zu Oralsex (Lektion 13 ff.) oder direkt zu *OMing*.
 - b. Lest gemeinsam. Nehmt euch Zeit für Sinnlichkeit & die Steigerung eurer Intimität, ohne dies zu überstürzen. Macht 1-2 Übungen pro Tag. Entscheidet gemeinsam, worauf ihr Lust habt und wofür ihr offen seid.
6. Nutzt gute Kondome. (Und gegebenenfalls Lecktücher/Frischhaltefolie)
7. Er: Wenn du Sex möchtest, gib ihr eine Fußmassage. (Siehe Lektion 11.)

19. Lektion

Entwickelt Rituale

Ich lege jedem Menschen nahe:

Lernt Lesen zu lieben und lest (gemeinsam) Bücher über Sex.

Als alternative Frage zum Buchtitel wäre die Frage interessanter, wie viele Lese-Sessions ein Paar bereits gemacht hat. Waren es mindestens 30?

Natürlich können eure Rituale auch andere sein. Doch wie in Lektion 63 – „Braucht es andere Partner?“ – begründet, sollten sie Input von außen beinhalten. Workshops können hervorragende Inspiration sein. Je nach Thema, Umfang und Qualität gehen sie aber oft nicht wirklich tief, sind damit eher ein guter Start und verdienen dann weitere Vertiefung. Dies ist meiner Erfahrung nach mit guten Büchern am effektivsten erreichbar. Der Input ist meist qualitativ am hochwertigsten oder am vollständigsten. Außerdem gibt es Inhalte, die auf anderen Wegen nicht oder nur schwer verständlich sind.

Entwicklung, Rituale, Alltag & Routine

Es ist leicht, in einen Trott zu verfallen, mit dem man auch recht zufrieden ist. Fast schon unabhängig von ihrer sexuellen Entwicklung können Menschen damit zufrieden sein, was sie haben. Selbst in Situationen, die sie im Nachhinein als furchtbar bezeichnen. Das passiert, wenn man Erwartungen von außen erfüllt und glaubt, dass mehr nicht gehe.

Viele Menschen merken diesen Trott erst dann, wenn sie das Gefühl haben, die letzten Jahre sind schnell vorbeigezogen, und so richtig viel ist eigentlich nicht passiert. Dann war die Erlebnisdichte nicht sonderlich hoch. Bei diesem „Zufriedenen“ ist der Sex dann selten eine Quelle von Nahrung, Lebensenergie und „göttlichen“ Verbindungen. Aber irgendwie ist er befriedigend. Oder zumindest nicht störend, und man (Frau) macht den Partner glücklich – oder denkt dies zumindest. Typisch dabei ist zu denken, dass so, wie es ist, *„doch ganz gut ist“*, oder *„halt so, wie es sein soll“* – selbst wenn es eigentlich nicht tiefgreifend befriedigend ist. *„Ist da noch viel mehr? Vermutlich „nur“ so kink Zeug.“* Oder man weiß nicht, wie man sich weiterentwickeln kann, hat Angst, seinen Partner zu kränken, zu verlieren oder hat einen so schweren Zugang zur eigenen Sexualität, zu eigenen Wünschen und Verlangen, dass man es einfach nicht schafft, etwas zu ändern, weil die Blockaden stärker sind als die Inspiration oder der Entdeckergeist.

Egal, ob man sich des Potentials von Sexualität bewusst ist oder nicht, ist es meines Erachtens sehr gesund, Rituale zu kreieren, die einem gut tun. Rituale, die einem helfen, sich persönlich weiterzuentwickeln und zu heilen. Leben heißt wachsen. Alt wird man, wenn man aufhört zu lernen. So manch eine Wunde aus der Vergangenheit findet und heilt man erst sehr spät und wundert sich dann, wie viel Energie dies freisetzt, wie dies die eigene emotionale Welt und sein Leben leichter macht.

Besonders wertvoll sind auch Rituale, die die Verbindung zu sich und seinen Geliebten stärken, sowie die die eigenen Träume mehr und mehr Realität werden lassen. Weihnachten und andere Feiertage sind typische Rituale zur Stärkung von Verbindung. Der Frühjahrsputz ist ein Ritual, um fundamentale Ordnung zu schaffen. Was sind deine Rituale für deine emotionale Gesundheit? Für dein persönliches Glück und deine Erfüllung? Für dein Liebesleben? Für dein Sexualeben? Für deine Reflexion? Was für Gewohnheiten kreierst du selbst, damit es dir leichtfällt, glücklich zu sein?

Im Sexuellen schlage ich vor, eine Art Routine zu etablieren, bei der man Erkunden, Lernen oder Experimentieren in sein Liebesspiel einbaut. Wer

erstmal erlebt hat, was für Potential sexuelle Weiterentwicklung hat, sei es sensorisch, kommunikativ, empathisch, technisch, energetisch, spielerisch, emotional oder anderweitig, wird hoffentlich verstehen, dass die gleiche Methode, das gleiche Streben noch viel weiterführt und dieser Pfad lohnend ist. Was es alles zu entdecken gibt, ist voller Wunder, faszinierend, überwältigend, erstaunend und unmöglich in ein Buch zu packen – unabhängig davon, dass mensch es eh nur erleben kann. Zur Entdeckung dieser Welt voller Wunder empfiehlt sich Stetigkeit. Mit Stetigkeit kommt man sicherer und schneller voran sowie auch weiter, als mit dem Versuch, schnell voranzukommen. Dann genießt man den Prozess auch mehr. Der Versuch von viel „Geschwindigkeit“, sorgt eher für Überlastung oder das Überschreiten der eigenen Grenzen, mit entsprechenden Konsequenzen.

Ähnlich den zwei Phasen beim Kapitel „*Gemeinsam erkunden*“ von Oralsex, würde ich ab und an – vielleicht einmal pro Woche / Monat – den Sex in Phasen aufbauen. Ist die gemeinsame Lust gerade sehr stark, kann man einfach anfangen, wie man es mag, beim ersten Energierückgang oder kurz vor einem Höhepunkt eine Pause machen und dann hier einsteigen. Ansonsten, wenn nicht beide gerade völlig von ihrer Lust übermannt sind, würde ich direkt so anfangen:

- Gemeinsam etwas über Sex(ualität) lesen. Lesen wäre meine Priorität. Ihr könnt auch mal etwas ansehen, aber dann am besten kein Porno, sondern zur Bildung aufgearbeitete Inhalte.
- In einem experimentierfreudigeren Rahmen als sonst (aus)probieren.
- Eine Pause machen. Er sollte vorher nicht kommen!
Bis Mitte zwanzig sollte es jedoch kein Problem sein, wenn er kommt, solange er danach nicht völlig kaputt oder müde ist. Die Pause kann dann auch gleichzeitig seiner Revitalisierung dienen. Hat er nach der Pause keine Lust weiterzumachen, gilt beim nächsten Mal für ihn Orgasmusverbot! Im Zweifelsfall lest erstmal das Kapitel „*Zu früh*“ kommen – Lektion 25.
- In der Pause würde ich dann jeweils einen *Frame* teilen: Ohne Zusammenfassung des Erlebten sich einen Moment auswählen, den man beim gemeinsamen Sex in naher Vergangenheit – oder gerade eben – erlebt hat und diesen beschreiben. Als würde man einen Film pausieren, zurückspulen und das Bild (den *Frame*) beschreiben. Darüber kann man dann reden. Wenn das Gespräch selbst nicht schon viel Zeit einnimmt, würde ich dann noch gemeinsam etwas weiterlesen oder darüber sprechen, was man gleich machen möchte.
Viele Kapitel dieses Buches finde ich dafür geeignet. Danach empfehle ich „Sex als Gebet“ von David Deida und „Urban Tantra“ von Barbara Carrellas.

- Nach der Pause bietet es sich an, mit „*Gift Giving*“ (Lektion 41) weiterzumachen. Entweder wechselt man sich je Session mit dem Geben/Erlauben eines Geschenkes ab, oder macht direkt eine Hin- und eine Rückrunde (mit Timer).
- Danach gibt man sich dem gemeinsamen Flow hin.

Je nach verfügbarer Zeit kann ich so auch den ganzen Tag Sex haben. Immer mal wieder Pausen machen (ohne zu kommen), gemeinsam lesen, etwas essen, sich gegenseitig verwöhnen, ...

Zum gemeinsamen Lesen empfehle ich, gemeinsam ins Buch zu schauen und abwechselnd absatzweise laut vorzulesen. Zu jeder Zeit sollte sich jede:r wünschen können, dass ein Satz oder Absatz noch einmal gelesen wird. Genauso könnt ihr nach jedem Absatz um eine Pause bitten, zum Reflektieren oder Besprechen. Da ihr euch eh abwechselt, wird es der Person, die als nächstes weiterliest, besonders leichtfallen, etwas aus dem letzten Absatz anzusprechen oder zu wiederholen. Ein paar schöne Ideen für Übungen und Vorspielrituale kommen in den Lektionen 43 und 45.

20. Lektion

Natürliche Verhütung & Zyklus bewusst leben

Höre auf deinen Körper:
Er spricht mit dir.

... nicht Teil der Leseprobe...

Bitte unterstützt meine Arbeit und ergänzt eure eigene Bibliothek durch ein wirklich wertvolles Buch. Ihr setzt somit nicht nur das Potential von eurem Sex frei, sondern werdet auch ein wichtiger Teil der Heilung unserer Gesellschaft.

Investiert für euch und eure persönliche Entwicklung. Für bessere Kommunikation, mehr Kreativität, mehr Empathie, mehr Energie, mehr Ausdauer, mehr Genuss, Einfühlungsvermögen, wertvolle Konfliktlösung und persönliche Entfaltung.

Für mehr und besseren Sex:

www.Das1x1desSex.de

25. Lektion

Orgasmuszeitpunkt beeinflussen

1. Wer den Rhythmus bestimmt, kommt schneller.
2. Die Bewegungsrichtung macht einen großen Unterschied.

... nicht Teil der Leseprobe...

Bitte unterstützt meine Arbeit und ergänzt eure eigene Bibliothek durch ein wirklich wertvolles Buch. Ihr setzt somit nicht nur das Potential von eurem Sex frei, sondern werdet auch ein wichtiger Teil der Heilung unserer Gesellschaft.

Investiert für euch und eure persönliche Entwicklung. Für bessere Kommunikation, mehr Kreativität, mehr Empathie, mehr Energie, mehr Ausdauer, mehr Genuss, Einfühlungsvermögen, wertvolle Konfliktlösung und persönliche Entfaltung.

Für mehr und besseren Sex:

www.Das1x1desSex.de

26. Lektion

Fünf Säulen zum Verständnis von gutem Sex

Dieses Thema umfasst die Lektionen 26-36.

2 vs. 5 Säulen guten Sexes

Neulich hatte ich eine kleine Gesprächsrunde auf einer Party. Ein etwas jüngerer Freund von mir (29 Jahre) sprach von zwei Säulen von Sex. **Armor (Liebe)** und **Eros (Erotik)**. Während diese Perspektive durchaus geeignet ist, vieles zu beschreiben, finde ich den Ansatz zu begrenzt. Für mich ist eine inhaltliche Fünfteilung viel hilfreicher zum Verstehen und Erklären davon, was guten Sex ausmacht: Die ersten vier Säulen sind **Romantik, Sensorik, Verbindung und Hingabe**. Die fünfte Säule ist nach der Erklärung der ersten vier besser verständlich und differenzierbar.

„**Romantik**“, ein Begriff, den ich fast synonym zu „Erotik“ verwenden würde, ist für mich all das, was wir um den Sex herum bauen: Schönheit, Storys, Kostüme, die Stimmung durch Kerzen oder Musik und auch die persönliche Beziehung zur anderen Person und wie diese in Szene gesetzt ist. „*Du bist die schönste Frau für mich!*“ wäre dementsprechend genauso Teil der Romantik wie das animalische „*Leck mich, du geiler Hengst!*“ oder die Aussage „*Ich will nur dich!*“.

Damit fällt auch Liebe für mich unter „Romantik/Erotik“. Der Unterschied beider Begriffe besteht für mich darin, dass Erotik einen etwas sexuellen Touch hat und Romantik sich eher auf eine allgemeine emotionale Gestaltung der Welt bezieht und für asexuelle Bereiche besser passt.

Unter **Sensorik** fällt für mich alles körperlich Wahrnehmbare, also die Wahrnehmung der Sinneseindrücke. Da der physische Sinneseindruck nicht gleich dessen Wahrnehmung ist, sondern die Fähigkeit, Sinneseindrücke zu spüren und darauf zu reagieren (sie zu genießen), trainierbar ist, nutze ich das englische Wort „*Sensation*“. *Sensations* sind all die Wahrnehmungen von dem, was körperlich passiert, einschließlich dem, wie sich die Körper (aneinander) anfühlen, was Gerüche und Klänge beieinander auslösen. Der Klang der Musik wäre also keine *Sensation*, außer er ist direkt im Körper spürbar, wie ein tiefer Bass. Der Schauer, der einem durch bestimmte Musik vielleicht über den Rücken läuft, jedoch schon. Da visuelle Reize nicht direkt auf den Körper einen physisch spürbaren Eindruck machen, lösen auch diese in der Regel nur indirekt *Sensations* aus.

Romantik, Sensations und Fantasie

Hauche ich meiner Partnerin ins Ohr, spürt sie die Luft in ihrer Ohrmuschel und vielleicht läuft ihr auch ein Schauer den Körper hinunter. Sowohl die Luft in ihrem Ohr als auch den Schauer nimmt sie sensorisch wahr. Hauche ich dann noch Worte wie „*Ich werde gleich genüsslich und langsam deinen ganzen Körper vernaschen.*“ hat der Inhalt vermutlich noch einen erotischen Effekt, der zusätzliche *Sensations* hervorruft. Vielleicht werden ihre Nippel steif, und sie spürt, wie diese gegen ihre Kleidung drücken oder verschiedene

Körperstellen fangen an zu kribbeln.

Sensations werden also nicht nur von außen und durch die physische Interaktion kreiert. Sie entstehen bereits durch die normale Funktion unserer Körper; ein extra starker Blutfluss, Herzklopfen, Temperaturveränderungen, ein Ziehen, Verkrampfen, Kribbeln usw. Dies kann passiv von der Funktion unserer Organe ausgehen oder aktiv durch die Änderungen unseres Atems oder unserer Aufmerksamkeit ausgelöst sein. Auch unsere Gefühle können reale *Sensations* erzeugen. Ein romantischer Gedanke zum Beispiel kann *Schmetterlinge im Bauch* hervorrufen – ein Ausdruck, der zwar emotionale Bedeutung hat, aber auch ein im Körper spürbares Phänomen beschreibt.

Unser Geist hat viel mehr Einfluss auf unseren Körper, als wir es uns vorstellen können – siehe Placeboeffekt, Epigenetik und wie Wim Hof seine Körpertemperatur durch Bewusstsein beeinflussen kann. Romantik führt uns diese Macht teilweise vor, wenn ein inszeniertes Dinner, Musik, Duft⁶ und Kerzenschein, ein erotischer Tanz oder auch nur ein Blick uns wohliger, wilder oder erregt werden lassen. Diesen Effekt können wir auch durch unsere Fantasie nutzen, durch mental (re)kreierte Romantik.

Viele Menschen machen genau das beim Sex: Sie fantasieren, um über dessen erotischen Effekt mehr zu spüren. Man könnte auch sagen, sie gehen nach innen – hinein in ihre mentale Welt. Für wirklich guten Sex ist dies jedoch ein Irrweg. Selbst Romantik kann uns am Genießen hindern. Stell dir vor, du reagierst mit geschlossenen Augen auf eine Berührung am Oberschenkel. Du findest die *Sensation*, die dadurch entsteht, angenehm, deine Beine öffnen sich leicht, und du spürst Blutfluss in deinen Schritt. Dann öffnest du die Augen und stellst fest, dass ein Mann dich berührt, zu dem du dich sexuell nicht hingezogen fühlst. Vermutlich ist die Berührung jetzt plötzlich unangenehm, obwohl sich physisch nichts verändert hat. In diesem Moment hindert dich Romantik am Genuss deiner Sensorik. Romantik ist eine extra Schicht, die unsere emotionale Lage beeinflusst, unsere Sensorik uminterpretiert und diese damit sowohl unterstützen als auch stören kann. Das passiert auch, wenn wir beim Sex fantasieren. Der mentale Fokus auf etwas, das nicht da ist, holt uns aus dem Moment und verlagert die Quelle unserer *Sensations* vom Realen hin zu unserem Geist. Unser Geist ist unglaublich mächtig, doch fantasieren verhindert die Steigerung der Wahrnehmung von dem, was wirklich da ist – die „*Orgasmische Fähigkeit*“. Ein Mensch ist „orgasmischer“, wenn er oder sie Stimuli besser wahrnimmt und stärker darauf reagiert. Fantasieren macht uns weniger orgasmisch, weil

⁶ Genau genommen ist Duft eine Sensation und hat als solche auch eine ganz besondere Macht in der Romantik, Erotik und riesiges Genusspotential in der Sensorik.

es unsere Energie ins Gehirn lenkt, statt in die Nervenenden, wo sie uns feinfühlicher machen würde. Fantasieren raubt uns so wertvolle Aufmerksamkeit und damit zusätzlich auch Verbindung.

Stell dir vor, es gäbe einen Weg, die Macht des Geistes mit der der Sensorik zu verbinden, sodass beide konsequent zusammenarbeiten und einander aufschaukeln. Richtig angewendet, ist dies der Effekt der dritten und vierten Säule:

Verbindung & Hingabe

Man könnte es auch „Das Geheimnis für wirklich guten Sex“ nennen. Während Hingabe relativ schnell erklärt ist, lohnt es sich, dem Thema Verbindung und seinen Facetten mehr Zeit zu widmen.

In der einfachsten Form bedeutet **Hingabe**: Ich mache etwas ganz, sonst mache ich es gar nicht. Gebe ich mich einer Tätigkeit hin, dann mache ich in dem Moment nichts anderes, was auch meine Gedankenwelt einschließt. Ich fokussiere mich voll und ganz auf eine Sache, bin im Moment präsent und nutze alle Sinne, um die Erfahrung vollständig zu erleben. Wenn man sich ganz einer Erfahrung hingibt, lässt man Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft los und konzentriert sich ausschließlich darauf, was gerade passiert.

Hingabe ist damit auch die Grundlage für Verbindung, da alle Ablenkungen der Verbindung im Weg stehen. Beim gegenseitigen Verwöhnen bedeutet dies, wenn ich gebe, dann gebe ich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit und wenn ich empfangen, dann empfangen ich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit. Ich denke dann weder darüber nach, ob ich gerade empfangen darf oder wie ich gleich zurückgeben werde, sondern fokussiere mich auf die *Sensations* und vielleicht auf die Kommunikation mit meinem Partner. Werde ich doch von Gedanken abgelenkt, stelle ich das zunächst fest, ohne mich dafür zu verurteilen oder weiter dem Gedanken zu folgen und lasse diese Ablenkung dann einfach wieder los, um zum Fokus zurückzufinden. (Das ist übrigens auch eine typische Meditationspraxis.) Schaffe ich dies nicht oder finde es wichtig für den Moment, frage(/sage) ich meinen Partner kurz etwas dazu.

Gerade der Fokus beim Nehmen ist doppelt praktisch, denn die meisten Menschen geben gerne, wenn der Empfangende dafür empfänglich ist. Ist der Empfangende abgelenkt, wird er(/sie) spürbar weniger reagieren, was den Gebenden verunsichert und so dessen Spaßfaktor dezimiert.

Grundlage für Hingabe sind gegenseitiges Vertrauen und Respekt. Vertrauen in die Absicht und Fürsorge des anderen sowie in dessen offenes und ehrliches Feedback. Respekt bedeutet, man begegnet sich auf Augenhöhe, behält seine eigene Integrität und nimmt sich, frei vom Ego, als gleich viel

wert wahr, was ein wesentlicher Unterschied zur Unterwerfung ist. (Den Themen Ego und Unterwerfung werden wir uns später widmen.) Sich einer Erfahrung ganz hinzugeben, bedeutet, sich vollständig und bewusst darauf einzulassen, ohne Ablenkungen oder heimlichen Widerstand. Das bedeutet vielleicht, dass man mentale Themen, die einen noch ablenken, zuerst besprechen oder auf andere Art ablegen sollte (siehe zum Beispiel Lektion 45 – *Vorübungen vor dem Vorspiel*), oder durch meditative Praktiken seinen Fokus schärft. Gerade bei neuen Erfahrungen sind innerliche Widerstände typische Ablenkungen. Nehmen wir diese Widerstände unadressiert mit in die Erfahrung, können wir uns nicht ganz darauf einlassen – uns der Erfahrung nicht vollständig hingeben. Und wir machen es uns doppelt schwer: Wir geben uns dem Partner nicht hin, weil wir versuchen, ein Thema allein zu lösen, während wir gemeinsam etwas machen. Grund ist oft, dass wir uns dafür schämen, denken, wir müssten unsere Widerstände komplett auflösen, um uns ganz hinzugeben, oder wir wollen den anderen nicht belasten. Wir brauchen Widerstände jedoch nicht auflösen, es genügt, sie zu teilen. Teile, was dich belastet und wenn du dich bereits entschieden hast, dich trotzdem auf eine Erfahrung einzulassen, dann teile auch das. Man könnte meinen, wenn man sich eh bereits dazu entschieden hat, macht es auch keinen Unterschied mehr, seine vorhandenen Widerstände zu teilen, doch das Teilen hat auch dann kaum vorstellbaren Wert.

Wenn wir unser Innerstes teilen, gehen wir in die Verbindung und erhöhen damit die Intimität. Vielleicht ist das, was da ist, nicht immer das, was man sich gerade wünscht, aber zumindest ist es echt. Es ist authentisch. Sich authentisch zu zeigen, ist die Grundlage von intimer Verbindung und auch die Grundlage von überwältigend schönen Erlebnissen. Sich auch dann zu zeigen, wenn etwas unangenehm ist, bedeutet, dass wir offen für die Verbindung sowie auch bei uns selbst bleiben. Das ist die Voraussetzung für tiefgehenden Sex.

Das Teilen hat aber noch einen Vorteil. Haben wir etwas geteilt, können wir es gemeinsam thematisieren. Dadurch eröffnet sich ein neuer Raum von Möglichkeiten, den man sich vorher selten vorstellen kann. Doch auch ohne neue Lösungen geben wir uns der Tatsache hin, dass wir eine gemeinsame Erfahrung machen wollen, und dass dafür mein Inneres für den anderen genauso wichtig ist, wie für mich.

Würde ich mit einem Widerstand, einem Zweifel, den ich nicht teile, in eine neue Erfahrung gehen, würde ich sehr wahrscheinlich zwischendurch darüber nachdenken, abgelenkt oder gar abwesend sein und damit meinen Partner verunsichern. Meine Reaktionen wären dann leicht fehlzuinterpretieren, weil in mir etwas passiert, von dem mein Partner nichts

weiß. Ich wäre mit meinen Zweifeln, allein und mein Partner wäre allein mit seiner Verunsicherung. Damit würde die fehlende Hingabe zu meinem Partner unsere Verbindung stören.

Die Lösung ist offene Kommunikation; das Teilen von allem, was einen bewegt, wodurch eine tiefe Verbindung entsteht und das gegenseitige Empathievermögen stark gesteigert wird. Wissen über das Innere des anderen hilft uns beim Hineinfühlen. Was ebenfalls immens hilft, ist gleich schnell zu atmen und sich durch verschiedene Übungen auf einer tieferen, nonverbalen Ebene zu verbinden.

29. Lektion

Tiefe Verbindung

Für göttlichen Sex muss man den Zugang zur eigenen Göttlichkeit finden und sich auf dieser Ebene begegnen.

Tiefgründige Verbindung

macht den Unterschied zwischen „normalem“ Sex und Sex, der erfüllend, inspirierend und nährend ist. Wir könnten auch sagen, der Unterschied ist, wie „tiefgehend“ die Erfahrung ist. Ist sie eher flach, dann macht jede:r mental sein Ding, und man ist gemeinsam allein in individuellen Erfahrungen, die lediglich körperliche Überschneidungen haben. Für die meisten Männer ist das ausreichend für Genuss und Entspannung. Für viele Frauen ist es maximal ein kurzer „Fix“, und sie spüren danach Leere sowie eine Sehnsucht nach mehr – selbst ohne das Wissen davon, was fehlt, haben sie eine Ahnung davon, dass etwas fehlt.

Doch wie macht man es besser? Teilt man ein bisschen, stöhnt für die Lust des anderen, auch wenn man es nicht wirklich spürt? Oder zeigt man sich voll und ganz, inklusive seiner Schattenseiten, kommuniziert offen und ehrlich und gibt sich voll der Verbindung hin? Wenn man es schafft, sich ganz in die Erfahrungen fallen zu lassen und gegenseitig mitzureißen, wird sie so tiefgehend, so befriedigend, dass ich sie als „göttlich“ bezeichne – Sex, der zeitlosen, tiefgreifenden Genuss hervorruft. Genuss, der nicht auf die Genitalien beschränkt ist, sondern sich auf den ganzen Körper ausdehnt und scheinbar auch über diesen hinaus. Sex, bei dem man die *Sensations* des anderen zu spüren scheint, bei dem jede noch so kleine Bewegung des Partners einen den Atem anhalten lässt, weil sie perfekt für einen selbst gemacht zu sein scheint, einfach, weil beide genau das gleiche spüren (gespiegelt). Sex, bei dem nicht nur das gemeinsame Bewusstsein verschmilzt, sondern man scheinbar mit etwas größerem Ganzen eins wird und die *Sensations* nicht mehr vom eigenen Körper begrenzt werden.

Wer diese Art von Erlebnis beim Sex noch nicht erfahren hat, für den mag die Beschreibung spirituell wirken. Ich möchte hier niemanden zu irgendeiner Form von Spiritualität bekehren, sondern schlicht das Potential von Sex aufzeigen und praktische Wege an die Hand geben, um es zu entfalten. Wenn du die Art von Erfahrung einmal erlebt hast, wirst du wissen, was ich meine. Dieses Buch wird dir hoffentlich dabei helfen, dies von zufälligen Glücksmomenten mehr und mehr zu Erfahrungen werden zu lassen, die du gezielt kreieren und aufrechterhalten kannst. Erfahrungen und Zustände die du sogar als Grundlage für eine Entwicklung von Tiefe, Genuss und Bewusstsein auf einer neuen Ebene sowie als Quelle von Kreativität und Energie nutzen kannst.

Was durch die Beschreibung hoffentlich klar geworden ist: Unter „Verbindung“ verstehe ich mehr als bloßes Berühren und die Gesellschaft

des anderen genießen. Auf die Gefahr hin, etwas esoterisch zu klingen, beschreibe ich es so einfach, wie ich kann.

Die Verbindung zwischen Menschen besteht aus vier Teilen: Die Verbindung mit sich selbst als Grundlage (geistig – 1 und körperlich – 2), die Synchronisation der Wellenlängen, auf denen die Körper agieren – 3 (hauptsächlich Gehirnfrequenz und Herzschlag) und die Verbindung der Seelen – 4 (des Bewusstseins/des Geistes).

Auf die Teile 2 und 3 gehe ich mit praktischen Übungen ausführlicher in den Kapiteln „*Verbundenheit zu sich selbst*“ und „*Körperliche Verbundenheit schaffen*“ ein. Da der vierte Teil oft die Voraussetzung dafür ist, dass man sich überhaupt gemeinsam weiterentwickeln möchte und schnell Erfolgserlebnisse bringt, habe ich damit bereits begonnen (mit *Eye-Gazing*). Jetzt widmen wir uns Teil eins, der Voraussetzung dafür ist, diese Verbindung aufrecht zu erhalten, um dann nochmal tiefer in Teil vier einzutauchen.

Verbundenheit zu sich und zum anderen

Eye-Gazing hat etwas von einer Abkürzung. Man kann damit unglaublich schnell und intensiv Verbundenheit schaffen. Doch diese Verbundenheit kann sich schnell wieder auflösen und im Nachhinein so anfühlen, als hätte man kurz in einem Traum gelebt, als wäre das Erlebnis nicht real. Der Grund ist, dass wir uns selten wirklich zeigen, damit auch selten wirklich gesehen werden und deshalb diese Form von Begegnung gar nicht kennen. Eine Ursache ist unsere leistungsorientierte Gesellschaft, in der wir denken, irgendwie sein zu müssen, um Erfolg zu haben. Wir denken, wir müssen dafür bestimmte Erwartungen erfüllen – Rollenbilder davon, wie ein Mensch zu sein hat. Rollenbilder, die uns dem Anschein nach dabei helfen, die Dinge zu bekommen, die wir wollen (sollen). Daher zeigen wir uns selten so wie wir sind und setzen stattdessen Masken auf. Wie Schauspieler spielen wir diese Rollen, um Erwartungen zu erfüllen und so zu sein, wie wir glauben sein zu müssen, um gemocht zu werden, uns sicher zu fühlen oder „voran“ zu kommen.

Für nachhaltige Verbundenheit müssen wir lernen, uns selbst so zu zeigen, wie wir wirklich sind, was damit einhergeht, uns selbst gänzlich wahrzunehmen. Am bedeutendsten dafür ist eine Verbindung zum eigenen „Geist“, unserem „höheren Ich“, dem Teil in uns, der den Rest wahrnimmt. Es ist der Teil, der unsere Handlungsmuster reflektieren und verändern kann. Es ist nicht der Teil, der zufrieden oder unzufrieden mit unseren Handlungen oder dem Feedback anderer ist, sondern der Teil, der wahrnimmt, ob wir zufrieden sind. Dieser Teil unterscheidet Mensch von Tier und wird auch der „göttliche Teil“ ins uns genannt. Mit diesem Wissen beginnt man eine Grundlage für tiefen und erfüllenden Sex zu verstehen. Ich möchte sie so ausdrücken:

Für göttlichen Sex muss man den Zugang zur eigenen Göttlichkeit finden und sich auf dieser Ebene begegnen.

Man könnte auch sagen: *Für nahrhaften, erfüllenden Sex muss man zum eigenen „höheren Ich“ finden und sich auf dieser Ebene begegnen.* Ich finde aber, die erste Variante klingt nicht nur schöner, sie ist auch ausdrucksstärker, einprägsamer und hat ein gesundes Maß an Interpretationsspielraum (– die von mir gewählten Adjektive mögen vielleicht für dich nicht ganz passen). Glücklicherweise ist die Umsetzung relativ leicht, auch wenn deren Verständnis einen Moment dauern mag und wir dazu energetisch nicht immer in der Lage sind. Was wir dafür tun müssen, ist vor allem, uns selbst zu beobachten und unser Inneres zu verstehen. Wir müssen erkennen, dass wir auf verschiedenen Bewusstseinsebenen agieren und uns zwischen diesen Ebenen entscheiden können.

Am hilfreichsten finde ich dafür die Dreiteilung in die „animalische Ebene“, das „Ego“ und das „höhere Ich“. Mit einem wachen Verstand, der fit und ausgeschlafenen ist, ist es relativ leicht, den animalischen Teil in uns zu erkennen, ihn vielleicht zu nutzen, aber ihm bewusst nicht ganz zu verfallen, um den Tanz von Harmonie und Polarität aufrecht zu erhalten. Unpraktischerweise gibt es eine Erwartungshaltung, abends Sex zu haben; zum Beispiel am Ende eines Dates oder wenn man eh ins Bett geht. Mit Müdigkeit wird Bewusstsein jedoch schwerer, weshalb ich es meistens bevorzugen würde, Sex morgens oder tagsüber, statt abends zu haben. Das hat den simplen Vorteil, dass es mit wachem Verstand leichter ist, achtsam zu sein und bewusst zu bleiben. Daher lohnt es sich besonders, Übungen zur Verbindung tagsüber zu praktizieren, zu lernen, Körperlichkeit und Sex unabhängig von solchen Erwartungen/Gewohnheiten zu initiieren (zwei spätere Kapitel sind speziell dem Initiieren von Sex gewidmet) sowie eigene Rituale zu kreieren. Neben Müdigkeit können vor allem auch Erhabenheit sowie Angst und andere Formen emotionaler Überwältigung im Weg stehen. Daher ist persönliches Wachstum oft unabdingbar und selbst dann wertvoll, wenn man selbst nicht glaubt, es zu brauchen.

Bevor ich tiefer in die „Begegnung von Göttern“ einsteige, versuche ich ein klares Verständnis für den „Ego“-Teil in uns zu schaffen. Dieser Teil ist schwerer zu erkennen, kann Verbindung sowie authentischem Sein stark im Weg stehen, und uns von diesem nicht leiten zu lassen, ist der Weg zu nachhaltiger persönlicher Erfüllung.

Beim Versuch, dieses Buch kurz zu halten und auf das Wesentliche zu reduzieren, habe ich mit mir gehadert, der geistigen Entwicklung so viel Aufmerksamkeit zu schenken. Doch meine Interviews und viele Gespräche während des Schreibens haben mir nochmal gezeigt, wie wichtig die Auseinandersetzung mit den Teilen in uns und persönlicher Weiterentwicklung ist, denn die meisten Menschen machen in ihrer sexuellen Entwicklung einen großen und unnötigen Umweg, der in etwa 10-20 Jahre (!) dauert.* Die Hilflosigkeit bei der Problemanalyse, die Ideenlosigkeit für Lösungen und die oft sehr späten Erkenntnisse, dass es überhaupt lösbare Probleme sind, ermuntern mich, diesen Buchteil doch zu lassen. Letztlich ging es mir ja genauso! Die Begeisterung und Entwicklung nach „AHA!“-Erlebnissen gönne ich jedem Menschen so früh wie möglich (auch den „Machos“ und „Erhabenen“, die zwar selten überhaupt ein Problem sehen, aber im Nachhinein genauso froh über tiefergehenden Sex und persönliche Entwicklung sind.)

Wenn ein:e Lesende:r sich hier im Durchschnitt 15 Jahre voller Erfahrungen mit wenig erfüllendem Sex sparen kann, lohnen sich die rund 30 Seiten extra hoffentlich, auch wenn sie wenig mit Sex zu tun zu haben scheinen.

*Diese „Umwege“ nenne ich in meinem Modell sexueller Entwicklungsstufen und Rollen: Schauspieler:in, Empath:in, Erhabene, Macho, Held:in, Prinz:in und Diva. Während das Modell für das Vollenden dieses Buches und die dazu geführten Interviews sehr hilfreich war, sehe ich jedoch keinen größeren Wert darin, näher darauf einzugehen. Das Buch ist so geschrieben, dass es unabhängig von der eigenen aktuellen Entwicklung oder seiner Selbsteinordnung dazu alle Menschen abholt oder zumindest abholen kann, wenn man sich auf die Inhalte einlässt.

Bei Interesse findest du das Modell auf meiner Website. (das1x1desSex.de)

58. Lektion

Befreiung – Anale Stimulation & mehr Anatomie

*„Das lustvollste Erlebnis in meinem ganzen Leben
war anal.*

*Für mich und einige andere, die ich kenne, birgt Analsex allgemein die
intensivsten und lustvollsten sexuellen Erlebnisse. Und zwar nicht beim
Selbst-Penetrieren, sondern beim Penetriert-werden.“*

–

Er, 32

... nicht Teil der Leseprobe...

Bitte unterstützt meine Arbeit und ergänzt eure eigene Bibliothek durch ein wirklich wertvolles Buch. Ihr setzt somit nicht nur das Potential von eurem Sex frei, sondern werdet auch ein wichtiger Teil der Heilung unserer Gesellschaft.

Investiert für euch und eure persönliche Entwicklung. Für bessere Kommunikation, mehr Kreativität, mehr Empathie, mehr Energie, mehr Ausdauer, mehr Genuss, Einfühlungsvermögen, wertvolle Konfliktlösung und persönliche Entfaltung.

Für mehr und besseren Sex:

www.Das1x1desSex.de

64. Lektion

Attraktivität & „Beute-Schema“

„Wenn Sie andere nicht mehr in ein vorgefasstes Schema zu pressen versuchen, mit dessen Hilfe Sie darüber entscheiden, was Sie mögen und was nicht, dann werden Sie entdecken, dass Beziehungen gar nicht so kompliziert sind.“

–

Michael A. Singer, Die Seele will frei sein.

Lektionen 64-67 sind speziell für Singles.

Wenn du noch nicht den Luxus eines Sexualpartners hast oder Liebe suchst, wird dir dieser Teil des Buches bei wichtigen Schritten helfen.

Der Teil zu Körpersprache sollte jedoch für alle Lebenslagen interessant sein

Oft wissen Menschen innerhalb von Sekunden, wen sie attraktiv finden. Dass Schönheit, die nicht erst entsteht, großteilig vergangenheitsbezogen und erlernt ist, erläutere ich in Lektion 67. Obwohl es große Überschneidungen gibt, sollten wir Attraktivität separat betrachten.

Ich habe einmal einen spannenden Artikel gelesen, in dem eine Frau ihr „Beuteschema“ reflektiert hat. Sie meinte, ihre Freundinnen haben großartige Männer, doch ist ihr aufgefallen, dass sie diese in „freier Wildbahn“ nicht zwei Mal angeschaut hätten. Meist suchen wir in Partnern nicht das, was uns guttut, sondern das, was wir von unseren Eltern kennen. Wir wiederholen unterbewusst Muster aus unserer Kindheit. Das Vertraute zieht uns an – das Gute genau wie das Störende.

Erst kürzlich klagte mir eine Frau, dass sie eine lange Reihe von Narzissten gedatet hat und sich danach sehnt, wieder vertrauen zu können. Doch bei der „*authentic date night*“, bei der wir gemeinsam waren, zog es sie zu einem Mann, dessen Verhalten ich und eine andere Frau im Nachhinein klar als narzisstisch bezeichneten – hauptsächlich anhand ihrer eigenen Beschreibung der Interaktion, aber auch anhand eigener Beobachtungen. Als wir sie darauf aufmerksam machten, verteidigte sie ihn und sein Verhalten. Kopf und Bauch arbeiteten hier klar gegeneinander. (Rationaler vs. emotionaler Verstand) Wie *Jonathan Haidt* in seinem Buch „*Die Glückshypothese*“ so schön beschrieb, fungiert der Kopf nur noch als Anwalt, wenn der Bauch erstmal die Richtung vorgegeben hat. Der Bauch fällt die Entscheidung, der Kopf verteidigt sie nur noch. (Siehe Lektionen 30 und 34.) Dennoch glauben wir, unsere rationale Argumentation sei der Grund für die Entscheidung.

Die Frau im Beispiel erzählte uns auch, dass sie bei ähnlichen Veranstaltungen (*Temple Nights*) in naher Vergangenheit jeweils den Raum kurz gescannt hätte, wusste, wen sie will und diesen Mann dann auch „bekam“. Dieses Mal funktionierte dies jedoch nicht und deshalb war sie traurig, enttäuscht und vielleicht gar verzweifelt sowie frustriert. Ich denke, dieses Verhalten ist typisch für eine männlich präsente Energie: Sie hat in wenigen Sekunden entschieden, wen sie interessant findet und dann nur noch versucht, diesen Menschen zu bekommen. Einen Reflexions- oder Kennenlernprozess, ob dieser Mensch wirklich passend ist, gab es nicht.

Wie kann es sein, dass eine Frau, die ein Problem damit hat, nur Narzissten gedatet zu haben, das bereits reflektiert hat, dies nicht mehr will und es sie dennoch wieder zu Narzissten zieht? Wahrscheinlich war der Vater ein Narzisst. Ein emotional unerwachsener Teil in uns sucht nicht nur nach Partnern, die möglichst viele Persönlichkeitseigenschaften unserer Eltern mitbringen – gute wie auch schlechte –, man sucht damit auch Teile in sich, die man von sich abgespalten hat. Teile, bei denen man sich verstellt und

versucht Dinge aus seiner Vergangenheit zu erleben, Erlebnisse, zu denen man sonst keinen Zugang hat. Doch ohne neue Umgangsformen, traumatisieren wir uns damit nur wieder neu.

Ich denke, es ist für viele Menschen Zeit, ihr Beuteschema zu ändern, und weniger zielstrebig Menschen kennenzulernen. Viele der besten Beziehungen entstehen aus Freundschaften oder in Umfeldern, in denen Menschen ungezwungen und nicht zielstrebig miteinander Zeit verbringen, sich dabei kennenlernen und dabei Attraktivität zueinander entwickeln – für den Menschen und seine Art, wie er/sie ist; und nicht für das, woran die Person einen erinnert oder für das, wie wir glauben, neben dieser auszusehen (Status denken).

Tipp 1: Versuche nicht zu „daten“, sondern lerne Menschen ungezwungen kennen. Am besten Männer und Frauen und auch solche, die überhaupt nicht in dein Beuteschema passen. Und wenn es nur dafür ist, um zu lernen, wie man mit einem Menschen ungezwungen Zeit verbringt. Vielleicht stellst du fest, dass es mit ganz anderen Menschen Spaß macht, als du dachtest. Macht gemeinsam Dinge, die dir Spaß machen, die du eh gerne machen würdest. Behandle deinen Gegenüber wie einen guten Freund, den/die du schon lange kennst. Mit denen würdest du dich auch nicht treffen und permanent über eure Vergangenheit sprechen oder euch gegenseitig interviewen, sondern gemeinsam etwas machen und über Dinge sprechen, die euch wirklich interessieren. Ich nenne es erleben statt kennenlernen.

Tipp 2: Gewinne mehr Freunde - nach Dan Buettner

Sei sympathisch: Lerne zuhören, rede nicht dazwischen und stelle Fragen. Gib oft und authentisch Komplimente. Wenn du mit Menschen Zeit verbringst, schenke ihnen deine ganze Aufmerksamkeit. Leg dein Handy weg oder entschuldige dich, wenn du es nutzen möchtest.

Engagiere dich ehrenamtlich: Such dir einen Zweck, der dir wichtig ist und dich anspricht. Wenn du dies regelmäßig machst, wirst du hoffentlich mehr Menschen dabei kennen lernen.

Schau in dein Netzwerk: Gibt es vielleicht schon Verbindungen mit Menschen, mit denen du dich bisher nur oberflächlich oder nebenbei ausgetauscht hast, die du vertiefen könntest?

Lass dich verkuppeln: Frage Freunde, ob sie Menschen kennen, mit denen du dich freundschaftlich gut verstehen würdest. Lass dich „verkuppeln“.

Gruppen beitreten: Gibt es eine Sportgruppe, einen Buchclub oder sonstige Hobbys, bei denen du dich einer Gruppe anschließen kannst?

Besuche Kurse: Wolltest du schon immer etwas lernen? Tue es mit Menschen! - Eigene Übersetzung von *“How to Make Friends as an Adult”* von Dan Buettner. Siehe auch Teil 2: *„How to Ask a Friend Out“* auf <https://www.bluezones.com/2021/11/how-to-make-friends-as-an-adult/>)

72. Lektion

Meine Mission

Ich habe 5 Jahre an diesem Buch geschrieben und die Erstauflage erschien im August 2023. Zu Lebzeiten werde ich das Buch sicherlich immer mal wieder aktualisieren, in Form von „Updates“ und seltener auch „Neuauflagen“. Wenn du über die Inhalte von Aktualisierungen informiert werden möchtest, dann trag dich gern in meinen Newsletter ein. Ich werde neue Erkenntnisse, die ich für wichtig genug halte, versenden. www.Das1x1desSex.de

Meine Mission:

Wertvolle sexuelle Bildung,

*für die Vision einer traumabefreiten, harmonischen Welt –
voll sinnlicher Entfaltung.*

Ich denke, der Wert dieses Buches geht weit über den Bereich Sex hinaus. Sexuelle Befreiung geht einher mit gesellschaftlicher Befreiung. Allein das ist für mich Grund genug, es zu verbreiten. Doch Sex ist auch simpel eine immense Quelle von Lebensglück – für mich das Ziel als Mensch schlechthin. Mein zweites Ziel als Mensch ist es, anderen Menschen ebenfalls Lebensglück zu ermöglichen. Dafür finde ich es extrem wertvoll, besonders achtsam zu sein, ab wann (sexuelle) Misshandlung beginnt, wie schnell man durch seine eigene Lust, aber auch die eigene Ablehnung (/Ekel) blind für das Leid anderer wird und wie leicht man dadurch Traumata erzeugt. Seine Partner nicht zu misshandeln ist ein niedriger Anspruch, der, wenn man ihn durch den Einbezug jeglicher Traumata, die man mitkreiert, genau nimmt, sehr oft nicht erfüllt wird. Doch selbst, wenn man es schafft, andere nie zu „misshandeln“, sollte es doch Ziel sein, seine Partner zu befriedigen und ihnen bei Heilung zu helfen!?

Meines Erachtens sollte es im Interesse von allen Menschen sein, auch andere dazu zu befähigen, unabhängig ob man mit ihnen oder ihren Partnern Sex haben wird. Sei es nur aus Nächstenliebe oder sei es, weil eine gesunde Menschheit einen schöneren Lebensraum für sich und seine Kinder schafft.

Möchtest du die Mission unterstützen?

Wenn ja, würde ich mich immens freuen, auch dann, wenn wir uns nie begegnen und ich davon nie erfahre. Hier sind ein paar Ideen und Möglichkeiten:

- Schenke ein Exemplar dieses Buches einem jungen Menschen. (Den höchsten verdienst habe ich über den Link auf meiner Website – Das1x1desSex.de)
- Empfiehl das Buch einer Buchhandlung. Vielleicht, indem du es über sie kaufst. (Sie können es sehr einfach bestellen.)
- Organisiere einen Lesekreis mit dem Buch.
- Schreibe (online) eine Rezension über dieses Buch oder empfehle es einer Redaktion.

Wenn du Lust hast, das Buch zu verbreiten unterstützt dich die J. AG gern mit Werbematerial wie Stickern, Flyer oder Postern. Schick einfach eine Mail mit Betreff „Anfrage Werbematerial“ an info@j-ag.info und sag, was du gern hättest, sowie deine Postadresse.

Du kannst natürlich andere Formen wählen, um die Mission zu unterstützen, sei es über andere Organisationen, Workshops, dein eigenes Buch oder was dir so einfällt. Auch das ist prima! Angebote zur finanziellen Unterstützung werden wir aus Ressourcengründen jedoch nicht prüfen, es sei denn, es ist eindeutig auch zum Vorteil der Jemeingut AG.

Über mich, den Autor

2009 – 2012 habe ich ein Kartenspiel entwickelt (das Jay-Spiel) und danach selbst vermarktet. Dafür habe ich eine „Selbstverwaltende Spieler-gemeinschaft“ gegründet. Von den Spielenden, für Menschen, die spielen wollen. Geplant war das ursprünglich nicht. Aus diesem Projekt ist mittlerweile die Jemeingut AG entstanden – mit einer ähnlichen Vision und der Mission:

„1. Gemeinsam Interesse für die Funktionsweisen von Eigentum & Politik anregen und somit zum politischen Wandel beitragen. & 2. Ein Wir-Gefühl „Mensch“ und ein allgemeines Miteinander fördern.“

Für ein „Liebes-Humus-Festival“ in 2019 hatte ich einen Auftaktvortrag vorbereitet. Das Thema war: Heilung durch Liebe. Wir wollten 5-8 Tage lang tief in die Facetten vom Thema Liebe eintauchen, inklusive Sexualität. Zunächst war mir nur aufgefallen, dass das Thema viel schöner ist, als der Versuch „der Rettung der Welt“ über politische Methoden, welche ich als Sozialunternehmer seit 2013 gelebt hatte – jedoch selbst dabei immer wieder auch viel Leidensdruck hatte, insbesondere dabei, mich liebenswert zu fühlen. 2016 habe ich ein Studium in Wirtschaft und Politik begonnen, in Halbzeit, neben ehrenamtlichen Tätigkeiten sowie selbstständiger Arbeit und im Sommer 2023 abgeschlossen.

Was ich immer viel gemacht habe, war, organisieren, mit Menschen reden und Projekte sowie Ideen, die ich wertvoll fand, zu verbreiten. Den richtigen Menschen die richtige Information oder passenden Kontakte an die Hand geben, damit diese ihr Potential entfalten konnten. Beim Thema Liebe und Sexualität hatte ich endlich etwas gefunden, bei dem ich mit vollem Herz bei der Sache war, bei der Aufwand nie Arbeit war, sondern Lust auf mehr gemacht hat.

Übersicht der Inhalte des Buches

Im Prinzip ist das Buch eine Sammlung, die vier Bücher in einem vereint.

- Teil 1 – 25 essenzielle Lektionen für mehr guten Sex**
Lektionen 1-25
- Teil 2 – Was mensch will – wie du es herausfindest und bekommst**
Lektionen 26 - 36 sowie 52 - 58
- Teil 3 – Frieden durch besseren Sex**
a: „göttlicher Sex“ –
geniale Wechselwirkungen mit der Persönlichkeitsentwicklung
Lektionen 37 - 51 sowie 59 - 63
- b: Heilender Sex, Squirting und anale Befreiung
Lektionen 52 - 58
- Teil 4 – Speziell für Singles**
Lektionen 64 - 67

Lektionstitel	Inhalt	
1.	Erwartungen fallen lassen Das unendliche Potential, das entsteht, wenn man Erwartungen fallen lässt	ab S. 17
2.	Masturbation Wie man sich mit mehr Spaß an Masturbation zu besserem Sex verhilft	ab S. 27
3.	Yoni Eier, „Jungfrauen“ (& Jungen) Yoni Eier – Die perfekte Begleitung für deine Yoni (und was Männer davon lernen können)	ab S. 35
4.	Beckenboden-Training – Bessere Orgasmen für alle Wie Beckenboden-Training deine Sexualität exponentiell bereichert	ab S. 45
5.	Die Sexualität von Frauen ist komplexer. Das essenzielle & oft unbekanntes Wissen über Vulvas und die Sexualität von Frauen	ab S. 55
6.	Grenzen spüren und kommunizieren Warum und wie Grenzen deine Lust erweitern + wertvolle Kommunikation	ab S. 61
7.	Der nächste Schritt & erste Male Wie erste Male zu wundervollen Erlebnissen werden	ab S. 71
8.	Kondome Warum du Kondome wahrscheinlich falsch nutzt und dessen Gefahr	ab S. 81
9.	Das RBDSM Gespräch & STDs Wie knisternde Begegnungen sicher zu wundervollen Erlebnissen werden	ab S. 87
10.	Sag, was du denkst, und du bekommst, was du willst.	ab S. 95
11.	Sex beginnt mit einer Fußmassage. Warum Fußmassagen zu gutem Sex führen.	ab S. 105
12.	Vulvas sind Schmuckstücke Wie aus Vulva und Penis Schönheit entspringt	ab S. 113
13.	Oralsex – Teil 1: gemeinsames Erkunden Wie orales Erkunden genial wird	ab S. 121
14.	Oralsex – Teil 2: Für Ihn Wie du ihn fasziniert verwöhnen kannst	ab S. 129

15. Oralsex – Teil 3: Für Sie ab S. 137
Wie du sie fasziniert verwöhnen kannst
16. Oralsex – Teil 4: 69 ab S. 147
Über den Partner sich selbst befriedigen & dabei lernen
17. Kommunikation beim Sex?! ab S. 151
Ob und wie du beim Sex kommunizieren solltest
18. Austauschen, ohne zu urteilen ab S. 157
Wie Austausch über Sex sicher und einfach wird
19. Entwicklung, Rituale, Alltag & Routine ab S. 163
Eine einfache Routine, die dein Sex ins unermesslich schöne steigern wird
20. Natürliche Verhütung & Zyklus bewusst leben ab S. 169
Wie du sicher ohne Kondome verhüten kannst & deinen Zyklus für dich nutzt
21. Sexualität ist Dualität: ab S. 177
Sexualität ist der Tanz zweier Energien
22. Die Suche nach Sexualpartnern ab S. 189
Warum die Suche nach Sexualpartnern so oft schief läuft
23. Sex, eine Quelle von Leid?! ab S. 203
Inwiefern & warum viele Männer und Frauen unter (fehlendem) „Sex“ leiden
24. Geschlechtsgrößen – die sexuelle Vereinigung ab S. 211
Auch Vaginas sind unterschiedlich groß! Auf das Verhältnis richtig eingehen
25. Orgasmuszeitpunkt beeinflussen ab S. 217
Wie du deinen Orgasmus-Zeitpunkt beeinflusst

26. 2 vs. 5 Säulen guten Sexes
Was guten Sex ausmacht. ab S. 225
27. „Eye-Gazing“ – Verbundenheit der Seelen
Die schnellste Verbindung zweier Seelen ab S. 231
28. Sensate Focus
Eine Übung zur Steigerung der Sinnlichkeit ab S. 237
29. Tiefgründige Verbindung
Tiefgründige Verbindung kreieren ab S. 243
30. Das Ego verstehen
Warum du dein Ego verstehen solltest. ab S. 249
31. Dominanz
Das Problem beim Unterwerfen, untergeben und sich über
oder unter Menschen stellen ab S. 257
32. Das elementarste Streben im Menschen ist ... ab S. 265
33. Wie du Begegnungen von Göttern schaffst. ab S. 271
34. Wie du emotionale Trigger loswirst. ab S. 279
35. Ein einfacher Weg für effektives Persönlichkeitswachstum ab S. 287
36. Die fünfte Säule ab S. 293
37. Was Mensch will und unsere Denkfehler ab S. 299
38. Wie man Verbundenheit zu sich selbst findet. ab S. 309
39. Körpergefühl und Klarheit durch Wim-Hof-Atmung ab S. 315
40. Ängste, Fantasien und Gefallen ab S. 323
Wie du deine Ängste, Fantasien und Gefallen nutzen kannst.
41. Übers Geliebtwerden ab S. 331
Liebe kann man nur schenken & die zwei Ebenen von Konsens.
42. Sex initiieren Teil 1: Motivation & Hindernisse ab S. 343
43. Mit Leichtigkeit körperliche Verbundenheit schaffen ab S. 349

- | | |
|--|-----------|
| 44. Nein sagen und Dank ernten | ab S. 353 |
| 45. Vorübungen vor dem Vorspiel | ab S. 359 |
| 46. Sex initiieren Teil 2: Körperlichkeit statt Sex | ab S. 363 |
| 47. Das Problem beim „Potentiale“ daten & Selbstliebe | ab S. 369 |
| 48. Zwei Wege zur Ekstase | ab S. 375 |
| 49. Orgasmische Meditation
Die mächtigste (Partner-)Übung der Welt? | ab S. 381 |
| 50. Warum Sie zuerst kommen sollte. | ab S. 397 |
| 51. Die Sprache des Körpers beim Sex verstehen. | ab S. 401 |
| 52. Sprache heilen – wie Sex & Gesellschaft verbunden sind. | ab S. 409 |
| 53. G-Punkt-Stimulation erkunden für Hochgenuss | ab S. 415 |
| 54. Squirting Teil 1 – Überwältigung für Frauen | ab S. 421 |
| 55. Squirting Teil 2 – Die Vorteile für Männer & als Solo | ab S. 431 |
| 56. Heilender Sex für Frauen
Wie verborgene Potentiale befreit werden | ab S. 437 |
| 57. Heilender Sex für Männer & mehr
unbekannte Potentiale & Erektionsprobleme | ab S. 445 |
| 58. Analsex
Das lustvollste Erlebnis in seinem Leben & mehr Anatomie | ab S. 459 |
| 59. Sich einfach mal vergöttern | ab S. 473 |
| 60. Unwissen und falsche Vorurteile als Mann
Was Frauen Männern erzählen wollen | ab S. 477 |

- | | |
|---|-----------|
| 61. Unwissen und falsche Vorurteile als Frau
Was Männer Frauen erzählen wollen | ab S. 493 |
| 62. Romantische Beziehungen
Wie Beziehungen stetig & gesund aufblühen | ab S. 503 |
| 63. Braucht es andere Partner? | ab S. 513 |

Speziell für Singles:

- | | |
|---|-----------|
| 64. Das Problem mit deinem Beute-Schema | ab S. 523 |
| 65. Woran erkennst du die Zeichen für den ersten Kuss | ab S. 527 |
| 66. Körpersprache verstehen lernen | ab S. 535 |
| 67. Zu schnell zu viel Interesse
Warum zu schnell zu viel Interesse ein Problem sein kann und was es dir verrät. | ab S. 541 |
| 68. Geniale Hilfsmittel für besseren Sex | ab S. 547 |
| 69. Was in deiner Bibliothek nicht fehlen darf | ab S. 555 |
| 70. Über Schönheit | ab S. 559 |
| 71. Wie du dich einbringen kannst, Lob & Kritik | ab S. 563 |
| 72. Meine Mission & Transparenz | ab S. 565 |