

Eva-Maria Zurhorst

Soulsex



GOLDMANN

Buch

In immer mehr Ehen herrscht Flaute im Bett. Dies ist allerdings kein Grund, an sich oder der Partnerschaft zu zweifeln, sich zu schämen oder sich gar vom Partner zu trennen, findet Eva-Maria Zurhorst. Es ist Zeit für eine Revolution im Bett! Sousex ist ein neuer, sanfter, höchst erfüllender Zugang zur körperlichen Liebe und verhilft Paaren zu einer ganz neuen, tiefer gehenden Empfindungsfähigkeit und echter Nähe.

Autorin

Eva-Maria Zurhorst ist Bestsellerautorin und Beziehungcoach und begleitet jedes Jahr mehrere Tausend Menschen in ihren Beziehungs- und Selbstentwicklungstrainings. Ihre Bücher wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt und über eine Million Mal verkauft. Gemeinsam mit ihrem Mann und ihrer Tochter hostet sie den Podcast »Liebe kann alles«.

Eva-Maria Zurhorst

Soul
SEX

MIT LUST DIE LIEBE
NEU ENTDECKEN

Unter Mitwirkung von Tatjana Blobel
Mit Ergänzungen von Wolfram Zurhorst

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Von Eva-Maria und Wolfram Zurhorst sind außerdem erschienen:
Eva-Maria Zurhorst: Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest
Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise
Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: Liebe dich selbst und entdecke, was dich stark macht
Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: Liebe kann jeder
Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: Das Liebesgeheimnis
Eva-Maria Zurhorst: Ida



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe April 2019
© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Lektorat: Anne Nordmann
Umschlaggestaltung und Layout: UNO Werbeagentur, München
JG · Herstellung: cf
Satz und Layout: KCFG – Medienagentur, Neuss
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22257-5

www.goldmann-verlag.de

*Dein nackter Körper soll nur denen gehören,
die auch Deine nackte Seele lieben.*

CHARLIE CHAPLIN

Dank

Mein Dank gilt meinem Mann, ohne den ich die Tiefe der Wahrheit, die ich in diesem Buch beschreibe, nie entdeckt hätte. Usha Swamy, die mich so geduldig und liebevoll geschubst hat, dieses Buch doch endlich zu schreiben. Sie hat ihr Herz mit in dieses Projekt gegeben und mit weiblichem Engagement die Wege dafür geebnet. Uli Ehrlenspiel, Anja Schmidt und Anne Nordmann danke ich, dass sie den knappen Endspurt mit seinen unvorhersehbaren Hürden so engagiert begleitet und unterstützt haben. Ulrike Tourneur und Claudia van de Kamp, dass sie mir die ganze Zeit verständnisvoll und wissend den Rücken frei gehalten haben und alles um mich herum perfekt weiterfunktioniert hat. Tatjana Blobel, mit der ich gelernt habe, wie wichtig es ist, klar zu sein und klar zu kommunizieren.

Ich danke Diana und Michael Richardson. Für mich sind sie Pioniere, die mir und vielen anderen mit ihren Büchern einen völlig neuen Zugang zur Sexualität eröffnet haben. Und Krish und Amana Trobe, die Heilkraft in die verletzte Sexualität gebracht haben. Möge dieses Buch eine Brücke bilden, über die noch viele Menschen den Weg zu ihrer Arbeit finden.

Vor allem danke ich dem Buch selbst, das mich so viel gelehrt hat und das mir das Wichtigste wurde, das ich je geschrieben habe. Möge es ein Stück mehr Frieden auf diese Welt bringen, indem es den Sex wieder mit der Liebe, den Körper wieder mit dem Herzen und den Mann wieder mit der Frau verbindet.

Inhaltsverzeichnis

Männer und Frauen Nehmen Sie sich das, was Sie brauchen können	21
Teil I – DER ALTE SEX	
Warum es wieder Zeit ist für eine Revolution im Bett	23
Alle wollen Sex! Oder vielleicht doch nicht?	25
Mein erstes Mal ... mit sechzehn oder mit Ende dreißig?	39
Lieben Sie noch oder haben Sie keine Lust mehr?	63
Ohne Pornos geht gar nix Warum <i>Shades of Grey</i> uns nicht befreit	75
Sex beginnt mit dem ersten Atemzug und hört erst mit dem letzten wieder auf!	100
Allen fehlt die richtige Sex-Software ... aber jeder ist ein sexuelles Wesen	110
Ich liebe dich nicht mehr oder: Der Körper vergisst nichts	121

10 *Soulsex*

Im Bett bin ich wie ferngesteuert Wie Familiengeheimnisse unseren Sex belasten	130
Ich kann nicht bleiben Von Trennung, Tod und Fremdgehen	138
Der Schoß gebiert alle Dinge Von Geburt, Tod und Sex	149
Angst fressen Seele und Sex auf Von vorgespielten Orgasmen und körperlichen Notlügen	157
Wer nicht fühlen will, wird süchtig Wenn Sex zur Droge wird	171
 Teil II – DER NEUE SEX	
Wie Frauen Sex lieben und Paare wieder zusammenfinden	183
Wenn Frauen sich selbst verstehen ... werden Männer zu Frauenverstehern	185
Die feine Lust der Frauen und wie Männer in ihren Genuss kommen können ...	196
Wellen statt Wollen Warum die Jagd nach dem Orgasmus einen nur fertigmacht	212
Unsichtbar, aber wahr Warum man sich nach dem Sex manchmal wie zugemüllt fühlt	227
Vom Busenwunder und anderen Überraschungen im Körper der Frau	242

Er muss nicht groß, sondern weise sein	
Wie der Penis die Vagina heilt	253
Soulsex heilt	
Wie Sie mit Schmerz und Angst umgehen	276
Teil III – SOULSEX PRAKTISCH	
Gespräche zwischen Mann und Frau	281
Spielregeln für den Soulsex	283
Im Alltag auf den Sex einstimmen	302
Der Einstieg in den Soulsex	312
Missverständnisse und Hürden beim Soulsex	320
Nachwort	341
Literaturverzeichnis	345

Prolog

»Wie berührt man die Seele? Durch Liebe oder durch Lust?«, fragt Paulo Coelho in *Elf Minuten*. Seine Protagonistin, die Prostituierte Maria, gibt die Antwort in ihrem Tagebuch: »Er ist ein Künstler: Er sollte wissen, dass der Mensch die Liebe in ihrer Ganzheit begreifen muß. Die Liebe ist nicht im anderen, sie ist in uns selbst; wir erwecken sie. Aber für dieses Erwecken brauchen wir den anderen. Das Universum ergibt nur einen Sinn, wenn wir jemanden haben, mit dem wir unsere Gefühle teilen können. Er hat genug vom Sex? Gut, ich auch – und dennoch, weder er noch ich weiß, was das ist.«

Für A. und A.

Liebe A., ich weiß, Du glaubst noch nicht an solche Bücher. Du glaubst an die Liebe. Aber der Tag wird kommen, da glaubst Du nicht mehr an sie. Da sagt Dir jemand, es gehe um Sex und nicht um Liebe. Da beginnt Dein Körper langsam zu sterben, Dein Herz sich zu verschließen. Ich wünsche mir, dass Du dann dieses Buch als Deines erkennst. Es ist für Dich, wie alles in mir immer für Dich war.

Ich liebe Dich.

Liebe A., ich weiß, Du bist nun schon ziemlich lange verheiratet. Oft fragst Du Dich, was da noch Neues kommen soll. Vor allem in Sachen Sex hast Du langsam jede Hoffnung verloren.

Ich kann mich noch erinnern, wie Du damals vor vielen Jahren den Befreiungsschlag gewagt hast. Du hattest Dich in Deiner Ehe ausgetrocknet wie Dörrobst gefühlt und Dir einen Liebhaber gegönnt. Von einem Tag auf den anderen warst Du wieder saftig und voller Lust und Leben. Mit Deinem Wagemut und Deinem Verlangen nach Lebendigkeit hast Du den Alltagstunnel einfach weggesprengt. Wenn Du erzähltest, war ich gleich mit elektrisiert. »Alles ist wieder da!«, lautete die Botschaft, die aus jeder Deiner Poren strömte.

Ich wusste genau, was Du erlebst. Ein paar Jahre zuvor hatte ich mich ja auch aus meiner ziemlich desolaten Ehe verdrückt

und meinem Mann seine Affäre mit meiner Affäre heimgezahlt. Und auch mir kam es damals so vor, als würde ich aus einem langen Koma erwachen. Beim Gedanken an den Liebhaber schienen sofort magnetische Kräfte aktiviert. Das Verlangen war zurückgekehrt, mein Körper taute wieder auf, jede Zelle rief vibrierend Ja! zu Berührung und Begegnung.

Damals schienen Liebhaber tatsächlich wie ein wunderbares Elixier zu wirken, das alles in uns wieder in Ordnung und die weiblichen Urkräfte neuerlich in Wallungen bringen konnte: Hunger weg, Lust zurück, Seele berührt, Körper im Saft. Es gab nichts zu denken, wir wurden einfach mitgerissen. Wir fühlten uns wieder weit, pulsierend, genährt und nährend zugleich. Wie das Leben selbst. Wir dachten: Das muss die Liebe sein.

War sie es wirklich? Zumindest haben diese magnetischen Kräfte bei keiner von uns angehalten. Irgendwann ließ auch bei Dir das Vibrieren wieder nach. Du konntest nichts dagegen machen, als Deine Idealvorstellung von Deinem Liebhaber den gemeinsamen Erfahrungen weichen musste. Auch er war nur ein Mann – ein anderer zwar, ein neuer, aber eben auch einer mit seinem eigenen Alltagstunnel, mit Vergangenheit und Verletzungen, mit Prägungen und Gewohnheiten. Mit all dem eben, was am Ende immer gegen die Verliebtheit gewinnt.

Die ersten Missverständnisse, die als Zurückweisungen interpretiert wurden; die ersten Zweifel und Kompromisse, der quälende Spagat zwischen dem alten und dem neuen Leben – die Magie verschwand genauso unkontrollierbar, wie sie gekommen war.

Das Fremdgehen ist lange vorbei. Du bist wieder bei Deinem Mann. Doch mit dem Geliebten hast Du ein Geheimnis in Dir

selbst berührt, hast erlebt, dass die Frau in Dir von einer Sekunde auf die andere erwachen kann. Dass es unvorstellbare Lebendigkeit bringen und absolut lohnenswert sein kann, die Begrenzungen der Gewohnheit zu überwinden und ohne jedes Festhalten an der Sicherheit ganz und gar in körperlicher Freude aufzugehen.

Und jetzt sitzt Du wieder da in Deiner Ehe und fragst Dich: Wie, verdammt noch mal, kriege ich das zurück?

Ich weiß, wie sehr Du haderst, weil Dir die Lust immer wieder abhandenkommt, Dich schämst, weil Dein Körper sich so verschließt. Du bist rasend wütend und dann wieder voller Schuldgefühle, weil Dein Mann dich so oft nicht erreichen kann.

Manchmal kommen die alten Erinnerungen an damals wieder hoch. Vielleicht noch mal fremdgehen? Doch Du ahnst, dass das heute nicht mehr so funktionieren würde. Du bist reifer als damals, weißt, dass ein neuer Liebhaber nur vorübergehend für Abhilfe sorgen kann. Du hast schon erlebt, dass Verliebtheit und Begehren flüchtig sind und dem Alltag auf Dauer wenig entgegenzusetzen haben.

Manchmal wird der Frust übermächtig, und Du überlegst, ob Weggehen vielleicht die einzige Lösung ist, um wieder lebendig zu werden, um doch noch die Liebe zu finden. Doch Du bist wach genug, um zu spüren, dass Weglaufen am Ende nichts nützt; dass die Liebe und ihr lebendiges, wohliges Vibrieren da draußen nicht zu finden sind. Du weißt, dass Du den Schlüssel in Dir selbst finden musst. Und Dir ist auch klar, dass Du Dich gerade verdrückst vor weiteren körperlichen Begegnungen mit Deinem Mann, weil sie nur allzu leicht im Streit oder in Resignation enden könnten. Denn wer will das schon: Taubheitsgefühle und Starre im ganzen Körper, wenn der Mann sich nur nähert.

Mittlerweile stellt sich bei Dir manchmal regelrechter Ekel vor dem Sex ein. Das ist ein schreckliches Gefühl. Dann lieber irgendein neues Projekt starten, da gibt es wenigstens Anerkennung und Erfolg. Oder zum Yoga, zum Tango, zur Party oder zur Massage gehen und dieses herrliche Gefühl genießen, wenn der Körper sich wieder wie von selbst löst und entspannt, wenn er wenigstens ein bisschen schwingt und genießt. Ich weiß, Du wirst nicht aufgeben, nach Herausforderungen, Sinnlichkeit und Erfüllung zu suchen. Aber was nützt Dir all das, wenn Du Deine Liebe nicht teilen kannst?

Du sprichst, dass noch etwas auf Dich wartet, dass das hier nicht die Endstation sein kann. Du willst die Liebe leben. Sie drückt in Dir, lässt Dich nicht ruhen. Du willst die Süße und die Wonnen in Deinem Körper fühlen. Du willst Dich fallenlassen in Dich und einen anderen Menschen hinein, über die Grenzen Eurer selbst hinaus. Aber mit Deinem Mann? Wenn Du nur versuchst, Dir solche Wonnen mit ihm vorzustellen, steigt sofort dieses graue, flauere Gefühl in Deinem Magen hoch. Alles wird eng. »Nein«, denkst Du, »sinnlos! Es wird nie gehen. Es geht schon so lange nicht. Es soll einfach nicht sein. Unsere Ehe ist dazu nicht auserkoren. Wir müssen uns mit dem anderen – unseren Kindern, der Vertrautheit, dem gemeinsamen Weg – zufriedengeben. Aber erfüllender Sex, bei dem alle Zellen Ja! rufen? Durch den sich das Leben in seiner Süße und Selbstverständlichkeit verströmt? Nein, das ist uns nicht beschieden, zumindest nicht auf Dauer. Uns bleibt die Liebe all der Jahre.« Doch ist das tatsächlich Liebe? Oder ist es nur Vertrautheit? Sicherheit? Die liebevolle Zugewandtheit zweier Weggefährten? Die Verliebtheit von damals war keine Liebe – aber das hier ist sie auch nicht.

Bitte täusche und betäube Dich nicht. Du kannst noch tausend Mal versuchen, Dich abzufinden, Dich zu beruhigen, vom Weglaufen zu träumen, das nagende Mangelgefühl und die immer wieder aufsteigende Sehnsucht durch irgendetwas zu kompensieren – es wird Dir nichts nützen. Du weißt es, ich weiß es: Unsere Seele hat etwas anderes für uns vorgesehen.

Du weißt es, und ich weiß es: Sex und Liebe gehören zusammen. Und nur die, die es wagen, diese heilige Verbindung in ihre Partnerschaft zu bringen, finden Frieden und werden erleben, wie die natürliche Freude, Wonne und Lebendigkeit in ihre Körper zurückkehrt.

Liebe A., bitte gib nicht auf. Öffne Dich wieder für den Sex, für Deinen Körper und für Dein Herz. Und fordere Deinen Mann auf, das Gleiche zu tun. Sei kompromisslos, aber bleib bei der Sache. Den Sex mit der Liebe zu verbinden wird Dir Angst machen und Dich frustrieren. Du wirst hassen und weinen. Aber wenn Du bereit bist, wirklich von Grund auf neu zu lernen, wenn Du dabeibleibst und Dich immer wieder Deinem Körper zuwendest, wird er Dich zur Liebe führen.

Stellt die Verbindung von Sex und Liebe in den Mittelpunkt und übt, wieder Euren Körpern zuzuhören. Sie werden Euch den Weg zeigen. Und ich werde in diesem Buch alles an Euch weitergeben, was ich von meinem Körper und meinem Herzen gelernt habe und bei anderen erfahrenen und weisen Menschen an Überzeugendem, kompromisslos der körperlichen Liebe Gewidmetem gefunden habe.

Liebe A., alles Weitere ist für Dich ...

Männer und Frauen Nehmen Sie sich das, was Sie brauchen können

Eins vorweg: Ich werde in diesem Buch für manch einen vielleicht zu eindimensional von Frauen und Männern erzählen, werde den klassischen Rollenbildern entsprechend uns Frauen das eine zuschreiben und den Männern das andere. Dies tue ich aus dem einfachen Grund, weil es noch immer der Realität meines Arbeitsalltags entspricht. Auch wenn es eine Tendenz zur Annäherung in den Themen gibt, erlebe ich in den vielen Jahren, die ich nun schon mit Paaren arbeite, dass bestimmte Abläufe, Ängste, Sorgen und Sehnsüchte in der Regel bei Frauen vorkommen und andere bei Männern.

Lassen Sie sich beim Lesen nicht irritieren, wenn ich von »den« Frauen oder »den« Männern spreche, wenn ich von weiblichen Mustern oder männlichen Strategien erzähle. Wir alle tragen männliche und weibliche Anteile in uns. In manchen Beziehungen steht der Mann auf dem weiblichen Pol und die Frau auf dem männlichen, in anderen Beziehungen wechseln die Positionen im Laufe der Zeit. Wenn Sie sich beim Lesen irgendwo angesprochen fühlen, dann ist das Ihr – ganz egal, ob da Mann draufsteht und Sie eigentlich eine Frau sind oder andersherum.

Tun Sie sich doch überhaupt den Gefallen, sich dieses Buch genau so zunutze zu machen, wie Sie es brauchen. Wenn bestimmte Worte Sie abstoßen oder einengen, dann lesen Sie

einfach darüber hinweg und setzen Sie das Geschriebene in einen Kontext, in dem Sie es gut nehmen können.

Natürlich gilt vieles von dem, was ich hier beschreibe, auch für homosexuelle Paare. Wenn Sie homosexuell sind, leben Sie trotzdem als Paar in einer Polarität wie jedes heterosexuelle Paar auch. Fragen Sie sich beim Lesen einfach, wo Sie eher in der weiblichen Energie leben und wo eher in der männlichen. Und prüfen Sie, ob Sie, was die männlichen und weiblichen Kräfte betrifft, für sich persönlich in der richtigen Balance leben oder ob es da Veränderung und Klärung mit Ihrem Partner braucht. Ansonsten nehmen Sie sich aus dem Buch, was für Sie passt. Sie werden schon merken, wo beim Lesen etwas in Ihnen anspringt, wo Sie sich betroffen fühlen oder in einem Thema wiederfinden.

Teil I

Der alte Sex

Warum es wieder Zeit ist
für eine Revolution im Bett

Alle wollen Sex! Oder vielleicht doch nicht?

Alle wollen Sex. Gerd ist 77. Fast täglich liegt er versonnen strahlend im Bett und befriedigt sich selbst. Anni ist 69 und schockt ihre Angehörigen, weil sie sich ständig zwischen den Beinen streichelt und dabei lustvoll atmet, egal, wer gerade im Raum ist. »Bei uns ist jeder Zweite sexuell aktiv«, erzählt die Leiterin eines Pflegeheims für Alzheimerkranke: »Wenn es ein Fest im Haus gibt, dann blitzen die Augen der Frauen wie mit 18. Und die Männer sind zärtlich und wieder voller Energie.«

Die Menschen, die so voller Zärtlichkeit und Sinnenfreude sind, können ihre nächsten Angehörigen kaum erkennen und sich nur noch bruchstückhaft an ihr vergangenes Leben erinnern. Die Krankheit, an der sie leiden, heißt Demenz, was übersetzt so viel bedeutet wie »abnehmender Verstand«. Alte Menschen, die langsam ihren Verstand verlieren, geben sich wieder frei und ungeniert ihrer körperlichen Lust hin, so wie wir es als Babys alle getan haben, als wir noch vor Sinnenfreude glucksten und Berührungen wie ein Allheilmittel aufsaugen konnten. ... etwas, das man über uns Erwachsene, so wir nicht dement sind, wohl nicht behaupten kann – außer wir sind gerade frisch verliebt oder stecken in einer leidenschaftlichen Affäre.

Eine aktuelle Studie sagt, dass die Hälfte aller Deutschen mit ihrem Sexleben unzufrieden sind und sich nicht trauen, mit ihrem Partner darüber zu sprechen. Auch ich erlebe in meiner

Arbeit, dass unzählige Menschen, gerade solche, die in einer Langzeitbeziehung stecken, in sexueller Hinsicht unglücklich sind oder unter einer Art Sex-Burnout leiden. Die einen sind frustriert, weil ihnen die emotionale Nähe verloren gegangen ist und ihr Körper nur noch von Bildern im Kopf gesteuert wird, und die anderen fühlen sich erschöpft und leer, weil sie über die Jahre in eine Routine geraten sind, in der sich der gemeinsame Sex mechanisch zu wiederholen scheint und ihnen kaum noch etwas gibt. Am häufigsten aber erlebe ich, wie sich in langfristigen Partnerschaften Männer und Frauen nach und nach ganz vom Sex zurückziehen. Auch das entspricht den aktuellen Umfrageergebnissen, nach denen 65 Prozent der Männer und 54 Prozent der Frauen in Deutschland ein Problem damit haben, dass ihr Partner keine oder weniger Lust auf Sex hat.

Fast alle, egal ob sie ganz ausgestiegen, ins Kopfkino abgedriftet oder in der Routine gefangen sind, haben eins gemein: Sie wissen nicht, warum ihnen der Kontakt zu ihrer natürlichen sexuellen Kraft abhandengekommen ist und wie sie den Zugang dazu wieder finden können. Fast alle können nur eine Art Erkaltung und Abstumpfung feststellen.

Vielen Frauen ist die Lust an der Liebe verloren gegangen. Der Sex mit ihren Männern dauert wenige Minuten, berührt sie nicht mehr oder erfüllt sie sogar mit Widerwillen. Die einen sind wütend, wenn sie miterleben müssen, wie ihre Körper sich verschließen und auf keinerlei Stimulation mehr reagieren, die anderen sind voller Scham und Selbstvorwürfe, wenn sie keinen Zugang mehr zu ihrer Sinnlichkeit finden.

Die Männer sind aber nicht minder verunsichert. Viele stehen auch im Bett unter Erfolgsdruck, meinen, sie müssten »es bringen«, und kommen dann zu früh oder gar nicht. Längst ziehen sich auch viele Männer in ein Schneckenhaus zurück, wenn

es um Sex geht. Das Risiko des Versagens oder der ungewollten Lustlosigkeit hängt über ihnen wie ein Damoklesschwert. Bei jeder intimen Begegnung mit einer Frau müssen sie das Risiko eingehen, dass ihnen Stress, Leistungsdruck und Beziehungsprobleme auf die Potenz und auf die Seele schlagen.

Andere werden gierig wie hungrige Wölfe; sie fühlen sich wie abhängige Sexjunkies, die von ihren Frauen auf Entzug gesetzt werden, und sie packt die Wut, wenn sie den Eindruck haben, dass sie um Sex buhlen müssen oder ihre Frauen entweder gar nicht mehr oder nur zur Absolvierung der ehelichen Pflichten mit ihnen schlafen.

Der Beziehungs- und Sexualforscher Dr. Ragnar Beer von der Uni Göttingen sagt: »Ich habe noch keine Kurve gesehen, die so traurig abwärtsgeht und sich nie wieder erholt, wie die der sexuellen Aktivität von Paaren.« Auf die Frage, wie oft man Sex haben muss, um normal zu sein, antwortet er: »Null Mal! Wir haben eine Umfrage gemacht, und die größte Gruppe hatte überhaupt keinen Sex mehr. Das Gute daran: So wissen wir zumindest, dass wir völlig normal sind!«

Die Leute, die zu meinem Mann und mir kommen, weil sie in ihrer Beziehung in einer Sackgasse stecken, halten sich aber meistens eben nicht für normal. Sie schämen sich, weil sie das Gefühl haben, irgendetwas nicht hinzukriegen, was alle anderen hinkriegen. Sie sitzen auf Partys und bekommen heiße Anekdotchen erzählt, blättern in Magazinen, die die Geheimnisse des G-Punkts und Tipps für den multiplen Orgasmus verraten, und haben das Gefühl, vom lieben Gott irgendein geiles Gen nicht mitbekommen zu haben.

Es geht nicht um normal oder nicht normal. Ob wir es uns eingestehen oder nicht, ob wir es tief verdrängen oder weg-rationalisieren – uns fehlt etwas, wenn der Sex sich aus unserem

Leben verabschiedet oder wenn er zu einem gewohnheitsmäßigen Geschubbel degeneriert. Ich kann mir vorstellen, dass sich an dieser Stelle vor allem einige Frauen verspannen und in Gedanken sagen: »Quatsch! Mir fehlt nichts ohne Sex.« Wenn ich behaupte, dass dies doch so ist, möchte ich Sie damit nicht noch weiter unter Druck setzen, sondern ich möchte Sie aus einer Sackgasse der Verdrängung locken. Oft ist der Rückzug vom Sex nur die Folge eines emotionalen Rückzugs oder einer seelischen Überbelastung. Unser Körper drückt lediglich den Stress aus, den wir eigentlich in Herz und Seele spüren. Dann ziehen wir uns vom Sex zurück, weil wir erschöpft und ausgelaugt sind, emotional und verbal Grenzüberschreitungen und Übergriffigkeit erlebt haben oder weil wir uns unter äußerem Druck, aber ohne innere Berührung fühlen, was den Sex angeht. Eigentlich aber sehnen wir uns tief im Inneren danach, uns fallen zu lassen und uns zu öffnen.

Die weibliche Seite von uns Frauen fühlt sich in einer Beziehung wohl, wenn wir mit dem, was von einem Mann emotional und körperlich ausgeht, so sein können, als ob wir unter einer warmen Dusche stehen. Unter der warmen Dusche stehen wir nackt und sind empfänglich, während das warme Wasser belebend auf uns niederprasselt, jeden Mikromillimeter von uns wohligh umhüllt und prickelnd an uns hinunterrinnt.

Wenn wir Nein sagen zum Sex, dann verschließen wir uns vor dem, was aus der Dusche kommt. Wenn wir weitermachen mit Sex, der uns nicht nährt, dann öffnen wir uns nur scheinbar – denn eigentlich ist es so, als ob wir mit Regenschirm und Taucheranzug duschen. Da kann es nicht zu heiß und nicht zu kalt werden, uns kann nichts wehtun, niemand kann uns verletzen, kurz: wir werden nicht nass – aber wir bleiben eben auch unberührt.

Ich weiß, wie verschreckt viele Frauen mittlerweile sind, wenn es um Sex geht. Wie wenig berührt sie sich fühlen von dem, was sie mit ihren Männern erleben. Wie beschämt sie sind, weil ihre Körper scheinbar nicht mehr anspringen. Wie resigniert, weil sie nicht wissen, wie sie das ändern sollen. Vor allem aber, unter welchem immensen Druck sie sich fühlen, weil ihr Partner aus allen Poren verströmt: Ich hätte doch so gerne mehr Sex.

Es gibt einen Ausweg: Soulsex – Sex, bei dem auch Herz und Seele wieder mit dabei sind. Sex, bei dem Sie nichts können, sich nicht anstrengen, anheben, antönnen und auch nicht verstellen oder verkleiden müssen. Sex, der durch Vertrauen wächst und sich nicht aus der Begierde, sondern aus der Liebe speist.

Soulsex ist eine körperliche Begegnung, die für viele Frauen einer Befreiung aus einem Gefängnis gleichkommt. Hier kann sich das Weibliche wieder zuhause fühlen, hier können Sie wieder Ihrem Körper folgen und vertrauen, sich wieder mit Ihrer Sinnlichkeit, Ihrem Wohlgefühl und Ihren feinen Wonnen verbinden.

Ich konzentriere mich in diesem Buch vor allem auf die Frauen. Nicht nur, weil sicher der größte Teil der Leserschaft weiblich ist, sondern auch, weil ich selbst eine Frau bin und daher viel authentischer und näher über das, was uns bewegt, schreiben kann. Da dieses Thema aber genauso die Männer betrifft, wird auch mein Mann zu Wort kommen und seine Erfahrungen mit einbringen. Abgesehen davon bemühe aber auch ich mich natürlich, immer auch die männliche Perspektive zu berücksichtigen.

Wenn ich an manchen Stellen tiefer in die Zusammenhänge einsteige, die uns Frauen betreffen, so kann dieses Buch doch auch den Männern ungeahnte Dienste leisten. Mein Mann und ich erleben bei unserer Arbeit, dass sich mittlerweile auch

immer mehr Männer vom Sex eher gehetzt als genährt fühlen und die gewohnte Praxis sie leer und unerfüllt hinterlässt. Auch der männliche Körper spielt häufig nicht mehr richtig mit, und so suchen viele Männer genauso händeringend nach einer Alternative zum herkömmlichen Sex wie Frauen.

Soulsex ist Sex, der Männer nicht ins Reich von Kuschelsex und Kastration führt, aber sie von allem Druck, von Rastlosigkeit, Gier und der Abhängigkeit von Fantasien und Pornografie erlöst und ihnen stattdessen zu Entspannung, tiefer Empfindungsfähigkeit und Befriedigung – und zu einer dankbaren und erfüllten Frau – verhelfen kann. Soulsex zeigt, dass ein Samenerguss nur ein schnödes Vergnügen ist im Vergleich zu einem Orgasmus, der sich im ganzen Körper in wohligen Wellen ergießt.

Leider hat uns über diese Art von Sex selten jemand etwas beigebracht. In den Medien kommt er so gut wie nicht vor und im Schulunterricht schon gar nicht. Unsere Eltern kannten ihn in der allergrößten Mehrzahl nicht und konnten uns deshalb auch nichts darüber erzählen. Und die Auflagen der wenigen guten Bücher, die es darüber gibt, sind immer noch Lichtjahre entfernt von denen von *Shades of Grey*.

Dabei ist Soulsex so etwas wie ein Heilmittel. Er ist langsam und behutsam genug, dass Sie mit ihm Herzensbrüche überwinden und neues Vertrauen aufbauen können. Gleichzeitig ist er so wach und ehrlich, dass er Sie wieder in Kontakt mit Ihrer natürlichen Lebendigkeit bringt. Er kann Sie aus einer jahrelang eingefahrenen Routine befreien und wieder Frische und echte Nähe in Ihr Bett bringen. Er kann Sie entspannen und nähren. Er kann Ihnen das Gefühl von Einssein mit sich selbst zurückgeben und Ihre Ehe selbst nach Jahrzehnten rundum erneuern, weil er für Frieden und Harmonie sorgt und

Ihnen und Ihrem Partner die Chance gibt, sich miteinander fallen zu lassen in einem Gefühl von Vertrauen. Die Voraussetzung ist, dass Sie bereit sind, sich vom Druck aus dem Kopf zu befreien und wieder eine tiefere Verbindung zu Ihrem Körper und Ihrem Herzen aufzunehmen. Dann kann Sex wieder das sein, was er eigentlich ist: Körperlich gelebte Liebe, die unsere Seele berührt.

Soulsex ist kein Blümchensex. Soulsex ist sanft und entspannt, aber deshalb nicht weniger lustvoll und ekstatisch als herkömmlicher Sex. Das, was seinen Genuss, seine Ekstase ausmacht, ist, dass Sie nicht auf einen kurzen orgiastischen Moment von wenigen Sekunden der Entladung hinackern müssen, sondern dass Sie lernen, die vielen kleinen Momente unterwegs auszukosten; dass Sie sich einem Menschen wieder so sehr anvertrauen lernen, dass Sie sich in der körperlichen Verbindung mit ihm von Moment zu Moment immer tiefer in sich hinein entspannen und Ihnen dort eine Quelle von Wonne und Wohlfühlgefühl entgegensprudelt, die Sie vielleicht lange irgendwo draußen gesucht haben. Eine Quelle, die sich Ihnen genau dann öffnet, wenn Sie nicht mehr machen, sondern loslassen.

Bei dieser Art von körperlicher Verbindung werden Sie bewusster und präsenter. Sie lernen, nicht in den Kopf abzuhauen oder sich vom Trieb und der Gier mitreißen und von der eigentlichen Begegnung mit Ihrem Partner wegreißen zu lassen. Soulsex trägt Sie durch Präsenz tiefer in den eigenen Körper hinein und durch diese Entspannung und damit einhergehenden Öffnung gleichzeitig über den Körper hinaus in etwas, das sich eher mit der Erfahrung von seelischem Einssein beschreiben lässt – und was in Wahrheit das Einzige ist, das Ihnen ein echtes Gefühl von Verbundenheit schenken kann.

Heutzutage wird beim Sex zu oft verleugnet, dass wir Ruhe

und Vertrauen und nicht bestimmte Stellungen oder antörnende Fantasien brauchen, wenn wir uns wirklich fallen lassen und öffnen wollen. Und dass wir zu einem Menschen eine seelische Verbindung haben müssen, wenn wir uns ihm wirklich anvertrauen und gleichzeitig mit uns selbst verbunden bleiben wollen. Zu oft führt der Sex dazu, dass wir uns aus uns selbst herausbeamen oder über uns hinweggehen. Das laugt uns aus und entfernt uns vom anderen.

Sex ist die intimste Form der Kommunikation, die wir Menschen haben. Er übt nicht deshalb so eine große Faszination auf uns aus, weil er ein Spielplatz ist, auf dem wir uns körperlich austoben und abregieren können – das könnten wir auch beim Sport –, seine wahre Magie liegt in der urgewaltigen Kraft der Verbindung, die ihm innewohnt. Wenig kann unsere Sehnsucht nach Angenommensein, Zugehörigkeit und Einssein so tief befriedigen wie eine beseelte körperliche Begegnung zwischen Mann und Frau.

Klar kann und soll Sex Spaß machen und aufregend sein. Aber das sind in Wahrheit nur kleine Wellenbewegungen an der Oberfläche. Tief im Sex liegt eine wundersame Kraft verborgen, die zwei Menschen miteinander und über sich hinaus verschmelzen lässt. Soulsex zeigt uns einen Weg, zu dieser tiefen Intimität zurückzufinden, ohne den Genuss, die Süße und Sinnlichkeit zu vernachlässigen.

Vielleicht lesen Sie und lesen und fragen sich: »Was meint sie denn? Ja, was denn nun? Ich versteh das nicht.« Kein Wunder. Denn das alles ist nur eine sprachliche Annäherung an das, was Soulsex wirklich ist. Soulsex kann man nicht intellektuell erfassen, er ist nichts für unseren Kopf. Soulsex hat kein Konzept und keine Technik. Soulsex ist Ihre natürliche Sexualität, die es

zu entdecken und im eigenen Körper zu erfahren gilt. Trotzdem, sonst würde ich dieses Buch nicht schreiben, gibt es Mittel und Wege, sich ihm zu nähern. Seien Sie also unbesorgt, wenn Sie jetzt noch kein genaues Bild vor Augen haben. Im zweiten Teil des Buches werde ich noch konkret auf die praktische Umsetzung eingehen.

Gerd und Anni können Ihnen in Bezug auf das Gefühl, um das es beim Sousex geht, erste Wegweiser sein. Sie sind alt und krank und scheinbar nicht normal, aber sie erleben sich ganz selbstverständlich als lustvolle Wesen. Sie sind nicht von Gier getrieben, sie strengen sich nicht an, sie erleben einfach die natürlichen, wonnevollen Regungen in ihren Körpern und genießen sie voller Unschuld und ohne Scham. Das, was die beiden von Ihnen und mir unterscheidet, ist, dass sie unfreiwillig immer weniger im Kopf sind. Sie verlieren durch die Demenz sukzessive ihr Gedächtnis und alle möglichen anderen Fähigkeiten des Geistes. Hemmungen und Ängste lösen sich bei ihnen in Vergessen auf, und so werden sie wieder frei für ihre natürliche und unschuldige sexuelle Energie, die nicht nur durch sie, sondern durch uns alle permanent hindurchströmt.

Wenn wir diese Kraft nicht mehr spüren, dann liegt es nicht daran, dass sie nicht mehr da wäre, sondern daran, dass unser Zugang dazu blockiert ist. Falls eine jahrelange Sex-Routine Sie langweilt; falls Sie unter Druck und gierig nach Sex sind oder im Gegenteil gar keine Lust mehr darauf haben; falls Sie unter Funktionsstörungen leiden oder sich taub und reglos fühlen – in all diesen Fällen haben Sie weder einen Sex-Defekt noch brauchen Sie Aufrichtungspillen. Stattdessen sollten Sie die inneren Mechanismen genauer kennenlernen, die Sie blockieren. Verdrängte Ängste, Scham-, Schock- und Schuldgefühle, alte Verletzungen, Familiendynamiken, Moralvorstellungen und Kondi-

tionierungen – Blockaden gegen eine ungehemmte Hingabe an einen anderen Menschen trägt jeder von uns in sich.

Alle diese Blockaden sind natürlich nichts, was wir gerne beim Sex dabeihaben wollen. Deshalb packen wir sie weg oder schummeln uns drum herum. Aber gerade beim Sex kommen solche lähmenden und beschämenden Gefühle wieder hoch. Wenn wir intim werden wollen, dann triggert das unsere Angst vor Nähe, vor Kontrollverlust und Übergriff. Je intimer wir mit jemandem sind, desto näher kommt er unserer Verletzlichkeit.

Soulsex geht nicht dagegen an, sondern trägt uns behutsam durch die Ängste hindurch, die wir beim normalen Sex durch Fantasien oder Sexspiele zu verdrängen versuchen. Er hilft uns, uns bewusst und vertrauensvoll in unserem eigenen Körper zu verankern und uns aus dieser inneren Sicherheit heraus einem anderen Menschen zu öffnen. So können wir endlich wieder echte Befriedigung – und auch Befriedung – erleben, weil wir in der intimsten Form der Verbindung von zwei Menschen wieder vertrauen, auf unsere Lust zugehen und dabei gleichzeitig unsere Angst annehmen und auflösen können, bis unsere sexuelle Kraft wieder frei fließen kann.

Dazu brauchen Sie weder eine Sexbombe noch ein geiler Typ mit Steherqualitäten zu sein. Sie müssen nicht jung, knackig und frei von Cellulite sein. Sie brauchen kein Viagra, nicht den längsten und auch nicht den härtesten. Damit der Sex wieder natürlich erwachen kann, braucht er ein Paar, das gemeinsam lernt, von Action und Abwehr loszulassen und sich stattdessen behutsam zu öffnen, wieder genau hinzuspüren und sich dem eigenen Körper anzuvertrauen.

Vielleicht ruft die Vorstellung, sich auf so viel Nähe einzulassen, Scham oder Verunsicherung in Ihnen hervor. Haben Sie keine Scheu, alles in diesem Buch geht behutsam vonstatten.

Wenn Sie sich trotz aller Verunsicherung, Skepsis und Resignation darauf einlassen, werden Sie erleben, wie lohnenswert es ist. Soulex ist der beste Weg, Angst und Scham zu überwinden und sich ohne Druck und Anforderungen wieder zu begegnen. Durch ihn werden die unsichtbaren Mauern, die sich oft über die Jahre in Ihnen selbst und zwischen Ihnen und Ihrem Partner aufgebaut haben, abgetragen.

Doch ich möchte gleich zu Beginn ehrlich zu Ihnen sein: Soulex wird Sie herausfordern, aus der sicheren Defensive, aus der Sprachlosigkeit und aus den Fantasiewelten hervorzutreten. Es kann sein, dass Sie sich zeitweise wie ein Junkie auf Entzug fühlen. Oder dass Sie sich von Ihrem Harmoniebedürfnis verabschieden und auch mal einen saftigen Streit mit Ihrem Partner in Kauf nehmen müssen, der der Weiterentwicklung und Wiederbelebung Ihres Sexlebens und damit auch Ihrer Beziehung dient. Aber glauben Sie mir, es lohnt sich.

Soulex kann Ihnen das Gefühl von Ganzheit und Kontakt zu sich selbst zurückgeben. Er kann helfen, die Fronten aufzuweichen und Ihnen als Paar die Lebendigkeit und Verbindung wiederbringen, nach der Sie sich vielleicht schon lange sehnen. Unterwegs wird er Sie allerdings wie gesagt auch mit verdrängten Ängsten und Fluchtmechanismen konfrontieren. Aber genau deren Annahme sorgt dafür, dass Sie endlich wieder bei sich und in Ihrem Körper landen können. Sie werden erleben, wie eine Angst, die Sie endlich bewusst und ohne Widerstand gefühlt haben, sich öffnet und sich in neue Energie verwandelt. Und nicht nur einmal werden Sie denken: Warum habe ich nur so lange einen Bogen um all das gemacht? Warum habe ich nicht schon viel eher etwas Neues gewagt?

Wenn Sie sich für diesen neuen Weg öffnen und sich seine

Langsamkeit erlauben, werden Sie erleben: All die lang ersehnten Empfindungen sind möglich. Sie müssen kein Superliebhaber und keine Sexgöttin werden, Sie müssen nur lernen, wieder feiner in Ihren Körper und den Ihres Partners hineinzufühlen. Dann werden die Körper wach und beginnen, ohne Ihr Zutun erst ganz leise, fast unmerklich, aber dann immer deutlicher und in wachsendem Einklang miteinander zu kommunizieren. Sie werden entdecken: Ihre Körper sind wie Instrumente, die sich gegenseitig in Schwingung versetzen können. Sie können wunderbare Musik hervorbringen und vor Wonne summen und klingen, wenn Sie lernen, still zu werden, Ihre Herzen zu öffnen und die Liebe in Ihnen zu verströmen.

»Quatsch!«, denken Sie. Der Frust mit dem Sex dauert bei Ihnen einfach schon zu lange. Der Graben zwischen Ihnen und Ihrem Partner ist einfach schon zu tief. Nehmen Sie diesen Frust und respektieren Sie Ihren Graben. Gerade wenn Sie vielleicht schon seit Jahren nicht mehr mit Ihrem Partner schlafen, resigniert sind wegen Ihrer Blockaden oder müde von körperlichen Begegnungen, die sie nicht mehr erfüllen, kann Soulsex auf sanfte Art den Pfropfen lösen.

Sex ist eigentlich heilsam. Wenn Sie sich vor ihm drücken, weil er Ihnen Ärger gebracht oder Sie frustriert hat, dann tun Sie sich keinen Gefallen. Sie ahnen gar nicht, wie viel Spannung und Distanz sich unterschwellig bei einem Paar aufbaut, das sich nicht gemeinsam körperlich entspannen kann. Die körperliche Begegnung berührt einfach ganz andere Ebenen von uns als ein Gespräch oder eine gemeinsame Aktivität im Alltag. Sie kann uns auf tieferen Ebenen verletzen und verstören. Sie kann uns aber auch auf tieferen Ebenen erfüllen und berühren.

Sex kann die Wurzel aller Partnerschaftsprobleme sein, wenn