

## **Vorwort:**

Diese Trilogie hat zum Ziel, einen Weg aufzuzeigen, sein Leben zufrieden und selbstbestimmt zu leben. Dazu bedarf es vieler bestimmter Voraussetzungen. Leider passt das nicht in ein Buch, da wir das Leben von verschiedenen Seiten betrachten müssen und jeder bei seinem Wissensstand abgeholt werden sollte. Irgendwo habe ich es sicher bereits erwähnt, für welche Einteilung ich mich entschieden habe. Der erste Teil befasst sich damit, wie der Mensch mit seiner Umwelt besser klar kommt. Darum geht es in „Gefährliche Wahrheit“ größtenteils um zwischenmenschliche Beziehungen der einfachen Art. Ziel war es, seine Umwelt zu verstehen und sich auf deren Gesetze einzustellen. Im (diesem) zweiten Teil geht es darum, mit sich selbst besser klar zu kommen. Dazu betrachten wir die, den Menschen antreibenden, Energien. Wir erarbeiten uns gemeinsam den Einblick, wie und warum wir alle so sind, wie wir sind. Das Verständnis von uns selbst ermöglicht es, uns selbst zu steuern. Das klingt einfach - ist es aber nicht. Wenn es einfach wäre, hätten wir alle keine Probleme. Die Steuermechanismen von jedem einzelnen Menschen sind zwar simpel und offensichtlich, aber sie sind schwer zu benutzen und noch viel schwerer bewußt zu ändern. Ich behaupte, das alle Menschen Dinge tun, von denen sie genau wissen, das sie nicht richtig sind - es aber trotzdem machen, weil sie sich selbst unterliegen. Die wirkenden **Emotionen sind** dann einfach **stärker als der Verstand**. Jeder, der es geschafft hat eine Sucht zu besiegen oder starken Versuchungen bewusst zu widerstehen, der weiss, das der Erfolg sehr stark mit der Motivation zusammenhängt. Das dauerhafte Erhalten der Motivation wiederum ist abhängig davon, ob wir eine Energiequelle haben, die uns diese Menge an positiver Energie zur Verfügung stellt, um solche Aufgaben zu meistern. Nun sind wir bereits beim Kern dieses Werkes angelangt, das vor euch liegt. Wir nehmen die Energien auseinander, die den Menschen bewegen und ich zeige einen Weg diese bewußt zu erzeugen und zu

steuern. Dabei meine ich natürlich nicht die durch Nahrung aufgenommene Energie, die unseren Körper mit Strom versorgt. Die Energie, mit der wir uns hier befassen, ist eine rein Geistige. Sie entsteht aus unseren Gefühlen. Ganz grob erklärt, entsteht negative Energie durch negative Gefühle und positive Energie durch positive Gefühle.

**Das stärkste, dem Menschen zur Verfügung stehende, Gefühl ist die Zuneigung zu einem anderen Menschen!**

Um genau diese Zuneigung geht es in diesem Buch. Wir zerlegen dies Gefühl in seine Bestandteile (Erotik, Liebe und Sex), erklären die Zusammenhänge und erläutern den Nutzen. Ja - dieses Buch hat eine klare sexuelle Ausrichtung! Nichts kann uns so dauerhaft und stark mit Energie versorgen wie die Zuneigung. Dieses Gefühl zu verstehen, zu erzeugen und zu nutzen ist der Schlüssel zu DER Energiequelle! Dazu müssen wir uns die Grundlagen aneignen (oder auffrischen) sowie bereit und offen sein für Neues! Mit diesem Wissen sind wir in der Lage die Ereignisse der Gegenwart zu steuern und positiv für uns zu nutzen. Um die Ereignisse der Zukunft kümmern wir uns dann im dritten Teil. Als Fortsetzung wird es dann um Spiritualität und Quantenmechanik gehen, und wie wir das alles für uns nutzen können um über unser Leben selbst zu bestimmen. Aus allen drei Teilen zusammen ergibt sich dann ein Leitfaden, wie man dauerhaft und gebührenfrei zu einem glücklichen und erfüllten Leben kommt.

# Gebrauchsanleitung für Schatzi

3 von 49

	Inhalt	Seite
	Vorwort	
	Inhalt	
	Leseart und Entstehung	
1.	Grundwissen	
	Was ist ein Mann, was eine Frau - Exkurs Gehirn	
	Begriffe: Erotik, Liebe, Sex	
	Erotik am Anfang einer Beziehung	
2.	Die Geschlechtsorgane	
2.1.	Der Mann	
	Genitalreflexe beim Mann	
	Erektion	
	Emission und Ejakulation	
	Erregungsverlauf	
	Erregungsphase	
	Plateauphase	
	Orgasmusphase (Multi Orgasmus einfügen?)	
	Rückbildungsphase	
	Multi Orgasmus für Männer	
2.2.	Warum reden manchmal nicht geht	
2.3.	Die Frau	
	Äußere Geschlechtsorgane	
	Die Klitoris	
	Innere GO	
	Extragenitale Reaktionen	
3.	Der Orgasmus	
	Das erste Gespräch	
	„Le petit mort“	
	Weibliche sexuelle Energie	
	Komplett die Macht abgeben	
	Entdeckt euer orgasmisches Potential	
	Vorraussetzungen für Orgasmen (psychisch, physisch)	
4.	Probleme	
5.	Mögliche Ursachen	
6.	Abgrenzung Liebe - Freundschaft	
7.	Lösungsansätze	
8.	Anhang	
	Mein erstes Mal	
	Isa	
	Maria	
	Silke	
	Maria und Silke treffen sich	
	Der Club	
	Der Kurs	

Inhalt	Seite
Beschreibung Lingamassage	
Beschreibung Yonimassage	
Die Prostituierte	
Chemnitz	
Mein Absturz	
Die Lösung	
Der Blickwinkel der Masseurinnen	
Isa	
Maria	
Der Blickwinkel des Gastes	
Tantra	
Ablauf der verschiedenen Massageformen	
Beschreibung erotische Massage	
Beschreibung Tantra Massage	
Gemeinsamkeiten, Unterschiede	
Zusammenfassung, Schlusswort	
Ausblicke auf morgen	

## Leseart und Entstehung

Die Entwicklung, die dieser Teil der Trilogie genommen hat, war von extremen Veränderungen gekennzeichnet. Irgendwie war die Idee und der grobe Inhalt bereits vor Beginn des Schreibens im Kopf fertig. Ursprünglich war es, von der Struktur her, wie der erste Teil als Sachbuch geplant. Ich war damit schon fertig und begann mit den ersten Überarbeitungen. Als ich damit durch war, hatte ich ein flaes Gefühl. Mir war so, wie noch nicht ganz fertig zu sein, aber nicht zu wissen was fehlt. Ich las also noch einmal alles durch und fand eine Stelle, an der eine Anekdote aus meinem Leben gut passen würde. Dabei fiel mir auf, dass meine erste Probeleserin mir sagte, dass ihr das alles zu theoretisch ist, und sie sich mehr persönliches von mir wünscht. Was daraus geworden ist, könnt Ihr nun lesen. Es entstand eine Struktur, die einiger Erläuterungen bedarf. Es gibt verschiedene Arten dieses Buch zu lesen. Der erste Bereich bis zu den Anhängen ist der Sachteil. Danach

kommen meine Erlebnisse und im Anschluß folgen einige Schilderungen, der von meinen Erlebnissen betroffenen Personen. Im Sachteil sind Punkte markiert, an denen die Erlebnissen aus dem Anhang als Beispiele gut passen würden.

- Wenn Ihr das Werk als Sachbuch lesen wollt, dann lest an den Sprungpunkten einfach im Text weiter und nehmt die Erlebnisse am Ende des Buches als Bonus, falls Ihr doch Beispiele braucht.
- Wenn Ihr nur die Erlebnisse lesen wollt, dann fangt nach den Anhängen an zu lesen und lasst den fachlichen Teil einfach weg oder lest bei fachlichen Fragen in dem passenden Thema nach.
- Das Buch lässt sich natürlich auch so lesen, wie ich es geschrieben habe. In den Text sind Sprungpunkte in den Anhang und wieder zurück eingebaut.

Bereits bei den Recherchen für den 1. Teil der Trilogie entdeckte ich mir unbekannt Sachverhalte. Wie das eben so läuft, stößt man beim Nachlesen auf Zusammenhänge, Fragen und neue Gebiete, die es zu erforschen gilt. So fanden hier Gebiete Einfluss, deren Bedeutung ich anfangs unterschätzt habe oder sogar bis dahin nicht wußte, dass es sie gibt. Natürlich konnte ich mich nicht mit allen Gebieten tiefgreifend befassen. So lang ist ein Menschenleben nun mal nicht. Deshalb kann es gut sein, das ich das Eine oder Andere falsch verstanden habe oder dass neue Erkenntnisse der Gegenwart und Zukunft an einzelnen Passagen zweifeln lassen. Diese (und alle anderen) Abhandlungen können nur wie eine Momentaufnahme des menschlichen Wissens sein. Dieses Buch stellt aus meiner Sicht einen bisher nicht da gewesenen Brückenschlag zwischen vielen Fachgebieten her und vereint die Essenz der Erkenntnisse der Neuzeit für die Lösung der Probleme der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dieses Werk spiegelt in erster Linie meine Meinung und Einstellung wieder, es soll aber auch zum Denken anregen, neugierig machen, Bekanntes bezweifeln und zum

Suchen nach weiteren Informationen anregen. Ich erhebe ausdrücklich keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit! Bei einer bekannten Managementtrainerin habe ich einen genialen Satz aufgeschnappt, der wie kein Zweiter nicht nur mein Lebensmotto, sondern auch den alles überspannenden Sinn dieses Buches ausdrückt:

Viel gewagter als Neues zu erforschen, kann es sein, Bekanntes zu bezweifeln.

Versteht dieses Buch bitte nicht als Therapie, sondern als Anstoß zum Nachdenken! Dieses Buch richtet sich nicht an eine besondere Zielgruppe, nicht speziell an Männer oder Frauen oder an Singles oder Paare. Es ist für alle, die mehr über Ihr Sexualleben erfahren möchten, an alle, die wissen wollen warum das ein oder andere passiert oder warum eben nicht. Lest dieses Werk einfach mehrmals. Oft kommt das Verstehen beim zweiten oder dritten Lesen ganz von selbst. Bei weitergehenden Informationsbedarf besucht einfach meine Vorträge, Seminare oder kontaktiert mich über die bekannten Medien. Ich freue mich immer über Feedback!

Auch die folgende Metapher habe ich bei dieser Dozentin aufgeschnappt und an den Anfang meines ersten Buches gestellt, aber Sie ist treffend wie keine Zweite:

Betrachtet die Inhalte in diesem Buch wie eine Shoppingtour. Ihr müsst nicht alles kaufen, was ich euch anbiete. Was nicht gefällt lasst Ihr einfach im Regal liegen.

Bleibt schön neugierig Euer



## **1. Grundwissen**

### **Was ist ein Mann und was eine Frau - Exkurs Gehirn**

Was stellt man an den Anfang eines Buches, welches eine Fortsetzung darstellt, aber auch für sich selbst schlüssig sein muß? Da es hier ausgewiesenermassen, um verschiedene geschlechtliche Betrachtungsweisen geht, fällt mir eine scheinbar einfache Frage ein: „Was ist ein Mann?“ und natürlich: „Was ist eine Frau?“ Meist höre ich an dieser Stelle: „Na der mit dem Pimmel ist der Mann“ und danach folgt Gelächter. Warum passiert das so? Weil wir uns darüber noch nie ernsthaft Gedanken machen mussten und weil man darauf auch keine konkrete Antwort erwarten kann. Oft höre ich auch die Gegenfrage, wie das gemeint sei. Das bringt uns der Antwort schon näher, da wir daran merken, dass die Frage einfach zu ungenau für eine Antwort ist. Dennoch müssen wir uns damit beschäftigen, damit wir wissen, dass wir unter denselben Vokabeln auch (wenigstens) das Gleiche verstehen. Die Unterschiede und Gemeinsamkeiten, mit denen wir uns im Folgenden beschäftigen, sind die, die uns Probleme aber auch Freude machen, die den eigentlichen Unterschied ausmachen. Es sind nicht die äußerlich sichtbaren Merkmale. Der Grund warum sich Mann und Frau so schwer verstehen, ist weder Penis noch Busen - ich glaube das sieht jeder ein.

Gehen wir mit unserer Fragerei also etwas tiefer und werden etwas philosophischer (nein das entfernt uns nicht von der eigentlichen Frage, sondern bringt uns Ihr näher):

Was sind wir und wer sind wir? Was macht uns aus?

Es sind nicht unsere Hände oder Füße oder gar Ohren, sondern es sind die Eigenschaften, Kenntnisse, Fähigkeiten sowie Ansichten, die den Menschen so besonders machen. Was uns ausmacht sind natürlich keine direkt fassbaren (materiellen) Dinge, ...

Man kann viele Jahre der Forschung nicht in einem Satz oder Absatz zusammenfassen, aber ich versuche mal eine Formulierung zu finden, die das für uns Maßgebliche in wenigen verständlichen Worten beschreibt. Auch wenn der folgende Vergleich schwere Fehler hat, denn ein Gehirn ist keinesfalls wie ein Computer, so macht er doch ein Prinzip deutlich und die meisten wissen wovon ich nun schreibe.

Schulmedizinische Betrachtung des Gehirns:

Stellen wir uns vor unser Gehirn sei ein Computer. Dieser Computer wird während der Schwangerschaft zusammengebaut und auch die Erstellung der darin enthaltenen Programme beginnt bereits weit vor der Geburt. Später wird er tausende von Apps (Applikation - engl. für Programme, Anwendungen) beinhalten. An den Apps arbeiten während der Schwangerschaft gemischte (männlich, weiblich) Teams an der Herstellung dieser Programme. Jeder Programmierer bringt seine Eigenheiten mit in die App ein. Während der Schwangerschaft gibt es in der Programmierung des Gehirns Phasen der Entwicklung für bestimmte Dinge. Ist zum Beispiel die Phase des dreidimensionalen Sehens dran entwickelt zu werden, dann setzen sich alle Programmierer (innen) die gerade Zeit haben daran und schreiben an dieser 3D-Sehen-App. Es ist eine Lotterie, ob das mehr Männer oder mehr Frauen sind, die gerade Zeit haben und ob demzufolge die App eher männlich oder eher weiblich geprägt wird. Das soll aber nur eine Veranschaulichung der Vorgänge sein! Unser Gehirn ist keinesfalls wie ein Computer! In Wirklichkeit hängt es von der Hormonsituation der Mutter ab, ob wir in genau diesem Aspekt eher männlich oder eher weiblich geprägt werden. Hat also das männliche Testosteron zu dieser Zeit die Oberhand, werden wir im Aspekt des 3D-Sehens eher männlich geprägt. Es ist wie schon geschrieben eine Lotterie, was da am Ende rauskommt. Wichtig ist allerdings zu bemerken, dass die Unterschiede nicht wie Pole (entweder - oder) sind, sondern graduell, je nachdem ob mehr Männer oder Frauen an der App programmieren. Besinnen wir uns an dieser Stelle an die eingangs gestellte Frage „Was ist ein Mann/Frau?“, dann können wir



feststellen, dass diese Frage nicht mit einem Satz zu beantworten ist. Es sei denn, der Satz lautet: „Es kommt darauf an“. Wir haben nun aber erst den Anfang des Wissens um einige der wesentlichen Unterschiede der Geschlechter gemacht.

Zusammenfassend stellen wir fest, dass es sowohl strukturell, als auch entwicklungspezifisch graduelle Unterschiede gibt. Diese bestehen sowohl inner-geschlechtlich, als auch geschlechterübergreifend.

Natürlich gibt es nicht nur, diese eben beschriebenen, psychischen und physischen Unterschiede, sondern auch die offensichtlichen (sichtbaren) wie die Fettverteilung, Anzahl der Muskelzellen, Körperbau, die Geschlechtsorgane u.s.w.. Das alles behandeln wir in den nächsten Kapiteln.

Wie sieht es mit den Unterschieden aus spiritueller Sicht aus? Da habe ich nichts finden können, von dem ich behaupte, dass es ein verwertbarer Beweis, für männliches oder weibliches Bewusstsein ist. Für mich ist Spiritualität und viele anderen Dinge aus diesem Bereich unisex.

Das soll heißen, dass es aus meiner Sicht keine weibliche und keine männliche Spiritualität gibt. Nur eine geschlechtslose Spiritualität an sich. Vergleichen kann man das mit dem Glauben. Der Glaube an sich ist weder männlich noch weiblich. Er „IST“ einfach!

Da sind wir gleich an einem wichtigen Punkt angekommen. Für mich besteht der Mensch nicht nur aus Körper und Geist (Verstand, Ego,...). Das Bewusstsein kommt hier noch hinzu. Leider gibt es keine eindeutige Definition dieses Begriffs, so dass wir das alles in den nächsten Kapiteln untersuchen müssen.

Wenn man diese Betrachtungen zusammenführt, dann kommt man zu der Schlussfolgerung, dass die Geschlechterunterscheidung mit der Zeugung beginnt und Bewusstsein unisex ist. Ich bin sehr gespannt, ob sich diese Sicht in den nächsten Jahren bestätigt. Es ergibt sich an dieser Stelle die Schlussfolgerung, dass es keine Wertigkeit zwischen den Geschlechtern geben kann. Das stellt grundhaft viele Religionen in Frage. Sprechen doch alle von Seele und Bewusstsein und all diesen Dingen. Keine Religion jedoch vollzieht auch die propagierte Gleichwertigkeit der Geschlechter und erkennt die, sich aus deren Unterschieden ergebenden, Anziehungskräfte an.

Die WAHRE ANERKENNUNG der Frau besteht nicht in der Gleichberechtigung,  
sondern im AUSÜBEN der Gleichwertigkeit!

Wir haben begonnen zu beschreiben, was die Geschlechter unterscheidet. Dahin kommen wir nachher noch einmal zurück. Jetzt wollen wir erstmal beschreiben, was die Geschlechter verbindet. Warum leben Männer und Frauen zusammen? Wenn es so viele Unterschiede gibt, dann drängt sich die Ansicht auf, dass die Geschlechter nicht zusammen passen. Der Mensch ist aber von seinem Wesen her kein Einzelgänger (klar gibt es Ausnahmen). Er braucht die Gesellschaft von anderen Menschen. Für die Erhaltung der Art ist es notwendig, den Kontakt zum anderen Geschlecht zu pflegen. Was zieht die Geschlechter also zueinander? Wir wissen bereits, dass es Anziehung und Ablehnung zwischen Menschen gibt, ohne dass sie jemals ein Wort miteinander gesprochen haben. Mit der Ablehnung will ich mich erst später befassen. Die Anziehung habe ich lange Zeit untersucht, um eine

Struktur oder Definition zu erarbeiten. Dabei stellte ich fest, dass diese Anziehung mehrere Komponenten hat - also ein Gemisch aus mehreren Teilen ist. Bei fast allen Unterhaltungen, die ich über diesem Begriff führte, tauchten drei Begriffe immer wieder im Zusammenhang auf.

### **Erotik, Liebe, Sex!**

Ich verspürte schon lange den Drang, den Menschen meine Erfahrungen, Ergebnisse und Schlussfolgerungen mitzuteilen. Waren es doch wesentliche Bereicherungen des Lebens, so empfand ich zumindest. Die Idee Bücher zu schreiben, wurde viel später geboren. Am Anfang wollte ich kleine Seminare geben, um den Teilnehmern in übersichtlichen Gruppen näherzubringen, was mir „auf den Nägeln“ brannte. Ein guter Ort, so fand ich, sei ein Massagestudio. Sind es doch die Männer, die etwas mehr als die Frauen einer Förderung ihres Wissens bedurften. Mich verbindet mit dem Studio, meiner allerersten Erfahrung auf diesem Gebiet, auch heute noch eine Freundschaft. Damals nutzte ich die Gunst und bereitete einen Vortrag vor, in dem ich meine Vorstellungen, wie so etwas laufen könnte, darlegte. Aus der Idee ist zwar bis heute nichts geworden, aber eine Mitarbeiterin riet mir, die Reihenfolge der Begriffe zu ändern. Aus Erotik wird Liebe und dann kommt es zum Sex, war Ihre Aussage.

Über die Reihenfolge hatte ich mir bis dahin noch nie Gedanken gemacht. Gab es eine Reihenfolge überhaupt? Es kann gut sein, dass sich diese Gefühle ineinander verwandeln. Sehr oft kommt Liebe als Freundschaft versteckt daher.

**Wenn wir unsere Gefühle zu anderen Menschen betrachten, dann stellen wir fest, dass sie extrem verschieden sind. Das liegt daran, dass das Gefühl der Zuneigung im Grunde ein Gemisch aus drei verschiedenen Emotionen ist.**

Immer wenn diese Begriffe in Gesprächen fielen, versuchte ich zu erfahren, wie diese Begriffe jeder für sich definierte. Das mißlang mir immer kläglich. Die Antworten gingen so weit auseinander, dass ich auf den ersten Blick kein Muster entdecken konnte. Daraus folgt, dass in den Köpfen der Befragten keine eindeutige Definition der Begriffe existiert, sondern nur eine sehr individuelle. Viele Gesprächspartner unterschieden diese Bereiche nicht einmal so deutlich, wie ich das hier tue. Da also jeder Gesprächspartner eine andere Sichtweise auf seine eigenen Gefühle hatte und selbst der gleiche Begriff immer wieder anders definiert wird, haben wir hier eine Lücke, mit der es sich zu beschäftigen gilt...

... Folgende Komponenten der Zuneigung unterscheiden wir in diesem Buch:

Die **Erotik** (griech. ἔρως, eros) bezeichnet ursprünglich die psychologische, sinnlich-geistige Zuneigung, die ein Mensch einem anderen entgegenbringt.

**Liebe** die emotional-seelische Anziehung zu einer anderen Person.

**Sex** ist die trieb- und/ oder körperliche Anziehung,

**Wir unterscheiden demnach drei Bereiche der menschlichen Anziehung. Körperlich - Seelisch - Geistig. Auf diesen drei Gebieten entstehen Bedürfnisse, die befriedigt werden wollen.**

Für mich stimmt das genau so! Wenn ich die Anziehung betrachte, die ein Mensch auf mich ausübt, dann kann ich diese mittlerweile gut in diese drei Gebiete unterteilen.

Erst wenn Du aufhörst es zu wollen, bist Du in der Lage, einen Menschen wirklich zu berühren.

Kümmern wir uns noch einmal um die Definitionen von oben.

Unter **Sex** (von lat. sexus, „Geschlecht“) versteht man die praktische Ausübung von Sexualität. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet Sex sexuelle Handlungen zwischen zwei oder mehr Sexualpartnern, insbesondere den Geschlechtsverkehr und vergleichbare Sexualpraktiken. Da liegt für mich eine klare Trennung. Eine sexuelle Anziehung spüre ich direkt in den Geschlechtsorganen.

Bei der **Liebe** handelt es sich nach meinen Erkenntnissen um eine seelische Anziehung. Diese spüren wir meist tief in unserem Bauchraum bis nach oben zum Herzen. Wenn wir einen Menschen lieben, dann sind das genau diese Schmetterlinge im Bauch, von denen man spricht, um dieses Gefühl zu beschreiben.

Sprecht untereinander mal darüber wie jeder diese Begriffe empfindet und wo die Grenzen bei euch selbst liegen. Versucht dabei mal nicht so heranzugehen, wie alles nicht ist oder darüber zu streiten wessen Ansicht die Richtige ist, sondern probiert es mal damit aus zu verstehen, was der Andere meint. Dieser hat mit Sicherheit eine völlig andere Ansicht als Ihr. Ich möchte hier noch einmal betonen, das diese Gefühle

nie einzeln auftreten, sondern immer als Gemisch. Unsere Zuneigung zu einem Menschen besteht also immer aus allen drei Bereichen!

- Das Bedürfnis nach Sex wird durch die Ausübung von Geschlechtsverkehr gedeckt.
- Das Bedürfnis nach seelischer Zuneigung erfüllt die Liebe von einem Partner
- Erotik ist die geistige Anziehung zwischen Menschen.

Mit Liebe haben wir uns weiter vorn befasst, Sex kommt weiter hinten im Buch. Was ist mit Erotik? Die geistige Komponente unserer zwischenmenschlichen Beziehungen lässt sich von all diesen Punkten am schwierigsten erklären oder beschreiben. Mich trifft die Erotik direkt im Kopf und bringt mich um den sprichwörtlichen Verstand. Die inflationäre Verwendung des Begriffes „Erotik“ trägt dazu bei, dass sie oft missverstanden wird und als „dunkel“ oder „schmutzig“ gesehen wird. Erotik findet für mich im Kopf statt. Lange habe ich versucht zu beschreiben, was in uns vorgeht, wenn wir erotische Gefühle empfinden. Immer wieder habe ich geschrieben, gelöscht und geschrieben und gelöscht. Mein bester Ansatz ist der über die psychische Beschaffenheit des Menschen. Alle Gefühle landen nicht nur im Kopf und lösen dort so manches aus, sondern auch in dem uns umgebenden Energiefeld. Dieses Feld spiegelt unseren emotionalen Zustand wieder. Wie sollte es sonst funktionieren, das andere Menschen wissen, wenn es uns nicht gut geht? Stellen wir also mal fest, das das größte Geschlechtsorgan (aus biochemischer Sicht) das Gehirn ist. Dort findet die Verarbeitung der Informationen statt, die unsere Sensoren gemeldet haben. Beeinflusst wird das ganze noch von verschiedensten Hormonen und natürlich finden auch alle zwischenmenschlichen Vorgänge dort statt. Treffen wir auf einen Menschen, so nehmen wir Informationen in uns auf. Einen Teil nehmen wir bewusst in uns auf. Einen viel größeren Teil an Informationen nehmen wir unbewusst wahr.

Das heißt, bevor wir uns bewusst sind, dass wir jemanden mögen, hat unser Unterbewusstsein sich bereits dafür oder gegen eine Zuneigung entschieden. In Zahlen ausgedrückt nehmen wir nur 0,00136% bewusst wahr! Den Rest macht unser Unterbewusstsein für uns und das in einer unvorstellbaren Geschwindigkeit (ein Vielfaches schneller, als unser Bewusstsein)...

...Genauso wie die Zuneigung funktioniert auch das Gegenteil, die Ablehnung. Manchmal können wir einen Menschen einfach nicht leiden oder riechen, obwohl wir mit ihm noch nie ein Wort gewechselt haben. Wenn die von uns ausgesendeten Felder nicht mit dem betreffenden Menschen übereinstimmen, dann passiert nichts. Sie mischen sich einfach und erzeugen keine herausragenden Ergebnisse. Sind sie allerdings gegenteilig, dann entsteht Abneigung. In der Physik finden wir dieses Prinzip in der Wellenlehre wieder. Gleiche Wellen addieren sich, verschiedene mischen sich und gegensätzliche löschen sich aus. Diese Zeilen machen uns klar, warum wir zu einigen wenigen Menschen sofort einen Draht haben und zu vielen anderen nicht, obwohl sich diese auf den ersten Blick nicht unterscheiden...

...Sowohl die sexuelle, als auch die emotionale Anziehung hat jeder schon als solche erkannt. Die geistige Anziehung ist selten und verliert sich sehr schnell, wenn man ihr nachgibt. Jedoch ist sie uns allen schon begegnet und wir fragen uns nach einiger Zeit in einer Beziehung, wo das Kribbeln hin ist und was sich verändert hat - warum alles irgendwie abflacht. Da wir sie am wenigsten kennen und fassen können, wollen wir uns hier näher mit der wahren Erotik befassen.

Was ist denn nun Erotik? Wo ist sie uns begegnet? Sie ist am ehesten zu spüren in der Anziehungskraft, die ein unbekannter Mensch auf uns ausübt, für den wir uns interessieren. Das Gefühl der Erotik kann man kaum beschreiben (Ich habe es lange versucht und jede Version gelöscht). Es ist ein Knistern, elektrisierend, eine magische Anziehung

eben, die ohne Zeitverzögerung auf uns wirkt. Erotik ist etwas Rares, ja Kostbares. In der Öffentlichkeit ist sie fast nie zu finden, dort gehört sie auch nicht hin. Jedoch nimmt sie dort Ihren Anfang. Und warum findet man sie so selten? Weil Erotik immer etwas mit Zeit nehmen zu tun hat, mit Geduld, mit der Fähigkeit sich etwas oder jemandem völlig hinzugeben und damit auch gefährliches Terrain zu betreten. Und wer traut sich das schon oder hat dafür einen Platz in seinem Terminkalender? Nur derjenige, der Ihren besonderen Reiz erkannt hat. Erotik offenbart sich nicht im Grobschlächtigen, nicht im Entblößten. Erotik ist grazil wie eine Fata Morgana, die verschwindet, wenn man sie berühren will. Erotik bezeichnet ein Spiel, bei dem tatsächlich noch der Weg das Ziel ist. Sie lebt von der Phantasie, von der Gefahr, die von einer persönlichen Grenze ausgeht, vom Ausleben der Leidenschaft innerhalb klarer Abgrenzungen zum Sex. Klar läßt sich das schwer auseinanderhalten, welche Handlung zur Erotik gehört und welche zum Sex. Ich will mal versuchen, das deutlich zu machen. Was Sex ist, brauche ich an dieser Stelle nicht erklären. Das zum Sex auch Erotik gehören kann, aber nicht muss, wird im nächsten Abschnitt klar. Ich fand die Erotik übrigens im tantrischen Bereich wieder. Hier kann man eine klare Trennung zwischen Erotik und Sex herbeiführen. Weiter hinten versuche ich mich an einer Beschreibung der tantrischen Lebensart.

### **Erotik am Anfang einer Beziehung**

Versetzen wir uns gedanklich an den Anfang unserer Beziehung. Wie habt Ihr euch kennen- gelernt? Erinnert Ihr Euch noch daran? Könnt Ihr dieses Gefühl wieder aufrufen? Dieses Kribbeln, Knistern, Verlangen, Lust. War das nicht die Zeit, in der Ihr emotional auf einer Welle gesurft seid? Hat Euch nicht jeder angesehen, das es Euch im Moment super geht? Was da zwischen euch ablief, war die pure Erotik! Die Anziehung zu eurem Partner war eine geistige, gemischt mit einer seelischen



Komponente und natürlich einer Körperlichen. Denkt selber über die Verteilung auf die verschiedenen Gebiete nach. Das ist bei jedem völlig verschieden. Worin lag der Reiz der Situation damals? Es war der Wunsch nach etwas, dass aus unserer Sicht noch nicht erfüllbar war! Der Reiz des ersten Kusses oder der ersten Berührung zum Beispiel. Ruft diese Situation noch einmal auf und erinnert euch an die Gefühle. Der Reiz lag darin etwas nicht zu tun, oder? Eben dieses Prickeln vor dem ersten Kuss gibt es nur VORHER. Danach nimmt dieser Reiz sehr schnell ab - logisch, es gibt nur ein erstes Mal!

### Sprungpunkt zum Erlebnis: „Mein erstes Mal“

Das ist eine Beschreibung meiner ersten bezahlten erotischen Massage in einem Studio für ebensolche.

Ich erkläre in diesem Buch immer wieder, wie wichtig es ist zu reden. Dem aufmerksamen Leser muss sich bei diesem Erlebnis die Frage aufdrängen, warum ich das nicht mit meiner Lebensgefährtin hinbekommen habe. Hätte ich diese Entwicklung nicht auch mit Ihr erreichen können? Wir haben das natürlich im Nachhinein besprochen und übereinstimmend mit NEIN beantwortet. Natürlich haben die Geschehnisse Sie verletzt und Verlustängste hervorgerufen. Es trat die volle

## 2. Die Geschlechtsorgane

Wenn man ein Buch über Liebe, Erotik und Sex schreibt, muss man natürlich auch mal auf die Grundlagen eingehen. Ich habe lange

überlegt, wie weit ich das hier ausdehne und sogar, ob ich diesen Abschnitt überhaupt bringen sollte. Wie Ihr lesen könnt, ist er da. Da mir nicht bekannt ist, was der Einzelne im Zeitalter des Internets weiß, bringe ich hier mal oberflächlich etwas Faktenwissen an.

## **2.1. Der Mann:**

Den Aufbau der Genitalien und ihrer Umgebung seht Ihr in der Grafik. Das dort Abgebildete ist Schulwissen, welches jeder prinzipiell haben sollte. Vergessen wir an dieser Stelle aber nicht, dass das größte Geschlechtsorgan, aus physischer Sicht, immer noch das Gehirn ist, denn dort finden alle Vorgänge statt (siehe vorheriges Kapitel). Die Genitalien sind nur äußere Rezeptoren und Nervenansammlungen, die die Reize aufnehmen und weiterleiten. Wir finden in Ihnen eine sehr hohe Anzahl von Nervenenden zur Reizaufnahme. Diese Zentren werden auch erogene Zonen genannt. Die empfindlichste erogene Zone, des Menschen insgesamt, sind die Geschlechtsorgane. Je mehr Nervenenden an einer Stelle vorhanden sind, um so empfindlicher ist diese. Prinzipiell ist der gesamte Körper eine erogene Zone, da überall Nerven enden. Es gibt natürlich persönliche Unterschiede in der Wahrnehmung einer Berührung. Von einigen Menschen werden Berührungen an einigen wenigen Stellen als unangenehm empfunden, von anderen wiederum als angenehm. Weitere erogene Zonen sind zum Beispiel:

- Hände, Finger, Nacken, Füße, Zehen, Lippen, Mund, Po, ...  
Oberschenkelinnenseiten, Brustwarzen (nur bei etwa 50%), Ohren (nur bei etwa 50 %)

Bei meinen ganzen Recherchen habe ich festgestellt, dass sich die erogenen Zonen in drei Bereiche mit speziellen Zusammenhängen unterteilen. Das sind:

1. die Geschlechtsorgane
2. Hände, Kopf, Füße

### 3. der Rest des Körpers

zu 1. Die empfindlichste Stelle am Penis ist die Eichel (Penisspitze). Am unteren Ende der Eichel befindet sich ein Rand. An diesem Rand finden wir die meisten Nervenzellen. Durch entsprechende Stimulation ist es möglich an diesem Rand einen Orgasmus herbeizuführen, ohne auch nur einmal die bekannte Hautbewegung, über die Eichel und zurück, auszuführen. Bei der Frau gibt es zwei Orgasmusformen (vaginal und klitoral). Das es beim Mann auch zwei Orgasmusformen gibt, wird nach meinen Recherchen bisher so nicht propagiert. Das möchte ich hier ändern. Der vaginale Orgasmus der Frau, bei dem es um das Eindringen von „Gegenständen“ in die Scheide geht, entspricht der selben Stimulation beim Mann. Die Bewegung die der Penis in der Vagina vollführt ist die eine Orgasmusart, die auch allen bekannt ist. Der klitorale Orgasmus der Frau hat aber auch ein vergleichbares Gegenstück beim Mann. Dabei wird ausschließlich die Eichel stimuliert. Ein Beispiel dafür findet Ihr weiter hinten in den Erlebnissen. Bei der Frau enden viele Nerven in der Klitoris - beim Mann an der Penisspitze. Emotional gesehen sind das zwei verschiedene Erlebnisse bei der Frau und auch beim Mann. Leider fand ich wenige Männer, die diese Unterschiede kannten. Fragt man eine Frau, ob es einen Unterschied zwischen den beiden Orgasmusformen gibt, dann wird sie das sofort bejahen. Befragt man nun Männer, die es schon einmal ausprobiert haben, nur die Eichel zu stimulieren, dann erfährt man, das diese Stimulation zu einem sehr intensiven Orgasmus führt. Die Emotion unterscheidet sich von der, der allseits bekannten und praktizierten Art, deutlich...

zu 2. Ich habe die Erfahrung gemacht, das es einen Zusammenhang zwischen diesen drei Bereichen gibt. Meistens entdeckte ich, dass Menschen nur bei einem dieser Bereiche empfindlich reagieren. Oftmals werden die übrigen zwei (oder einer besonders) als störend empfunden.

Ein Beispiel: Ich bin am Kopf sehr empfindlich, wenig an den Händen, und stehe überhaupt nicht auf die Berührung der Füße. Diese Verteilung ist natürlich bei jedem anders...

zu 3. Prinzipiell ist natürlich der ganze Körper eine erogene Zone. Das wissen viele - es nutzen aber nur wenige! Es macht unglaublichen Spass herauszufinden, auf welche Berührungen Menschen reagieren. Man kann das durch ausprobieren erfahren. Das ist aber sehr mühselig, da viele nicht zeigen können, was sie gerade anmacht. Einfacher ist das Reden über solche Sachen. Glaubt mir, dass ich es früher auch nicht konnte. In der Zwischenzeit ist das gar kein Problem mehr. Das wird euch genau so gehen. Mit der einfachen Frage: „Wo befinden sich Deine empfindlichen Stellen?“ hat man einen guten Anfang, der auch den Männern leicht über die Lippen kommt. Immer wieder habe ich festgestellt, dass nach der ersten Frage, das Thema ganz leicht zu behandeln ist. Auch hier ist meine Liste im Anhang eine Hilfe für die ersten Schritte.

## **Genitalreflexe beim Mann**

Die sexuelle Reaktion des Mannes besteht aus den Phasen der Erektion des Penis, dem Ausstoß von Samen- und Drüsensekret in die innere Harnröhre und der eigentlichen Ejakulation – dem Auswurf des Samens aus der Harnröhre. Der Orgasmus beginnt mit oder vor der Emission und endet nach der Ejakulation. Soviel zum Schulwissen. Dazu kommt noch viel, viel mehr, als sich bei google oder so finden lässt! Es gab und gibt einige Kulturen, bei denen hat Sex nicht den schmutzigen Anstrich wie bei uns. Die Sexualität mit all Ihren Facetten gehört zur Persönlichkeit wie alles andere auch. Diesen Teil zu unterdrücken oder zu verleugnen, wäre so, als wenn man einen Arm ablehnen würde und nur den Anderen benutzt. Das macht ganz nebenbei deutlich, dass viele

Religionen oder Weltanschauungen, die die Sexualität einschränken oder Menschen bewerten, keine dauerhafte Daseinsberechtigung haben. Für den Satz könnt ihr mich verurteilen, wie Ihr wollt. Ich sehe das so und stehe auch dazu! Der Mensch ist gut, so wie er ist...

## **Erektion**

Wie das funktioniert sollte jeder wissen. Eine Erweiterung der Arterien führt zur Erektion des Gliedes. Durch den venösen Stau des Penis füllen und weiten sich die Schwellkörper. Durch die Erweiterung der Arterien kommen nervale Impulse zustande. Gleichzeitig kommt es zu sexuellen Empfindungen durch die aufsteigenden Impulse von den Sexualorganen. Dabei ist der Peniskopf am dichtesten mit Nervenenden versorgt. Die Reizung dieser Rezeptoren geschieht durch gleitende und massierende Scherbewegungen, wie sie beim Geschlechtsverkehr stattfinden. Eine wichtige Komponente zur anhaltenden Erregung der Rezeptoren im Peniskopf während des Geschlechtsverkehrs ist die Gleitfähigkeit der Oberflächen..

**Die Erektion ist ein Zeichen der Entspannung!**

So seltsam das manchen erscheinen mag. Der Muskel, der die Blutzufuhr von den Schwellkörpern fern hält, muß sich entspannen. Erst dann wird der Penis erigiert. Die sogenannte „Morgenlatte“ ist kein Zeichen von Potenz, sondern von einer entspannten Nacht mit gutem Schlaf! Ein Erektionsproblem wird also nicht mit Anspannung oder Druck gelöst, sondern mit dem **GEGENTEIL**. Das muß an dieser Stelle deutlich werden...

## **Emission und Ejakulation**

... sind der Höhepunkt des männlichen Sexualaktes. Bei stärkerer Erregung der Sexualorgane während des Sexualaktes kommt es zu Kontraktionen in den Samenleitern und der Prostata. Dadurch werden Samen und Drüsensekrete in die innere Harnröhre befördert.

Gleichzeitig kontrahiert ein Muskel, der die Harnblase verschließt, um einen Rückfluss der Sekrete in die Harnblase zu verhindern. Diese Tatsache ist besonders wichtig bei verschiedenen Multiorgasmus-Methoden bei Männern. Fließt Samenflüssigkeit in die Harnblase zurück, kann es zu Infektionen kommen...

Nach dem allgemein bekannten Schulwissen hängt beim Mann Ejakulation und Orgasmus zusammen. Grundhaft stimmt das zwar, aber es läßt sich ändern. Ich selbst benutze verschiedene Techniken um diese beiden zu trennen, bzw. die Ejakulation zu verzögern oder ganz zu unterbinden. Manch einer meint, das habe viel mit Kontrolle zu tun und zerstöre das Fließen der Energie und die Freiheit beim Sex. Ich sage dazu, dass es diejenigen meist noch gar nicht probiert haben (oder es nicht hinkriegen). Wer seine Sexualität ausleben und genießen möchte, der verabschiede sich dringend von dem Konzept zielstrebig auf den Orgasmus zuzugehen.

An dieser Stelle flechte ich eines der gewaltigsten Erlebnisse meines Lebens ein.

### **Sprungpunkt zum Erlebnis: „Isa“ (S.52)**

Die hier beschriebene Erfahrung zeigt, dass Lösungen manchmal nicht vorhersehbar sind. Wenn man sich Wege überlegt, dann liegt immer das vorhandene Wissen zu Grunde. Um große Veränderungen hervorzurufen, muss man also entweder sein Wissen erweitern oder unbekannte Wege gehen.

#### **Der Erregungsverlauf :**

Jeder Mensch reagiert, gefühlsmäßig und körperlich, verschieden auf bestimmte Reize. Welche Reize als sexuell erregend wahrgenommen werden, ist sehr unterschiedlich. Ob es Berührungen an bestimmten Körperpartien sind, die erregen oder aber Gesten, Bewegungen, Körperhaltungen oder eher Verhaltensweisen, Worte, Objekte, Gerüche, eine bestimmte Atmosphäre oder eine bestimmte Stimmung ist individuell verschieden. Die Reize können real sein oder nur in der Phantasie existieren. Ob ein Reiz als sexuell erregend wahrgenommen wird, ist bei jeder Frau, bei jedem Mann das Ergebnis seiner Lebensgeschichte und der damit eng verbundenen Sexualentwicklung, auch die Intensität des Erlebens sexueller Reize ist abhängig von der gegenwärtigen Lebenssituation und Partnerbeziehung - die Sexualität ist also immer auch ein „Spiegel“ der Seele. Bereits von Masters und Johnson (1954) wurden Unterschiede im Erregungsablauf der weiblichen und der männlichen Sexualität untersucht, wobei betont werden muss, dass sich Frauen, etwas stärker als die Männer, untereinander in ihrem Sexualverhalten individuell unterscheiden:

1. Der sexuelle Erregungsablauf insgesamt ist bei der Frau labiler, individuell unterschiedlicher als beim Mann. Die sexuelle Befriedigung des Mannes ist (nach Ihrer Ansicht) an die Orgasmusejakulation gebunden (das lässt sich ändern). Bei der Frau kann es während eines Verkehrs zu mehreren Orgasmen kommen, der Geschlechtsverkehr kann jedoch auch ohne einen punktuellen Höhepunkt für die Frau zu einem sexuell befriedigendem Erlebnis werden.

2. Die Verlaufskurve der sexuellen Erregung bei der Frau beim Geschlechtsverkehr ist länger und störanfälliger. Der Mann kann die einzelnen Phasen der Erregung in weniger als einer Minute durchlaufen, was bei einer Frau selten möglich (aber nicht unmöglich) ist. Diese Korrektur verdanke ich meinem ersten Studio für erotische Massagen. Die damalige Besitzerin hat mir erklärt, dass es (einige) Frauen gibt, die das auch können.

3. Beim Mann besteht nach der Ejakulation eine absolute Unerregbarkeit von einigen Minuten. Bei der Frau trifft das meist nicht zu, da die Erregung der Frau in einer "Kurve" verläuft und langsamer abklingt.

Der Verlauf der Erregung kann bei Mann und Frau in die gleichen vier Phasen unterteilt werden. Das sind:

- Erregungsphase
- Plateauphase
- Orgasmusphase
- Rückbildungsphase

Befassen wir uns erstmal mit dem Verlauf beim Mann. Ich führe diese Zeichen hier an, damit jeder erkennen kann an welcher Stelle der Erregungskurve sich sein Partner gerade befindet.



## **Die Erregungsphase**

Die Erregungsphase des Mannes ist dadurch gekennzeichnet...

## **Die Plateauphase**

Die Plateauphase bezeichnet die Zeit der sexuellen Erregung, in der eine Erektion "gehalten" wird...

Wie gut eine Frau mit diesem Plateau spielen kann erlebt ihr hier mit mir zusammen:

### **Sprungpunkt zum Erlebnis: „Maria“ (S.57)**

Die hier beschriebenen Situationen sind auch Beispiele dafür, was alles passieren kann. Als Leser hat man die Möglichkeit die Rolle des Opfers genauso einzunehmen, wie die des Täters. Spielt beide Rollen mal durch. Daraus entsteht Verständnis für Situationen, die in eurem Leben passieren/ passiert sind. Euer Vorteil ist, dass Ihr nun die Möglichkeit habt, aus meinen Erlebnissen eure Aktionen abzuleiten. Damit erspart Ihr Euch

## **Die Orgasmusphase**

Die Orgasmusphase ist die Phase der sexuellen Erregung, in der der Mann mit dem Orgasmus zum Höhepunkt des sexuellen Empfindens kommt. Der Orgasmus dauert meist nur wenige Sekunden. Er ist durch

eine plötzliche Anspannung aller Muskeln gekennzeichnet und endet mit einem Gefühl angenehmer Entspannung. Die Ejakulation erfolgt meist in dem Moment der stärksten Anspannung. Hierbei kommt es zu einer unwillkürlichen Kontraktion der Muskeln der Geschlechtsorgane, die die Samenflüssigkeit herausschleudert. Während des Orgasmus kommt es in der Regel zu einer weiteren Erhöhung des Blutdrucks und der Atemfrequenz. Bei manchen Männern erfolgt der gefühlsmäßige Orgasmus getrennt von der Ejakulation oder aber, der Samenerguss bleibt völlig aus. Die Ejakulation hat also mit dem Empfinden des Orgasmus nur bedingt zu tun. Der Orgasmus ist ein starkes und intensives Erlebnis für beide Geschlechter. Beim Mann ist jedoch die Anzahl der Orgasmen, die er hintereinander erleben kann, beschränkt. Durch die dem Orgasmus folgende Phase völliger Entspannung muss sich beim Mann erst wieder eine Erregung aufbauen lassen, damit ein weiterer Orgasmus stattfinden kann. Bei den meisten Männern hängen Orgasmus und Ejakulation zeitlich eng zusammen. Es gibt einige Techniken, diesen Zusammenhang zu beeinflussen. Es existieren sogar einige Publikationen, die es dem Mann ermöglichen sollen, ebenfalls multiple Orgasmen zu erleben. Die Ergebnisse meiner Teilnahme an einem Lehrgang mit diesem Thema beschreibe ich weiter hinten. Befassen wir uns erst mal mit der Verzögerung (oder Verschiebung) des Orgasmus. Ich selbst benutze natürlich Techniken zur Orgasmuskontrolle und auch zum Verhindern der Ejakulation. Es handelt sich hier um eine bewußte Lenkung von sexueller Energie, um die zeitliche Kontrolle des Höhepunktes zu behalten und die Anspannung des PC Muskels, um die Ejakulation zu verhindern. Die Verzögerung des Orgasmus ist viel einfacher als die Methoden für die Mehrfachorgasmen. Für die Verzögerung möchte ich die drei gebräuchlichsten Methoden hier erläutern. Sicher gibt es da auch noch einige Wege, die mir nicht bekannt sind.

1. Die Anspannung der Beckenbodenmuskulatur mit gleichzeitiger Unterbrechung der Reizung. Dafür benötigt man ein Training, um den PC Muskel, der den Ejakulationskanal verschließen kann, einzeln zu steuern und zu kräftigen...
2. Ein weiterer Weg ist mir unter dem Namen „Sächsischer Griff“ bekannt. Dabei wird ein Punkt unterhalb der Peniswurzel...
3. Der dritte, von mir benutzte Weg, ist auch der, den ich am liebsten benutze. Aus dem Tantra habe ich mir einige Techniken zur Meditation, Energielenkung und Konzentration angeeignet...

## **Die Rückbildungsphase**

In der Rückbildungsphase bilden sich die, durch die Erregung, hervorgerufenen Veränderungen des Körpers wieder zurück. Der Atem wird langsamer, die Herzfrequenz sinkt und der Blutdruck erreicht wieder normale Werte. Der Penis schwillt in dieser Phase meist schnell ab. Ich musste schon einige Male feststellen, dass ein überwältigend guter „Sex“ die Erhaltung der Erektion über einige Minuten nach der Ejakulation zur Folge hat. Das trat besonders dann auf, wenn ich mich mit neuen Techniken und Abläufen beschäftigt habe. Das Spielen mit der Erregung über einen langen Zeitraum und besonders die Dehnung der Erlebnisdauer des Orgasmus hatten dieses Phänomen zur Folge...

...Wenn man die Kurven betrachtet, kommt man zu dem Schluss, dass ein synchroner Verlauf nicht von selbst gegeben ist. Das ist im ersten Ansatz korrekt. Als ambitionierter Querdenker muss ich mir an dieser Stelle wieder einmal eine Grundsatzfrage stellen: „Warum auch?“. Die Kurven müssen nicht kompatibel sein. Sowohl die Erregung, als auch der Orgasmus wird von Mann und Frau so unterschiedlich erlebt, dass es gar keinen Sinn ergibt, dem Unfug eines gleichzeitigen Orgasmus

hinterher zu jagen. Bereits der Druck, welchem man sich mit diesem Ziel aussetzt, verhindert das Selbige. Wenn man als Paar schon einige Erfahrung auf sexuellem Gebiet gesammelt hat und damit seinen Partner und dessen Verlauf gut kennt, dann kann man (befreit von dem Druck der Pflicht) den Versuch der Annäherung der Höhepunkte wagen. Bei manchen Paaren klappt das auch ganz von selbst. Ein Orgasmus ist wie ein Gedanke oder ein scheues Reh - will man es, verschwindet es. Immer wieder erzählten mir Menschen, dass erst das Verschwinden des Leistungsdrucks zum Ziel geführt hat. Dazu aber später. Welche Möglichkeiten haben wir nun, um für beide ein befriedigendes Erlebnis zu schaffen?

- a) es beschäftigt sich ein Partner mit dem anderen und danach wird gewechselt
- b) der Mann beschäftigt sich mit der Frau, bis die Erregungskurven sich decken.

Beide Varianten funktionieren ganz gut. Bei der 2. jedoch müssen wir, wie oben erwähnt, unseren Partner und uns selbst sehr gut kennen, um den richtigen Zeitpunkt zu wählen.

Ein Mittel um die Verläufe zu verändern, ist zum Beispiel der GENUSS KLEINER Mengen Alkohol. Bei der Frau kann dadurch die Plateauphase verkürzt und beim Mann der Anstieg der Erregung verlangsamt (abgeflacht) werden. Je nach Menge des Alkohols (bei zu viel) kann es sein, dass keine Auslösung des Orgasmus erfolgt. Vorsicht also mit Alkohol und anderen Drogen. Möglichkeiten gibt es derer viele und die sind so unterschiedlich, dass eine Aufzählung hier den Rahmen sprengt.

## **Multi Orgasmus für Männer**

Im Verlauf meiner Recherchen fielen mir immer wieder Publikationen in die Hände, die unter diesem Thema standen. Mir blieb also nichts anderes übrig, als mich damit zu befassen. Ich konnte mir damals nicht vorstellen, wie das gehen soll. In Deutschland fand ich wenige, die sich mit Ihren Ansichten, Praktiken und Erfahrungen auf sexuellem Gebiet an die Öffentlichkeit trauten. Darum buchte ich einen Onlinekurs in den USA. Die Zeitverschiebung und Sprachbarriere musste ich dabei in Kauf nehmen. Nach einigen Sitzungen verstand ich wohin die Reise geht. Es war ein typisch amerikanischer Kurs. Die ersten Blöcke bestanden aus ...

### **2.2. Warum Reden manchmal nicht geht**

Warum kann man mit dem eigenen Partner über bestimmte Dinge einfach nicht reden? Diese Frage tauchte bei vielen Gesprächen immer wieder auf. Es handelt sich hier um eine Art Scham. Selbst Sigmund Freud hat sich dem Thema der Scham kaum angenommen. Durch die Scham wird eine Handlung blockiert. Ich verknüpfe sie also mit der Verhaltenshemmung. Aus meiner Sicht setzt sie sich hier aus einer sachlichen und einer persönlichen Komponente zusammen...

...Auch ich unterlag dieser Hemmung! Auch ich konnte mit meiner Lebensgefährtin das Thema Sex nicht so besprechen, wie ich es gewollt hätte. Ihr ging es übrigens ebenso.

## Sprungpunkt zum Erlebnis: „Silke“ (S.63)

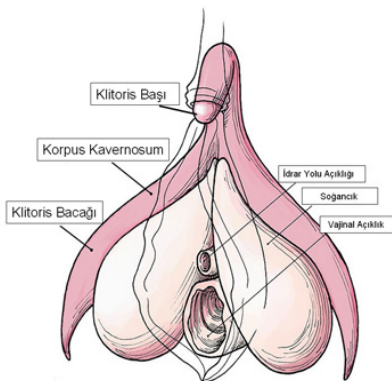
Hier beschreibe ich wie Silke von den Entwicklungen erfahren hat. Wie so oft klärt sich alles von selbst! Die Wahrheit sucht sich immer Ihren Weg! Versucht auch bei diesem Erlebnis,

### 2.3. Die Frau:

#### Äußere Geschlechtsorgane

Sexuelle Erregung löst in den äußeren Geschlechtsorganen der Frau Veränderungen aus. Die großen Schamlippen, die sich normalerweise in der Mittellinie berühren und dadurch die kleinen Schamlippen, den Scheideneingang und Harnröhrenausgang schützen, weichen auseinander, verdünnen sich und verschieben sich nach außen...

#### Die Klitoris



Hier in rosa dargestellt. Zum besseren Verständnis sind hier Teile des Unterleibs mit dargestellt. Die Bezeichnung kommt aus dem Griechischen und bedeutet kleiner Hügel. Sie dient als einziges menschliches Organ ausschließlich dem Lustempfinden. Der sichtbare Teil der Klitoris, ist versteckt im vorderen Teil der kleinen Schamlippen unter einer Hautfalte und gehört zu einem Organ, das zehnmal größer ist als bisher angenommen. Es erstreckt sich fast über den gesamten Genitalbereich. In diesem sichtbaren Teil, dem sogenannten Glans, enden etwa 6.000 bis 8.000 Nerven. Das sind viermal so viele wie beim Penis. Ähnlich wie der Penis schwillt auch die Klitoris bei Erregung an. In Anlehnung an den G-Punkt spricht man bei der Klitoris auch vom C-Punkt. Das C steht für den Fachbegriff Clitoris...

...Die Klitoris spielt wegen ihrer dichten nervalen Versorgung beim Lustempfinden der Frau eine besondere Rolle. Aber VORSICHT! Sie ist kein Rubbellos! Zu starke Stimulation verursacht Schmerz und ist ebenfalls schlecht. Ihre Rezeptoren werden sowohl durch direkte als auch indirekte Berührung manipuliert – besonders nachdem die Klitoris an den Rand des Schambeines gezogen wurde, durch Manipulationen an den äußeren Geschlechtsorganen oder durch Penisstöße...

### **Innere Geschlechtsorgane**

Bemerkenswerte Veränderungen erfahren die inneren Geschlechtsorgane der Frau in sexueller Erregung...

...Bei den außen sichtbaren Reaktionen sieht das schon anders aus. Auf diesem Gebiet kursiert viel Unfug im Netz. Darum behandeln wir dieses Gebiet etwas ausführlicher.

## **Extragenitale Reaktionen**

Spätestens seit Masters & Johnson kennen wir den Erregungsverlauf der Frau bis zu ihrem Orgasmus. Wir wissen, dass sie eine gewisse Zeit für den Erregungsaufbau braucht. Diese Zeit ist von Frau zu Frau und von Mal zu Mal verschieden. Dann folgt die Plateauphase, in der sich ihre Erregung bis zum Orgasmus (oder mehrere) steigert. Das bedeutet im Klartext: Die Frau braucht Zeit. Der sexuelle Erregungsablauf ist bei der Frau labiler, individuell unterschiedlicher als beim Mann. Die sexuelle Befriedigung des Mannes ist meist an die Ejakulation gebunden. Bei der Frau kann es während eines Verkehrs zu mehreren Orgasmen kommen, der Geschlechtsverkehr kann jedoch auch ohne einen Orgasmus für die Frau zu einem sexuell befriedigendem Erlebnis werden. Das gilt übrigens auch, entgegengesetzt zur mehrheitlichen Meinung, für den Mann. Wenn Er sich zum Beispiel für den Weg des „Slow Sex“ entscheidet. Wenn ich zu einer erotischen Massage gehe und es entwickelt sich dieses Spiel aus Lust und Gefahr, dann könnte ich in dieser Situation ewig verweilen. Der Orgasmus ist dann der Punkt, an dem dieses Spiel zu Ende geht...

### **3. Der Orgasmus**

Wollte man die Art des Gefühls beschreiben, dann passt wohl am besten, dass Männer ihn oft als Dammbbruch erleben, Frauen hingegen als Überschwemmung.

Unterleibsreflexe bei Säugetieren – und besonders beim Menschen – sind sehr vielschichtige zeitlich und räumlich ablaufende Reflexfolgen, an denen alle Nerven des Nervensystems beteiligt sind...

...Ich stelle mal eine provokative Behauptung auf, die auf den ersten Blick falschverstanden wird:



**„Für seinen Orgasmus ist jeder selbst verantwortlich“**

Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Wie ist das gemeint? Wenn ich von meinem Partner eine sexuell zufrieden stellende Leistung erwarte, dann muss ich Ihm auch mitteilen wie er das anstellen soll...

Ab und an (sehr selten) lasse ich mich darauf ein, bei fremden Frauen der Gebende einer erotischen oder tantrischen Massage zu sein. Es kam schön öfter vor, dass in einem solchen Fall die Nehmende nicht zum Orgasmus kam, weil sie sich selbst dabei im Weg stand. In den Gesprächen danach stellte ich dann fest, dass Ihre Gedanken dann nicht beim Fühlen der Massage an sich, sondern bei den Rahmenbedingungen waren. Damit meine ich, dass sie mit Denken beschäftigt waren und nicht mit Genießen. Das waren zum Beispiel, die Angst vor Störungen, die Analyse was gerade passiert, fehlendes Vertrauen oder der Druck unbedingt einen Orgasmus erleben zu wollen. Dieses Loslassen im Denken ist aber eine Grundvoraussetzung, dass es funktioniert!

Das ist aber nur eine Erklärung, warum jeder für seinen Orgasmus selbst verantwortlich ist. Wenn die Freiheit der Gedanken und Gefühle durch das Wissen begleitet wird, was der Partner will, dann hat man beste Voraussetzungen für den wirklichen Genuss des Erlebens. Wenn wir alle doch so unterschiedlich sind, wie soll unser Partner wissen was der

andere will? Ich habe schon oft gehört, dass im Freundeskreis das Thema Sex besprochen wird, allerdings nicht mit dem eigenen Partner...

### **Das erste Gespräch**

Es kann schwer sein, mit dem eigenen Partner über Scharfmacher zu sprechen, die nicht zum anerkannten Mainstream gehören. Wir haben kein Problem damit, Seidendessous und Kerzen erotisch zu finden und das auch laut zu sagen. Aber welche Frau will ihrem Freund erzählen, dass sie Sonntagabend gleich auf dem Sofa mit ihm schlafen wollte, weil die Vergewaltigungsszene im „Tatort“ sie irgendwie angemacht hat? Ich kann es nur immer wieder betonen: „Es ist befreiend, wenn man die Fantasien von der Leine lässt“...

Über das sexuelle Kopfkino zu sprechen, heißt noch lange nicht, dass man es umsetzen muss.

Viel wichtiger ist, erst mal ohne innere Zensur über sexuelle Zünder reden zu können. Ob ich Lust bekomme, wenn Rosenblätter über unsere Laken verteilt sind, wenn das ganze Haus duftet oder wenn mich mein Partner knurrend aufs Bett wirft, ist zunächst zweitrangig. Die Offenheit wirkt extrem entspannend – und diese ist immer noch die beste Voraussetzung für ein erfülltes Sexualleben...

## **Der große Fall oder „le petit mort“ (der kleine Tod) nennt der Franzose den Orgasmus**

Wir haben bisher ausführlich die biologischen und energetischen Komponenten erwähnt, haben über Abläufe und Voraussetzungen gesprochen. Das klingt alles relativ bekannt, logisch und mechanisch. Dabei haben wir die beiden Geschlechter einzeln betrachtet. Für die Masturbation trifft das auch uneingeschränkt zu. So einfach ist es jedoch nicht, wenn wir über Geschlechtsverkehr sprechen. Stellenweise habe ich bereits angedeutet, dass es etwas schwieriger wird, wenn wir über diese Form der sexuellen Aktivität sprechen. Natürlich hat beides seine Berechtigung - das steht außer Frage! Auch wenn das nicht jeder erleben kann, weil er vielleicht emotionale Vorschäden besitzt, die dieses Erleben erheblich erschweren, versuchen wir mal deutlich zu machen wo dieser Unterschied liegt...

### **Weibliche sexuelle Energie**

Die Sexualität der Frau ist unglaublich kraftvoll und birgt sehr großes Potenzial. Will sie es leben, muss sie sich zunächst das verlorengegangene Wissen darum wieder aneignen, indem sie sich mit Neugier und Vertrauen auf den Weg macht, sich kennen zu lernen und zu erforschen. Frauen, die zurückgefunden haben zu ihrer ursprünglichen weiblichen sexuellen Energie, haben nicht nur eine unglaublich lustvolle und genussvolle Sexualität, sondern auch eine faszinierende Ausstrahlung auf den Mann. Durch ihr Wissen, das auf Erfahrung beruht, erhalten sie ihre natürliche Autorität in der Sexualität zurück und werden zu Anführerinnen in Liebe und Sexualität. Nicht umsonst waren im alten Indien die spirituellen Führer meist die Frauen. Der Mann folgt ihr dann gerne, denn er weiß, er darf sich voll und ganz mit einbringen. Denn die weibliche Sexualität ist ein Ort, wo der Mann in seiner ganzen männlichen Präsenz und phallischen Potenz eingeladen

und willkommen geheißen ist. Hier wird er von ihr gehalten. Und er darf verweilen, solange er kann. Diese „Führerinnen“ nannte man „Yogini“. Frauen haben, nach meinen Erfahrungen, einen leichteren Zugang zu Ihrer Spiritualität. Männern fällt das auf Grund Ihrer eher materiellen Einstellung schwerer...

### **Komplett die Macht abgeben**

Im Laufe meiner Recherchen sind mir erstaunlich viele Menschen begegnet, die sich danach sehnten (nicht nur beim Sex) Macht, Kontrolle und Verantwortung abzugeben. Das trifft sogar auf mich zu...

### **Erweckt Euer orgasmisches Potenzial**

Nur wer sich selbst liebt, kann auch von anderen geliebt werden!

Einer 2004 veröffentlichten Studie des Berliner Universitätskrankenhauses Charité zufolge, in der 575 Frauen im Alter zwischen 17 und 71 via Fragebogen befragt wurden, unterschied nur ein Bruchteil der Befragten einen „vaginalen Orgasmus“ von einem „klitoralen Orgasmus“. Die Betroffenen beschrieben den Unterschied lediglich in der Art der Stimulation, stellten aber bezüglich des Erlebens keinen oder nur einen sehr geringen Unterschied fest: Den vereinzelt Angaben zufolge sei der „klitorale Orgasmus“ minimal intensiver.

Die Intensität des weiblichen Orgasmus lässt sich laut unterschiedlichen Erfahrungsberichten mit der „Raffinesse“ des Liebesspiels steigern, etwa durch kurzfristige Intensitätsänderungen der Berührungen, mehrfache Stimulationen wie gleichzeitige Berührungen von Klitoris und Brüsten, Mund oder Analregion sowie einer spielerischen „Inszenierung“, etwa durch das Einnehmen einer aktiven, passiven oder imaginären Rolle oder durch Verbinden der Augen. Darauf zu warten oder sich unter Druck zu setzen, wird hingegen als hinderlich beschrieben.

### **Voraussetzungen nicht nur für Orgasmen, (psychisch, physisch)**

Über diesen Punkt haben wir im gesamten Verlauf schon oft etwas gehört. Deshalb fassen wir an dieser Stelle noch einmal die Fakten zusammen. Wie wir alle wissen, hängt in jedem Bereich das Ergebnis maßgeblich von den Voraussetzungen ab. Das ist auch hier so. Nun ist es ja so, dass Männer und Frauen sehr verschieden in diesen Dingen

sind und ich habe lange versucht eine Einteilung oder Gliederung in Mann und Frau bei diesem Punkt zu finden. Es ist mir bis zur letzten Korrekturlesung nicht gelungen. Prinzipiell sind Männer nicht so empfindlich, was die Voraussetzungen oder Störungen betrifft. Deshalb betrachten wir hier, wie Frau es gerne hätte und Mann sucht sich heraus, was für ihn zutrifft. Wir sprechen hier nicht nur von Paaren, die schon länger zusammen sind. Diese Informationen gelten besonders für den Anfang einer Beziehung (auch die erste Begegnung), bei der man noch nicht so viel vom Anderen weiss.

Man kann Sie nicht nur auf den Geschlechtsverkehr anwenden, sondern auch auf die Masturbation.

Voraussetzungen sind also:

1. Psychischer Art
2. Physischer Art
3. Umgebung

zu 1. In erster Linie muss eine Zuneigung vorhanden sein, der Wille sich dem Partner oder sich selbst hinzugeben, sich auf ihn einzulassen. Hier gehören aber auch Vorurteile, Ängste, Meinungen und Einstellungen hinein. All die psychischen Dinge, die wir manchmal gerne ändern würden, aber nicht wissen wie oder einfach nicht über unseren Schatten springen können...

zu 2. Physisch bezieht sich hier auf den körperlichen Gesundheitsgrad. Das sind vor allem Krankheit, Schmerzen allgemein, sowie Praktiken, die den Menschen an die Grenze seiner Beweglichkeit bringen...

zu 3. Die Umgebung ist alles, was wir direkt beeinflussen können, wie zum Beispiel...

#### **4. Probleme:**

Oh ja - Probleme kann es viele geben. Es würde völlig ausufern hier alle zu behandeln oder auch nur aufzuzählen. Konzentrieren wir uns auf einige weit verbreitete Gruppen:

Hauptproblem ist fehlende (schon wieder) oder mangelhafte (das ist neu) Kommunikation!

Auf das Nichtreden will ich nicht noch einmal eingehen. Wohl aber darauf, dass wir uns bei der Kommunikation darüber im Klaren sein müssen, 1. was wir und 2. wie wir etwas sagen, sowie 3. über die Bedeutung unserer verwendeten Worte.

zu 1. offen über alles reden zu können, setzt voraus, dass wir emotional auf einem erträglichen Level kommunizieren. Wir bleiben sachlich und lassen aufgestaute Gefühle außen vor. Mir ist klar, dass das nicht so einfach getan ist, wie geschrieben. Einen Versuch ist es jedoch wert und jedes Stück, dass man sich von emotionalem Gestreite entfernt, war die Mühe wert!

zu 2. Dass, wie wir etwas sagen, die Bedeutung komplett ins Gegenteil verdrehen kann, ist uns klar. Nehmen wir nur das Beispiel des Sarkasmus. Die oberste Regel lautet: „Erst denken, dann reden“. Natürlich ist das allen bekannt. Trotzdem fällt es schwer, es zu beherzigen. Auch hier gilt: Einen Versuch ist es wert, einen Schritt in die richtige Richtung zu machen.

zu 3. Jetzt geht es an ein Thema, mit dem sich viele noch nicht befasst haben. Ingeheim ist auch das jedem klar, aber kaum einer denkt daran. Die Bedeutung von Worten ist eben nicht für jeden gleich und dem nicht genug ist die Einteilung in positiv / negativ ebenfalls von Mensch zu Mensch und noch dazu von Zeit zu Zeit unterschiedlich. Ein Beispiel

zur Bedeutung: Für den einen ist türkis eher blau, für den anderen eher grün. Ich glaube, das kann jeder nachvollziehen. Dieses Phänomen gibt es aber nicht nur bei Farben. Zwei Menschen verstehen unter gutem Sex, oder schönem Wetter völlig verschiedene Dinge. Gleich noch ein Beispiel zum Thema positiv/ negativ: Für den einen ist der soeben einsetzende Regen positiv, da er im Garten nicht gießen muss. Für seinen Gartennachbarn ist derselbe Regen negativ, weil er ihm die Grillparty versaut. Darüber müssen wir uns bei der Kommunikation im Klaren sein.

Zwei Menschen heißt IMMER zwei verschiedene Blickwinkel!!!

Ich will das hier auch gar nicht weiter ausschlichten. Dazu gibt es weiterführende Literatur. Zum Beispiel den ersten Teil „Gefährliche Wahrheit“ dieser Serie. Bei Vera Birkenbihl ist es das „Brillenmodell“. Bei Marc Galal heißt dieses Thema „Glaubenssätze“. Er hat einige lesenswerte Publikationen zu diesem Thema verfasst. Ich war nicht nur bei Europas erfolgreichstem Verkaufstrainer zu einigen Seminaren, sondern auch bei den meisten anderen, die nennenswerte Erfolge in Ihrer Branche aufzuweisen haben. Einen Punkt haben fast alle gemeinsam. Jeder Mensch hat eine andere Ansicht von der Welt und den Dingen die passieren. Demzufolge existiert DIE Realität nicht, sondern jeder hat seine Eigene! Demnach ist es völlig normal, dass Missverständnisse entstehen. Selbst die einfache Frage nach einem Termin kann völlig falsch verstanden werden...

Ein weiteres Kommunikationsproblem möchte ich hier noch anführen. Tatsache ist, dass man sich in einer Partnerschaft im Laufe der Zeit besser kennenlernt und damit ja beide voneinander eigentlich immer



mehr Einzelheiten wissen. Das führt dazu, dass man meint den anderen zu kennen und sich Worte spart. Das Leben schleift sich ein, wie man so schön sagt oder der Alltag zieht ein. Im Laufe der Beziehung haben sich dann beide immer weniger zu sagen und trauen sich immer weniger anzusprechen, glauben sie doch zu wissen, wie der Andere tickt.

## GANZ GROßER FEHLER!

Der Mensch entwickelt sich in dieser Zeit weiter. Neue Informationen tauchen jeden Tag auf, Meinungen und Ansichten werden geändert und nicht zuletzt ändern sich die Interessen des Menschen. Das führt dazu, das uns der Andere fremd wird, wenn wir nicht über die aktuellen Entwicklungen sprechen. Man lebt sich eben auseinander. Diesen Vorgang kennen wir aus eigener Erfahrung, den Medien oder von Freunden. Er ist sehr oft ein Trennungsgrund. Es ist doch aber unlogisch, dass zwei Menschen, die ständig miteinander Kontakt haben, sich auseinanderleben. Wo liegt hier der Fehler? In einem meiner anderen Bücher behandle ich das Thema Kommunikation näher, deshalb hier nur eine kleine Zusammenfassung. Mann und Frau sind grundhaft verschieden. Das bedeutet, dass sie grundhaft erst einmal nicht zusammen passen. Das bedeutet nicht, dass ein Zusammenleben nicht möglich ist, sondern nur, dass es nicht von selbst läuft. Wer seinen Partner regelmäßig wechseln möchte, braucht das Folgende nicht zu beachten:

Man kann eine Wand aus verschieden großen Ziegeln bauen. Der Mörtel, der das Bindemittel darstellt, ist die Kommunikation, die zwei verschiedene Menschen miteinander verbindet. Sich mitzuteilen und Verständnis aufzubringen, ist das Wichtigste für den Erhalt der Beziehung!

Eine dauerhaft funktionierende Beziehung bedarf einer gewissen Anstrengung. Man muss etwas dafür tun, dass es klappt. Viele

Komponenten gehören dazu. Ich picke hier nur die Kommunikation heraus. Das „Auseinanderleben“ geschieht nur, wenn...

...Ein weiteres Problem, außer der Kommunikation, ist die fehlende Lust auf Geschlechtsverkehr. Die Ursachen sind im nächsten Kapitel beschrieben. Eine Erläuterung kann ich mir dennoch nicht verkneifen. Wenn Sie keine Lust hat, liegt das meist daran, dass es ihr keinen Spaß macht. Wenn es Spaß machen soll, müsst Ihr was dafür tun. So hart wie es ist, aber wenns nicht fetzt, dann seid Ihr einfach schlecht! Dann besteht Weiterbildungsbedarf! Dieses Buch bis zum Ende zu lesen, ist ein erster guter Schritt in die richtige Richtung

Es gibt noch eine weitere Problemgruppe. Mir ist es selbst schon passiert, das ich eine Idee ausspreche und diese als Handlungsverpflichtung angesehen wird. Ich habe es viele Male beteuert, dass es nur eine Idee ist. Was dann passierte, hat mich echt überrascht. Nach über zwei Jahren kam heraus, dass meinen Worten kein Glauben geschenkt wurde. Dazu fällt mir nichts mehr ein! Seid ehrlich und zwar gleich!

## **5. Mögliche Ursachen**

Das Kapitel Probleme geht fast nahtlos in die Ursachen über. Diese hängen ja auch direkt zusammen. Alles in allem sind die Gründe dafür, dass Menschen nicht zum Höhepunkt gelangen, ausgesprochen vielfältig. Jonathan Margolis listet in seinem Buch: „The Intimate Science of Orgasm“ eine große Zahl solcher möglicher Ursachen auf. Dazu gehören verschiedene Krankheiten, Depressionen, Medikamente, Stress, psychosoziale Probleme (etwa Schwierigkeiten im Job, finanzieller Natur oder mit der Familie), eine frühere Vergewaltigung oder sexueller Missbrauch, Rauchen, zu viel Radfahren, unterdrückte Wut, Nervosität, unbewusstes oder bewusstes Verbinden von Sexualität

mit Sünde, Schuldgefühle (etwa wenn eine Witwe einen neuen Partner hat oder eine verheiratete Frau sich einer Affäre hingibt), Furcht vor Intimität, einer unerwünschten Schwangerschaft oder einem schlechten Ruf, wegen zu großer sexueller Aufgeschlossenheit, Angst vor Kontrollverlust, eine nicht lange zurückliegende Niederkunft, die Wechseljahre, Hormonstörungen, Müdigkeit, Zeitdruck, religiöse Tabus, sexuelle Unerfahrenheit, die Phase ihres Zyklus, in der sie sich gerade befindet, die Zeitspanne seit ihrem letzten Orgasmus und noch eine ganze Reihe von Ursachen mehr. Möchten Sie als Mann für all das wirklich die komplette Verantwortung übernehmen?...

Wenn Sex im Kopf stattfindet, dann wird er auch dort verhindert!

## **6. Abgrenzung Liebe - Freundschaft**

Kaum ein Thema wird so kontrovers diskutiert, wie dieses. Das liegt sicher daran, dass es hier weder Definitionen, noch klare Aussagen gibt. Da es so viele verschiedene Arten von Freundschaft gibt ist hier eine Analyse zu umfangreich. Die graduellen Unterschiede sind zusätzlich noch enorm. Ausserdem ist es kaum möglich, in die Gefühlswelt eines anderen Menschen zu blicken...

## **7. Lösungsansätze:**

Wenn ich einen zentralen Rat formulieren müsste, der alle meine Bücher, Seminare und Coachings überspannt, dann wäre das:

## Sei einfach Du selbst!

So einfach und radikal dieser Satz auch ist, er ist die Voraussetzung für dauerhaftes Glück! Im Teil 3 geht es ausführlicher um das Thema, wie wir glücklich werden. Ich gebe hier schon mal einen kleinen Ausblick darauf. Jeder, der sich verstellt, ist nicht in der Lage dauerhaftes Glück zu erzeugen. Auch wenn das von aussen so aussehen sollte. Der Betreffende wird immer von Unzufriedenheit zerfressen werden, weil der momentane Zustand nicht seinen wahren Wünschen entspricht. Man kann alle Menschen auf dieser Welt belügen - nur sich selbst nicht!...

### **8. Anhang**

Im Anhang habe ich mal wieder eine Liste gebastelt, die sich jeder kopieren kann. Ihr könnt die Liste folgendermaßen verwenden: Ihr könnt mit der Liste

- a) eine Selbsteinschätzung ausfüllen, um von sich selbst eine Inventur zu machen
- b) den Partner einschätzen, um festzustellen, worüber man sich in Zukunft unterhalten muss
- c) einen Austausch der Unterlagen als gemeinsame Gesprächsgrundlage vornehmen

## **2. Teil - Erlebnisse**

### **Mein erstes Mal**

Wieder einmal fuhr ich in ein anderes Bundesland. Ich war auf dem Weg zu einer Ausbildung. Diese fand über zwei Jahre immer Dienstags statt und hatte teilweise Blockwochen, um die unterrichtsfreie Zeit im Sommer aufzuholen. In den Blockwochen hatte ich mir ein Hotel gebucht, um nicht immer nach Hause fahren zu müssen. Das Hotel war einfach billiger als die Fahrkosten. „Was mache ich denn die ganze Woche nach dem Unterricht?“ dachte ich so bei mir. Da fiel mir ein, dass ich in den vergangenen zwei Jahren mit meiner Lebensgefährtin im Urlaub in Thailand war und die Massagen am Strand mir sehr beim Beseitigen von Verspannungen in der Muskulatur geholfen hatten...

### **Isa**

Nachdem ich feststellen musste, dass die Thaimassage mit Happy End nicht das ist, was ich wirklich will, brauchte ich ein neues Ziel. Was machte ich also? Ich besann mich auf den deutschen Markt. War mir doch bei meinen Recherchen im Internet bereits ein Studio aufgefallen, das meistens an erster Stelle bei den Suchergebnissen war. Um die am Markt verfügbaren Angebote zu ermitteln, recherchierte ich weiter. In der Suchumgebung fand ich noch einige andere Studios und teilweise fragwürdige Etablissements. Da ich immer mal einige Zeit in dieser Stadt verbrachte und im Hotel genug Zeit war, konnte ich mich nicht nur um die zu erledigenden Arbeiten kümmern, sondern mich auch intensiv der Suche im Internet widmen...

### **Maria**

Eines Tages machte ich wieder einen Termin in diesem Studio, klingelte, ging die Treppe hinauf, und

**PENG!**

es traf mich eine Welle mit unglaublicher Wucht! Ich hatte das Gefühl rückwärts die Treppe wieder hinunter zu fallen. An der Tür stand eine unglaubliche Frau, die ich bis dahin noch nicht gesehen hatte. Weder auf den Bildern im diesem Studio, noch sonst im Netz war mir diese Person begegnet. Das, was mich da traf, hatte ich bis dahin noch nie erlebt.

### **Silke**

Vorhin habe ich versprochen zu erzählen, wie Silke reagiert hat, als sie erfuhr das ich zu erotischen Massagen gehe. Zum besseren Verständnis umreiße ich mal den Zeitrahmen. Seit meinem ersten Besuch bei der Thaimassage mit Happy End waren einige Monate vergangen. Das muss so im April oder Mai gewesen sein. Dazwischen war die Sommerpause (Juli/ August), in der ich nicht in der Schule war. Damit fehlte mir sowohl Zeit als auch Gelegenheit diesen Dingen nachzugehen...

### **Maria und Silke treffen sich**

Wie schon weiter oben beschrieben, versuchte ich die beiden Frauen miteinander bekannt zu machen. In der Zwischenzeit ist mir das auch gelungen. Das Treffen verlief zufriedenstellend für mich. Ich hatte echt ein wenig Angst vor der Begegnung. Was hätte ich machen sollen, wenn das schief geht. Treffen hier doch völlig gegensätzliche Welten aufeinander. Diese beiden Welten sind aber zwei Seiten meiner Person. Ausserdem wissen wir, das Frauen gern emotional reagieren. Der Zündstoff war durch mich gegeben. Also alles in allem ein hochexplosives Gemisch an Vorraussetzungen...

.  
.  
viele andere Begebenheiten

.  
.

## **Zusammenfassung**

Aus diesen, für mich sehr bewegenden und prägenden, Zeiten ziehe ich den Schluß, dass es extrem schwer (manchmal unmöglich) ist, Freundschaft und Liebe voneinander zu trennen. Die Voraussetzungen, damit beides entsteht, sind fast identisch. Wer solche Gefühle scheut, lebt ruhiger, aber auch langweiliger. Um stark positiv zu empfinden, muß man auch stark negativ in Kauf nehmen bzw. erlebt haben. Diese Gegensätzlichkeiten sind überall notwendig! Nur wer Leid kennt, weiß auch, was Freude ist. Mit heiß und kalt ist es ebenso, wie mit hell und dunkel. Das Erleben der negativen Komponenten schafft eine Entscheidung, was man nicht möchte und damit eine Entwicklungsrichtung, in die man auch will.

An seinen Grenzen zu arbeiten, kann einen großen Spass machen, da die Änderungen sofort wirken. Solche Erfolgserlebnisse braucht der Mensch in seiner Entwicklung als Antrieb.

Die menschliche Gefühlswelt ist aus meiner Sicht viel zu komplex und viel zu individuell, um eine vollständige Strukturierung, Definition und Erläuterung vorzunehmen. Wir bewegen uns hier auf einem Gebiet, das mit wissenschaftlichen Methoden nicht vollständig beschrieben werden kann. Deshalb nutze ich für die Beschreibung teilweise spirituelle Ansätze. Dieser Ansatz, mir die Welt bis zu einem bestimmten Punkt physikalisch zu erklären und ab der Stelle, an der die Wissenschaft nicht weiterkommt, die Spiritualität zu benutzen, stammt von Albert Einstein. Er erklärte...

Viele Menschen kommen im Laufe Ihres Lebens an einen Punkt, an dem sie sich fragen, ob das bis hierher alles war. Sie fühlen eine gewisse Leere beim Blick in die Zukunft oder spüren das die momentanen (wirtschaftlichen, politischen, persönlichen) Gegebenheiten nicht stimmig sind...

## **Ausblicke auf morgen**

So langsam habe ich alles mitgeteilt, was mir für dieses Buch am Herzen lag. Sicher fragen sich die meisten Leser, wie denn die Situation heute ist und in welchem Zeitrahmen diese Erlebnisse abgelaufen sind. Von der ersten Geschichte bis heute sind es ungefähr 5 Jahre gewesen. Wobei das letzte Jahr sehr stark von der Arbeit an diesem Buch geprägt war. Ich benutze eine andere Schreibtechnik als die meisten Autoren. Nachdem ich den ersten Entwurf dieses Buches fertig hatte, suchte ich Probeleser. Deren Hinweise habe ich (insofern ich sie hilfreich fand) in eine neue Version eingebaut, für welche ich wieder neue Probeleser suchte. Damit ist es mir (hoffe ich) gelungen, ein breites Publikum anzusprechen und Inhalte zu liefern, die auch gebraucht werden. Diesen Vorgang habe ich für dieses Buch 7 Mal wiederholt. Ich habe mir also nicht einfach irgendetwas aus den Fingern gesaugt, um Papier voll zu drucken. Das beweist auch diese eine letzte Begebenheit:

...

Heute, 5 Jahre nach meiner ersterm Begegnung mit erotischen Massagen, bin ich noch immer mit Silke zusammen. Unsere Beziehung ist an den Geschehnissen nicht gewachsen - sie hat sich völlig verändert. Das kommt daher, dass meine Aktionen nicht den Hintergrund hatten, dass ich meine Beziehung beende...

...Entscheidungen einen Weg im Leben einzuschlagen fallen ständig. Die Entscheidung den Partner zu verlassen nicht! Trotzdem bietet jede dieser Entscheidungen für beide Beteiligten die Chance der Entwicklung. Wenn ich vor einem Problem davonlaufe, dann läuft es mir nicht nur hinterher, ich werde es auch morgen nicht lösen können!



Gebrauchsanleitung für Schatzi

49 von 49

In diesem Sinne, wünsche ich euch ein schönes Leben (und das meine ich auch so).

Euer

