Zeit für SEX

mit Herz & Seele

Soulsex. Es ist ein sanfter, höchst erfüllender Zugang zur körperlichen Liebe, der Paaren zu einer ganz neuen, tiefer gehenden Empfindungsfähigkeit verhilft. Für Beziehungsberaterin Eva-Maria Zurhorst wird es Zeit für eine neue Revolution im Bett – Zeit für „Soulsex".

Redaktion: **Andreas Linhart**

Sex ist heute allgegenwärtiger und leichter konsumierbar als je zuvor. Von lasziven Werbeplakaten über Nackt-TV-Shows bis hin zu rund 400 Millionen (!) Porno-Streams im Internet – eine wahre Bilderflut prägt die offensichtlich immer hemmungslosere Sexualisierung unseres Alltags.

Die neue Lustlosigkeit. Das Kehrseite dieser extremen Leistungsschau und Reizüberflutung in Sachen Sex: Frust und Lustlosigkeit machen sich breit. Gerade auch unter jungen Menschen, wie Sexualthera-peuten betonen. Auch in immer mehr Ehen herrscht Flaute im Bett. Laut aktueller Studie ist die Hälfte der Deutschen mit ihrem Sexleben unzufrieden und trauen sich nicht, mit ihrem Partner darüber zu sprechen. In Österreich ist es wohl nicht viel anders.

„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. Am häufigsten aber erlebe ich, wie sich in langfristigen Partnerschaften Männer und Frauen nach und nach ganz vom Sex zurückziehen", sagt Eva-Maria Zurhorst, Deutschlands bekannteste Beziehungsberaterin.

Stress, Beschämung & Rückzug. Zurhorst 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 ›

FOTOS: Getty Images

› ihre Körper scheinbar nicht mehr anspringen. Wie resigniert, weil sie nicht wissen, wie sie das ändern sollen. Vor allem aber, unter welch immensem Druck sie sich fühlen, weil ihr Partner aus allen Poren verströmt: Ich hätte doch so gerne mehr Sex."

Während Frauen sich zunehmend von der Lust an der Liebe verlassen fühlen, schlägt den Männern der Stress auf die Potenz und auf die Seele. „Längst ziehen sich auch viele Männer in eine Art Schneckenhaus zurück, wenn es um Sex geht", so Zurhorst. „Das Risiko des Versagens oder der ungewollten Lustlosigkeit hängt über ihnen wie ein Damoklesschwert."

Beim Soulsex sind Herz und Seele wieder mit dabei

Der Ausweg: Soulsex. Doch es wäre nicht Eva-Maria Zurhorst, deren *„Liebe dich selbst"*-Bestsellerreihe sich weit über eine Million Mal verkauft hat und in 17 Sprachen übersetzt worden ist, wenn sie keinen Ausweg aus dem Sex-Dilemma wüsste: „Soulsex – Sex, bei dem auch Herz und Seele wieder mit dabei sind. Sex, bei dem Sie nichts können, sich nicht anstrengen, anhübschen, antörnen und auch nicht verstellen oder verkleiden müssen. Sex, der durch Vertrauen wächst und sich nicht aus der Begierde, sondern aus der Liebe speist."

In ihrem soeben erschienen Buch „Soulsex. Die körperliche Liebe neu entdecken" *(arkana-Verlag, € 19,60)* zeigt Zurhorst einen neuen Weg in eine erfüllende Sexualität, in der Frauen wieder auf ihren eigenen Körper vertrauen dürfen, Männer nicht mehr performen müssen und Paare die Krise im Bett als Chance nutzen können. LEBEN bringt im Folgen-den auszugsweise Passagen aus dem 350-Seiten-Buch (Zurhorst: „Das wichtigste, das ich je geschrieben habe").

* * *

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 anvertauen 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 Wohlgefühl entgegensprudelt, die Sie vielleicht lange irgendwo draußen gesucht haben. Eine Quelle, die sich Ihnen genau dann öffnet, wenn Sie nicht mehr machen, sondern loslassen.

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 Ge-

FOTOS: Corbis, Getty Images, Verlag

fühl 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 Vorraussetzung 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.

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 echten Gefühl von Verbundenheit schenken kann.

Soulsex lehrt, ganz bewusst und präsent zu sein

Beim Soulsex muss man nichts – keinen Orgasmus, keine Erektion und keinen perfekten Körper haben. Man muss auch nichts können – nicht kraulen und auch keine Massage. Sie müssen auch kein Superliebhaber und keine Sexgöttin werden, Sie müssen nur lernen, wieder feiner in Ihren Körper und den Ihres Partners hineinzufühlen. Es geht nicht um Technik, sondern darum, alles zart zu erkunden. Das Wichtigste ist, dass Sie präsent in Ihren Händen und neugierig auf den Körper des anderen sind.

Soulsex kann man nicht intellektuell erfassen, er ist nichts für unseren Kopf. Soulsex hat kein Konzept und keine Technik. Trotzdem (...) gibt es Mittel und Wege, sich ihm zu nähern.

Für die Präsenz im Sex ist der Alltag das Trainingscamp schlechthin: Schmecke ich mein Essen auch wirklich? Kann ich zuhören, wenn ein anderer etwas erzählt? Spüre ich, wie es dem anderen geht? Nehme ich die kleinen Dinge des Lebens überhaupt noch wahr?

Es ist wie bei allem Neuen: Es braucht Zeit fürs Feintuning. Je öfter Sie Soulsex machen, desto mehr erspüren und verinnerlichen Sie, was vor sich geht und wie sich die unterschiedlichen Qualitäten beim Liebemachen anfühlen.

3 Bücher zu gewinnen!

LEBEN verlost 3 Stück von „Soulsex" (Arkana Verlag, € 19,60). Einfach eine SMS* mit Kennwort „Soulsex", Name & Adresse an 0900/700 544 schicken.

**) € 0,70 pro SMS. Die Gewinner werden verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Preise können nicht in Bargeld abgelöst werden. Jeder Teilnehmer stimmt zu, dass seine Daten für die Übermittlung von Informationsmaterial von der Verlagsgruppe News über deren Produkte und Aktionen verwendet werden können. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit unter abo@news-leben.at oder unter 0043 676 800 072 mit STOP widerrufen werden.*

Einsendeschluss: 31. 10. 2014

Sie können auch eine kleine Übung zu Musik wagen, um zu lernen, sich besser einzutunen. Beide stellen sich Rücken an Rücken und entscheiden, wer führt. Derjenige, der führt, fängt an, sich langsam mit dem Oberkörper zu bewegen, und der andere lehnt sich einfach nur entspannt an und schwingt mit. Das ist kein klassisches Tanzen, sondern eher ein Wiegen, so wie Gräser vom Wind bewegt werden, und ein Spüren, wie die Musik Ihre Körper leicht in Bewegung setzt. Einer ist der Anführer, und der andere macht nichts anderes, als aufmerksam in seinen Körper hineinzuspüren und sich in einer Art Dominosteinprinzip in Bewegung setzen zu lassen. Unterwegs können Sie sich ein Zeichen geben und die Führung wechseln.

Mit der Zeit werden Sie entdecken, dass es eine ganz andere Befriedigung und Verbindung schafft, wenn Sie bewusst bleiben und miteinander genau erspüren, welche vielleicht millimeterfeine Bewegung, welche Nuance des Atems Sie tiefer in eine ekstatische Erfahrung bringt. Es ist eher das Gefühl, still, satt und genährt zu sein als angenehm ausgepowert wie früher. ›

Tipps fürs Leben

Spielregeln für den neuen Sex

Soulsex praktisch. Eva-Maria und Wolfram Zurhorst haben ihre eigenen Erfahrungen, Einsichten und Lösungen in folgende Spielregeln gegossen.

Keine wechselnden Partner

Wer neu aufeinander zugehen will, braucht Vertrauen als Basis. Beide sollten sich daher auf einen klar definierten und geschützten Raum einigen: keine Dreiecksbeziehungen, kein Herumflirten, keine Bordellbesuche, keine Pornos.

Keinen „Deal-Sex"

Missbrauchen Sie den Sex nicht als Machtmittel. Viele Frauen lassen sich regelmäßig auf Sex ein, damit es keinen Ärger gibt oder um diesen mit Sex wieder zu beseitigen. Oder auch, wenn die Beziehung zu wackeln beginnt. Männer brauchen den Sex oft zur Bestätigung und Anerkennung.

Vorsicht, Unabhängigkeitsfalle!

Sich Unabhängigkeit bewahren zu wollen ist oft das freundliche Synonym für „ich habe Schiss, mich einzulassen". Jemand, der unabhängig ist, geht, wenn es schwierig wird – anstatt genau dann zu bleiben und etwas Neues zu wagen.

Offenbleiben und Stopp sagen

Die große Herausforderung besteht gerade für viele Frauen darin, in den richtigen und wichtigen Momenten Stopp zu sagen und Tempo rauszunehmen. Für Männer ist die große Herausforderung, nicht abzuhauen oder zu mauern, wenn Frauen meckern, immer wieder auf alten Verletzungen rumreiten und beschuldigen. Dann ist natürlich auch der Mann gefordert, Stopp zu sagen und zu kommunizieren, was das mit ihm macht.

Verletzlich bleiben

Verletzlich und ehrlich zu bleiben ist die Grundvoraussetzung, um sich beim Sex emotional und körperlich wirklich öffnen zu können. Es braucht Mut, sich auf dieses Risiko einzulassen, ohne dabei angepasst und „lieb" zu sein. Denn Liebsein hat nichts mit Liebe, sondern mit unterschwelliger Angst und Kontrolle zu tun. Zum Öffnen gehört auch, nicht wieder alte Geschichten aufzuwärmen und nicht alles gleich als Angriff zu werten.

Widerstehen Sie Fluchtimpulsen

Gerade, wenn es in der Beziehung unangenehm wird, geht es darum, zu fühlen und sich bewusst der Angst und dem Schmerz zu stellen. Gibt ER ehrlich zu, dass er gerade ein Problem hat, dann wird SIE meist sofort sanft und offenen Herzens.

Entscheiden Sie sich für Verbindung

Wenn's bei einer Verabredung zum Liebemachen Probleme oder Streit gab, ist es entscheidend, sobald wie möglich einen neuen Termin festzulegen. Frei nach der alten Reiterregel: Wer vom Pferd stürzt, sollte möglichst bald wieder aufsteigen.

> *„Verletzlich und ehrlich zu bleiben ist die Voraussetzung, um sich beim Sex emotional und körperlich wirklich öffnen zu können."*

Power-Paar. Eva-Maria & Wolfram Zurhorst gehören zu Deutschlands kompetentesten Beziehungsspezialisten, www.zurhorstundzurhorst.com

Stoppen Sie alles Unechte

In Langzeitbeziehungen gibt es viele tote Rituale. Die neue Regel für Ihr Paarsein lautet: Wir machen nichts mehr so weiter, nur weil wir es all die Jahre hindurch so gemacht haben. Hören Sie auf, einander zur Begrüßung zu küssen, wenn es sich leer anfühlt, lösen Sie sich aus einer Umarmung, die aus Pflichtgefühl geschieht. Dann hört das Falsche auf und macht Platz für echte Nähe.

Nicht auf die große Lust warten

Warten Sie nicht auf die richtige Stimmung. Lassen Sie sich aufeinander ein, auch wenn gerade kein besonderes Gefühl da ist. Die Sinnlichkeit kommt echter und näher zu Ihnen zurück, wenn Sie sich auf körperliche Liebe einlassen, auch wenn die alte Leidenschaft nicht mehr da ist.

Zeit nehmen & Termin vereinbaren

Gerade jene, die viel um die Ohren haben, sollten mit ihren Partnern feste Termine vereinbaren. Es braucht Ruhe & Zeit, damit Sie wirklich gemeinsam runter kommen und sich aufeinander einlassen können.

Tun Sie es regelmäßig

Es ist beim Sex genauso wie beim Sport – wenn man eine Weile nicht trainiert hat, bekommt man wieder Muskelkater oder gerät schnell aus der Puste. Und wenn Sie als Partner nicht vereinbaren, Liebe miteinander auszutauschen, wächst zwischen Ihnen nichts heran – außer Distanz.

Fangen Sie mit kleinen Schritten an

Stellen Sie beispielsweise täglich fünf Minuten früher den Wecker. Legen Sie sich entspannt zueinander und spüren Sie bewusst den Körper des anderen mit seiner Lebendigkeit und Wärme.

Nehmen Sie es mit Humor

Gut tut jedes Paar dran, nicht alles ernst und persönlich zu nehmen, etwa wenn der andere tatsächlich beim Entspannen einnickt, statt präsent zu sein.

Rechnen Sie mit Flauten & Zweifeln

Machen Sie sich drauf gefasst, dass beim neuen Sex Flauten ebenso wie Zweifel auftauchen, so wie der innere Schweinehunde beim Sport. Dass Sie verunsichert denken: „Aber keiner, den wir kennen, macht das. Vielleicht ist das ja nur Quatsch für ein paar Spirituelle, bei denen's nicht mehr richtig im Bett klappt." Wenn diese Zweifel kommen, drücken Sie sie nicht weg. Jetzt ist das Hilfreichste, den Mut zu finden, Ihrem Partner zu zeigen, dass sie verunsichert sind. Das bringt neue Nähe und Vertrauen.

Es gibt keinen perfekten Soulsex

Die letzte große und am wenigsten offensichtliche Falle ist die Perfektionsfalle. Statt loszulassen und zu entspannen, fangen Sie an, nun auf dem neuen Weg nach dem Besten und Tollsten zu suchen. Sie vergleichen sich miteinander, wer denn nun ruhiger atmet und wer seinem Körper besser folgt. Nicht vergessen: Es geht nicht um Ergebnisse, sondern um Annahme & Präsenz.

FOTOS: Beigestellt, Corbis, Verlag (8)

› Viele Männer laufen beim Sex wie ein Hochgeschwindigkeitszug mit Autopilot. Beim Soulsex muss der männliche Körper über das neue Ziel informiert werden, das da heißt: Lieber Körper, Du darfst jetzt einfach mal nichts tun und musst auch nichts erreichen. Du darfst Dich jetzt entspannen und einfach mal fühlen, was in Dir los ist.

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.

Ich glaube, ein Mann fühlt sich erst dann wirklich als Mann, wenn er erlebt, dass eine Frau sich ihm völlig hingeben und er ihr Herz berühren kann. Eine Frau fühlt sich nur dann als Frau, wenn sie sich wieder ganz in ihren Körper fallen lassen und dabei von Herzen offen sein kann. Wenn Sie wieder Mann und Frau in Ihrer Beziehung werden wollen, dann müssen Sie bereit sein, sich der Angst (vor Nähe, Ablehnung, Alleinsein, Kontrollverlust etc.) zu stellen – sie zu fühlen, zu teilen und zu heilen.

Es ist, als ob Sie eine Metamorphose durchmachen

Sie werden es erleben: Eine Ehe, in der zwei Menschen Soulsex praktizieren, wird nicht mehr die gleiche sein wie vorher. Es ist, als ob Sie eine Metamorphose durchmachen. Sie werden eingeweicht und gereinigt.

Soulsex bewirkt eine Entgiftung auf allen Ebenen des Menschseins: Die alten Panzer im Körper, in denen Sie vielleicht schon lange erstarrt waren, beginnen zu schmelzen. Die Herzen werden wieder weich, und die Mauern zwischen Ihnen und Ihrem Partner lösen sich auf. Ihr Geist kann sich beruhigen, weil Sie mehr und mehr im Jetzt und im Körper landen.

Ich glaube, wenn Frauen ihre urweibliche Verantwortung übernehmen und zu allem anderen als der Liebe rigoros Nein sagen, dann werden sie für eine Revolution sorgen können und den Männern den Weg zurück zu sich selbst, in ihre wahre männliche Kraft zeigen. ❦

WEITERE BUCH**TIPPS**
ZU **SEX** & LIEBE

Sex, der glücklich macht
Wie Mann und Frau sich wieder göttlich lieben. Zeit für die wahre sexuelle Revolution! *Gerti Samel, Scorpio Verlag, € 18,50*

Erfüllter Sex mit Yoga
Mehr Sexualenergie durch einfache Yoga- & Meditationsübungen. *Kerstin Leppert, nymphenburger Verlag, € 10,25*

Guter Sex geht anders
So finden Sie Erfüllung zu zweit. Wege aus Langeweile, Frust und Unsicherheit. Von Sexual-Therapeutin *Berit Brockhausen, humboldt Verlag, € 20,60*

Mythos Erotik
Polarität statt Gleichheit – ein Plädoyer für natürliche und erfüllende Erotik. *Ruediger Dahlke, Scorpio Verlag, € 19,60*

Paradies im Alltag
Paare gestalten das Glück ihrer Liebe: Miteinander glücklich werden – jeden Tag. *Michael Cöllen, Kreuz Verlag, € 20,60*

Grenzen der Liebe
Nähe und Freiheit in Partnerschaft und Liebe. Warum Grenzziehungen wichtig sind. *Hans Jellouschek/Bettina Jellouschek-Otto, Klett-Cotta, € 18,95*

Die Liebe kommt aus dem Nichts
Vom Öffnen seelischer Räume und den grundlegenden Aspekten der universalen Liebe. Von der erfahrenen Wiener Psychotherapeutin *Christl Lieben, Scorpio Verlag, € 17,50*

Unbewusste Rituale in der Liebe
Wie wachsen Bindungen zwischen Erwachsenen und wie gehen sie wieder verloren? Einführung in die Paartherapie von *Wolfgang Schmidbauer, Klett-Cotta, € 27,95*

Liebe – Das Geschenk des Himmels
Über das wahre Potenzial der Kraft, die alles ändert. Von der irischen Mystikerin & Bestsellerautorin *Lorna Byrne, Kailash Verlag, € 17,50*