

Ela & Volker Buchwald

15 Love
Hacks für
mehr Liebe
im Sex

DAS

EINFACH

LIEBE

Der Sex-Ratgeber
für entspannte Paare
und solche, die
es bleiben wollen

PRINZIP

l**ü**bbel**e**life

Ela & Volker Buchwald
DAS EINFACH LIEBE PRINZIP



Über die Autoren:

Ela und **Volker Buchwald** kamen zum Sex, weil sie keinen mehr hatten. Mit drei Kindern, zwei Jobs, Haus und Hund ging es ihnen wie vielen Paaren: Im Alltag blieb der Sex auf der Strecke, statt Leidenschaft herrschte Lustlosigkeit im Bett. Sollte das schon alles gewesen sein? Sie beschlossen, sich auf die Suche zu machen, lernten viel über Slow Sex, Hormone, Neurobiologie und Partnerschaft und entwickelten auf dieser Basis das Einfach-Liebe-Prinzip für Entspannten Sex. Heute geben sie Einfach-Liebe-Retreats in ganz Deutschland.

Ela & Volker Buchwald

DAS
EINFACH
LIEBE
PRINZIP

Der Sex-Ratgeber
für entspannte Paare
und solche, die
es werden wollen

In Zusammenarbeit mit Sabine Eichhorst

l**ü**bbel**e**life

DIESES
BUCH
KANN DEIN
LEBEN
ÄNDERN.

(NATÜRLICH NUR,
WENN DU ES WILLST...)

INHALT

DIESES BUCH KANN DEIN LEBEN ÄNDERN.
(Natürlich nur, wenn du es willst ...)

EIN NEUES BEWUSSTSEIN FÜR DIE LIEBE

Wie wir zum Sex kamen	10
Ela sagt ...	14
Volker sagt ...	20

KEEP IT PURE AND SIMPLE

Was ist Entspannter Sex?	28
Was wir über Sex denken (Oder: Sieben Mythen, die sich hartnäckig in unseren Köpfen halten)	32
Die Sache mit dem Fortpflanzungssex (Programm I)	34
Die Sache mit dem Bindungssex (Programm II)	40
Programmwechsel	46

IF YOU NEVER TRY, YOU'LL NEVER KNOW.

Wie du <i>Das Einfach Liebe Prinzip</i> für dich nutzen kannst	52
--	----

7 BASICS:

Was du für Entspannten Sex wirklich brauchst

1. Fang bei dir an	58
2. Dein Körper	66
3. Dein Kopf	74
4. Deine Genitalien (nein: deine Genialien!)	80
5. Wir müssen reden ...	86
6. Make a Date	94
7. Humor hilft	102

HEUTE NICHTS ERLEBT – AUCH SCHÖN!

Ela sagt ...	108
Volker sagt ...	114

ÜBEN. ÜBEN. ÜBEN.

Wie du Einfach Liebe machen kannst	122
------------------------------------	-----

HOW TO ...?

15 Love Hacks für mehr Liebe im Sex

Du (mit dir) ...	127
<i>Love Hack 1: Spüren</i>	129
<i>Love Hack 2: Die Kraft der Pole I: der eigene Fluss</i>	143
Ihr (gemeinsam) ...	151
<i>Love Hack 3: Sprechen</i>	153
<i>Love Hack 4: Küssen</i>	162
<i>Love Hack 5: Atmen</i>	167
<i>Love Hack 6: Anschauen</i>	171
<i>Love Hack 7: Berühren</i>	177
<i>Love Hack 8: Die Kraft der Pole II: der gemeinsame Fluss</i>	183

Ihr (verbunden) ...	189
<i>Love Hack 9: Sich verbinden</i>	191
<i>Love Hack 10: Gleiten</i>	198
<i>Love Hack 11: Bewegen</i>	203
<i>Love Hack 12: Zwischenspüren</i>	211
Ihr (Magic Happens) ...	215
<i>Love Hack 13: Zurücklehnen</i>	217
Ihr (danach) ...	222
<i>Love Hack 14: Nachher</i>	224
<i>Love Hack 15: Anfängergeist</i>	231

»LOVE BRINGS ALL TO LIFE« Barry Long

Ela sagt ...	238
Volker sagt ...	246

MUSS ICH HEUTE WIEDER MACHEN, WAS ICH WILL?

Der Einfach-Liebe-Tag	254
Wir wollen noch Danke sagen ...	265
Zu unserer Arbeit	268
Literaturliste	270

EIN NEUES
BEWUSST-
SEIN FÜR
DIE **LIEBE**

WIE WIR
ZUM **SEX**
KAMEN

Wir kamen zum Sex, weil wir keinen mehr hatten.

Seit zwölf Jahren waren wir ein Paar. Wir hatten drei Kinder, viel Stress, wenig Zeit – und keine Lust mehr.

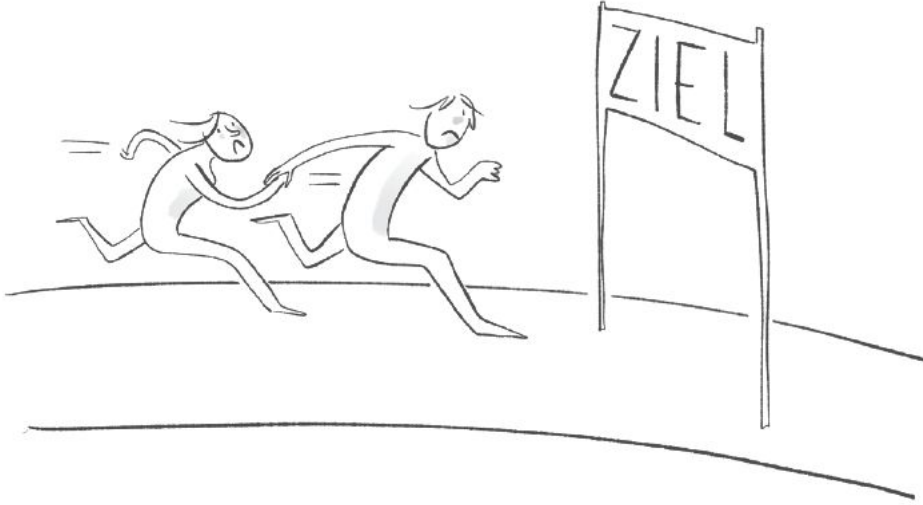


Normalerweise läuft es so: Wir fühlen uns zueinander hingezogen, fallen leidenschaftlich übereinander her und wissen (mehr oder weniger genau), was wir tun müssen, um den anderen zum Höhepunkt zu bringen. Denn darum geht es. Sex ohne Orgasmus ist schlechter Sex.

Irgendwann lässt die Anziehung nach. Die Lust verschwindet, keiner weiß so recht, wohin. Wir akzeptieren es. So ist das eben. Oder wir suchen uns einen anderen Partner, eine andere Partnerin, jemanden, mit dem alles wieder neu und aufregend ist. Mit dem Sex wie ein Rausch ist. Zumindest eine Zeit lang.

Doch diese Fixierung auf ewiges Feuerwerk ist ein Problem. Das ständige Höher-Schneller-Weiter treibt uns nämlich nicht

zu-, sondern auseinander. Um gut im Bett zu sein (und wer will das nicht sein), müssen wir uns anstrengen. Sex wird zur Leistung, die wir bringen müssen. Der Orgasmus ist die Ziellinie, die es zu erreichen gilt. Auf der Strecke bleibt dabei ... die Beziehung.



Entspannter Sex hat keine Ziellinie. Entspannter Sex braucht kein Feuerwerk, keinen Rausch, keine perfekte Performance. Entspannter Sex ist überhaupt nicht anstrengend. Denn wir wollen nichts voneinander haben, sondern etwas miteinander teilen. Entspannter Sex macht keine Mühe, wir tun fast nichts. Wir spüren nur: uns, den anderen – und die Liebe, die uns verbindet.

Entspannter Sex ist Sex ganz anders.

Einfach.

Schön.

Und innig.

Entspannter Sex bringt uns (wieder) zueinander und hält uns beieinander. Er berührt Herz und Seele, lässt uns Fülle spüren und tiefe Nähe – und dieses wunderbare Gefühl von Anziehung, Schmetterlinge im Bauch.

Dieses Buch zeigt, wie's geht. Es ist kein normaler Ratgeber, sagt nicht: Mach dies, dann passiert das. Es ist kein Fachbuch, analysiert nicht kompliziert komplexe Zusammenhänge. Es funktioniert eher wie ein Kochbuch: ein paar Zutaten, die du kennen solltest, dazu neue Ideen und inspirierende Rezepte – und schon kannst du loslegen! Probier aus und genieße. Du musst nicht erst deinen Körper perfektionieren, multiple Orgasmen erbringen oder das Kamasutra auswendig lernen. Sex kann ganz simpel sein. So oft im Leben sind es die einfachen Dinge, die uns wirklich glücklich machen: Auch ein gutes Essen braucht keine Hightech-Küche und De-luxe-Delikatessen – ein paar einfache Zutaten, etwas Aufmerksamkeit, eine Prise Liebe, und schon schmeckt's richtig lecker. *Soulfood* sozusagen, *Homemade with Love*. Auch beim Entspannten Sex genügen ein paar einfache Zutaten, damit er richtig gut ist und wir uns rundum wohl, satt und zufrieden fühlen. Und wir können jederzeit damit anfangen. Hier und jetzt, mitten im Leben, mitten in unserem ganz normal-verrückten Alltag ...

Einfach Liebe Grüße

Ela & Volker Buchwald

ELA
SAGT ...

Da stand ich nun. Ich war Anfang dreißig, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Ich liebte meine Familie, und im Alltag waren mein Mann und ich ein gut eingespieltes Team. Doch die Anziehung war verschwunden. Da war kein Knistern mehr zwischen uns, kein Kribbeln. Dachte ich an Sex, dachte ich: Ach, nee ...

Dabei hatten Volker und ich in den ersten Jahren leidenschaftlichen Sex. Ich war zufrieden. Dachte ich jedenfalls. Denn manchmal fühlte ich mich auch unangenehm überreizt. Und manchmal war da ein diffuses Gefühl von Leere: Der Sex war gut, doch irgendwas fehlte ... Ich fühlte mich nicht so erfüllt, so beseelt, wie ich es mir wünschte. Ich sehnte mich nach einer tieferen, einer intensiveren Verbindung zu Volker. Was stimmte nicht mit mir?

War ich unfähig, loszulassen?

Unfähig, mich wirklich zu öffnen?

Verklemmt?

Nein, ich war doch eine offene und aufgeklärte Frau ...

Die Zweifel und unausgesprochenen Fragen verfolgten mich. Denn egal, für wie offen und aufgeklärt ich mich hielt: Über Probleme beim Sex zu reden fiel mir nicht leicht. Nicht mit meinem Mann, nicht mit Freundinnen. Manchmal war ich geradezu erleichtert, dass der Alltag so voller Termine und Verpflichtungen und Aufgaben war: Ich hatte ja gar keine Zeit für Sex ...

Irgendwann zog Volker sich zurück. Nun hatten wir gar keinen Sex mehr. Stattdessen stritten wir uns ständig. Und wurden beide immer unglücklicher.

In unserer Ehe bin ich diejenige, die irgendwann anfängt, Dinge nicht länger auf sich beruhen zu lassen. Da ich offenbar ein Problem hatte, machte ich mich auf die Suche nach Gründen und Lösungen. Als Heilpraktikerin beschäftigte ich mich schon länger mit bewusster Lebensführung, Achtsamkeit, Meditation; nun suchte ich gezielt nach Workshops zum Thema Sexualität. Wenn ich verstand, was mich hemmte, konnte ich es überwinden. Wenn ich mich aus unbekanntem, weil unbewussten Ängsten befreite, hätte ich sicher bald wieder Lust.

Ich besuchte *Befreie deine Weiblichkeit*. Ich saß bei *Sinnliches Frausein* und *Erwecke die heilige Lust in dir*. Ich meditierte und versuchte, mein Bewusstsein zu erweitern. Doch all das half weder mir noch unserer Beziehung. Im Gegenteil, die Kluft zwischen meinem Mann und mir wuchs. Und kein einziges Paar, das ich kannte, hatte ähnliche Probleme. Niemand schien überhaupt ein Problem zu haben, alle hatten tollen Sex, niemand deutete je die kleinste Unstimmigkeit an. Ich verstand es nicht. Ich verstand mich nicht. Ich war jung, im besten Alter, ich hatte keine sexuelle Funktionsstörung. Was war bloß los? Liebte ich Volker nicht mehr? War unsere Lustlosigkeit am Ende ein Symptom dafür, dass unsere Liebe schwand? Liebe und Leidenschaft gehörten schließlich zusammen ...

Mussten wir uns trennen?

Nein, das wollte ich nicht. Ich war unglücklich, frustriert und ratlos. Aber meine Familie wollte ich nicht aufgeben.

Eines Tages besuchte ich wieder einen Workshop. Wieder ging es um Weiblichkeit, Lust, Befreiung – und je länger ich zuhörte, desto hoffnungsloser wurde ich. Alles, was ich da hörte, schien nichts mit meinem Leben, mit meiner Wirklichkeit zu tun zu haben. »Ich sehe wirklich keine Perspektive mehr«, sagte ich zu einer anderen Teilnehmerin. Aufmerksam sah sie mich an. Und ich erzählte ihr von unseren Problemen. Sie hörte zu, nickte ab

und zu. Und sagte schließlich: »Es gibt auch eine andere Art von Sex.«

Eine andere Art?

»Wie soll das gehen?«, fragte ich.

Sie fragte, ob ich schon einmal von Slow Sex gehört hätte. Diana Richardson, eine aus Südafrika stammende Sexualtherapeutin, hatte inspiriert von Meditation, Mystik und Tantra, von westlichen und fernöstlichen Philosophien ihren eigenen Ansatz entwickelt und gab den, gemeinsam mit ihrem Mann Michael, in Retreats weiter. Bei dieser Art von Sex drehte sich nicht alles nur um den Orgasmus, er war nicht die Ziellinie, die es zu erreichen galt. Bei dieser Art von Sex ging es vor allem um Entspannung, Erfüllung und Liebe. Es ging um Langsamkeit und Achtsamkeit, darum, das Tempo zu drosseln, damit er unsere Herzen nährt.

Ich bekam eine Gänsehaut.

Kurze Zeit später fuhren Volker und ich in einen kleinen Ort in den Schweizer Bergen. Abseits vom Lärm der Welt saßen wir am ersten Morgen des Seminars mit zwanzig anderen Paaren im Kreis. Durch die Fenster fiel weiches Licht, und alle schlossen die Augen, spürten in sich hinein, meditierten. Dann folgte ein Vortrag – und der stellte meine Welt auf den Kopf.

»Sex«, erklärte Diana Richardson, »wird seit Generationen auf eine bestimmte Art praktiziert und propagiert.« Sie sprach mit beeindruckender Klarheit, und eine stille Kraft ging von ihr aus. »Doch wir haben eine grundsätzlich falsche Vorstellung von Sex.«

Ich merkte, wie mir warm wurde.

»Der erste Schritt zu erfüllenden sexuellen Erfahrungen ist, dass wir unsere Einstellung ändern«, sagte Michael Richardson. »Wir sollten Sex, so wie wir ihn kennen, endlich hinterfragen.«

Puh ... was für eine Aussage.

Über Jahre hatte ich *mich* infrage gestellt. Nie war ich auf die Idee gekommen, die Art, wie wir Sex hatten, zu hinterfragen, so klar und fest war mein Bild. Auch in den vielen Workshops, in

denen ich gegessen hatte, war die Gleichung Sex = Orgasmus nie angezweifelt worden. Alles hatte sich stets darum gedreht, die eigene Sexualität zu befreien, die Erotik zu verbessern, die Leidenschaft zu beflügeln, um schließlich zum ultimativen Höhepunkt zu kommen: einem ekstatischen, spirituellen, multiplen Orgasmus. Wenn's nicht klappte, lag's an einem selbst. Und plötzlich begriff ich, dass es mir durch meinen Beruf zwar gelungen war, mein Leben ganzheitlicher, gelassener und entspannter zu leben – doch beim Sex drehte sich trotzdem alles um Spannung. Darum, sie aufzubauen. Darum, sie zu steigern. Darum, dass sie sich im Orgasmus entlud.

Sex war nie *ent*-spannt.

Sex war immer Hochspannung.

Ich war unglaublich erleichtert. Ich war ja gar nicht falsch! Ich war nicht verklemmt, nicht gestört, ich war völlig in Ordnung. Ich hatte mich nur in einer Form von Sex erschöpft, die mich stets zu höchster Spannung, aber zugleich von meinem Partner fortgetrieben hatte.

Mit einem Mal schien alles ganz klar ...

Am Nachmittag auf unserem Zimmer probierten Volker und ich das Neue aus. Es war ungewohnt, langsam Sex zu haben. Es war ungewohnt, nichts zu tun, nur ineinander zu sein und ohne große Erregung in sich hineinzuspüren. Anfangs spürte ich gar nichts. Nach einer Weile stieg ein leichtes Kribbeln in meinem Bauch auf. Ein Prickeln im Inneren, eine Wärme. Und dann strömte mit einem Mal ein wohliges Gefühl von Liebe durch meinen ganzen Körper – mein Herz wurde weit, ich fühlte mich satt und erfüllt, es war ein Moment, so schön, dass ich ihn nie vergessen werde. Ich sah Volker an, und zum ersten Mal seit langer Zeit dachte ich: Was für ein wunderbarer Mann ...

VOLKER
SAGT ...

Meine Frau und ich hatten keinen Sex mehr.

Ich war kreuzunglücklich. Und ich hatte Angst: Würde unsere Ehe daran scheitern? Verschwand erst der Sex, dann die Liebe und schließlich alles Gemeinsame? Die Situation war so bedrohlich, dass ich mich nicht traute, darüber zu reden. Lieber wartete ich ab. Vielleicht änderten sich die Dinge von allein. Vielleicht würde eines Tages alles wieder gut ... Dabei fragte ich mich ständig, *warum* wir keinen Sex mehr hatten. Genügte ich nicht? Was machte ich falsch? Zugleich waren wir immer noch ein gut funktionierendes Paar: Wir konnten uns aufeinander verlassen, teilten dieselben Werte, hatten denselben Humor. Wir liebten unsere Kinder, unsere gemeinsame Familie.

Wir hatten bloß keinen Sex mehr.

Mein Glück war, dass Ela beschloss, den Dingen nachzugehen, denen ich auswich. Durch ihren Beruf hatte sie Erfahrung mit Persönlichkeitsentwicklung – während ich mein Inneres nicht gern vor anderen Leuten präsentierte. Männer zeigen keine Schwäche, mit diesem Denken war ich aufgewachsen (und nicht nur ich, doch das war mir damals nicht bewusst). Als Jugendlicher hatte ich außerdem aus der *Bravo* gelernt: Ein Mann muss es bringen. Er muss immer können, er muss lange können, er muss Frauen zum Höhepunkt bringen. Sonst ist ein Mann kein Mann.

Insgeheim fürchtete ich schon länger, diesem Anspruch nicht zu genügen. Es nicht lange genug, nicht gut genug zu bringen, egal, wie sehr ich mich anstrenge. (Muss ich sagen, dass der Sex,

je mehr ich mich anstrengte, nicht länger, schöner, besser wurde, sondern kürzer, schlechter, weniger?) Und nun schliefen meine Frau und ich überhaupt nicht mehr miteinander. Zeigte das nicht, dass ich als Mann versagt hatte?

Wenn ich ehrlich war, hatte mir Sex allerdings auch schon länger keinen Spaß mehr gemacht. Alles war so kompliziert gewesen: Hatte ich Lust, hatte Ela keine. Hatten wir Sex, war alles schnell wieder vorbei. Hatten wir einen Höhepunkt, waren wir trotzdem unverbunden, unzufrieden. Das konnte es doch nicht sein ... Ich wünschte mir Nähe. Ich wünschte mir Innigkeit. Ich wünschte mir, dass wir Sex hatten, der uns zueinanderbrachte. Aber ich hatte nicht die geringste Ahnung, wie ich das hinkriegen könnte.

Dann kam der Tag, als Ela sagte, sie habe von einem Retreat in der Schweiz gehört, dem *Making-Love-Retreat* von Diana und Michael Richardson. »Da fahren wir hin«, sagte sie. »Sonst können wir uns auch gleich trennen.« Wie gesagt, ich hatte noch nie einen Selbsterfahrungskurs besucht, und nun sollte es gleich um Sex gehen, sieben Tage lang. Trotzdem fuhr ich mit. Meine Angst, Ela zu verlieren, war zu groß. Was mich beruhigte: Es ging in dem Seminar nicht um Partnertausch oder irgendwelche Sexspielchen in der Gruppe. Wir würden uns auch nicht ausziehen. Stattdessen würden wir Vorträge hören, Gespräche führen. Alles Weitere war Privatsache und fand in den Zimmern statt. Was mir bei der Sache durchaus gefiel: die Möglichkeit, wieder Sex zu haben. Eine ganze Woche würden wir uns umeinander kümmern, um uns als Paar. Dabei sollte der Sex frei von Druck und Stress sein. Das war etwas, was ich mir sehr wünschte. Ich wünschte mir, eine andere, eine neue Form von Sex zu entdecken und endlich ein erfülltes und entspanntes Liebesleben zu haben.

Und das nicht mit irgendjemandem – sondern mit meiner Frau, der Frau, die ich liebte.

Und jetzt saß ich da. Saß mit zwanzig weiteren Paaren – vierzig fremden Menschen! – auf blauen Kissen und sollte meditieren. Ich hatte noch nie meditiert, keine Ahnung, wie das ging. Verstohlen sah ich mich um. Wer waren diese fremden Leute? Warum waren sie hier? Hatten sie alle keinen Sex mehr? Auf alle Fälle schienen sie in Welten unterwegs zu sein, die mir verschlossen blieben. Ihre Augen waren geschlossen, ihre Gesichter friedlich, sie entspannten sich, versanken im Hier und Jetzt, während ich wacher war denn je und Tausende Gedanken durch mein Hirn rauschten wie Wildwasser. Auch Ela wirkte entspannt. Nur ich fühlte mich wie zugeschnürt und wäre am liebsten weit, weit weg gewesen ...

»Ihr müsst hier nichts Besonderes leisten«, sagte Diana Richardson nach der Meditation. »Ihr müsst nichts schaffen.«

»Hört euch einfach nur an, was wir euch über Sex erzählen«, sagte Michael Richardson.

Etwas in meiner Brust löste sich.

»Die meisten Menschen tragen eine Menge Ängste und Spannungen in sich. Machen sie Liebe, haben sie es eilig, zum Höhepunkt zu kommen. Der Drang nach einem Orgasmus ist so stark, er ist fast wie ein Reflex.«

Ja ...

Ja, natürlich ...

»Wir sind es einfach nicht gewohnt, uns beim Sex zu entspannen, den Augenblick zu genießen und abzuwarten, wohin uns unsere Körper führen. Wir sind es nicht gewohnt, den Dingen ihren Lauf zu lassen.«

Den Dingen ihren Lauf lassen?

Und selbst ... *nichts tun*?

Ich staunte. Doch mein Gefühl, zugeschnürt zu sein, ließ etwas nach. Ich hörte aufmerksamer zu, und meine Gedanken kreisten immer weniger um die anderen Teilnehmenden, darum, ob sie besseren Sex hatten, ob sie mehr Sex hatten.

Und dann lag ich eines Nachmittags mit Ela im Bett. Wir lagen da, ineinander, übten, spürten. Und nix passierte. Doch irgendwann bemerkte ich, dass ich auf eine Art präsent war, die ich nicht kannte. Ich dachte nicht darüber nach, ob ich etwas tun müsste. Ich fühlte keinen Druck. Ich hatte auch keine Angst, dass gleich alles wieder vorbei sein könnte. Alles war so leicht, so unkompliziert ...

Ich sah Ela an – und fühlte mich ihr mit einem Mal so nah wie lange nicht. Ich fühlte, nein: *Wir beide* fühlten, was für eine tiefe Liebe uns verband.

Beseelt fuhren wir nach Hause. Wir waren wieder ein Liebespaar!

Doch je tiefer wir in den Alltag tauchten, desto häufiger meldete sich eine Stimme in mir: Ist das richtiger Sex, wenn du als Mann nix tust? Wobei es mir, wenn ich ehrlich war, nicht schwerfiel, nichts zu tun. Herkömmlicher Sex ist ja schnell wieder vorbei. Ohne Orgasmus konnten wir dagegen stundenlang Liebe machen. War es also wirklich ein Verzicht, nicht in den gewohnten Turbogang zu schalten?

Kaum waren Ela und ich das nächste Mal zusammen, war ich wieder überzeugt, den besseren Sex entdeckt zu haben. Etwas, was meinen Wünschen entsprach und mich auf tiefe Art mit ihr verband. Bis sich wieder die alte Stimme meldete: Hey, richtiger Sex geht anders!

Es war verwirrend.

Es war schwierig.

Ein echter Kerl, rief die Stimme, ist wild im Bett, jagt von einer Stellung in die nächste, ist leidenschaftlich und geil ...

Gute Güte, dachte ich, was schwirrt mir für ein Zeug durch den Kopf? Waren das wirklich *meine* Gedanken? Wie angepasst war ich eigentlich, wie gut konditioniert? Dabei war ich nach dem Höhepunkt so oft müde gewesen. Ich war erschöpft eingeschlafen – wo ich nun über Stunden mit Ela verbunden blieb. Stunden,

in denen ich glücklich war und fühlte, wie glücklich sie war. In denen sie strahlte – obwohl ich doch eigentlich gar nichts tat.

Es war beglückend.

Es war irritierend.

Es war anstrengend und herausfordernd. Es war eine abenteuerliche Reise – und eines Tages, als sich die innere Stimme unversehens wieder einmischen wollte, holte ich Luft und rief zurück: Dieser ewige Turbo-Sex ist ein einziger, elender Quatsch, mir reicht's!

