

Vorwort

Viele Paare tun sich schwer damit, ihre Sexualität vielfältig und achtsam zu gestalten – ganz unabhängig davon, ob sie frisch verliebt sind oder bereits viele Jahre zusammenleben. In der Regel bringt uns niemand bei, was tief erfüllenden Sex ausmacht, der über Standardabläufe im Bett, Leistungsdenken und Techniken, die wir Pornos entnehmen, hinausgeht. Sexuelle Reize begegnen uns an allen Ecken, aber sie kommen nicht mehr an. Wir spüren uns und unseren Körper immer weniger. Das Resultat in der Partnerschaft ist nicht selten: »Wir haben ein Problem.«

Diese Erkenntnis kommt meistens erst dann, wenn es fast schon ausweglos erscheint. Die Spannung ist raus, die Libido weg – oder sie orientiert sich anderweitig. Streit, schmerzhaftes Schweigen, fehlende Nähe, Flaute im Bett oder Fremdgehen & Co. lassen grüßen. Manche verstecken sich wahlweise hinter dem Job oder den Kindern. An einer solchen Dynamik scheitern Frauen und Männer gleichermaßen, an ihr scheitern aber auch Beziehungen. Selbst wenn in Ihrer Partnerschaft alles »in Ordnung« zu sein scheint, werden Sie sich möglicherweise neue Impulse für Ihr Liebesleben wünschen. In unserem Ratgeber beraten wir Ihnen, wie Sie als Paar einen gemeinsamen Weg zu mehr Achtsamkeit, Offenheit und Verständigung finden.

Wir sprechen beide aus der Praxis – denn wir haben den gleichen oder ganz ähnliche Prozesse durchgemacht. Genauso wie die Paare, die wir täglich in unserer Arbeit begleiten dürfen. Wir helfen Ihnen nicht nur mit Wissen, sondern mit konkreten Übungen zur achtsamen Liebe und Selbstliebe. Auf diese Weise können Sie Ihr sinnliches Repertoire Schritt für Schritt erkennen, wiederfinden und sich damit wohlfühlen. Mann und Frau lernen durch das Buch gleichermaßen, bewusster mit ihrer Sexualität umzugehen. Zunächst jeder für sich allein, dann auch gemeinsam. Damit wird nicht nur das Feuer wieder entfacht: Ihrer Beziehung können sich bislang unbekannte und deutlich lustvollere Wege der Intimität erschließen. Und das alles inklusive

einer ehrlichen und offenen Kommunikation. Auch jenseits der Bettkante. Unser Buch vermittelt unter anderem: Wie lässt sich Sexualität erfüllender und mehr in die Tiefe gehend erleben? Und was hat dies mit Achtsamkeit zu tun? Wie schaffen es Männer und Frauen, nicht mehr nur auf ein paar Sekunden Triebbefriedigung hinzuarbeiten, um neue Formen der Lust zu erfahren? Wodurch wird Ihre intime Zweisamkeit dauerhaft erfüllender? Was macht einfühlsame Liebhaberinnen und Liebhaber aus? Wie lassen sich die bewusste und die animalische Sexualität miteinander verknüpfen? Wie sieht eine Intimität aus, die den eigenen Bedürfnissen entspricht? Mit Sex und Solo-Sex, der beide voll befriedigt? Wie gestalten Sie Ihren ganz eigenen Liebesraum, der aus dem Alltag zurück in das Abenteuer führt?

Dies ist kein Buch der Stellungen und Techniken. Es geht nicht darum, den »perfekten« Sex zu haben, als eine Art Leistungsoptimierung, sondern darum, uns in echte Intimität und Berührbarkeit zu begeben und ins Spüren zu kommen – in vielen kleinen Momenten, die sich zu einem größeren Ganzen zusammenfügen. Wir nehmen Sie an die Hand mit einfachen, aber konkreten Übungen, die mehr intimen Raum und Liebe in Ihr Leben bringen und damit auch in Ihre Beziehung. Die Quintessenz von »Wie Sie als Paar die Liebe wiederentdecken« ist: Jede und jeder kann eine bewusste Sexualität lernen, mit ganz konkreten Schritten. Achtsamkeit kann außerdem Beziehungen retten. Dabei müssen Sie als Frau und als Mann auf nichts verzichten, ganz im Gegenteil. Eine achtsam gelebte Sexualität macht sexy – und das keineswegs nur im erotischen Kontext.

Ein Hinweis vorweg: Sie lesen dieses Buch wahrscheinlich für Ihre Partnerschaft, ob nun gemeinsam oder für sich allein. Oder es soll – bei Singles – die nächste Beziehung vorbereiten. Das ist auch gut so. Vor allem geht es jedoch darum, dass Sie das enthaltene Wissen für sich selbst nutzen. Sie können sich erst dann für Ihren Partner oder Ihre Partnerin öffnen, wenn Sie mit Ihrer ureigenen Sexualität im Reinen sind, zumindest in weiten Teilen. Das ist so gut wie keiner von uns, wenn er dieses Buch zum ersten Mal in die Hand nimmt. Im Grunde zählt allein, dass Sie bereit sind, in Kontakt mit Ihrem Partner

oder Ihrer Partnerin zu treten und gleichzeitig neugierig sowie mutig zu sein.

Keine Sorge, auch bei diesem Prozess begleiten wir Sie schrittweise. Das bedeutet jedoch, dass Sie jeden Tipp und jede Übung zunächst dafür nutzen sollten, sich selbst zu hinterfragen, bevor Sie sie auf Ihre Paardynamik anwenden.

Beobachten Sie sich gut beim Lesen, und machen Sie sich Notizen:

- Was machen bestimmte Aussagen im Buch mit Ihnen?
- Worauf reagieren Sie emotional? Was könnten die Ursachen sein?
- In welchen Beispielen, aber auch Bedürfnissen, erkennen Sie sich wieder?
- Wann treten Widerstände auf?
- Wo befürchten Sie Widerstände bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin?
- Welche der beschriebenen Erfahrungen würden Sie ebenfalls gern machen? Und welche nicht? Warum ist das jeweils so?

Selbst wenn Sie einige der Beobachtungen momentan noch nicht verstehen, so lichtet sich das Dunkel mit jedem weiteren Kapitel und mit jedem neuen Erlebnis, das Sie wagen. Sie können auch jederzeit zurückspringen, wenn Sie etwas noch nicht verstanden haben. An manchen entscheidenden Stellen werden wir Sie sogar dazu einladen, dies zu tun. Denn manchmal ist es sinnvoll, dass Sie Ihr Grundverständnis noch einmal vertiefen, um entspannt und ohne Überforderung weitergehen zu können.

Eine weitere Anmerkung, die uns wichtig ist: Dieses Buch ist in seiner Ansprache auf die Dynamik zwischen Mann und Frau gemünzt – schlicht und einfach deswegen, weil wir Autoren hierin die meiste Erfahrung haben. Es versteht sich jedoch von selbst, dass sich die Inhalte an alle Leserinnen und Leser richten, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder Identität. So können auch gleichgeschlechtliche und andere Paare die Hinweise an ihre Bedürfnisse anpassen. Der Lesbarkeit halber verwenden wir jedoch nicht alle möglichen Kombinationen der Ansprache – wenn wir vereinfachend von »Partner« schrei-

ben, dann sind selbstverständlich immer die Partnerin oder der Partner damit gemeint.

Bevor es losgeht, hier nun noch einige Anmerkungen dazu, wie wir uns wünschen, dass Sie dieses Buch lesen. Bitte verstehen Sie unsere Themenauswahl, unsere Ideen, Einblicke und Tipps als »Serviovorschlag«, als »Rezeptidee«. Entnehmen Sie daraus, was auch immer in welcher Dosis Ihrer individuellen Situation und Ihren Möglichkeiten entspricht. Anschließend gestalten Sie daraus Ihr ganz eigenes »Menü« – mit ausgewählten Zutaten, einer Prise hiervon, einer Handvoll davon und mit fein abgeschmeckter Würze. Vor allem möchten wir Ihnen feierlich Folgendes übergeben:

Die Verantwortung für Ihren eigenen Körper und damit auch für Ihr partnerschaftliches und lustvolles Glück.