

Monika Büchner

**Für die
Liebe
ist es nie
zu spät**

Absolute Beginner –
wenn Sie das erste Mal
noch vor sich haben

Mit einem Vorwort
von Ann-Marlene
Henning

Monika Büchner

Für die
Liebe
ist es nie
zu spät

Absolute Beginner –
wenn Sie das erste Mal
noch vor sich haben

Monika Büchner
Für die Liebe ist es nie zu spät

Projektmanagement: Marianne Netwig
Lektorat: Ursula Kollritsch, sommerfrisch
Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld
Coverfoto: © shuruev – Fotolia
Autorenfoto: © Antje Kern
Innensatz: KleiDesign
E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

© J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2016
info@j-kamphausen.de | www.weltinnenraum.de

ISBN Printausgabe: 978-3-95883-092-9
ISBN E-Book: 978-3-95883-093-6

1. Auflage 2016

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder der Autorin. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Vorwort von Ann-Marlene Henning

Einführung - Das erwartet Sie hier

Teil 1 Wissen (Bestandsaufnahme)

1. Leben ohne Sex - Ein modernes Tabu Was ist ein „Absolute Beginner“?
2. Sind wir nicht alle ein bisschen Beginner? Was auch die „Normalos“ lernen können
3. Nicht alle wollen „es“ tun Unfreiwillig oder freiwillig Absolute Beginner?
4. Es geht nicht nur um Penetration Emotionale oder körperliche Absolute Beginners?
5. Man würde es ihnen doch ansehen! Sind Absolute Beginners anders als andere?
6. Der kleine Unterschied Sind Frauen und Männer gleich?
7. Einfach nur den Zug verpasst? So werden Menschen Absolute Beginners
8. Von Risiken und Nebenwirkungen ... Auswirkungen auf Seele und Körper

Teil 2 Vorbereitung auf Veränderung

1. Jetzt reicht's! Die Auslöser, etwas verändern zu wollen
2. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr? Doch! Sex kann man in jedem Alter lernen
3. Absolute Beginners auf der Couch Reicht eine Psychotherapie?
4. Von Babys und Orgasmen Erregung - Was ist das?

5. Tausendmal berührt Warum Berührungen lebenswichtig sind
6. Ärmel hochkrempeln und selbst Hand anlegen! Mit Masturbation oder ohne?
7. Das Spiel mit dem Feuer Wie Pornos impotent machen

Teil 3 Die Arbeit mit Absolute Beginners

1. Der erste Schritt. Wie nähert man sich?
2. Von Umarmungen und Geborgenheit Sex fängt mit Intimität an
3. Wo ist bei mir der sensible Punkt? Der Orgasmus
4. Wollen Sie Tennis spielen oder Sex machen lernen? Warum Körperarbeit unumgänglich ist
5. Sexobody-Coaching Was ist das?
6. 12-Das-Punkte-Programm Das Grundgerüst
7. Anfassen erlaubt! Körperarbeit Schritt für Schritt
8. Geschichten aus dem Leben Sexobody-Coaching in der Praxis – Frau, Mann, Paar

Teil 4 Training für zu Hause (Anleitungen)

1. Bereit für die Reise? Ihre Check-Liste
2. Vagina und Penis – Die unbekanntesten Kontinente So steigern Sie Ihr Genuss-Potenzial!
3. Vokale zum Schwingen bringen Atmen heißt sich Raum nehmen
4. Basisübung für guten Sex Die Beckenschaukel – Bewegen, Atmen, Fühlen

5. Das große Unbekannte Sich selbst berühren – Warum?
6. Erkunden Sie Ihr Geschlecht! Trainieren Sie Ihre Sensibilität
7. Das weibliche Geschlecht entdecken Auch für Männer interessant!
8. Das männliche Geschlecht entdecken Auch für Frauen interessant!

Teil 5 Erfahrungsberichte

1. Mein erstes Mal
2. Erfahrungsberichte mit Selbstbefriedigungserfahrung
3. Erfahrungsberichte ohne Selbstbefriedigungserfahrung

Danksagung

Über die Autorin

Vorwort

Sexualität ist kein Tabuthema mehr in unserer Gesellschaft. So scheint es. Sie ist allgegenwärtig im Fernsehen, in Hochglanzmagazinen, im Internet, auf Großflächenplakaten ebenso wie im Schulunterricht. Aber trifft das auch auf das echte Leben zu? Wie ist es um die Offenheit in den Paarbeziehungen bestellt? Wissen Frauen und Männer, was ihnen guttut, und sprechen sie dies auch dem Partner, der Partnerin gegenüber aus?

Die Erfahrungen von Sexualtherapeuten, Psychologen und Coaches zeigen oft eine andere Wirklichkeit. Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Körper und ihrer Sexualität, manche haben Sex ganz aus ihrem Leben gestrichen oder noch nie wirklich erlebt.

Menschen zu einem schönen, vor allem ihrem individuellen Sexualleben zu verhelfen, das ist unser Anliegen. Und natürlich war es auch unser Thema, als Monika Büchner und ich uns auf einem Sexologen-Kongress in Hamburg kennenlernten. Wir redeten und redeten, stellten Fragen und tauschten Antworten aus. Dort berichtete mir Monika von ihrem neuen Buchprojekt über die „Absolute Beginners“, über die Menschen, die gleich welchen Alters, noch gar keine oder wenige sexuelle Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben. Männer und Frauen, die erfolgreich im Job sind, teilweise schon in Beziehungen lebten, die den Zeitpunkt verpasst haben oder bei denen Sexualität seit frühester Kindheit ein mit Scham besetztes Tabu gewesen ist. Jetzt, schon nicht mehr jung, möchten sie dieses endlich auflösen.

Nicht darüber zu reden, ist die eine Seite; seinen Körper und seine Bedürfnisse nicht zu kennen, ist die andere. Bei beiden Aspekten hilft dieses wichtige Buch und es ist allerhöchste Zeit, dass es geschrieben wurde.

Das Fühlen fühlen lernen, darum geht es. Und das ist für jede Frau und jeden Mann bedeutend, egal an welchem Punkt im Leben. Sich selbst und seinen Körper kennen und spüren lernen und den des anderen ist eine ganz entscheidende Voraussetzung für ein erfülltes Sexualleben.

„Für die Liebe ist es nie zu spät“ zeigt, wie wichtig es ist, den Anfang zu machen, den ersten Schritt zu wagen. In dieser Hinsicht ist dies ein Mut-Mach-Buch im besten Sinne. Ein Buch, das Menschen auffängt, abholt, anstößt und neugierig macht auf sich selbst und den sexuellen Austausch mit anderen. Monika spannt den Bogen vom theoretischen Wissen hin zu zentralen praktischen Übungen für mehr Körperbewusstheit, die jeder für sich zu Hause ausprobieren kann. Das Buch lebt von seinem klaren, verständlichen Schreibstil und den authentischen Erlebnisberichten ihrer Klienten. Sie haben es geschafft, ihre Sexualität in ihr Leben zu holen. Jede und jeder auf seine Weise. Das laute „Das geht nicht nur mir so!“ hallt dabei durch das Buch. Es ist eine große Hilfe und zwischen allen Zeilen zu entdecken.

Ganz im Sinne von David Bowie, auf dessen Songtext „Absolute Beginners“ die Bezeichnung zurückgeht. „Mit weit geöffneten Augen“, heißt es in dem Lied, „gehen wir weiter“ – da füge ich gerne hinzu: „Mit offenen Ohren, fühlenden Fingern und einem Mund, der ausspricht, was er sich wünscht.“

Denn „Absolute Beginners“ haben, da gebe ich Bowie absolut recht, nichts zu verlieren. Für die Liebe ist es nie zu spät. Und ganz ehrlich, wie wäre es damit, mal den Blickwinkel zu wechseln: Kann es nicht auch aufregend und

großartig sein, so etwas Wunderbares wie das erste Mal
noch vor sich zu haben? Ganz egal in welchem Alter?
Viel Freude mit dem neuen Erleben wünscht Ihre

Ann-Marlene Henning

Einführung - Das erwartet Sie hier

Ich erinnere mich gern an meine allererste Arbeit mit einem „Absolute Beginner“. Ein hochgewachsener, schlanker Mann, gepflegt, angenehmes Äußeres, geschmackvoller Anzug und Krawatte, stand in der Tür meiner Praxis. Er war nervös, seine Hand kalt in meiner. Er nahm Platz, hatte es geschafft und war schon mal hier. In der ersten Stunde erzählte er - zum ersten Mal in seinem Leben - von seinem Geheimnis: Er hatte keinerlei sexuelle Erfahrung, mit 54 Jahren. Gibt es da Hoffnung? Kann man etwas tun? Gregor hatte gelesen, dass ich mit Gespräch und achtsamen Berührungen arbeite. Das gab ihm Vertrauen, er wollte es versuchen. Zwei Jahre arbeiteten wir miteinander. Sein Leben hat sich in dieser Zeit verändert, er hat selbst viel dafür getan. Leicht war es nicht. Es war eine Herausforderung für ihn, immer wieder seine Grenzen zu dehnen, um weiter zu kommen. Emotional sowie körperlich.

Heute ist ein Feiertag und während ich diese Zeilen schreibe, sitzt Gregor vielleicht bei einem späten Frühstück mit seiner Partnerin am Küchentisch. Oder im Bett. Wer weiß?

So wie Gregor gibt es schätzungsweise ein bis zwei Millionen Menschen in Deutschland! Männer und Frauen,

die im erwachsenen Alter noch keine oder kaum sexuelle Erfahrungen gemacht haben, obwohl sie das gerne möchten. In der Fachsprache heißen sie: „Absolute Beginner“. Niemand spricht darüber - sie selbst schon gar nicht - und niemand sieht das Leiden, das fast immer dahintersteckt. Viele kommen zu mir und berichten, dass sie kaum Information oder Literatur über ihr Thema gefunden haben. Auch nicht im Internet, wo man sonst alles über jedes Thema lesen und sehen kann. Es gibt auch kaum Möglichkeiten, von Leidensgenossen etwas zu lernen, da diese ebenfalls ihr Problem verschweigen. So bleiben die Türen, die aus ihrer Isolation in einer scheinbar sexuell so befreiten Gesellschaft herausführen könnten, geschlossen oder sogar unerkannt.

Für alle diese Frauen und Männer schreibe ich dieses Buch. Aber auch für alle Menschen, die mehr über andere sexuelle Lebenswege erfahren möchten und bei der Gelegenheit - das verspreche ich - sehr viel für ihre eigene sexuelle Entfaltung lernen können. Denn wir sind alle irgendwie immer wieder „Beginner“ und Neuanfänger! Immer wieder gibt es weitere Möglichkeiten, den eigenen und den anderen Körper sinnlich zu genießen.

„Was? Vierundfünfzig und noch nie Sex? Das gibt's doch gar nicht. Das hätte ich ihm doch gleich angesehen“. Solche Gedanken liegen nahe, wenn man sich noch nie mit diesem Thema auseinandergesetzt hat. Üblicherweise fangen Jugendliche ungefähr im Alter von vierzehn, fünfzehn Jahren an, die ersten sexuellen Erfahrungen zu sammeln. Sie erleben behutsame Berührungen, den ersten zarten Kuss und dann geht die Entwicklung automatisch weiter in Richtung Vereinigung. Die beiden sind glücklich, bekommen ein, zwei Kinder und bleiben ein Leben lang zusammen. Soweit ein Klischee.

Was ist, wenn das Bild nicht Wirklichkeit wird? Wenn sich diese Entwicklung nicht von alleine ergibt? Wenn die Zeit vergeht und einfach nichts passiert? Wenn keiner kommt und einen abholt, dort, wo man gerade steht? Wenn man sich nicht traut und die Hürde des „ersten Mals“ Monat für Monat, Jahr für Jahr immer höher, schließlich unerreichbar erscheint? Wenn jemand mit 22 oder 54 immer noch keinen „Sex“ hatte, im weitesten Sinne des Wortes? Was kann man dann tun? Gibt es dann noch einen Weg? JA.

Sexuelle Lebensreisen sind verschieden. Da gibt es nicht nur die „Pauschalreise“, bei der man sich um nichts kümmern muss, weil jede Etappe automatisch auf die vorhergehende folgt und alles vorab festgelegt ist. Es gibt auch „Single Reisen“ oder solche für „Spätentschlossene“, bei denen Männer und Frauen sich erst im fortgeschrittenen Lebensalter auf erotische Abenteuerpfade begeben. Alles ist möglich.

Selbstverständlich gibt es auch Männer und Frauen, die gar nicht reisen wollen, denen Sexualität, Lust oder Partnerschaft nicht erstrebenswert erscheinen. Manche wollen und brauchen das einfach nicht. Punkt. Für diese Menschen scheint es leichter zu sein, denn sie wissen zumindest, was sie nicht möchten. Vielleicht haben sie andere Ziele im Leben, die ihnen wichtiger erscheinen. Vielleicht spüren sie kein Verlangen im Körper, haben keinerlei Lust auf Hautkontakt. Wobei Sexualität und Partnerschaft nicht immer zusammengehören müssen. Einige Menschen möchten keine Sexualität und haben dennoch eine gut funktionierende Partnerschaft. Andere genießen Erotik, möchten jedoch keinesfalls eine Bindung eingehen. Es gibt viele Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten, mit oder ohne Sexualität. Jeder muss

herausfinden, was für ihn selbst das Richtige ist - und handeln.

Wie jedoch fühlen sich Männer und Frauen, die unfreiwillig ungeküsst bleiben? Die sich nach Berührungen sehnen, nach Sexualität, nach Partnerschaft und dies nicht zu erreichen scheinen? Wer sind sie? Wie kommt es dazu? Was können sie tun? Wie trainiert man den Weg in eine erfüllte Sexualität? Und was können auch alle anderen daraus lernen?

Mittlerweile habe ich in meiner Praxis viele Männer und Frauen, die im Erwachsenenalter mit Sexualität und Partnerschaft beginnen wollten, erfolgreich auf ihrem Weg begleiten dürfen. Dies ist immer eine Win-win-Situation für beide, eine große Freude sowohl für den Klienten als auch für mich. Ich schreibe hier von meinen persönlichen Erfahrungen als praktizierende Sexologin, Sexualtherapeutin und Körpertherapeutin und denen meiner Kollegen, denn es gibt bisher keine sicheren Studien auf diesem Gebiet.

Ich möchte hiermit all denjenigen, die persönlich unter dieser Situation leiden, Mut machen: Ja, Sie können es schaffen!

Sogar im „hohen Alter“, mit 22 und mit 54. Aber um es gleich zu sagen, es ist nicht leicht. Sie müssen immer wieder an Ihre Grenzen gehen, diese verschieben und dehnen. Sie müssen dranbleiben, sich bewegen, selbst etwas tun, dazulernen und sich wirklich jeden Tag wieder neu ausprobieren wollen, egal ob gerade in dem Moment der Elan dafür da ist oder nicht.

Ich biete allen, den „Absolute Beginners“ und den „Normalos“, mit diesem Buch fundierte Informationen, Fallbeispiele, ihre persönliche Check-Liste, ein Training für

zu Hause und ebenso eine breite Palette nützlicher Hinweise rund um eine freudige Sexualität.

Ich möchte mit diesem Buch bewusster machen, dass man Sexualität und Beziehungen lernen muss, so wie alles andere auch. Und gerade ein „Absolute Beginner“ lernt ganz von Anfang an. Der Erregungsreflex wird jedem von uns in die Wiege gelegt. Aber wie wir damit umgehen, was wir daraus machen, im Laufe des Lebens, liegt in unserer Hand und ist ein kontinuierlicher Lernprozess. Es ist wichtig, den eigenen Körper liebevoll zu bewohnen. Den eigenen Körper sinnlich zu aktivieren, um danach hinauszugehen, einen anderen Menschen lieb zu gewinnen und gemeinsam wunderbare Erotik zu zelebrieren. Sexualität ist eine große Kraft. Eine Quelle der Lebendigkeit. Sie kann kraftvoll sprudeln und ungeahnte Energie freisetzen für ein gesundes, freudvolles Leben. Sie kann aber auch unterdrückt werden, ignoriert und verdrängt, mit Tabus belegt. Das ist sehr schade und hinderlich für das Eingehen einer Partnerschaft, die Liebe und Erotik verbindet.

Ich möchte Ihnen Wege zeigen, sich selbst lustvoll zu entdecken. Deswegen ist dieses Buch für Absolute Beginners geschrieben, die anfangen, sich selbst und ihre Umgebung erotisch zu entdecken. Aber ebenso für Menschen, die keine männliche oder weibliche „Jungfrau“ mehr sind, sich aber dennoch weiterentwickeln möchten.

Im ersten Teil des Buches erfahren Sie mehr über „Absolute Beginners“. Wie ist das, ein „Absolute Beginner“ zu sein? Wer sind sie? Wie kommt es dazu? Sind „Absolute Beginners“ anders als andere? Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die spät zur Sexualität finden? Dabei differenziere ich zwischen emotionalen und körperlichen Anfängern. Einige Menschen leben zwar keine

Sexualität, dennoch leben sie tiefe Bindungen. Andere haben keine Bindung, jedoch ein Sexualleben. Was kann man tun, um beides miteinander zu verbinden?

Der zweite Teil des Buchs vermittelt praktisches Grundlagenwissen über Sexualität und Beziehung: Warum Berührungen lebensnotwendig sind für jeden von uns. Welche Rolle Masturbation spielen kann, um sich auf guten Sex vorzubereiten. Wie man Sexualität in jedem Alter lernen und trainieren kann. Welche Auswirkungen übermäßiger Pornokonsum hat.

Im dritten Teil berichte ich über meine Arbeit mit „Absolute Beginners“. Über die Verbindung von Gespräch und Körpertherapie, welche das Besondere an meiner Arbeitsweise ist. Wie man Schritt für Schritt Körper, Geschlecht und Seele für eine genussvolle Sexualität entwickelt.

Für Meike zum Beispiel war es gar nicht leicht, sich für Berührungen zu öffnen. Erst im Laufe der Zeit konnte sie ihren Körper überhaupt spüren lernen. Dies war die Basis für weitere Entwicklungen. Konrad musste entdecken, dass jahrzehntelanger Pornokonsum seinen Körper auf Muster trainierte, die jetzt im Wege standen für eine Sexualität zu zweit und die es aufzubrechen galt. Heidi und Andreas waren bereits jahrelang verheiratet, bevor sie das „erste Mal“ miteinander teilten.

Im vierten Teil finden Sie eine persönliche „Check-Liste“ und ein „Training für zu Hause“ damit Sie, egal ob „Absolute Beginner“ oder „Normalo“, Ihre lustvollen Potenziale entfalten können: Atmen lernen, Körper und Geschlecht Schritt für Schritt entdecken und sensibilisieren, die Beckenschaukel - die Basis-Übung für guten Sex - trainieren.

Im fünften und letzten Teil dieses Buchs darf ich Erfahrungsberichte von ehemaligen „Absolute Beginners“ vorstellen. Einige von ihnen verfügten schon über sexuelle Erfahrungen mit ihrem eigenen Körper, andere noch nicht, was eine besondere Herausforderung darstellte. Ihr Ziel war es, ihre Sexualität auszuleben und eine Partnerschaft zu gewinnen. Jeder, der sich durch meine Praxistür begab, war schon mal eines: mutig! Ich freue mich sehr, über ihre positiven und Mut machenden Entwicklungen berichten zu können.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen, Momente zum Staunen und viel Inspiration. Auf dass Sie Ihre ganz persönlichen Ziele lustvoll erreichen.

Monika Büchner

Redaktioneller Hinweis:

Im Folgenden werden die „Absolute Beginners“ mit AB und in der weiblichen Form mit AB-ine abgekürzt. So bezeichnen sie sich selbst in der Gruppe.

Teil 1
WISSEN
(Bestandsaufnahme)

1.

Leben ohne Sex - Ein modernes Tabu

Was ist ein Absolute Beginner?

Ich benutze wie selbstverständlich den Begriff „Absolute Beginner“, aber was bedeutet er? Woher stammt er? Mit „Absolute Beginner“, abgekürzt AB, bezeichnet man eine männliche oder weibliche „Jungfrau“, die älter als 25 Jahre ist. Der Begriff wurde Ende der 1990er-Jahre vom Begründer des ersten Internetforums zu diesem Thema entwickelt. Als Absolute Beginner wollte er damit der öffentlichen Wahrnehmung ein Problemfeld zugänglich machen, das vorher im Verborgenen schlummerte.

Die Autorin Maja Roedenbeck hat diesen unter dem Pseudonym „Lion“ agierenden Urvater der Szene für ihr Buch „Und wer küsst mich?“ interviewt. Beim Hören eines seiner Lieblingstitel von David Bowie, „Absolute Beginners“, wäre ihm plötzlich klar geworden, dass der Text auch auf seine eigene Situation zutrifft. Er handelt von einem Menschen, der sich auf eine bedingungslose Liebe einlässt, obwohl er nervös ist. Er will es wagen, sich für eine neue Erfahrung zu öffnen, denn sobald sein Gegenüber lächle, brauche er nichts anderes.

Schätzungsweise gibt es ein bis zwei Millionen ABs in Deutschland, das ist gar nicht so wenig. Belastbare

Statistiken gibt es jedoch nicht. Das Thema wurde bis heute kaum wissenschaftlich untersucht. Die meisten ABs leben vollkommen unauffällig und „outen“ sich nicht in ihrem Umfeld und Bekanntenkreis.

Es ist nicht selbstverständlich, Sexualität und Partnerschaft zu leben. Heute nicht, früher auch nicht. Immer gab es Menschen, die keinen Partner oder Partnerin gefunden haben, die keine sexuelle Erfahrung machen konnten. Waren diese älter als 25, nannte man sie „Alte Jungfer“ und „Hagestolz“. Manchmal ließen es die Umstände nicht zu, zu heiraten. Vielleicht war kein Geld für eine Aussteuer vorhanden, keine Arbeit, man war keine „gute Partie“. Vielleicht musste man Angehörige betreuen oder alte Eltern und hatte keine Zeit und keinen Raum, selbst hinaus zu gehen. Vieles konnte gegen eine Hochzeit sprechen, was damals, zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts, zumeist bedeutete, auch keine Sexualität auszuüben.

Heutzutage scheinen sexuelle Aktivitäten für Frauen und Männer selbstverständlich zu sein und zu einem „normalen“ Leben dazuzugehören. Deshalb vermuten manche Jugendliche mit 17, sie seien spät dran, wenn sie noch ungeküsst sind. Manchmal gibt es jedoch Hürden und Blockaden, die verhindern können, zu beginnen.

2.

Sind wir nicht alle ein bisschen Beginner?

Was auch die „Normalos“ lernen können

Auch da draußen, rechts und links, gibt es jede Menge Menschen, die von sich sagen: „Ich bin zwar keine Jungfrau mehr, komme mir aber nicht so vor als ob ich alles wüsste. Ich komme mir immer noch vor wie ein Beginner. Fühle mich unzulänglich, bin unsicher. Spule Sex so herunter, weil ich denke, so soll er sein. Aber so richtig Freude macht es mir nicht. Ich bleibe immer angespannt. Eine Beziehung aufzunehmen fällt mir schwer, denn ich gehe meinen eigenen Weg. Ich möchte mich nicht binden oder auf jemanden Rücksicht nehmen. Es fällt mir schwer, Nähe zuzulassen. Andererseits wünsche ich mir Geborgenheit.“

Jeder ist immer wieder ein Beginner, egal wo er gerade steht. Es geht immer wieder darum, sich weiter zu entwickeln, hin zu sich selbst, hin zum Gegenüber. Dies ist immer wieder auf's Neue mit Aufwand verbunden. Denn es geht darum, sich selbst auch mal in Frage zu stellen, weich zu werden, sich zu verändern, neu zu justieren und weiterzugehen.

Nicht jeder Mensch, der Sexualität lebt, hat auch „guten Sex“. Nicht jeder, der guten Sex zelebriert, weiß, welches wunderbare Potenzial an erotischen Fähigkeiten darüber hinaus in ihm schlummert und geweckt werden könnte, wenn er wüsste wie.

Ebenso gibt es verschiedene Vorstellungen darüber, was „guter Sex“ überhaupt bedeutet. Für manch einen ist es ein schneller Orgasmus, am besten mehrmals pro Tag. Für andere ist es ein stundenlanges Liebesspiel mit Herz und Intensität, welches den ganzen Körper zum Schwingen bringt und immer wieder neu überraschen kann.

Man sieht es niemandem an, wie sich sein Liebesleben gestaltet. Hinter der äußeren Fassade gibt es viele Möglichkeiten. Es gibt kaum einen anderen Bereich, in dem man sich so täuschen kann, das Gegenüber einzuschätzen. Viel leichter kann man den sozialen Status, den Beruf, das Alter, einschätzen, als das, was er oder sie sexuell präferiert und lebt. Man sieht es niemandem an – und das ist auch gut so! – wie versiert er oder sie erotisch spielt oder auch nicht. Auch wenn die äußere Fassade „sexy“ oder „selbstbewusst“ wirken sollte, könnte das Innenleben dennoch verunsichert sein.

Es geht immer wieder um die Fragen: Wie geht Sex eigentlich? Was kann ich dazu lernen? Wo kann ich mich fortbilden? Wie kann ich meinen eigenen Körper besser kennenlernen? Wie kann ich über den anderen Körper besser Bescheid wissen? Was kann ich ausprobieren? Wie kann ich ein erotisches Liebesspiel zelebrieren?

Ich möchte Sie beruhigen. Lassen Sie sich nicht verunsichern, egal ob Sie AB sind oder nicht. Auch andere kochen nur mit Wasser. Lassen Sie sich nicht hemmen oder gar aufhalten vom Gefühl der Unsicherheit. Probieren Sie

trotzdem aus, auf ein Gegenüber zuzugehen. Vielleicht lernen Sie ja gemeinsam?

Jeder kann zu jedem Zeitpunkt dazulernen, egal wo er gerade steht. Jeder darf immer wieder ein Beginner sein, mit 20, 30, 50 und mit 90 Jahren. Immer wieder geht es darum, den eigenen Standpunkt zu bestimmen. Zu überlegen: Wie könnte es weiter gehen? Schöpfe ich bereits aus meinem vollen erotischen Potenzial? Oder geht da noch was?

Der Weg ist nie zu Ende. Auch für „Normalos“ nicht. Es gibt immer etwas Neues, Wunderbares, das man genießen kann. Jeder kann sich weiterbilden, auch auf erotischer Ebene. Um sich irgendwann entspannt zurückzulehnen und das behagliche Gefühl der Sicherheit zu empfinden. Ja! Das fühlt sich gut an. Auf den folgenden Seiten gebe ich Ihnen Antworten auf diese Fragen.

3.

Nicht alle wollen „es“ tun Unfreiwillig oder freiwillig Absolute Beginner?

Nicht alle Menschen, die keine sexuellen Erfahrungen haben, sehen dies als Verlust für sich an. Einige Menschen spüren keine Erregung, keine Lust und haben somit kein Bedürfnis, sich einem anderen Menschen sexuell zu nähern. Manche mögen durchaus Streicheleinheiten, sanfte Berührungen oder Kuscheln, lieben Nähe und Geborgenheit, mögen jedoch keinen Sex.

Andere spüren Erregung, genießen regelmäßig Selbstbefriedigung. Sie sehen für sich jedoch andere Aufgaben im Leben, die ihnen wichtiger erscheinen, als sich mit Liebesleben oder Partnerschaft zu beschäftigen. Einige gehen ganz auf in ihrem Beruf, andere haben eine Mission. Manche leben im selbstgewählten Zölibat.

Alles ist möglich. Es gibt nicht die eine richtige Möglichkeit, sein Leben zu gestalten, sondern viele verschiedene. Jedes Leben ist individuell. Jeder darf herausfinden, was für ihn persönlich das Passende ist und danach handeln.

4.

Es geht nicht nur um Penetration

Emotionale oder körperliche Absolute Beginners?

In meiner Arbeit hat sich herausgestellt, dass es nicht nur eine Form von ABs gibt, sondern mehrere. Ich unterscheide zwischen „körperlichem AB“ und „emotionalem AB“. Wie ist das bei Ihnen?

- A) AB emotional und körperlich:
ohne sexuelle Erfahrung, ohne emotionale Bindung
- B) AB emotional:
sexuelle Erfahrung vorhanden, ohne emotionale Bindung
- C) AB körperlich:
ohne sexuelle Erfahrung, emotionale Bindung vorhanden z.B. in einer Partnerschaft

A) AB emotional und körperlich

Im Allgemeinen geht man davon aus, dass es sich bei einem AB um einen Menschen handelt, der älter ist als 25 und noch keinen Geschlechtsverkehr vollzogen hat. In den meisten Fällen ist es so, dass er/sie dabei ebenfalls keine Erfahrung mit Liebesbeziehungen sammeln konnte. Viele

meiner Klienten und viele Fälle, über die ich in diesem Buch berichte, entsprechen diesem Schema.

B) AB emotional

Es gibt allerdings auch Männer oder Frauen, die durchaus über sexuelle Erfahrungen verfügen, also im landläufigen Sinne gar keine „Jungfrau“ mehr sind, sich dennoch selbst als „Beginner“ bezeichnen würden. Denn sie fühlen sich emotional geschlossen, wissen nicht, wie man sich öffnen und Nähe zulassen könnte. Haben Angst vor Vereinnahmung oder dem eigenen Versagen. Hatten zwar bereits „Sex“, aber keine längere Beziehung. Das Aufbauen einer emotionalen Bindung ist jedoch Voraussetzung für das Entstehen von Intimität. Und Intimität ist die Voraussetzung für eine Sexualität, bei der sich beide vertrauensvoll, liebevoll und ekstatisch öffnen können, damit Herz und Körper im sexuellen Akt zusammenschwingen. Die Verbindung von Liebesgefühl mit Erregung führt dazu, sich im Liebesspiel wirklich hingeben zu können, um das Gefühl der lustvollen Verschmelzung zu genießen. Der Sex ist damit kein ausschließlich körperlicher Akt mehr, der einer „Entladung“ dient, sondern ein Liebesspiel mit allen Sinnen, das den Körper verwöhnt und gleichzeitig die Seele streichelt.

Viele meiner Klienten sagen, das Aufwachen am nächsten Morgen, neben einem Partner, den man liebt, sich im Arm zu halten, Wärme und Nähe zu spüren, mache den Sex der vergangenen Nacht erst vollkommen.

Klaus, 44 Jahre,

bemerkte plötzlich, dass ihm etwas fehlt. Er hatte keine sexuellen Erfahrungen, sein Freundeskreis war eher „sachlich“. Er pflegte zwar viele Hobbies, die ihm das Gefühl der Geborgenheit gaben, aber emotional war er

allein. Beruflich machte er Karriere. Verfügte über Status und genügend Geld, sich das zu leisten, was er wollte. Erst als er beruflich alles erreicht hatte, was er erstrebte, begann er einen Verlust zu spüren. Zunächst nur den körperlichen Verlust, die fehlende Sexualität. Er begann eine Psychotherapie, die ihm dabei half, Wege zu finden, um hinauszugehen. Er fand junge, schöne, versierte Frauen, die er vom Escort-Service mietete. Zu seiner Überraschung bereitete es ihm zu Anfang einige Mühe, seinen Körper zu aktivieren, nach all den Jahren ohne Training. Jedoch, nach einigen Sessions, funktionierte sein Körper wunschgemäß. Erleichtert genoss er die unbegrenzten Möglichkeiten, die sich ihm boten, er probierte auch mal zwei oder vier Frauen gleichzeitig aus. Klaus befand sich im erotischen Paradies. Es war fast grenzenlos.

Ein paar Jahre lang erschien ihm dieses Leben ideal, bis sich plötzlich ein Gefühl der Leere einstellte. Seine Erektionen wurden unstabil. Was war geschehen? Er begab sich ins Coaching. Wir analysierten den Stand der Dinge. Bei all dem Sex blieb er dennoch einsam. Sich selbst oder ein Gegenüber aufmerksam wahrzunehmen, Empathie zu fühlen und zu zeigen, war nicht selbstverständlich für ihn. Jahrzehntlang in führender Position tätig, in der es nicht um Aufmerksamkeit sondern eher um Befehlen und Funktionieren ging, bedeutete es für ihn eine große Herausforderung, emphatisches Miteinander zu lernen.

Klaus war ein gestandener Mann, als er in die Praxis kam. Aber in der gemeinsamen Arbeit, welche seine Emotionen hervorlockte, fühlte er sich ab und zu wie ein unwissender Junge, der zuerst Basiswissen lernen muss.