

Bärbel Mohr

Sex wie auf Wolke 7

Eine Gebrauchsanweisung

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten – 4. Auflage 2010

Lektorat: Delia Rösel
Umschlag: HildenDesign, München
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Moravia Books
ISBN 978-3-86728-007-5

Inhalt

Vorwort	7
Was habe ich davon? – Die Einleitung für Männer	9
Sex oder Schokolade – Die Einleitung für Frauen	13
1. Wo sind die harmonischen Gefühle geblieben?	17
Unsere jahrhundertealte Prägung	18
Leistungsstress beim Sex	23
2. Wolke-7-Sex praktisch	31
Wie finde ich »es« wieder?	31
Die Nullrunde	33
Das Wolke-7-Sex-Vorspiel	35
Von null zur Bewegung – Die Energie erwacht	42
3. Erste Erfahrungen mit der Nullrunde	47
Sich bewegen lassen	50
Langeweile	52

Die feine Energie	54
Was Wolke-7-Sex bewirken kann	56
Langsamkeit heilt	58
4. Wozu wir die Energie verwenden können	65
Spielen mit der Energie	65
Gesunde Kinder bei der Zeugung einladen	68
Die Turbomethode zur Umprogrammierung alter Muster	74
5. Das Wichtigste im Überblick	82
6. Erste Erfahrungen völlig verschiedener Art	87
7. Grundsätzlich wichtige Erkenntnisse über Beziehung	104
Der Irrtum: Bei allen anderen läuft's prima	104
Die Mann-Frau Beziehung	107
Sex und die Partnerschaft	115
 Anhang	

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
es gibt in diesem Buch zwei getrennte Einleitungen: Eine für die Männer und eine für die Frauen. Warum?

Wir (mein Mann und ich) haben mit »Wolke-7-Sex« und Berichten von unseren ersten eher tollpatschigen Erfahrungen und Experimenten damit eine kleine Welle im Bekannten- und Freundeskreis ausgelöst. Nach einigen Monaten haben sich sogar Gesprächskreise und Erfahrungsaustauschrunden ergeben.

Dabei entstand die Idee ein Buch daraus zu machen. Die befragten Männer und Frauen haben sich eigene Einleitungen gewünscht und uns auch jeweils gesagt, was ungefähr drinstehen soll. Sie haben sich gewünscht, dass es mir gelingt, mit diesem Buch möglichst viele andere Menschen anzusprechen und zu erreichen, und zwar Männer und Frauen. Denn auch das fanden alle interviewten Paare ganz wichtig: Beide Partner müssen es lesen und experimentieren wollen, sonst wird nichts daraus.

Eines schönen Abends hatten die Männer eine verrückte Idee. Sie überlegten, wie es wäre, wenn sie eines Tages ein Käppi herausgeben würden mit dem Aufdruck: »Ich mag Wolke-7-Sex«. Sie schwelgten begeistert in der Vorstellung, welchen Andrang an interessierten Frauen sie dann erleben würden ...

Wo beim Wolke-7-Sex der Vorteil für die Männer liegt, das verrät die Einleitung für Männer, in der es um den Nutzen für die Männer geht. Und was die Frauen erwarten dürfen, was anders ist als bisher, das steht in ihrer Einleitung.

Und nach den beiden Einleitungen werden wir schon bald konkret einsteigen in die Fragen »Was, Wieso und Wie«!

Viel Spaß beim Lesen und Experimentieren mit Wolke-7-Sex

Bärbel und Manfred Mohr

Was habe ich davon? – Die Einleitung für Männer

Du denkst vielleicht jetzt: »Ich weiß zwar noch nicht, worum es geht, aber das Ganze klingt schon mal höchst suspekt. Lohnt es sich wirklich für mich, hier weiterzulesen?«

Hier die Antworten der befragten Männer, die es bereits ausüben und die dir ihre Erfahrungen weitergeben möchten:

- »Meine Frau ist einfach glücklicher seitdem!«
- »Sobald wir damit angefangen hatten, hörte meine Frau auf zu jammern, zu quengeln und zu zanken. Stattdessen ist sie jetzt freundlich, gut gelaunt und friedfertig. Schade, dass ich das nicht schon vor Jahren gewusst habe. Was hätte ich mir alles an Stress in der Partnerschaft sparen können.«
- »Meine Frau bewundert mich wieder. Auf einmal bin ich wieder ihr Held und bekomme viel mehr Beachtung von ihr.«

- »Wolke-7-Sex enthält für mich das Geheimrezept, wie man als Mann aus einer Furie von Partnerin einen sanften Engel macht.«
- »Mir war am Anfang lange Zeit ein bisschen langweilig und ich habe es ihr zuliebe gemacht. Zuerst war ich nur fasziniert, wie es unsere Beziehung zum Positiven verändert hat. Sogar Freunden ist es aufgefallen, dass wir viel harmonischer zusammen wirken als bisher. Aber dann schwappte Stück für Stück die Energie beim neuen Sexstil auch zu mir rüber. Irgendwie spürte ich immer mehr von dem, was in ihr vorging, und das ist nicht immer, aber immer öfter auch eine Offenbarung an Gefühlstiefe für mich.«
- »Beim normalen Sex ist die Energie wie bei einem Staudamm, der plötzlich bricht – nur dass irgendwie nichts von der Energie bei meiner Partnerin ankommt. Mit Wolke-7-Sex kommt die Energie plötzlich bei ihr an. Das ist, als würde sie dadurch wie eine wunderschöne Blume aufblühen. Mich macht es glücklich zu sehen, wie es sie glücklich macht.«

- »Ich stelle mir vor, ich wäre irgendwo als einzelner Mann alleine unter 30 Frauen und ich als einziger wüsste ›es«. Angenommen ich mache eine Frau glücklich, dann erzählt die das doch in Sekundenschnelle allen anderen 29 weiter. Und plötzlich stehen alle Schlange bei mir. Irre Sache!«
- »Seit meine Frau, dank dieser Art Sex zu haben, glücklicher ist, lässt sie mich mehr von der Leine. Ich bin viel freier und kann sein, wer und wie ich bin. Mir kommt es so vor, als wäre ihr früheres Nörgeln auf einen Energiemangel zurückzuführen gewesen. Sie hat auf negative Weise versucht, die Energie von mir zu bekommen, die sie jetzt auf positive Weise bekommt. Das ist für uns beide viel angenehmer.«
- Ein Heilpraktiker: »Bei dieser Art Sex fließt eine Energie, die heilend und verjüngend zugleich wirkt. Ein Mann, der seine Frau auf diese Weise liebt, hat länger eine jung aussehende und attraktive Frau. Wenn sie verhärrt und vertrocknet aussieht, dann macht er was falsch. Was nicht sein Fehler ist. Es

fehlt an Wissen in unserer Gesellschaft. Mit Wolke-7-Sex kommen ganz alte Weisheitslehren der Sexualität wieder zum Greifen.«

- »Wolke-7-Sex hat bei mir die Festplatte total neu formatiert. Das ist, als hätte ich jetzt ein neues Betriebssystem, das mich zum Helden und meine Freundin erfüllter und zufriedener macht.

Indem wir alles bleiben lassen außer wahrnehmen und fühlen, kommt eine Energie dazu, von der wir vorher nicht wussten, dass sie überhaupt existiert.«

Sex oder Schokolade? – Die Einleitung für Frauen

Eine Umfrage des Gewis-Institutes hat es 2006 ans Tageslicht gebracht: 1091 Frauen zwischen 20 und 45 Jahren wurden befragt, auf was sie am wenigsten einen ganzen Monat lang verzichten könnten.

35 Prozent der Frauen wählten TV-Romanzen auf Platz 1 der Unverzichtbarkeit!

Schokolade gewann mit 23 Prozent die Silbermedaille und heiße Schaumbäder lagen auf Platz 3. Sex erschien nur ganzen sechs Prozent der Frauen als unverzichtbar.

Kann das wirklich die naturgegebene Rangordnung unserer Bedürfnisse sein?

Welches Gefühl wählen Frauen, wenn sie TV-Romanzen, Schokolade und Schaumbäder auf die ersten drei Plätze wählen? Sind das nicht womöglich Liebe, Süße, positives Berührtsein, Wärme und Zartheit (Schaum).

Kann es nicht sein, dass unserem Sex heute diese Eigenschaften zu sehr fehlen? Und was würde passieren, wenn Sex alle diese Eigen-

schaften auf einmal wieder hätte: Liebe, Süße, positives Berührtsein, Wärme und Zartheit? Das wäre doch quasi wie eine TV-Romanze im Badezimmer aus dem Schaumbad heraus zu gucken und dabei Schokolade zu essen.

Wie viele Frauen würden dann den Sex sofort auf Platz 1 der Unverzichtbarkeit wählen?!!

Als diese Umfrage vor ein paar Wochen veröffentlicht wurde, war das Hohngelächter natürlich laut: »Der Mann will Sex und die Frau will Schnulzen.« »Gehören Frauen und Männer überhaupt zusammen?« »Müssen Männer alle Hoffnung fahren lassen?« »Sind wir ein asexuelles Volk?« und ähnliche Fragen wurden da gestellt.

Mit anderen Worten, fast niemandem fiel auf, dass ganz offensichtlich dem Sex etwas fehlt, das die Frauen stattdessen in den Schnulzen suchen, dafür wurde sich lustig gemacht über die »schmalzigen Schnulzen«. Der Zynismus steht dabei so massiv an erster Stelle, dass keine Zeit zum Luftholen und Nachdenken mehr übrig bleibt, was uns das wirklich sagen will: Nämlich, dass es dem Sex an Liebe fehlt.

Mit diesem Buch wollen wir dem Sex die Liebe wieder zurückgeben – auf einfache Weise, für jeden geeignet, selbst für Impotente und für Frauen, die sich für frigide halten. Vielleicht haben sie in Wahrheit nur eine deutlichere Sperre als andere gegen eine Sexualität, der es am Wichtigsten fehlt.

Nachtrag 2. Auflage:

Ich wollte gerne wissen wie sich diese Statistik bei meinen Leserinnen verhält und habe Umfragen während meiner Vorträge durchgeführt.

300 befragte Damen in Deutschland brachten folgendes Ergebnis:

Platz 1 mit 62% Familie. Platz 2 mit 56% Freunde treffen. Platz 3 mit 51% Spazieren gehen. Platz 4 mit 38% Sex (Vergleichswert Gewis 6%, Männer haltet euch an die Esoterikerinnen!)

Für TV-Schnulzen interessierten sich nur 4% der Befragten, für Schokolade 12% und für Schaumbäder 24%.

Wobei man natürlich sagen, dass ich überwiegend spirituell interessiertes Publikum habe. Handys, Computer, Email, Alkohol und Fernsehen sind Dinge die unter meinen Teilnehmerinnen nur wenig vermisst würden.

In der Schweiz gaben übrigens 25 von 53 Damen an, nicht einen ganzen Monat lang auf Sex verzichten zu wollen, also sogar 50%. Ich hoffe, ich löse damit keinen Sextourismus in die Schweiz aus !

Wir haben auch die Männer befragt und bei ihnen waren es 70%, die keine vier Wochen ohne Sex hätten leben wollen.

1

Wo sind die harmonischen Gefühle geblieben?

Es ist in Deutschland gang und gäbe, Harmonie und gerührt sein verdächtig zu finden. Keine Ahnung warum. Es liegt sicherlich zum Teil an der Geschichte und der nachkriegsbedingten Gefühlsabschottungen. Aber die Ursache ist letztlich egal. Wir pflegen alle ein bisschen unsere Coolness. Dass wir sie langsam satt haben, kann man daran ablesen, dass fast die gesamte Nation von der alten privaten Korrespondenz-Unterschrift »Viele Grüße« übergewechselt ist zu »Liebe Grüße«. Das wäre noch vor 20 Jahren gar nicht gut gekommen, zu gefühlsduselig. Aber nun wandern wir ja gerade in ein neues Gefühlszeitalter über. Wer weiß, was da noch alles möglich wird. Doch die »Coolness« überträgt sich auch auf

die Sexualität. Zu viel harmonische Gefühle beim Sex sind schmalzig und kitschig und sind somit zu vermeiden. Kein Wunder, wenn zum Ausgleich die TV-Romanzen so beliebt sind.

Unsere jahrhundertealte Prägung

Zum Teil ist die Qualität unseres sexuellen Austausches sicherlich auch den Bemühungen der Kirche »zu verdanken«.

Wobei ich vor kurzem die Gelegenheit hatte, mit einem katholischen Priester darüber zu sprechen. Er meinte, dass manches Alte von früher noch in den Köpfen abgespeichert sei, was nach seinem Eindruck der heutige Papst auch schon anders sehe.

Früher einmal galt Sex als nur zur Zeugung erlaubt. Dieser Priester jedoch sah in seiner Gemeinde, dass ein Radikalverbot von Sex (außer an den fruchtbaren Tagen) zu Frustrationen und letztlich oft auch zu Aggressionen führen oder heimliche Seitensprünge fördern würde. Er erklärte mir, er persönlich sei überzeugt davon, dass einfühlsamer Sex, der die Liebe in der Ehe fördere, nichts sei, was den Ideen der

heutigen Kirche noch entgegenstände. Dieser Sex könnte beispielsweise auch an den »unfruchtbaren« Tagen praktiziert werden, also jenen Tagen, an denen man der alten Regel nach keinen Sex hätte haben dürfen.

Ich kann es nicht beurteilen und werde vermutlich nicht die Gelegenheit haben, den Papst persönlich zu fragen. Aber schön wäre es ja, wenn es so wäre.

Aber kommen wir zurück zu den alten Ideen und Energien, die teilweise noch immer in unsere heutige Zeit hineinwirken:

Bei dem geradezu genialen Musikexperten¹ Duncan Lorian habe ich erfahren, dass etwa vom Jahr 400 bis 800, also ganze 400 Jahre lang, die Kirche die gesamte Musik nur für sich beansprucht hatte. Wer immer es wagte in diesen 400 Jahren jemand anderem ein Geburtstagsständchen zu singen oder Kindern ein Gutenachtlied oder wer einfach aus guter Laune heraus versehentlich summte, wurde entweder eingesperrt oder gleich geköpft.

Das Einzige, was erlaubt war, war, Gebete auf

¹ www.dlorien.com und www.musik-verstehen.de

einem bestimmten Ton (der Dominante genannt wurde und auch heute noch so heißt) zu singen. Das waren die gregorianischen Gesänge. Da war nicht viel los mit Melodie. Aber Melodien galten eben 400 Jahre lang als teuflisch. Lediglich das -men von A-men wurde dann auf dem untersten Ton der Tonart gesungen.

Hoch interessant: Duncan spielte uns einige Musikstücke vor und ließ jeweils den letzten Ton weg. Erst rutschten wir unruhig auf unseren Stühlen herum, dann fingen einige an zu lachen. Wir hatten innerlich keine Ruhe, bis er nicht auch den letzten Ton spielte. »Woher wisst ihr, dass der Ton da noch hin muss? In Thailand würde keiner unruhig werden. Dort wäre das ein ganz normales Ende eines Musikstücks. Ich verrate es euch. Euer Ohr ist noch immer darauf fixiert, dass jedes Musikstück, egal ob Klassik oder Pop oder Rock mit A-men aufhört. Und wenn ich den tiefsten Ton der Tonart für das -men am Schluss des Stückes nicht spiele, werdet ihr unruhig.«

Es ist also eine jahrhundertealte gesellschaftliche Prägung. Wir haben noch immer das Gefühl, dass etwas fehlt, wenn ein Stück nicht mit dem tiefsten Ton einer Tonart aufhört.

Und im Bett haben wir noch das Zölibat der Kirche im Gefühl und die gesammelten sexuellen Restriktionen.

Jetzt liegt eine Falle darin auch für »Aufgeklärte«. Die Kirche hatte nur die Missionarstellung erlaubt, jede andere Körperstellung war verboten. Wir meinen daher ganz automatisch, wenn wir möglichst ungewohnte Dinge beim Sex tun, z. B. Kamasutra (»ausgefallene« Körperstellungen) praktizieren, dann sei das ein Zeichen, dass wir über die allgemeine Verklemmtheit und das kirchliche Verbot hinweg sind.

Dabei geht es darum gar nicht. Die Stellung ist total egal. Du kannst kopfüber von der Kirchturmuhre hängend Sex haben. Wenn du dabei ganz im Gefühl, in der Feinwahrnehmung und in der Liebe bist und dich durch den Sex wieder an die universelle Urkraft anbindest, *dann* hast du die alten sexuellen Restriktionen hinter dir gelassen und den alten Kirchenvätern ein Schnippchen geschlagen. Denn das genau wollten sie verhindern.

Ein Mensch, der durch Sex und Musik regelmäßig Anschluss an spirituelle Energien hat,

der lässt sich nicht erzählen, dass Gott nur mit dem Herrn Pfarrer in der Kirche spricht und nicht mit den einzelnen Gemeindemitgliedern. Also war alles verboten, was die Menschen stark hätte energetisieren können. Wann immer du diese Kraft wieder in dir spürst, hast du dich offensichtlich von alten Manipulationen befreit.

Bist du jedoch, an der Kirchturmuhre hängend oder in welcher Stellung auch immer, nur mit der Jagd nach dem nächsten Orgasmus beschäftigt, so bist du noch voll drin im Alten und es hilft gar nichts, dass du ins Guinness Buch der Rekorde kommst für besonders exotische Stellungen beim Sex! Die Stellung und die Technik haben nichts damit zu tun. Wir suchen mal wieder in der völlig falschen Richtung.

Sex in der ursprünglichen Fassung sollte Energien von Verbundenheit mit der Urkraft in uns freisetzen. Die Energie kommt nicht von der Stellung, sondern aus deinem inneren Aufmerksamkeitsfokus. Die Energie kommt aus einer Art Zen-Haltung beim Sex: Erwartungslosigkeit kombiniert mit der Beobachtung eige-

ner innerer Vorgänge und der Rückverbindung mit der universellen Kraft in uns!

Weil Zen das ist, was uns im Sex derzeit am meisten fehlt, fehlt ihm oft auch das wirkliche Feingefühl und das ganz präsente, achtsame Erleben des Augenblicks. Damit fehlt es auf Dauer auch an Energie.

Romantik von Wolke 7 stellt man sich aber natürlich anders vor. Da sollte es nur so brummen vor Energie, freudigem Prickeln, Feingefühl, spürbarer Liebe etc. Wenn man wieder mit einer Zen-Haltung an den Sex herangeht, erhält er all das wieder. Und weil das ein Gefühl ist, als würde man auf Wolke 7 schweben, habe ich diese Art von Sex »Wolke-7-Sex« genannt.

Leistungsstress beim Sex

Vermutlich auch deshalb, weil wir uns vom alten Stress beim Sex durch die kirchlichen Verbote möglichst weit distanzieren wollten, haben wir uns neuen Stress geschaffen: Nachdem wir uns von den »Sex ist Pfui« – Ideen befreit hatten, mussten wir plötzlich möglichst viel in

der entgegengesetzten Richtung leisten, um zu beweisen, wie frei wir sind.

Das ist normal. Wenn man jahrelang kein Eis essen durfte und plötzlich gibt es Eis unbeschränkt, schlägt man sich erst mal den Bauch mit allen Sorten auf einmal voll, bis einem schlecht ist. Und erst danach achtet man wieder mit etwas mehr Bewusstheit darauf, welche Sorte einem denn überhaupt wirklich schmeckt und isst zum guten Schluss diese mit Genuss und Achtsamkeit.

An diesen Punkt kommen wir auch beim Sex so langsam. Das ist zumindest mein Gefühl.

Mein eigener Leistungsstress

Ich erinnere mich noch an das Gerücht in der Esoszene, dass nur wer Multiorgasmen hat noch angesagt ist. Der Rest habe eindeutig versagt. Ganz klar, ich war eine Versagerin, zwei ist mein Maximum. Ist das nicht krank? Manche Menschen haben nie oder fast nie einen Orgasmus und ich fühlte mich in jungen Jahren mit maximal zwei pro Nacht minderwertig.

Am allerblödesten: Ich hatte nicht zwei aus Freude an mehreren Orgasmen, sondern jagte ihnen hinterher, um nicht als frigide zu gel-

ten. Einer, wenn er sich denn von alleine ergibt, wäre mir weit lieber gewesen. Oder noch genauer: Ich wollte mich am liebsten um die Frage »Orgasmus ja oder nein« gar nicht kümmern und mich mehr aufs Fühlen und Genießen konzentrieren. Aber das konnte ich ja nicht tun, denn sonst hagelte es Vorwürfe. »Was ist heute los? Wieso nur einer? War ich nicht gut? Willst du dich trennen?«

Jetzt bin ich blöd genug gewesen, alles Mögliche auszuprobieren, um die Quote zu erhöhen. Ich kann daher mitreden: Wer auf Multiorgasmen trainiert, trainiert auf Stress und Energieverlust. Wenn sie sich von alleine einstellen, weil das Energieniveau so hoch ist, ist das a) etwas anderes und b) mal wieder total egal. Die Anzahl der Orgasmen sagt über die Qualität der Sexualität so viel aus wie die Stellung: nämlich gar nichts.