

F*ck that!

Lebe deine Essenz mit Supra-Sex

von Heinz Robert

Ausgabe 1, Februar 2016
Überarbeitung August 2016

Updates und weitere Infos auf
www.fck-that.com

TITELGRAFIK

Im Hintergrund die flammende Vereinigung von Mann und Frau. *mrwallpaper.com*

Darüber in Schwarz der Adam als Prima Materia, dem ein Baum als Zeichen für das kreative Männliche anstatt dem Phallus wächst. „Als erster Mensch ist Adam der Homo Maximus, der Anthropos, von dem der Makrokosmos erwuchs. Er ist nicht nur Prima Materia, sondern auch die universelle Seele, die Seele aller Menschen.“ *C.G. Jung, GW 12*

Inhalt

Vorwort	1
Anleitung zum Lesen des Buches	5
Kapitel 1 - Das süsse Mädchen von Seite 5	7
Kapitel 2 - Ich war jung, geil und brauchte das Geld	11
Kapitel 3 - Stars und Strippers	17
Kapitel 4 - Ich bin	29
Kapitel 5 - Kraftort Puff	37
Kapitel 6 - Pornos im Lauf der Zeit	43
Auszug aus meinem Tagebuch - Frühling 2008	51
Kapitel 7 - Die Leerheit und die Fülle	95
Auszug aus meinem Tagebuch - Sommer 2008	99
Kapitel 8 - Anerkennen der Hypersexualität	115
Auszug aus meinem Tagebuch - Herbst 2008	121
Kapitel 9 - Der Weg aus dem Kreislauf	125
Auszug aus meinem Tagebuch - Anfang 2009	129
Kapitel 10 - Alte Muster ablegen	133
Kapitel 11 - Mit Supra-Sex zu mehr Vitalität	145
Kapitel 12 - Erfüllung lebt durch Wirkung	151
Ausklang	156
Weiterführende Informationen	158
Über den Autor	159

Vorwort

November 2015 - ich befinde mich wieder hier auf Mallorca, wo ich vor etwa 6 Jahren eines meiner Schattenthemen, das mich fast drei Jahrzehnte begleitet hatte, zu einem Abschluss brachte. Am 11. Januar 2009 hatte ich mich entschieden, nie mehr für Sex zu bezahlen. Dies, nachdem ich seit meinem 18. Lebensjahr regelmässig zu Prostituierten ging, weil dies für mich die einfachste Weise war, meine sexuelle Lust zu befriedigen. Erfüllend waren diese Erlebnisse jedoch in den letzten Jahren, bevor ich damit abschloss, nicht mehr wirklich. Ich fühlte mich am Morgen danach meist eher leer und allein. Lange habe ich nach der Liebe am falschen Ort gesucht. Durch die Vagina habe ich versucht, Zutritt zum Herz der Frau zu erlangen, ohne mein eigenes Herz dabei zu öffnen.

Dieses Buch baut auf meine Erfahrungen auf, und ich schreibe es vorrangig für alle Männer, die ähnliche Erlebnisse haben und aus dem unbefriedigenden Kreislauf der Sexsucht oder Hypersexualität austreten wollen. Für Männer, die ihre sexuelle Kraft und Energie für sinnvollere Aufgaben und ein erfülltes Leben einsetzen möchten. Wenn du es als Frau liest, wirst du manche Erlebnisse oder Beschreibungen vielleicht nicht ganz verstehen oder sogar anstössig finden. Trotzdem kann es dir helfen, deinen Lebenspartner oder Männer in deinem Bekanntenkreis besser zu verstehen, und du kannst ihnen eventuell sogar Unterstützung bieten, wenn sie sich auf einem ähnlichen Weg befinden.

Mit diesem Werk möchte ich weiters einen Weg aufzeigen, wie ich als Mann es nachhaltig verhindere, mich von den vielen pornografischen Inhalten im Internet verführen zu lassen. Meine bisherige Erkenntnis dazu ist, dass auch dies eine klare innere Entscheidung braucht, ein klares "F*ck that!" zu den nutzlosen und energieraubenden Gewohnheiten. Und auf jeden Fall eine starke mentale Ausrichtung und Disziplin, um in dem Moment, wo der Impuls auftaucht, dem einen Klick zur Fantasiewelt zu widerstehen. Zu diesem Thema habe ich mich in den letzten Wochen mit einigen Freunden und Bekannten ausgetauscht, deren Erlebnisse einen Beitrag zu diesem Buch bieten.

Für den Weg von Hypersexualität zu Supra-Sex sind nur 3 grundlegende Schritte nötig, die ich in diesem Buch präsentieren möchte. Natürlich können die in unzählige Teilschritte zerlegt werden und dauern bei jedem Menschen unterschiedlich lange. Das wichtigste ist 1. das Erkennen, dass die Sexualität, wie du sie lebst, bei dir selbst oder bei anderen Leid erzeugt, 2. die Entscheidung, den Weg aus dem Kreislauf zu beginnen und 3. die Dekonditionierung oder das Verlernen von bisherigen Handlungsmustern, um eine nachhaltige Transformation zu gewährleisten. Tatsächlich helfen diese drei Schritte generell dabei, von einer Gewohnheit abzukommen. Mir haben sie vor nun etwa 15 Jahren auch dabei geholfen, von den Drogen und regelmässigem Alkoholgenuss Abstand zu nehmen. Doch das ist eine andere Geschichte.

Was es mit der Suprasexualität auf sich hat, wurde mir in den letzten 2-3 Jahren bewusst, wo ich mich mehr mit Tantra und Alchemie auseinandersetzte. Es gibt eine Kraft, die manche Menschen Kundalini nennen, die uns alle durchdringt, in vielen von uns jedoch schläft. Diese kann durch verschiedene Me-

thoden und Praktiken erweckt und aktiv gehalten werden, was zu mehr Lebensenergie führt, mehr Sensitivität für subtile Energien, einem stärkeren Empfinden der Verbundenheit mit geliebten Menschen, ekstatischem Sex ohne Ejakulation, und mehr kreative Energie, um Ideen und Visionen zu realisieren.

Supra-Sex ist eher ein inneres Erlebnis anstatt physischer Ausdruck der sexuellen Kraft, doch der physische Sex mit einem geliebten Menschen bleibt immer noch ein wichtiger Beitrag, um diese Kraft auf einem hohen energetischen Level zu halten. Wenn dich das anspricht, dann ist dieses Buch für dich.

Kapitel 1

Das süsse Mädchen von Seite 5

Meine ersten erotischen Erfahrungen machte ich mit Maria Whittaker. Diese vollbusige, englische Schönheit war in den 80ern mehrmals oben ohne auf der Seite 5 der österreichischen Kronenzeitung abgebildet. Der Anblick ihres entblößten Körpers erregte in mir als Spätentwickler mit 13 oder 14 Jahren bestimmte Gefühle, die ich bis dahin nicht gekannt hatte. Meine Freunde hatten in diesem Alter schon regelmässig Sex mit den Mädchen aus unserer Clique.

Zwar hatte ich schon mit 6 Jahren in der ersten Klasse eine Freundin, und später während der Volksschulzeit fingerte ich ein Mädchen im Autobus, während ihre Freundin zusah, doch viel mehr wusste ich bis anhin noch nicht mit dem anderen Geschlecht anzufangen. Bei einem Flaschendreh-Spiel in einer selbstgebauten Hütte im Wald wurde ich einst ausgewählt, mit einem Mädchen zu küssen. Unsere Lippen berührten sich und ich steckte ihr meine Zunge wild in den Rachen. Sie ekelte sich in diesem Moment und machte mich vor allen Anwesenden lächerlich. Ein anderes Mädchen, das ich zu dieser Zeit sehr toll fand, das jedoch nur selten mit uns unterwegs war, hatte Mitleid mit mir und wollte mir zeigen, wie es richtig geht. Doch ich war in diesem Moment so eingeschnappt und trotzig, dass ich sogar diese Möglichkeit verpasste.

In der 4. Klasse Hauptschule stritt ich noch mit meiner Biologielehrerin, da ich fest der Überzeugung war, dass die Kinder aus dem Po kamen. Ich meinte, dass meine Mutter mir das so

erzählt hatte. Mehr Aufklärung hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt weder in der Schule noch von meinen Eltern bekommen. Ich bekam mit, dass meine gleichaltrigen, oder sogar 1–2 Jahre jüngeren Mitschülerinnen, sich regelmässig mit den Jungs aus der Nachbarklasse trafen, entweder unter der Brücke in der Nähe der Schule oder am Nachmittag in einem verlassenen Gebäude. Alle hatten sie scheinbar Sex, nur ich nicht.

In der Tageszeitung und den einschlägigen Magazinen, die wir beim Altpapiersammeln gefunden hatten, sah ich immer mehr Bilder von halbnackten Frauen und nackten Paaren in sexueller Vereinigung. Ich fing an Bilder auszuschneiden und in meinem Nachkästchen zu sammeln. Gelegentlich holte ich sie heraus, wenn ich alleine zuhause war oder vor dem Schlafen gehen, wenn alle anderen vor dem Fernseher sassen. Dann geilte ich mich an den Bildern auf und spielte an meinem Schwanz herum. Doch so richtig steif wurde dieser bis dahin noch nicht.

Ich glaube es war erst mit 15, als eines Tages mein Penis vorerst nur in der Breite anschwell, doch noch nicht in der Länge wuchs. Er war etwa gleich dick wie lang und ich machte mir echt Sorgen. Dieser Zustand blieb über eine Stunde, soweit ich mich erinnern kann. Auch meine Brustwarzen fingen in dieser Zeit an zu jucken. Als ich mit diesem Problem zu meiner Mutter ging, meinte diese, das sei ganz normal, ich bräuchte mir deshalb keine Sorgen zu machen. Ich solle doch mal mit meinem Vater darüber sprechen. Doch der war selten zuhause, und da er Schichtarbeiter war, schlief er tagsüber oft oder hatte am Haus zu tun.

In der Schule rieb ich mich bei jeder Gelegenheit mit meinem Becken an Mädchen. Wie ein Hund der aufreitet. Besonders

eine Schulkollegin, die etwas pummeliger war, hatte es mir sehr angetan. Es fühlte sich einfach besser an, mich an diese weichen Formen zu schmiegen, als an den anderen knöchigen Bohnenstangen. Meine Aufdringlichkeit war den meisten Mädchen jedoch nicht so geheuer. Zwar hatten sie Spass daran und mochten es, umworben zu werden, doch in der Regel war es ihnen zu viel und sie waren eher angeekelt von meinem Gehabe.

Aus heutiger Sicht wünschte ich mir, mich hätte jemand an die Hand genommen und mir frühzeitig erklärt, wie das so läuft mit dem Sex. Was genau eine Vagina ist, und was ich mit meinem Penis alles anstellen kann. Wie ich mit meinem Schwanz Freude bringen kann, doch dass ich damit auch Frauen verletzen und sogar für ihr Leben lang traumatisieren kann, wenn ich nicht einfühlsam genug bin. Ich musste das alles selbst heraus finden, teils freudvoll, teils schmerzhaft auch für mich.

Eine rechtzeitige Aufklärung unserer Kinder, sobald sie erste Zeichen von sexuellem Interesse zeigen, ist eine Notwendigkeit, um den Kindern eine freie Sexualität zu ermöglichen. Nicht alles auf einmal, das ist für die Kleinen zu viel, doch gerade das, woran sie im Moment interessiert sind. Es geht nicht darum, ihnen bestimmte Moralvorstellungen weiterzugeben, was man alles tun darf und was nicht, sondern einfach zuerst die Fakten auf den Tisch zu legen: Das ist eine Vagina, das ist ein Penis, das machen die Erwachsenen damit, und für dich kommt auch die Zeit, wenn du den richtigen Menschen dafür gefunden hast. Lass dir Zeit.

Aktuelle Ereignisse mit sexueller Gewalt von Männern und Frauen zeigen uns, dass wir hier als Gesellschaft einiges nachzuholen haben und einen bewussteren und aufgeklärten

Diskurs darüber führen sollten, wie zum Beispiel die Erziehung oder öffentliche Werbung die Sexualität der Kinder beeinflusst. Es geht nicht darum, Nacktheit oder Erotik aus der Öffentlichkeit zu verbannen, sondern wie wir als weibliches oder männliches Wesen darauf reagieren. Ein Aufklärungsunterricht in der Schule sollte nicht nur die physischen Erklärungen über die Funktionsweise der Sexualorgane beinhalten, sondern auch soziologische und psychologische Genderthemen, wie auch den Umgang mit der allgegenwärtigen Pornografie.

Sexualität ist ein grosses Tabu in unserer Gesellschaft, und oft mit Scham behaftet, so dass jede Generation immer wieder die gleichen Erfahrungen und Fehler damit machen muss. Können wir als Menschen bitte rasch erwachsen werden und unseren Nachkommen ein gutes Beispiel sein? Unseren Kindern zeigen, was Liebe ist und unsere eigene Frustration und Hilflosigkeit nicht auf den Partner oder gar die Kinder projizieren, um damit Streit und Hass zu erzeugen? Durch eine erfüllende Sexualität ist dies möglich!

Ausklang

Auf zu neuen Ufern

Du hast nun einiges über meinen Weg erfahren und darüber, was ich dir weitergeben kann, damit du deine Erfüllung findest. Nun liegt es an dir, den nächsten Schritt zu tun und deine eigenen Erfahrungen damit zu machen. Vielleicht kann ich dir noch weitere Unterstützung bieten, dann freue ich mich, wenn du mich kontaktierst. Ansonsten bin ich offen für einen Dialog mit deinen Einsichten und Kommentaren zu dem Buch.

Ich möchte dir gerne noch ein Bild mitgeben, das mir immer wieder dabei hilft, wenn es darum geht, die Balance zwischen Yin und Yang, Shakti und Shiva, femininer und maskuliner Energie zu finden. Es ist ein Bild eines Flusses und ich beschreibe darin die Bruchteile und Einzelheiten von ein und demselben. Der Unterschied entsteht nur im Verstand. Es hilft mir manchmal dabei die Dynamiken und Zusammenhänge im grossen Ganzen zu verstehen.

Der Grund des Flusses ist weich, frei, weit und scheinbar grenzenlos.

Nur das Ufer schränkt ihn ein, bändigt und beherrscht ihn.

Die Vegetation am Rand gedeiht und blüht in verführerischer Schönheit.

Das lebensnotwendige Wasser ist transparent und wandelbar.

Es fließt ausgerichtet, zielstrebig und bestimmt auf ein Ziel zu.

Die Strömung an sich ist jedoch fließend und ausdehnend.

Die Felsen im Wasser sind hart, klobig, unerschütterlich.

Dazwischen das Wildwasser spielerisch, unruhig und laut.

So auch die Wellen des Ozeans, in den der Fluss mündet.

Darunter die Stille.

Ganz unten der Grund.

Über den Autor

Nach früheren Erfahrungen mit Drogen, Alkohol und sexuellen Exzessen hatte ich im Jahr 2000 einen Moment des Erwachens, nach dem ich die Welt mit völlig anderen Augen sah. Seither praktiziere ich regelmässig Meditation und Yoga, später kam das Interesse für die Integrale Theorie und Praxis dazu. Diese "Theorie von Allem" ist eine ganzheitliche Sicht auf die Welt und bezieht alle Sichtweisen und Ebenen des Seins mit ein, ohne etwas grundsätzlich auszuschliessen.

Seit fast 9 Jahren bin ich mit dem Thema Mann-Sein unterwegs, gründete drei Gruppen in Zürich, organisiere Workshops und bin Mitgründer der Webseite mann-sein.ch, einem Podcast für erwachte Männer in einer komplexen Welt. In meiner Arbeit geht es immer um Dialog und Transformation. Egal ob in der Einzelarbeit oder in Gruppen, ich möchte jeweils die Essenz und die tieferen Zusammenhänge erforschen, und unterstütze andere auf diesem Weg.

Geboren in Österreich, lebte ich je zwei Jahre in Spanien und Deutschland, bevor ich 2008 nach Zürich zog. Hier begleite ich Einzelne und Gruppen als Katalysator für ihre Prozesse.

www.fck-that.com

www.mann-sein.ch