



## Mindestens fünf Liebhaber für jede Singlefrau

© Regina Heckert, FfF, Juni 2015



### Mindestens fünf Liebhaber für jede Singlefrau

#### Auf die Männer, fertig, los!

Sie kennen nun die [10 Lustregeln für erfüllende sexuelle Begegnungen](#). Sie können jetzt starten. Wundern Sie sich nicht, wenn neben Ihren getroffenen Vorbereitungen auch unplanbare Begegnungen in Ihr Leben treten. Manche Hilfe kommt wie durch Zauberhand aus einer ganz anderen Richtung. Schauen Sie sich deshalb immer wieder um. Warten Sie jedoch nicht auf Wunder, sondern beginnen Sie ganz nach Plan.

#### Schritt 1: Erste Kontakte knüpfen

Damit es Ihnen zur Gewohnheit wird, in spielerischem Kontakt mit Männern zu sein, sollten Sie ab jetzt jede Gelegenheit nutzen, mit dem anderen Geschlecht ins Gespräch zu kommen.

##### Fremde Männer ansprechen

Um herauszufinden, wer sich für Ihr Projekt eignen könnte, sollten Sie eine möglichst große Auswahl haben. Sprechen Sie für einige Wochen mindestens einmal am Tag einen fremden Mann an. Fragen Sie nach dem Weg, halten Sie Small-Talk, flirten Sie ein bisschen, wenn es sich ergibt. Es geht noch nicht darum, jemanden für sexuelle Abenteuer zu finden, sondern nur, mit Männern ungezwungen in Kontakt zu sein.

##### Verabredungen treffen

Fühlen Sie sich sicher im Umgang mit Hinz und Kunz, dann wird es Zeit für die ersten Dates. Viele Frauen schlagen zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie bitten um handwerkliche Hilfe. Danach kann der fleißige Helfer ganz unauffällig zum Essen eingeladen werden. Heutzutage können Sie in Foren und Kontaktbörsen im Internet Begegnungen anbahnen. Spielen Sie dabei von Anfang an mit offenen Karten, dass Sie keine feste Partnerschaft suchen, sonst kann es später mühsam werden. Treffen Sie sich nun mit Männern und verbringen Sie circa zwei Stunden miteinander, um sich näher kennenzulernen. Anstatt dem Mann Ihren ganzen Lebenslauf überzustülpen, empfehle ich Ihnen, zunächst nur Unverfängliches zu erzählen und viele Fragen zu

stellen, die ihn dazu bringen, aus dem Nähkästchen zu plaudern. So lernen Sie ihn kennen und können mit Ihrem inneren Sensor überprüfen, ob Sie ihn in den Kreis der Auserwählten aufnehmen wollen. Wenn Ihnen Ihr Gegenüber sympathisch ist, ergeben sich sicherlich neue Kontaktmöglichkeiten.

Zu diesem Zeitpunkt Ihrer Forschungsreise empfehle ich noch keine sexuellen Kontakte. Üben Sie jedoch bereits bei den Gesprächen, nichts zu tun, was Sie nicht möchten: Gehen Sie nach Hause, wenn Sie den inneren Impuls dazu spüren. Wenn Sie die ersten Impulse überhören, geraten Sie schnell aus der Balance und folgen den Vorgaben des Mannes anstatt Ihren. Bitte lesen Sie dazu [die wahre Geschichte zum missglückten OneNightStand](#). Die Autorin bekam mehrere Hinweise aus Ihrem Inneren, die sie nicht befolgt hat. Das erschütternde Ergebnis hat sie uns geschildert. Sagen Sie, was Sie wirklich denken. Verstellen Sie sich nicht. Muten Sie sich ihm genau so zu, wie Sie sind. Sie müssen nichts beweisen.

##### Übung

Machen Sie mindestens einmal in der Woche (oder am besten jeden Tag kurz vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen) eine hilfreiche Geisteserforschung. Trauen Sie sich, unkontrolliert Ihre Ideen sprudeln zu lassen. Blocken Sie nicht ab, denn dies ist ja nur eine Ideen-Fundgrube. Nichts davon müssen Sie tun. Aber Sie könnten natürlich. Beenden Sie mindestens zwanzig Mal den folgenden Satz:

„Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich morgen/ heute/ diese Woche .....“

##### Zum Beispiel:

- » drei Männer aus meiner Liste anrufen und plaudern
- » X fragen, ob er am Samstag mit mir ins Kino geht
- » Y bitten, mir am Wochenende im Garten behilflich zu sein und ihn dafür zum Essen einladen
- » Z bei der Begrüßung umarmen und fest an mich drücken

Machen Sie sich Stichpunkte, damit Sie die Einfälle nicht vergessen. Fragen Sie sich: Was davon kann ich sofort umsetzen? Ergänzen Sie immer wieder die Liste und lesen Sie sie besonders dann, wenn Sie unzufrieden mit Ihrer Entwicklung sind. Springen Sie über den Schatten Ihrer alten Gewohnheit. Verlassen Sie Ihr Gefängnis, möglichst jeden Tag!

## Schritt 2: 59 Liebesabenteuer in einem Jahr

„Ich habe sieben Sonnenblumenkerne symbolisch für die gewünschten Liebhaber gepflanzt. Zuerst wollte ich nur einen einzigen Samen in die Erde stecken. Da wurde mir klar: Ich will doch, dass etwas wächst. Deshalb muss ich genug säen. Geht der erste Keim also nicht auf, sind noch genug andere da. Denn ich will endlich im Meer von Sinnlichkeit, Lust, Zärtlichkeit und Leidenschaft baden!“ (Elvira, 48 Jahre)

Jetzt werden Sie sich an sexuelle Abenteuer heranpirschen. Beobachten Sie sich dabei selbst und nehmen Sie, wenn nötig, Kurskorrekturen vor. Sind Sie bei der Annäherung an einen Mann zu scheu, bleiben Sie womöglich alleine am Rande des Spielfeldes sitzen. Steuern Sie dagegen zu forsch auf körperliche Nähe zu, weichen Ihre Auserwählten mit hoher Wahrscheinlichkeit erschrocken zurück.

Zu direktes sexuelles Zugehen mögen die meisten Männer nicht. Loten Sie die beide Extreme rein aus Forschungszwecken einmal für sich aus. So erwerben Sie sich allmählich das nötige Fingerspitzengefühl. Achten Sie auf die klaren Nein-Signale des Mannes, sonst verrennen Sie sich in hoffnungslose Fälle, während Ihnen gleichzeitig andere Felle davonschwimmen.

Schon ein Jahr lang lebte ich ohne Sex. Ich war traurig, dass ich im allerbesten Lustalter (Anmerkung: jedes Alter ist das allerbeste Lustalter) den Weg zu den Männern nicht fand. An Ostern besuchte ich ein Meditationsseminar, um wenigstens einen inneren Weg zu beschreiten. Bei einem Ausflug erwarb ich - zu diesem Zeitpunkt völlig atheistisch - einen riesengroßen Rosenkranz mit dicken Holzperlen.

Zur Meditation konnte ich mich hineinsetzen. „Wozu dieser Rosenkranz?“ Immer wieder horchte ich in mich hinein, und wartete auf die große Offenbarung. Endlich durchzuckte mich der ersehnte Geistesblitz: „Dieser Rosenkranz wird anders gebetet als alle bisherigen Rosenkränze!“

Ich erinnerte mich an meine katholische Kindheit, wo ich des Abends oft mit meiner Großmutter und ein paar Dorffrauen in der Kirche saß und das Rosenkranzgebet murmelte. Dazu hielt ich die perlmuttschimmernde kleine Kette in der Hand. Nach jedem Gebet wanderten die Hände eine Perle weiter, bis der Kreis geschlossen und ich endlich erlöst war.

Es gab fünf Abschnitte mit je zehn Perlen, jeweils unterbrochen von einer einzelnen dickeren oder andersfarbigen Perle. Fünf Extra-Gebetskugeln leiteten die ewig währende Runde ein. Jetzt saß ich mitten in dieser Mammutperlenkette. Da flüsterte es in mir: „Jede Perle dieses Rosenkranzes soll eine Liebesnacht mit einem Mann sein!“

Der Schreck fuhr mir in die Glieder. Mehrmals zählte ich: Neunundfünfzig Gebetsperlen, die jetzt zu Lustkugeln für mich werden soll-

ten? Noch vor wenigen Jahrhunderten wäre mir der Scheiterhaufen gewiss gewesen. Doch selbst in der heutigen Zeit pulsierten alle meine Zellen und Poren vor Alarmbereitschaft. Neunundfünfzig wie auch immer geartete sexuelle Begegnungen sollten mir helfen, meine von Moral, Schuld und Scham zugeschüttete Lust als Frau zu befreien? War ich bereit, auf diese Art zu beten? Der Reiz des Unerhörten und die Angst vor der eigenen Courage webten bereits am Strickmuster meines neuen Lebens.



Nachdem ich Ja gesagt hatte, legte ich fest, dass sexuelle Begegnung nicht gleichbedeutend mit sexueller Vereinigung war. Allerdings mussten genitale Berührungen dabei sein. Bekleidet nur zu kuscheln, nein, das zählte nicht. Verboten war auch, die Gebetsrunde nur mit einem einzigen Mann zu absolvieren. Schließlich ging es ja darum, sexuell frei zu werden und den Markt der sexuellen Möglichkeiten für mich auszuloten. Andererseits mussten es auch nicht neunundfünfzig verschiedene Liebespartner sein. Da wäre vermutlich dann doch die Sicherung meiner Moral herausgeflogen. Ich einigte mich mit mir selber, in diesem Sinne zu beginnen.

Als erstes malte ich den Rosenkranz in mein Tagebuch ab und entwickelte Geheimzeichen für die bevorstehenden Lust-Erfahrungen. Ich wollte sie so dokumentieren können, dass sie niemand verstehen würde, falls aus Versehen mein Tagebuch einmal herumliegen sollte.

Geheimzeichen:

- ☆ eigener Orgasmus
- Sexuelle Begegnung ohne Orgasmus
- ♥ Tiefe Herzensbegegnung ohne Orgasmus
- ↑ Geschlechtsverkehr

Jede Perle meines ungewöhnlichen Rosenkranzes enthielt den Anfangsbuchstaben des jeweiligen Liebespartners. Sogar eine sexuelle Begegnung mit einer Frau ergab sich. Sie werden bestimmt Ihre eigenen Geheimzeichen erfinden, um Ihre Lustperlen zu verzieren.

Der Perlenkranz meiner zukünftigen Lust drängte jedes Mal, wenn ich mein Tagebuch aufschlug. Da las ich in einem Buch: „Jede gesunde Frau verkraftet fünf Liebhaber“. Dieser Satz schlug ein wie eine Bombe. Mit mindestens fünf Liebhabern, ja, so könnte die Rosenkranzrunde gelingen. Sowieso war es mit meiner Gesundheit bestens bestellt.

Endlich vereinbarte ich die ersten Rendezvous. Ich begann mit einem Mann, der schon seit längerer Zeit Interesse an mir gezeigt hatte. Wir trafen uns in einem Lokal zu einem schönen Abendessen. Mein Kopf funkte immer wieder mitten in mein aufregendes Vorhaben hinein und wollte ihn mir madig machen.

Kennen Sie eine einzige Frau, die einen Mann rundherum toll findet, wenn sie nicht die rosarote Brille der Verliebtheit aufhat? Es gehört wohl zum menschlichen Dilemma, dass wir sogar an uns fremden Menschen sofort den Haken suchen für unsere geheime Liste der Schwachstellen.

Vehement wehrte ich mich gegen diese unliebsame Gewohnheit. Wie konnte ich aus dem Abendessen eine Liebesnacht machen? Ich hatte Glück. Er brachte mich zu meinem Auto, legte den Arm um mich und ich erlaubte meinem Körper, auf seine Berührungen sanft, aber eindeutig zu antworten. Gleich begann es zu knistern. „Es ist nicht der Mann für's Leben,“ erklärte ich nebenbei meinem inneren Moralprediger. „Aber für jetzt und heute fühlt er sich super an!“ Nach vorsichtigen Küssen folgte er mir schließlich im Auto zur ersten Liebesnacht bei mir zuhause. Mein Liebhaber genoss es, Frauen stundenlang zu verwöhnen, wie sich im Laufe unserer gemeinsamen Monate herausstellte. So war das erste Rendezvous bereits ein Volltreffer und ich bezifferte nickend die erste Rosenkranzperle.

Den zweiten Liebhaber kannte ich von gelegentlichem Smalltalk in der Sauna. Er hatte mich sogar schon auf mein Tagebuch angesprochen, in das ich in den Saunapausen häufig Einträge machte. „Du musst ja ein interessantes Leben haben, dass Du immer so viel schreibst!“ Auf einmal ließ ich jedoch mein Tagebuch zuhause und stand für Gespräche zur Verfügung.

Mit ihm ging es fast blitzartig. Wir trafen uns im Umkleideraum, als ich mich eincremte. „Kann ich beim Rücken behilflich sein?“ fragte er. Noch vor kurzem hätte ich ein verschämtes „Nein, danke!“ geflütet, und mich recht schnell davon gemacht. „Ja, gerne!“ hörte ich mich sagen. Er ließ sich sichtlich Zeit, und schien auch nicht so genau zu wissen, wo ein Rücken anfängt und wo er aufhört. Auch hier ließ ich meinen Körper in bescheidenem Räkeln, aber deutlich genug, antworten, so dass er verstehen konnte, dass ich offen für ihn war.

„Was machst Du jetzt noch?“ Schließlich saßen wir beim Italiener. Er wollte natürlich sofort mit nach Hause, aber ein alter Anstand hielt mich diesmal zurück. Ich vertröstete ihn auf den nächsten Saunatabend. Zuhause überschüttete ich mich mit Vorwürfen, dass ich eine so günstige Gelegenheit nicht sofort am Schopf gepackt hatte. Dennoch, der Anfang für Mann Nummer zwei war gemacht, die Weichen gestellt. Fast zwei Jahre hatten wir immer wieder schöne Liebeszeiten. Da er verheiratet war und sich auch wünschte: „Bloß nicht verlieben!“, kamen wir gut klar.

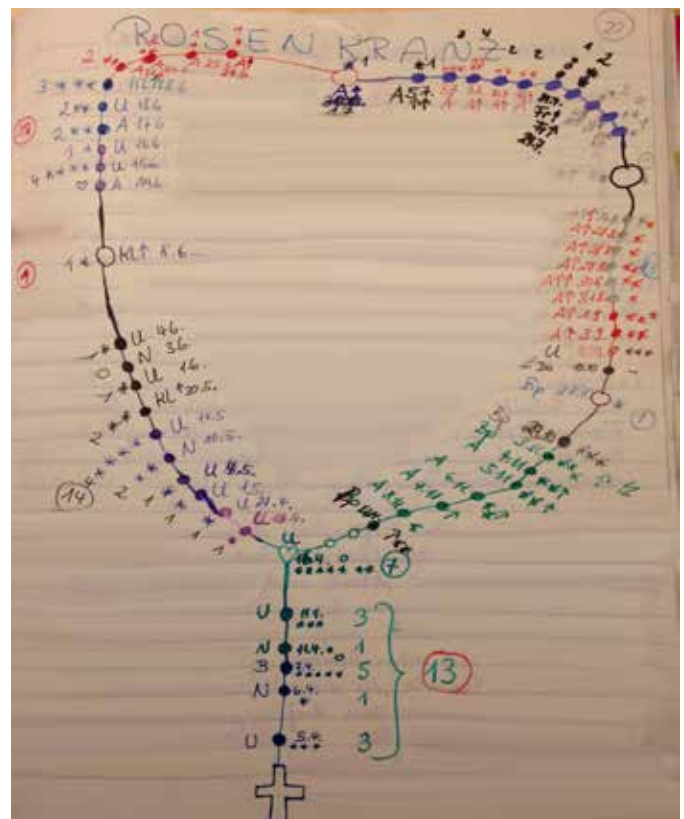
Zwei Rosenkranzperlen abgehakt, siebenundfünfzig leere Plätze im Tagebuch, bereits neue Dates mit den ersten beiden Liebhabern: Rosige Aussichten. Dennoch war mir klar, dass ich mit zwei Män-

nern nicht auskommen würde. In den nächsten Tagen rief mich ein alter Schulfreund an. Wir unternahmen ab und zu etwas mit unseren gleichaltrigen Kindern, da wir beide getrennt und alleinerziehend waren. Ich spürte nun, dass er nichts gegen Spaß auch unter uns beiden Erwachsenen einzuwenden hätte.

Mein innerer Befreiungsfeind tobte wie verrückt, denn es war klar, dass ich diesen Schulfreund nicht beehrte. „Egal“, kommentierte die erwachte Lustfrau. Nach ausgefrorenem Tag im Freien landeten wir schließlich miteinander in der heißen Badewanne mit Kerzen und Duftessenz. Wir lachten viel und nahmen es nicht so ernst. Ich gestand ihm, dass es sich nicht um Liebe handelte, sondern eher um absichtsloses Vergnügen. Er schien einverstanden zu sein und so wiederholten wir gelegentlich unseren geheimen Austausch.

Währenddessen waren die fünf Einstiegserlen bereits belegt und die erste Zehnersequenz des Rosenkranzes begonnen. Ich war mitten in meinem sexuellen Eroberungszug. Arbeitskolleginnen erkundigten sich. Ich sei auf einmal so fröhlich und würde so entspannt und gut aussehen. Sehen Sie: Sex macht nebenbei auch noch psychisch und körperlich gesund.

Innerhalb von kürzester Zeit hatte ich die empfohlenen fünf Liebhaber, zu denen sich im Laufe der Zeit noch weitere gesellten. Zwei davon waren in fester Bindung, was sich für meinen Terminkalender als vorteilhaft erwies. Sie sehen, dass sich die Anschaffung eines Terminkalenders spätestens jetzt als notwendig erweist. Einer war in einer unsicheren Trennungssituation, und hing an seiner ihm entschwinden wollenden Frau, so dass er mir ebenso nicht gefährlich werden konnte. Die anderen beiden waren Singles wie ich. Während ich zur Erleichterung der erstgenannten drei Liebhaber betonte, dass



ich keine feste Beziehung möchte, waren die beiden Singlemänner anstrengender. Sie wollten einfach mehr Zeit mit mir verbringen, als mein Terminkalender vorweisen konnte.

Es scheint wohl ein Liebesgesetz zu sein, dass die Männer uns Frauen umso mehr begehren, je weniger verfügbar wir für sie sind. Dagegen entschwinden sie uns, wenn wir sie begehren. Dann heißt es gleich „Du klammerst“. Noch heute erinnere ich mich gerne an meine klammerfreie Rosenkranz-Zeit. Die Männer trugen mich auf Händen. Schon dafür hat sich dieses Experiment gelohnt. Wie bin ich beschenkt, hofiert, zum Essen eingeladen worden! Kein einziger Mann alleine hätte mich so glücklich machen können.

Nach sieben Monaten war ich mit dem Rosenkranz durch. Die Sittenpolizei im alten Gefängnis meiner Moral startete mir fassungslos nach. Sie konnte mich nicht mehr einholen. Ich war frei.

Ich zählte damals die Orgasmen pro Zehnerinheit als Maßstab meines Fortschrittes. Heute weiß ich, dass das Thema Orgasmus für die meisten Frauen gar nicht leicht ist. Besonders bei einem fremden Mann fühlen sich viele Frauen nicht frei, ihre wirklichen Bedürfnisse zu zeigen und zu äußern.

Zu diesem Zeitpunkt Ihres Selbstbefreiungsprogramms spielen Orgasmen keine Rolle. Was zählt, ist Ihr Mut, viele sexuelle Erfahrungen zu machen. Dennoch können Sie auch bei fremden Männern von Anfang an gut im Bett für sich sorgen, wenn Sie aus Liebe zu sich selbst die [10 Lustregeln](#) beherzigen. [Lesen Sie hier](#), wie Sie von Anfang an gut für sich sorgen können, so dass auch ein One Night Stand zum Genuss wird.

Das Kreuz des Rosenkranzes habe ich inzwischen durch die Liebesgöttin Aphrodite ausgetauscht. Denn es gibt kein Grund mehr für Leiden jedweder Art. Unzählige Frauen und sogar Männer haben seither die Rosenkranzidee aufgegriffen und sich damit von ihrem sexkargen Leben verabschiedet:

*„Meinen alten Liebhaber Johannes habe ich zuerst angerufen. Bei einer Begegnung mit ihm geht es zwar nur um reinen Sex, aber warum nicht, solange ich dabei nicht zu kurz komme?“ (Marianne, 33 Jahre)*

*„Seit zwei Jahren traue ich mich nun, sexuelle Erfahrungen zu sammeln. Manchmal fällt es mir schwer, den Anfang zu finden. In mein Lust-Tagebuch schreibe ich alles hinein und lese es ab und zu durch. Es ist unglaublich, wie sehr ich mich verändert habe. Mein Leben ist reich, bunt und abenteuerlich geworden. Und ich bleibe weiter am Ball!“ (Juliane, 28, Dresden)*

*„Am Montag war ich ganz mutig. Mit Jan habe ich am Telefon geflirt. Ein bisschen war es wie Telefonsex. Morgen gibt es die Fortsetzung.“ (Sabrina, 34 Jahre)*

### Schritt 3: Sexklug werden

Sammeln Sie nicht nur Lusterfahrungen, sondern lernen Sie aus ihnen. Durch kritisches Auswerten entdecken Sie schnell Ihr weiteres sexuelles Entwicklungspotenzial.

Schlagen Sie nicht die Hände über dem Kopf zusammen, wenn es Ihnen wie in der unerfreulichen [One Night Stand Geschichte](#) ergeht.

Schauen Sie sich lieber in Ruhe und mit etwas Abstand die Sache an. Nützen Sie auf diese Weise sowohl die guten, als auch die schlechten und die mittelmäßigen Erlebnisse für Ihr weiteres Wachstum.

#### Beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich:

- » Was war gut und sollte beibehalten werden?
- » Bin ich in die Opferrolle verfallen? Was war der Auslöser?
- » Wie könnte ich mich in einer solchen Situation anders verhalten? Finden Sie drei Möglichkeiten!
- » Was hat meine Lust geweckt? Was hat sie vertrieben?
- » Was war schwierig? Was habe ich selbst dazu beigetragen?
- » Kann ich mit diesem Mann meine Liebeslektionen noch weiter üben? Wenn ja, was muss ich dann ändern? Wenn nein? Warum nicht?
- » Was gibt es sonst noch zu bedenken?

Und hier noch einmal in Kurzform die 10 Lustregeln, die Sie unbedingt beherzigen sollten, bevor Sie mit Ihrem Rosenkranz-Projekt beginnen. Die ausführliche Variante können Sie [hier](#) nachlesen.

**Regel 1:** Sex darf niemals weh tun

**Regel 2:** Nichts tun, was Sie nicht möchten

**Regel 3:** Innehalten und nachspüren (1 Minute für mich)

**Regel 4:** Sex, so oft wie möglich ([Lustkanal](#))

**Regel 5:** Vorher planen, Plan B und C inklusive

**Regel 6:** Komfortzone verlassen

**Regel 7:** Keine voreiligen Entscheidungen

**Regel 8:** Kein Alkohol für alle Betroffene

**Regel 9:** Verantwortung statt Schuldspiel

**Regel 10:** So ehrlich wie möglich



Regina Heckert,  
Leiterin des FfF Frauen-Netzwerkes,  
FfF Ausbilderin und FfF Seminarleiterin



## Rosenkranzgebet zur sexuellen Befreiung: 59 Liebesabenteuer

Hier wartet Ihre Perlenkette der Lust darauf, dass Sie sie beseelen. Viel Freude bei Ihrer einmaligen Lust-Befreiungsrunde!



Alle von Regina Heckert zur Verfügung gestellten Trainingsmaterialien dürfen nur für die persönlichen Zwecke der jeweils angemeldeten Frau benutzt werden. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil der Unterlagen darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Trainingsmaterial darf nicht an andere Frauen weitergegeben werden.

### IMPRESSUM

**Text:** © Regina Heckert, FfF, Juni 2015

© Herausgeber und V.i.S.d.P.:

**FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus**  
Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer  
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61  
info@fff-frauen.de, www.fff-frauen.de

Unseren Bürozeiten: Di. und Do. von 8.30 - 12.30 Uhr

**Bildrechte:** Three generations of women smiling at camera on white background, 8919687, © wavebreak-media – Couple lying in bed, 1088098, © SimpleFoto – Business woman presenting laptop, 2264597, © AndreyPopov. Alle aufgelisteten Bilder sind von photodune.net.

Alle Fotos wurden ausschließlich zu Illustrationszwecken eingesetzt. Bei den dort abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die in keinerlei persönlicher Verbindung zu den hier dargestellten Inhalten stehen.

**Design:** www.moellhoff-grafikdesign.de