



Warum wahre Intimität mit der weiblichen Urkraft beginnt

Sabine Weiskopf teilt ihren Weg zur Selbstliebe – von schmerzhafter Trennung hin zu einem Neubeginn. Mit offenem Herzen und Mut geht sie den Weg zur eigenen Wahrheit und zeigt, wie Transformation und Heilung möglich sind, wenn wir uns auf die Reise zu uns selbst einlassen.

Text Sabine Weiskopf – Fotos Jenni Kurz

LIQUID SEX

Flirrend. Intensiv. Schnell. Hart.

Body AND soul mates.

Hollywood Klischee hoch zehn.

Das waren wir, Heribert und ich, als wir uns vor über zwanzig Jahren aufeinander einließen.

So hätte es gern bleiben können für ihn. Nicht für mich. Nach dem Leben, das ich bis dahin brav abgeliefert hatte mit Ehemann, zwei Töchtern, Haus und Garten wollte ich es jetzt anders. Ich wollte mehr. Mehr Tiefe. Mehr Nähe. Mehr Verbindung.

Ich wollte Kernschmelze.

Als die erste, drängende Begeisterung für einander allmählich abebbte und wir eine gemeinsame Wohnung bezogen hatten, fing ich an, tiefer hinein und höher hinaus zu forschen. Spiritualität und persönliche Entwicklung waren uns beiden von Anfang an wichtig. So ging ich davon aus, dass das auch für unser Liebesleben gelten würde.

Meine Seele verlangte nach einem Ausdruck unserer unbestritten großen Liebe, der sich nicht beschränkt auf wer wem die meisten Orgasmen verschafft und wie oft wir Sex haben an welchen ausgefallenen, reizerhöhenden Orten. Ich suchte das Gespräch mit ihm, um meine Wünsche gemeinsam auszuloten und erwartete nichts als Zustimmung. Noch toller als Sex, wer könnte das nicht wollen?

Meine Gleichung ging leider nicht auf. Wir kamen nicht zusammen. Wortspiel nicht beabsichtigt, und es könnte nicht besser passen. Die Bücher zu Tantra und Kamasutra, die ich ihm hoffnungsvoll anbot, nahm er willig als Lexikon für weitere Techniken. Darum ging es mir aber nicht. Ich forschte nach dem, was jenseits von klassischem Sex und raffinierter Akrobatik Intimität schafft und wünschte mir meinen Liebsten an meiner Seite für dieses Abenteuer.

Je mehr ich ihn bedrängte mit meinen Ideen, umso mehr zog er sich zurück in einen Tunnel von einfach noch mehr Sex. Je mehr er sich dorthin zurückzog, umso weniger Lust hatte ich auf ihn.

Ich ließ ihn nicht mehr an mich ran.

Schon gar nicht in mich rein.

Wir waren zwei extrem kompatible Leiber, die sich seelisch immer weiter voneinander entfernten und kaum noch Sex hatten.

Es kam zur Trennung und Scheidung.

DER PFAD DER ERKENNTNIS | ALLEIN

Heute weiß ich, dass ich in den darauf folgenden Jahren alles lernte, wonach ich in unserer gescheiterten Beziehung

gefragt hatte. Dazu musste ich allein sein. Ich musste vergessen, was ich über Sex dachte und was ich bisher als Sexualität und Höhepunkt erfahren hatte. Ich musste mein Betteln um Krümel abstellen, das mich an einen Mann fesselte, mit dem ich noch während der Trennung von Heribert eine Beziehung einging.

Ich musste sämtliche Illusionen sterben lassen, die mich als sexuelles und weibliches Wesen geprägt hatten. Es waren mitunter Höllenjahre. Als würde ich wieder und wieder an meinen Platz geschickt.

| allein |

Erst, als ich mein Alleinsein vollständig akzeptiert hatte und nicht mehr nach Erfüllung durch einen Mann suchte, begann etwas in mir, ruhiger und weicher zu werden, als ich je zuvor gewesen war. Mir wurde bewusst, wie hart und unnachgiebig ich gewesen war und wie viel Verantwortung, um nicht zu sagen Schuld, ich auf den Mann an sich abgewälzt und mich so zum Opfer der Umstände gemacht hatte. Ich war unbewusst der festen Überzeugung gewesen, unser Scheitern sei hauptsächlich ihm zuzuschreiben und seiner Weigerung, sich zu entwickeln.

Das war von Grund auf falsch und gegen meine Natur als Weib, das begriff ich mit jedem Tag mehr.

Im Außen war immens viel Bewegung, ich hatte begonnen, mein Business online aufzubauen. Innerlich jedoch wurde ich immer stiller. Ich war tiefer in mich hineingerutscht. Fast, als hätte sich mein Mittelpunkt verschoben und mit einem leisen Klick eine Ordnung wiederhergestellt, die ich als neu aber zutiefst vertraut empfand.

Heute nenne ich das den weiblichen UrPol.

Mein Gang war aufrecht und weich.

Ich fühlte mich wohl mit mir.

Ein Hauch von Freiheit lag spürbar um mich. Begleitet von einer Demut, die sich nicht klein anfühlte, sondern mein Herz und einen massiven Strom von Mitgefühl für das Männliche öffnete.

Dann lief ich ihm wieder über den Weg.

Und dieses Mal war alles anders. Es war nicht die körperliche Anziehung, die uns mitten auf der Straße miteinander stehenblieben ließ. Es waren unsere Augen, die miteinander bleiben wollten. ►

► **DER NEUE PFAD | LANGSAM**

Seit gut vier Jahren sind wir wieder ein Paar, Heribert und ich. Nach sechs Jahren Trennung.

Bis wir beide bereit waren, in die zweite Runde unserer Beziehung zu gehen, dauerte es eine Weile. Die Wunden, die wir einander zugefügt hatten, wollten gesehen und gewürdigt werden.

Ich hatte meinen Leib und seine klaren Botschaften verraten, indem ich Dinge mitgemacht hatte, die ich in Wahrheit nicht wollte, um Heribert nicht zu verlieren. Außerdem hatte ich versucht, ihn mit rationaler Härte und unbewusster Überheblichkeit von meinem scheinbaren Wissen und Rechthaben in Sachen Sex zu überzeugen. Schließlich hatte ich ihn verlassen, um sofort mit einem anderen Mann zusammen sein zu können. Es waren sechs für mich immens kostbare Jahre, die mein Bewusstsein für die Dynamik von männlich und weiblich dehnten und stabilisierten. Dennoch: Ich hatte Heriberts Herz tief verletzt, als ich die Trennung herbeiführte.

Ich brauchte Zeit, bis ich mich wieder sicher genug fühlte, ihn in meinen Leib eindringen zu lassen.

Er brauchte Zeit, bis er sich wieder sicher genug fühlte, mich in sein Herz zu lassen.

Wir gaben uns also Zeit.

Unendlich langsam gingen wir neu aufeinander zu. Viel langsamer, als Du es Dir vorstellen kannst. Viel langsamer, als ich es mir je hätte vorstellen können. Bis heute sind wir langsam in unserer körperlichen Annäherung. Manchmal so sehr, dass wir darüber einschlafen. Früher hätte mich das verletzt. Heute bin ich dankbar, denn für mich bedeutet es, dass ich die Sicherheit spüren und nehmen kann, die er mir gibt.

DER PFAD DER TIEFE | SICHER

Tiefe Heilung kann nur sein in einem sicheren Raum.

In dieser Sicherheit ist es mir möglich, meine feinsten körperlichen Signale im Liebesspiel wahrzunehmen. Ich übe, sie ernst zu nehmen. Ich atme tief und bewusst und lasse nichts um der Harmonie Willen geschehen, was ich nicht hundertprozentig will. Das wiederum führt dazu, dass sich mein Innerstes, meine Gebärmutter und sämtliche Ringmuskeln entspannen und öffnen.

Ich werde weich.

Ich will empfangen.

Es ist fast, als würde ich meinen Mann aus meiner tiefsten Tiefe in mich hinein rufen. Nicht er muss sich anstrengen oder vor mir protzen mit seiner Männlichkeit, um mich bereit zu machen. Er muss rein gar nichts tun. Ich lasse mich darauf ein, mich aus meinem weiblichen Kern heraus

von selbst bereitwillig zu öffnen. Dann, wenn ich Lust habe. Dann, wenn ich sicher bin in mir.

Soll es nicht genau so sein von Natur aus?

Das ist das Gegenteil von allem, was ich gelernt habe und bedeutet ein ganz anderes Erleben von Sexualität, als ich es vorher kannte. Öffnung aus eigener Kraft und Macht. Schöpferisch.

DER PFAD DER WAHRHEIT | NATÜRLICH

Ich glaube, so ist Weiblichkeit in Wahrheit gemeint.

Es genügt, wenn Heribert präsent ist. Mit seiner Aufmerksamkeit bei mir. Die Öffnung unterstützend durch Berührung und Blicke.

Ich glaube, so ist Männlichkeit in Wahrheit gemeint.

Unendlich langsam. So tasten wir uns voran. Das Ergebnis ist nicht wichtig. Der Prozess ist das Ergebnis.

Ich will mich diesem Mann vollkommen zeigen. Das öffnet sein Herz.

Er will vollkommen präsent mit mir sein. Das öffnet meinen Schoß.

| Hingabe & Fokus |

So ist jeder Atemzug Ekstase.

Längst geht es uns nicht mehr darum, uns möglichst ästhetisch zu wälzen oder die verruchtesten Praktiken zu testen. Unser Liebesleben ist extrem schlicht geworden. Orgasmus ist Nebensache anstatt Ziel und hat damit eine tiefe Bedeutung von Freiheit in unsere Beziehung gebracht. Denn wenn es nicht mehr ankommt auf Leistung und Höhepunkte, dann kann Sexualität als pure Lebenskraft frei fließen und sich in natürlichen Wellen aufbauen und auch wieder

verebben. Das macht sie organisch und rhythmisch Tag und Nacht, wenn wir sie lassen und keine klugen Konzepte darüberlegen, wie das auszusehen hat.

Jede kleine Geste, jeder Blick in seine Augen, jede kurze Berührung ist dann Sex.

Das entbindet uns beide davon, den jeweils anderen zu befriedigen oder zu erfüllen. Es ist seine Kraft, die ihn erfüllt und meine Kraft, die mich erfüllt. Wir widmen uns dem einfach gemeinsam und nennen es Sex.

DER PFAD DER VERBINDUNG | EKSTATISCH

Fallen wir in unsere Vergangenheit und die alten Muster zurück?

Natürlich. Wenn das passiert, dann sprechen wir darüber. Ich habe bis heute Herzklopfen, wenn ich sage, was mir zu schnell, zu weit geht, aber ich tue es. Wir haben feste Termine im Kalender für Gespräche als Rahmen, der losgelöst ist von der Hitze des Gefechts. Sehr offen und ►

»Es genügt,
wenn Heri-
bert präsent
ist. Mit seiner
Aufmerksam-
keit bei mir.«

»Ich musste meine Illusionen sterben lassen.«

Sabine Weiskopf
– Auf dem Weg zu
innerer Heilung,
weiblicher Kraft
und bewusster
Liebe.



»Öffnung aus eigener Kraft und Macht«

- sehr bedacht klären wir die heißen Themen, um nicht alte Wunden zu vertiefen oder neue zu reißen. Unsere alten Strategien von Ausblenden, Rückzug und Verweigerung punkten nicht mehr. Wir bleiben. Beide. Wir bleiben mit unserer alten Geschichte in unserer neuen Geschichte, bis wir gemeinsam eine Lösung gefunden haben. Langsam und beobachtend. Das hat eine komplett neue Ebene und Qualität von Verbindung geschaffen, und zwar als Fundament für alles, was sich daraus ergeben kann. Sex oder kein Sex. Orgasmus oder kein Orgasmus. Das ist egal. Denn auf diese Art haben wir „24 / 7“ Sex. Wir haben uns verabschiedet von der glamourösen Hollywood Version von Sex. Wahre Nähe. Wahre Verbindung. Wahre Ekstase. Das haben wir heute, weil wir aufgehört haben, dieser Illusion nachzujagen. Früher hieß es, „intim miteinander werden“, wenn Sexualität umschrieben werden sollte. Für mich wird es erst dann richtig intim, wenn ich mich vor meinem Mann nicht nur entkleiden, sondern auch seelisch entblättern und meine tiefsten Abgründe zeigen kann. Warum fällt es vielen Frauen schwer, tiefe Intimität zu erleben?

Warum scheitern unzählige Paare daran, echte Verbindung zu leben? Intimität und Verbindung, die weit hinausgehen über das, was allgemein als Sex verstanden wird. Ich glaube, die individuellen und kollektiven Prägungen sitzen tief und überlagern unsere menschliche Natur. Was Weiblichkeit in der Sexualität bedeutet, hat niemand in der Schule gelernt. Wir finden einander als geschlechtsreife, aber an Bewusstsein immens unreife Säugetiere, die unbedacht und triebgesteuert übereinander herfallen. Wer in einer solchermaßen seit Jahrhunderten festgefahrenen Gesellschaft nach anderen Wegen sucht und tiefere Fragen stellt, fällt schnell aus dem vertrauten sozialen Gefüge und steht allein auf weiter Flur. Für das menschliche Gehirn ist das ein Alarmsignal. Deswegen bleiben wir lieber, wo wir sind, egal, wie sehr es schmerzt.

DER PFAD DES WEIBLICHEN | FREI

Frauen haben in den letzten Jahrzehnten gelernt, dass sie kämpfen müssen für ihre Rechte und für die Hoheit über ihren Leib. Das hat das Weibliche verhärtet und es überheblich dem Männlichen gegenüber gemacht. ►

- Wir glauben dann, wir könnten alles allein. Das trifft heutzutage auch zu, ändert aber nichts an unserer jeweiligen zellulären Gegebenheit. Es gibt Dinge, für die der Mann gemacht ist, und es gibt Dinge, für die das Weib gemacht ist. Wenn wir so tun, als seien wir bessere Männer als die Männer selbst, dann vergessen wir darüber, wie elementar kraftvoll es ist, unser Innerstes, Allerheiligstes zu kennen und es dem Herzen des Mannes darzubieten. Viele Frauen spüren das subtil und sind latent unzufrieden in ihren Beziehungen, obwohl äußerlich alles in bester Ordnung scheint. Dann fangen sie an, wie ich damals, nach anderen Wegen zu forschen und finden Bücher und Gelehrte, die zwar Wissen geben, aber die handfeste Erfahrung nicht vermitteln können. Es bleibt rational und technisch. Statt der ersehnten tieferen Verbindung wird die Kluft eher noch größer. Sex kann man sich nicht anlesen oder andenken. Sex ist pure Verkörperung. Sex ist reine Lebenskraft. Das heißt, wir müssen uns auf einen Weg des Er-Lebens machen. Uns den vergangenen und kommenden Verletzungen couragiert stellen. Unser Fühlen und Spüren in einen gesunden Ausdruck bringen. Wir müssen uns selbst kennenlernen wie nie zuvor. Das bedeutet auch, dass wir aufhören, dem Patriarchat

die alleinige Schuld zu geben für alle Wunden des Weiblichen. Das ist es, wovor sich Frauen in Wahrheit fürchten. Denn wenn wir tief schauen, dann sehen wir unsere eigenen Unzulänglichkeiten. Wir verstehen, dass wir uns dem Mann noch nicht aufrichtig zugewandt haben. Wir erkennen, wie weit wir uns entfernt haben von unserer weiblichen Natur. Vom weiblichen UrPol. Dort herrscht ein weiches Fließen. Eines, das sich, anders als der gewohnte Alltag, nicht kontrollieren und schubladisieren lässt und allein dadurch Gefahr signalisiert. Was, wenn es gar keine Gefahr ist? Was, wenn hier Schöpfung schlummert und ein ekstatisches Leben, das keine akkurate Technik, kein rationales Wissen, nicht mal einen Partner braucht? Der blanke weibliche Pol. Zutiefst anziehend. Hardcore intim mit sich selbst. Weich. Langsam. Intensiv. Ruhig.

| liquid sex |

Heribert und ich sind heute Forschende in diesem Feld. Zusammen. Das in sich ist Erfüllung. Wir heiraten im Herbst. Zum zweiten Mal. ●



Die Autorin

Sabine Weiskopf ist Bewusstseinslehrerin und Expertin für Frequenzarbeit.

Mit Leidenschaft widmet sie sich der Rückkehr des Weiblichen in seiner ureigensten Form. Als Bewusstseinslehrerin liegen ihre Schwerpunkte auf Sexualität, Schoßraum und Schwesternschaft. Mit einer fundierten humanistischen Ausbildung als ehemalige Übersetzerin und Englischlehrerin bringt sie ein solides irdisches Fundament in ihre Arbeit ein. Auf energetischer Ebene arbeitet Sabine mit einem direkten Draht zur Quelle, um transformative Erfahrungen zu ermöglichen.

Aktuelles Programm: „Die blaue Rose“

In diesem einzigartigen Angebot wird der Weibliche UrPol aktiviert, um deine tiefste und krasseste Schönheit zum Vorschein zu bringen. Entdecke die Kraft deiner bedingungslosen NaturGewalt und lass dich von neuen Möglichkeiten inspirieren. Für weitere Informationen besuche: sabineweiskopf.com