

## Einleitung

### Worte über die heilige Lust

Was wäre, wenn Lust nicht das Gegenteil von Spiritualität ist – sondern ihr Tor? Dieses Buch beginnt dort, wo viele Menschen sich selbst verloren haben:

zwischen Begehrten und Verdrängung, zwischen Haut und Herz,

zwischen dem, was sie fühlen – und dem, was sie sich zu fühlen erlauben.

„Erotik und Seele“ ist kein Widerspruch. Es ist ein uraltes Versprechen, das in jedem Menschen wohnt:

dass der Körper nicht sündig, sondern heilig ist.

Dass Lust nicht beschämt, sondern erlöst.

Dass Berührung nicht trennt, sondern verbindet.

Dieses Buch erzählt Geschichten.

Wahre und erfundene.

Zärtliche, sinnliche, manchmal befreiend komische Geschichten. Sie stammen aus dem Menschlichen – und berühren doch das Göttliche.

Es geht um erste Begegnungen.

Mit anderen.

Mit dir selbst.

Mit jener Kraft, die dich durchströmt, wenn du aufhörst, dich zu verstecken.

Du wirst auf Sehnsüchte treffen, auf verlegene Küsse und ungeplante Nächte.

Du wirst spüren, wo dein Herz weicher werden will.  
Wo du noch an alten Schwüren festhältst.

Wo du längst bereit bist, dich zu befreien.

Vielleicht wirst du lachen.

Vielleicht wirst du dich erinnern.

Vielleicht wird etwas in dir atmen, das viel zu lange zurückgehalten wurde. Dann ist das hier nicht nur ein Buch. Dann ist es ein Schlüssel.

Ein Schlüssel zu dir selbst.

Zu deinem Körper.

Zu deiner Lust.

Und zu deiner Seele.

Willkommen.

## **Hinweis an die Leser\*innen**

Die Geschichten in diesem Buch sind in unterschiedlichen Perspektiven erzählt:

manche aus männlicher, andere aus weiblicher Sicht – manche aus einer Seele, die beides kennt. Sie sind nicht dazu da, richtig oder falsch zu sein. Sondern ehrlich. Fühlbar. Lebendig.

Dieses Buch ist eine Einladung, dich zu erinnern. Nicht an Regeln. Sondern an dich.

## Der Duft im Sommerwind

Die Sonne stand tief an diesem Abend, aber sie brannte noch warm auf der Haut. Es war einer dieser seltenen Spätsommertage, an denen der Himmel so offen wirkte, dass man hätte glauben können, er atme mit einem. Ich war zu Fuß unterwegs, ohne Ziel, nur dem Licht nach, das durch die Lindenblätter fiel und goldene Muster auf den Asphalt malte.

Ich trug ein dünnes weißes Hemd, halb offen, darunter nichts. Nicht, weil ich etwas zeigen wollte – sondern weil ich mich nach Berührung sehnte. Nicht nach einer bestimmten Person. Sondern nach dem Gefühl, von der Welt selbst gestreichelt zu werden.

Der Wind war weich an diesem Tag. Kein gewöhnlicher Wind – sondern einer mit Erinnerung. Er trug etwas mit sich, das nicht zu fassen war. Eine Mischung aus Lavendel, Haut und warmer Erde. Und ich schwöre, als er an mir vorbeistrich, roch ich sie.

Sie war noch nicht da. Und doch war sie es.

Ich blieb stehen. Dort, wo der Weg sich leicht neigte und der Blick frei wurde auf die Felder unterhalb des Hügels. Das Gras war hoch gewachsen, golden und schwer. Zwischen den Halmen tanzten kleine weiße Schmetterlinge, als wüssten sie mehr als ich.

Und da war es wieder – dieser Duft.

Nicht laut. Nicht aufdringlich. Sondern wie eine Er-

innerung, die sich sanft in die Nase schlich und im Herzen festsetzte.

Er roch nach etwas Vertrautem.

Etwas, das ich nie ganz gekannt hatte – und dennoch vermisste.

Ich drehte mich um.

Sie stand etwa zehn Meter entfernt. Barfuß im Gras.

Ein langes, fließendes Kleid, das sich um ihre Beine schmiegte, als hätte es Lust, mehr zu berühren, als es durfte. Ihre Haare waren offen, leicht zerzaust vom Wind. Und ihr Blick war... da.

Sie sagte nichts.

Ich auch nicht.

Wir standen einfach nur da, im goldenen Licht, zwischen Sommer und Sehnsucht, und der Wind, dieser verrückte, lebendige Wind, drehte sich plötzlich zwischen uns.

Trug ihren Duft zu mir. Und ich wusste: Das hier war keine Begegnung.

Das war ein Ruf.

Ich wusste nicht, ob ich auf sie zugehen sollte. Oder warten.

Ob ich sie kannte. Oder nur träumte. Aber mein Körper wusste es. Er war plötzlich ganz da – wach, lebendig, berührbar.

Nicht erregt im klassischen Sinn. Sondern geöffnet.

Wie ein Instrument, das gestimmt wird, weil es ahnt, dass gleich ein Lied gespielt wird, das nur für ihn bestimmt ist.

Sie kam näher.

Langsam.

Ihre Schritte im Gras machten kein Geräusch, aber ich hörte sie trotzdem.

Jede Bewegung war wie eine Einladung. Nicht fordernd, nicht bewusst verführerisch – sondern selbstverständlich.

Ich hielt den Atem an, als sie neben mir stehen blieb.

Sie sagte noch immer nichts.

Aber sie sah mich an – so offen, dass es wehtat. Nicht, weil ihr Blick scharf war.

Sondern weil er zart war. Und in seiner Zärtlichkeit all die Stellen berührte, die ich selbst so lange nicht mehr angeschaut hatte.

Dann hob sie die Hand. Ganz langsam.

Ich hätte sie ihr gereicht, doch sie berührte mich nicht.

Stattdessen fuhr sie mit den Fingerspitzen durch die Luft, dicht vor meinem Gesicht, als würde sie mein Feld tasten. Meine Geschichte. Meine Erlaubnis.

Der Wind drehte in diesem Moment wieder. Er strich uns um die Beine, um den Bauch, durch das Haar – und dann schob er sich zwischen uns hin-

durch, als wollte er sagen:

„Jetzt.“

Ihre Fingerspitzen landeten auf meiner Haut.

Nicht auf der Wange.

Nicht auf dem Mund.

Sondern unter dem Schlüsselbein, da, wo das Herz sich manchmal einsam fühlt.

Ein einziger, warmer, ruhiger Druck.

Kein Streicheln.

Kein Tasten.

Ein einfaches Sein.

Ich schloss die Augen.

Und spürte, wie der ganze Tag – das Licht, das Ge-  
hen, das Fragen, das Suchen – in diesem einen  
Punkt zusammenfiel.

Als ich sie wieder ansah, lächelte sie.

Nicht verführerisch.

Nicht wissend.

Sondern wie jemand, der nichts will, aber alles  
fühlt.

Dann trat sie einen Schritt zurück. Drehte sich um.  
Und ging ins hohe Gras.

Ich hätte ihr folgen können.

Ich hätte sie rufen können.

Aber ich tat es nicht.

Ich stand einfach da, mit ihrem Duft auf meiner Haut, und wusste, dass etwas in mir berührt worden war, das keinen Namen braucht.

## Ich erkannte dich an deinem Atem

Der Raum war still, als ich die Tür hinter mir schloss. Nur das leise Ticken der alten Wanduhr war zu hören, gedämpft durch das matte Licht, das durch die halb geschlossenen Vorhänge fiel. Ich hatte nicht erwartet, dass du schon da warst. Und doch standest du am Fenster, mit dem Rücken zu mir, als hättest du geahnt, dass ich kommen würde.

Deine Schultern hoben und senkten sich mit einem Atemzug, der so vertraut klang, dass mein Körper reagierte, bevor mein Verstand verstand, warum. Etwas in dieser rhythmischen, weichen Bewegung weckte eine Erinnerung in mir – nicht an eine Szene, sondern an ein Gefühl. Es war, als würde mein Herz sich an deinen Takt erinnern, als hätte es ihn nie vergessen.

Ich blieb einen Moment stehen. Ich wollte dich ansehen, doch gleichzeitig fürchtete ich diesen Augenblick. Es war, als läge zwischen uns eine unausgesprochene Spannung, die nur auf diesen einen Atemzug wartete, um sich zu lösen. Du drehestest dich langsam um, und unser Blick traf sich. Kein Wort, kein Lächeln, nur dieses stille Erkennen, das alles andere überflüssig machte.

Ich trat näher, ohne zu überlegen. Mein Atem war plötzlich flach, meiner kaum spürbar, deiner ruhig und tief. Als ich dicht genug bei dir war, spürte ich die Wärme deiner Haut in der Luft zwischen uns. Du hobst leicht das Kinn, und dein Atem streifte meine Wange. Da war es wieder – dieser Hauch,

diese Spur von Leben, die mich wie ein Strom durchzog. Ich wusste in diesem Moment nicht, wer wen zuerst berührt hatte, aber ich wusste: Wir würden uns wiederfinden, so wie damals, ohne Zeit, ohne Versprechen, einfach weil es unausweichlich war.

Deine Hand glitt an meine, langsam, tastend, als würdest du prüfen, ob ich wirklich hier bin. Ich ließ es zu. Der Raum schien stillzustehen, die Luft schwer vor Erwartung. Wir atmeten im gleichen Rhythmus, und alles andere – Worte, Gedanken, Grenzen – löste sich in diesem Klang auf. Ich spürte, wie sich meine Brust weitete, mein Herz schneller schlug, und wie dein Atem über meine Lippen strich, als wolltest du mich daran erinnern, wer ich bin, wenn ich mich nicht verstecke.

Ich erkannte dich an deinem Atem – nicht, weil ich dich je vergessen hätte, sondern weil ich endlich wieder zuhören konnte.

Der Abstand zwischen uns war nur noch ein Atemzug, doch in diesem einen Moment schien alles darin zu liegen – die Jahre des Suchens, das Zögern, die unterdrückte Sehnsucht. Ich hörte, wie dein Atem sich veränderte, tiefer wurde, unruhiger. Meine Fingerspitzen fanden den Saum deines Hemdes, spürten die Wärme darunter, das feine Zittern, das aufstieg, als meine Haut die deine streifte.

Du standest still, als würdest du dich nicht trauen, dich zu bewegen. Nur dein Atem verriet dich – dieses leise, unwillkürliche Zittern, wenn du ausatme-

test. Ich hob meine Hand, legte sie an deinen Hals, spürte den Puls, die feine, vibrierende Spannung unter der Haut. Du schlossest die Augen, und in diesem Moment war nichts mehr zu erklären.

Unsere Körper fanden zueinander wie zwei Töne, die sich im gleichen Klangfeld begegnen. Kein Gedanke, kein Plan – nur die schlichte, natürliche Bewegung, die uns näherbrachte. Ich roch dein Haar, das nach Regen und Nacht roch, und in diesem Duft lag etwas von damals, als wir noch glaubten, dass Nähe ewig sei.

Als meine Lippen die deine berührten, war da kein Feuerwerk, kein Ausbruch, sondern eine tiefen, leisen Gewissheit. Der Kuss war ruhig, vorsichtig zuerst, beinahe ehrfürchtig. Dann aber kam dieser Moment, in dem beide loslassen – nicht in der Bewegung, sondern im Innern. Du atmetest gegen meinen Mund, und ich wusste: Das war es. Kein Körper, kein Gedanke – nur der Atem, der uns trug.

Wir fanden uns auf der Couch wieder, ohne zu wissen, wie. Es war, als hätte uns etwas dorthin geführt, das älter war als wir selbst. Deine Hände folgten meinen Linien, nicht hastig, eher tastend, als wolltest du dich erinnern, wo du mich schon einmal gehalten hattest. Ich ließ dich gewähren, und in jedem Atemzug lag dieses stille Staunen, dass es sich wieder so anfühlt – vertraut, lebendig, ganz.

Als du schließlich über mir lagst und dein Atem meinen wiederfand, war die Welt draußen verschwunden. Nur der Rhythmus blieb, dieses leise

Ein und Aus, das mehr sagte als jedes Wort. Und in diesem Atem, der uns verband, war kein Besitz, keine Forderung – nur dieses schlichte Wissen: So fühlt sich Heimkehr an.

Das Licht kam langsam zurück, gedämpft durch die halb geöffneten Vorhänge. Irgendwo draußen schlug eine Tür, ein Auto fuhr vorbei, und mit einem Mal war wieder Zeit da. Dein Kopf lag auf meiner Schulter, dein Atem ruhig und gleichmäßig. Ich blieb still, wollte dich nicht wecken – vielleicht auch, weil ich selbst noch in diesem Schwebezustand war, irgendwo zwischen Traum und Gegenwart.

Ich spürte die Wärme deines Körpers auf meiner Haut, den feinen Geruch von uns, von Nacht und Nähe. Es war kein rauschhafter Moment mehr, kein Verlangen, das etwas brauchte. Es war Stille. Eine Stille, die nicht leer war, sondern voll von etwas, das ich kaum benennen konnte. Vielleicht war es Frieden. Vielleicht einfach nur das Gefühl, angekommen zu sein.

Du regtest dich leicht, zogst eine Linie mit deinem Finger über meine Brust, ohne die Augen zu öffnen. Dein Atem änderte sich, wurde tiefer, bewusster. „Ich wusste, dass du kommen würdest“, sagtest du leise. Kein Vorwurf, kein Staunen – nur eine Feststellung, als hättest du es längst gewusst.

Ich lächelte, obwohl du es nicht sehen konntest. „Ich auch“, flüsterte ich. Und in diesem Satz lag mehr Wahrheit, als ich fassen konnte.

Wir lagen lange so. Kein Bedürfnis, aufzustehen, kein Wunsch, etwas zu erklären. Es war, als hätte sich alles bereits gesagt, nur durch das, was geschehen war. Ich spürte, wie sich dein Atem mit meinem mischte, unmerklich, ganz natürlich. Und ich erinnerte mich an die Nacht, als wir uns das erste Mal begegneten – damals, vor Jahren, in diesem alten Café, als du neben mir saßt und ich diesen Atem hörte, bevor du überhaupt etwas gesagt hattest.

Vielleicht war es das, was mich damals so irritiert hatte: dass ich dich kannte, ohne dich zu kennen. Dass dein Atem mir vertrauter war als dein Name.

Du öffnetest die Augen, sahst mich an, und in deinem Blick lag kein Zweifel, kein Spiel. Nur dieses stille, warme Wissen, dass wir etwas wiedergefunden hatten, das lange verloren schien. Kein „Für immer“, kein „Wohin jetzt?“ – nur dieses tiefen, klaren Jetzt.

Ich zog dich näher, und während dein Atem über meine Haut strich, wusste ich, dass es manchmal keine Worte braucht, um sich zu erinnern. Nur die Bereitschaft, zu fühlen.

Der Morgen roch nach Kaffee und Regen.

Ich stand am Fenster, während du in der Küche hantiertest, barfuß, das Hemd offen, die Haare ungebändigt. Es war ein Anblick, der mir bleiben würde – weil er echt war, ungestellt, so, wie man jemanden sieht, wenn alle Rollen abgefallen sind.

Draußen glitzerten Tropfen auf den Blättern, und für

einen Augenblick sah ich unser Spiegelbild im Glas: zwei Menschen, die einander begegnet waren, ohne etwas zu versprechen, und gerade deshalb so tief beeindruckt wurden.

Du kamst herüber, stelltest zwei Tassen ab, eine vor mich, eine vor dich. „Ich mag es, wenn du still bist“, sagtest du, als würdest du meine Gedanken hören.

Ich lächelte. „Weil du dann atmest?“

Du nicktest, sahst mich an, und dieser Blick war wärmer als alles, was Worte hätten sagen können.

Wir sprachen kaum, tranken langsam, beobachteten, wie das Licht sich veränderte. Es war kein Schweigen aus Verlegenheit, sondern eines, das sich anfühlte wie ein Zuhause auf Zeit. Ich hätte bleiben können. Vielleicht wolltest du das sogar. Doch irgend etwas in mir wusste, dass dieser Morgen genau so bleiben musste – rund, geschlossen, ohne Versprechen, die ihn schwer machen würden.

Als ich meine Jacke nahm, standest du an der Tür, die Hände in den Taschen, dieses kleine, wissende Lächeln auf den Lippen. „Du kommst wieder“, sagtest du ruhig.

Ich antwortete nicht. Ich trat hinaus, und der Regen hatte aufgehört. Die Straße roch nach nasser Erde und Anfang. Ich atmete tief ein, und in diesem Atem lag etwas von dir – weich, warm, gegenwärtig.

Ich ging los, ohne mich umzudrehen, weil ich wusste, dass du noch dort standest.

Und während ich die ersten Schritte machte, spürte ich, wie etwas in mir leicht wurde. Nicht, weil es vorbei war, sondern weil es ganz war.

Ich erkannte dich an deinem Atem – und an dem Frieden, den er in mir hinterließ.