# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2019



#### Susanne Wendel Heute komme ich zuerst Lieben und leben ohne Kompromisse

#### „Die letzten Fetzen Moral, die noch in meinem Kopf waren, bin ich los“

**Werft alle Konzepte über Bord, die ihr bisher zu Liebe, Beziehungen und Sex hattet! Nach ihren Bestsellern „gesundgevögelt“ und „Gesundgevögelt in 12 Wochen“ legt die bekannte deutsche Gesundheitsexpertin Susanne Wendel mit „Heute komme ich zuerst. Lieben und leben ohne Kompromisse“ ihr neues Buch vor, in dem sie mit herausfordernden Thesen alte Moralvorstellungen auf den Kopf stellt und zu einem selbstbestimmten Leben inspiriert.**

##### **Aus angepasst wird angepisst**

Damit, woran es uns mangelt, beschäftigen wir uns überdurchschnittlich: mit der fehlenden Liebe oder dem Sex, der zu selten stattfindet. Doch wie wäre es, wenn in unserer Beziehung alles zur Genüge vorhanden wäre? Wenn beide Partner so leben, wie sie wollen, wie es zu ihnen passt und beide das tun, was sie lieben? Paradoxerweise sind wir viel zu oft mit unseren Mängeln beschäftigt, versuchen jedoch gleichzeitig, es unserem Partner und allen um uns herum recht zu machen. Besonders Frauen führen ein Leben voller Kompromisse, verzichten und verlieren den Kontakt zu sich selbst – und zu dem Menschen, den sie am meisten lieben.

Was wir so gut wie nie tun: Direkt und ehrlich fragen, was der andere sich wünscht. Oder was wir selbst uns wünschen. Oder genau hinsehen, mit wem wir es eigentlich zu tun haben. „Wenn zwei Menschen, die in vielen Lebensbereichen Mängel empfinden, dann noch Kinder großziehen, ist ein Leben voller Kompromisse vorprogrammiert. Hinter ihrem Lächeln sind viele Frauen unzufrieden bis angepisst, weil sie nicht bekommen, was sie wollen. Doch dann kriegt niemand, was er will“, weiß Susanne Wendel. Die Mutter von zwei Kleinkindern forscht selbst seit vielen Jahren, wie ein Leben ohne Kompromisse aussehen kann.

##### **Wer bin ich, wenn ich ganz ich bin?**

Wir tragen Annahmen in unseren Köpfen, wie man leben soll und was wir zu tun haben, fragen uns jedoch kaum, ob das auch zu uns passt. Doch wie können wir ohne ständige Kompromisse leben, ohne egoistisch zu werden und irgendwann allein dazustehen? „Es klingt merkwürdig, aber je mehr ein Mensch das tut, was ihn wirklich erfüllt und je weniger Kompromisse er eingeht, desto weniger egoistisch wird er. Frauen, die glücklich sind, haben ein tiefes Bedürfnis danach, dafür zu sorgen, dass alle anderen um sie herum auch glücklich sind. Doch Frauen, die innerlich angepisst sind, können anderen das Leben zur Hölle machen, allen voran ihrem Partner“, schreibt die Autorin, deren Ansichten auch zum Widerspruch reizen.

„In meinem Buch geht es darum, wie man es schafft, das eigene Lebenskonzept zu realisieren. Dazu habe ich unter anderem verschiedene Menschen interviewt, die das bereits getan haben.“ Die Expertin für Liebe und Gesundheit und Studentin der Angewandten Sexualwissenschaft weiß: „Selbstverwirklichte Menschen leben auf einem höheren Intensitätsniveau und sind demütig – sie sind keine Egoisten, sondern seelisch wach, innerlich frei und voller Neugier, befreit aus ihren Ängsten und Abhängigkeiten. Sie können sehr tiefe Beziehungen zu anderen führen, dabei unerhört fröhlich und heiter sein und die andere Person in ihrem eigenen Wachstum zutiefst respektieren. Ihr Sex ist erfüllender und extatischer – und gleichzeitig spielt er keine so dominante Rolle mehr in ihrem Leben“, erzählt Susanne Wendel, die mit ihren unterhaltsamen Büchern und Vorträgen jährlich unzählige Menschen erreicht.

##### **Der Weg zur sexuellen Selbstbestimmung**

Susanne Wendel erkennt das Geheimnis für ein geglücktes Leben in der ehrlichen Beantwortung der Frage, welches Leben – auch, welches Sexualleben – tatächlich zu uns passt und wie wir es umsetzen können. Dazu müssen wir alte Vorstellungen über Mann und Frau, von Moral und Sittlichkeit loslassen. Wenn wir uns erlauben, alles zu leben, was zu uns passt, beginnt das echte Abenteuer. „Wer es schafft, aus allen moralischen Vorstellungen auszusteigen, lebt ein komplett anderes Leben also vorher. Ich habe das selbst erlebt und beschreibe meinen Weg im Buch. Seit vielen Jahren folge ich meiner Neugier im Bereich von Beziehung und Sexualität und kann sagen: Die letzten Fetzen Moral, die noch in meinem Kopf waren, bin ich los.“

Susanne Wendel weiß, dass für Frauen die sexuelle Selbstbestimmung eine große Rolle spielt. „Frauen sind die absoluten Expertinnen in Sachen Fülle, Liebe und Sinnlichkeit. Und sie mögen es, mit der gleichen Fülle auch bedient zu werden. Doch stattdessen opfern sie sich für ihre Männer, Kinder und Kollegen und glauben, dafür geliebt zu werden. Eine krasse Fehleinschätzung. Wir Frauen dürfen – nein, wir müssen! – zu unserem Begehren stehen, denn: Dein Körper, deine Erotik, deine Lust gehört dir!“

Frauen sind viel mächtiger, als sie denken – wenn sie aufhören, durch ihr unterwürfiges Verhalten daran mitzuarbeiten, männliche Macht zu festigen. „Wir erschaffen unseren Alltag mit unseren Gedanken und Handlungen. Es wird Zeit, dass wir Frauen die volle Verantwortung übernehmen und aus der vermeintlichen Opferrolle komplett aussteigen. Im Buch zeige ich, wie das geht. Dabei wird der eine oder andere Schock nicht ausbleiben. Wahrscheinlich werden mir viele widersprechen. Doch das ist gut so, denn dann setzt sich etwas in Bewegung!“

****

**Susanne Wendel** gilt als Deutschlands spritzigste Gesundheitsexpertin und studiert Angewandte Sexualwissenschaft. Wo immer die passionierte Rednerin auftritt, ist gute Laune garantiert – von der lauschigen Lesung bis zum Großevent.

Die Mutter zweier Kleinkinder weiß, wie es geht, volle Pulle zu leben und sich alles zu holen, was frau sich wünscht. Ihre Vorträge sind witzig, wissenschaftlich fundiert und provokant.

Susanne Wendel lebt bei München und einige Monate im Jahr in Kapstadt. Sie ist Autorin von 13 Büchern und beliebte Interviewpartnerin in den Medien.

Im Goldegg Verlag 2017 erschienen: „Gesundgevögelt in 12 Wochen. Praxisbuch für Paare und alle, die es wieder werden wollen“

[**www.susanne-wendel.de**](http://www.susanne-wendel.de)

**© Christian Bodlaj, Villach**

### Die Autorin steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.

### Bibliografie

Heute komme ich zuerst

Lieben und leben ohne Kompromisse

Susanne Wendel

Hardcover, 280 Seiten

€ 19,95

ISBN: 978-3-99060-059-5

ISBN E-Book: 978-3-99060-096-2

**Erscheint am 11. März 2019 im Goldegg Verlag**

### Buchpräsentation

27. März 2019  
19.00  
Buchhandlung Thalia  
Landstraßer Hauptstraße 2A  
1030 Wien  
Weitere Termine: <https://susanne-wendel.de/events>

Presserückfragen, Rezensionsexemplare   
Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH   
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin  
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)