

DR. ALEX SCHILLER



So bekommst du,  
**WAS** und **WEN**  
du willst

DR. ALEX SCHILLER

**SCHLAF NIE MEHR ALLEIN**



DR. ALEX SCHILLER



So bekommst du,  
**WAS** und **WEN**  
du willst

mvgverlag 

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe: Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel *Never Sleep Alone. How To Become The One Everyone Wants* bei Gallery Books/Simon & Schuster Inc. © Copyright 2015 by GDGH Productions, LLC.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Manfred Allié  
Redaktion: Annett Stütze  
Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch  
Umschlagabbildung: Volodymyr Krasnyuk/Shutterstock.com  
Abbildungen S. 62 und 63: © Jesse Dittmar  
Icons: © Mark Bunker  
Satz: inpunkt[w]o, Haiger  
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-700-2  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-976-3  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-977-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

***[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)***

*Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter*  
*[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)*

*Dieses Buch widme ich dem wunderbaren Menschen,  
der mir den großartigsten Orgasmus meines Lebens verschafft hat.  
Du weißt schon, wer.*



# **Inhalt**

## **Erste SNMA-Maxime**

**SNMA = SNMA**

**Erwarte nichts. Erhalte alles.**

**19**

## **Zweite SNMA-Maxime**

**DBF = DSF**

**Beim Sex sind deine besten Freunde die schlimmsten Feinde.**

**37**

## **Dritte SNMA-Maxime**

**STAR**

**Geh nicht ins Kino – SEI DER FILM.**

**57**

## **Vierte SNMA-Maxime**

**FEUER**

**Blöde Telefone, smarte Sitten und  
WAHNSINNIG TOLLE ORGASMEN.**

**87**

**Fünfte SNMA-Maxime**

**BDSM**

Nichts kapiert, schnell verführt.

107

**Sechste SNMA-Maxime**

**PIEP**

Nimm sie alle. Werde DIE EINE.  
(Oder in deinem Falle: DER EINE.)

141

**Siebte SNMA-Maxime**

**C = HOPPLA**

Chemie wie nie.

159

**Achte SNMA-Maxime**

**PRO**

Geh ran oder geh heim.

175

**Neunte SNMA-Maxime**

**BAD**

Du kommst immer zuerst.

209

**WILLKOMMEN  
BEI SNMA**



**DU HAST SNMA** genau zum richtigen Zeitpunkt deines Lebens in die Hand bekommen und solltest mit deiner Arbeit sofort beginnen.

---

Schon morgen könnten deine Geschlechtsorgane schlaff und runzlig sein.

Verbringe die besten Jahren deines Lebens nicht als furchtsames graues Mäuschen. Höchste Zeit, dass du deine Hemmungen besiegst, dein Leben in die Hand nimmst und aus dir die Ausnahmeerscheinung machst, die du immer schon sein solltest.

Ich will dir helfen.

Ich will dir helfen, dich besser zu fühlen als du dich je im Leben gefühlt hast. Ich will dir helfen, die Schönheit und die Stärke, die in dir stecken, ans Licht zu bringen, sodass du nie wieder einsam, hungrig oder unbefriedigt bist.

Oft fragt man mich: »Dr. Alex, wie finde ich den Einen? (Oder die Eine?) Wie finde ich den einen Menschen, der mein Leben vollkommen macht?«

Meine Antwort auf diese Frage ist immer dieselbe:

**Um den Einen zu finden,  
musst du die Eine werden.**

**Um die Eine zu finden,  
musst du der Eine werden.**

**WENN DU ERST EINMAL** die/der Eine bist, musst du dir nie mehr etwas wünschen, denn du bekommst alles auch so. Wenn du der Eine bist (oder die Eine), musst du nie wieder hinter Sex, Romanzen, Liebe her sein – denn dann sind alle hinter DIR her.

Wenn du der Eine oder auch die Eine bist, schläfst du niemals allein.

Es sei denn, du willst es.

Du musst nicht mit allen schlafen.

Aber alle wollen mit dir schlafen.

Und wenn alle mit dir schlafen wollen, dann kannst du alles haben, was du willst.

Die SNMA-Philosophie besteht aus den neun SNMA-Maximen, und wenn du die befolgst, dann garantiere ich dir, dass aus dir die Eine/der Eine wird, die bzw. den alle wollen. Tu was ich dir sage, zaudere nicht, erwarte nichts, und der Erfolg ist garantiert.

Fangen wir an.

**MACH DICH BEREIT**



**ICH NEHME DICH JETZT AUF** eine unglaubliche Reise mit.

Du wirst neue Erfahrungen machen, du wirst exotische Orte besuchen, du lernst wunderbare Menschen kennen, und diese Menschen wollen mit dir schlafen.

Wenn es dir schwerfällt, das zu glauben, dann bist du einfach nur wie alle anderen. Und weil du bist wie alle anderen, will praktisch niemand mit dir schlafen.



## **SNMA-Lehrsatz**

---

***Leute wollen nur mit Leuten schlafen,  
die besser sind als sie.***

Die gute Nachricht:

98 % der Weltbevölkerung sind Mittelmaß.

Weißt du, was das bedeutet?

**Mittelmaß** [mitl. „ma:s]

von nur durchschnittlicher oder begrenzter Qualität; weder schlecht noch gut; knapp ausreichend

Das bist du.

Ja, du.

Du bist knapp ausreichend.

Du weckst bei den Menschen in deiner Umgebung keine starken Gefühle oder leidenschaftlichen Reaktionen.

Aber keine Angst. Die meisten Menschen sind Mittelmaß. Und die meisten von diesen mittelmäßigen Menschen haben keine Ahnung, dass sie Mittelmaß sind.

Hast du gewusst, dass du Mittelmaß bist, bevor ich es dir gesagt habe?

Nichts zu danken.

Indem du gezielt an deiner Aufwertung arbeitest, während die Masse der Mittelprächtigen vollkommen unverändert bleibt, wirst du automatisch besser als die meisten anderen, und das bedeutet, dass die meisten anderen mit dir schlafen wollen.

Von jetzt an werden wir uns darauf konzentrieren, dich über die Masse der Mittelprächtigen hinauszuhoben. Wir machen aus dir eine **AUSNAHMEERSCHEINUNG**. Weißt du, was das Wort »Ausnahme« bedeutet?

**Ausnahme** [aʊs, na:mə]

weit über dem Durchschnitt; ungewöhnlich; einzigartig; anders als die anderen

In diesem Buch findest du eine Reihe von SNMA-Challenges, die du bestehen musst, bevor du zur nächsten SNMA-Maxime vorrücken darfst. Wenn du alle Tests ohne Schummeln bestehst und dich dabei immer an die neun SNMA-Maximen hältst, dann wirst du die Ausnahmeerscheinung, mit der alle schlafen wollen.

Du wirst die Eine.<sup>1</sup>

Wenn nicht, dann nicht.

Ich selbst absolviere sämtliche SNMA-Challenges mehrmals im Jahr und stelle meine neuesten Ergebnisse regelmäßig auf NeverSleepAlone.com ein. Als Soziosexualwissenschaftlerin interessiert mich die Frage, welche Auswirkungen veränderte Variablen auf die SNMA-Challenges haben. Manchmal verändere ich meine Frisur,

---

1 Bzw. der Eine.

manchmal stelle ich mich taub und manchmal verkleide ich mich als Mann und verführe eine ältere Frau oder ein junges schwules Brüderpaar.

Auch du solltest experimentieren.

Meine Ergebnisse bei den SNMA-Challenges kannst du auf [NeverSleepAlone.com](http://NeverSleepAlone.com) nachlesen – ich kann es gar nicht abwarten, deine dort zu sehen.

Wenn du die Challenges nicht erfüllst, dann setzt du die neun SNMA-Maximen nicht vollständig um und kannst deine Verwandlung nicht vollenden.

Wenn dir das SNMA-Programm zu schwierig scheint, kannst du immer noch in ein Entwicklungsland gehen und armen Leuten sauberes Wasser bringen, und dafür schlafen sie dann mit dir. Aber so lange du hier in diesem schönen hochentwickelten Land lebst, will ich, dass du deinen Hintern bewegst und zeigst, was in dir steckt.



**Erste SNMA-Maxime**

**SNMA = SNMA**

**Schlaf nie mehr allein = Sag nie mehr Aber**



**WENN DU NIE MEHR** allein schlafen willst (SNMA), dann  
musst du dich an das Prinzip des Sag nie mehr Aber halten (SNMA).  
Das bedeutet:

**Du musst OFFEN sein für jede neue Erfahrung.**

**UND**

**Du darfst KEINE ERWARTUNGEN haben,  
egal bei welcher Erfahrung.**

So einfach ist das.

Wenn du diese eine Lektion wirklich lernst, dann wirst du besser als die meisten anderen, und das heißt, dass die meisten anderen mit dir schlafen wollen.

Die meisten Menschen sind nicht offen für neue Erfahrungen. Die meisten würden niemals ganz allein Urlaub in Brasilien machen. Die meisten haben nicht den Mut, sich mit ihrem alten Klassenlehrer auf einen Drink um Mitternacht zu treffen. Die meisten sind Feiglinge, die Nein sagen, wenn der Aushilfskellner sie zu einer Discoparty einlädt. Die meisten sagen Nein, wenn die Freundin ihrer Mutter ihnen einen Blowjob anbietet.

Du sagst: »Ich doch nicht! Ich sage immer nur Ja.«

Du lügst.

Du sagst viel häufiger Nein als du Ja sagst. Und da du nur so wenige neue Erfahrungen machst, gehst du an jede neue Erfahrung mit vollkommen überzogenen Erwartungen heran.

Bei den wenigen Gelegenheiten, bei denen du tatsächlich einmal für eine neue Erfahrung offen bist, hast du, wie die meisten Menschen, bestimmte Erwartungen. Du erwartest, dass jemand, den du zum Essen einlädst, »sich erkenntlich zeigt«. Du erwartest, dass der, dem du gestern Abend einen geblasen hast, dich anruft. Du erwartest, dass du die Liebe deines Lebens findest.

Und wenn deine albernen Erwartungen sich nicht erfüllen, dann glaubst du, du hättest versagt. Dieses Gefühl des Versagens hindert dich daran, Ausschau nach neuen Erfahrungen zu halten, und dieser dauernde Mangel an neuen Erfahrungen führt zu immer überzogenen Erwartungen.

Aus diesem Teufelskreis musst du dich befreien.



## **SNMA-Lehrsatz**

---

***Ein Mangel an Erfahrungen führt zu  
einem Überschuss an Erwartungen.***