

MARGOT ANAND
TANTRA
oder Die Kunst
der sexuellen Ekstase



GOLDMANN

Buch

In ihrem Standardwerk zur tantrischen Liebeskunst erläutert Margot Anand Naslednikov ihr systematisch aufgebautes Trainingsprogramm. Zur Kunst der sexuellen Ekstase gehören Meditation, Visualisierungsübungen, Atemtechniken, Massage, Bewegungsübungen, Liebestechniken und – nicht zuletzt – die Erweiterung der erotischen Fantasie.

Ziele sind die Steigerung des Lustempfindens, die Entdeckung der verschiedenartigen Orgasmen und das Heilen aller Formen von sexuellen Problemen. Sexualität wird im Tantra zu einer tiefen Erfahrung, die Selbstsicherheit und eine spirituelle Öffnung schenkt.

Autorin

Margot Anand Naslednikov ist Diplompsychologin und arbeitet seit über vierzig Jahren als Sextherapeutin und Seminarleiterin für Tantrakurse in Europa, den USA und Indien. Ihre Kenntnisse des Tantra und des Taoismus erwarb sie bei verschiedenen Tantrameistern auf der ganzen Welt.

Margot Anand

TANTRA

oder Die Kunst
der sexuellen Ekstase

*Aus dem Amerikanischen
von Karin Petersen*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1989 unter dem Titel
»The Art of Sexual Ecstasy. The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers«
bei Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Angeles.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

35. Auflage

Vollständige, überarbeitete Taschenbuchausgabe Oktober 2025

© 1990 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1989 der Originalausgabe Margot Anand

Zeichnungen: Leandra Hussey

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

© Bridgeman Images

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: CB

Printed in Germany

ISBN 978-3 - 442-18059- 2

www.goldmann-verlag.de

Für Osho

Für den inneren und den äußeren Meister

Für Gaia

Für die innere und äußere Göttin

*Für alle Frauen und Männer; die sich die Erforschung
ihres ekstatischen Potenzials zum Ziel setzen*

Inhalt

Der Zugang 11

Meine persönliche Forschungsreise zu den Traditionen
ekstatischer Sexualität. – Mein eigenes systematisches »Training«
in der Kunst sexueller Ekstase. – Das »SkyDancing Training für
Liebe und Ekstase«.

Wie Sie nach diesem Buch vorgehen können 21

Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um aus dem
Training den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Der Hohe Sex und die tantrische Sicht 31

Sexuelle Mythen, die uns davon abhalten, unser Potential als
ekstatische Liebende zu entfalten. – Sexualität ist etwas Heiliges. –
Der positive Rahmen für die Praktiken des Hohen Sex.

- Der Drei-Schritte-Prozess 32
- Sexuelle Mythen infrage stellen. 36
- Die tantrische Sicht 40
- SkyDancing: Die tantrische Lebensweise 43

Den inneren Geliebten wecken 47

Beginn des praktischen Teils des Trainings in sexueller Ekstase.
– Es ist wichtig, sich selbst zu heben, um auch andere heben zu
können.

- Der Atem des Lebens 50
- Übungen 51
 - Bewusstes Atmen: Den Atem beobachten
 - Den inneren Geliebten wecken
 - Die Herz-zu-Herz-Begrüßung

Sich dem Vertrauen öffnen 61

Abbau von Ängsten. – Die Forschungsreise zum Hohen Sex.

Übungen	64
Den heiligen Raum herrichten	
Die Verschmelzungsumarmung	
Widerstände überwinden	

Wege zur Vertiefung der Intimität. 83

Sinnlichkeit und Verführungskunst. – Humor in der Liebe und harmonische Seelenkommunikation.

Übungen	84
Das Ritual des sinnlichen Erweckens	
Die tanzenden Götter	
Der Seelenblick	

Die Achtung vor der Ekstase des Körpers 105

Ekstase aufnehmen und halten können. – Sich mit dem Körper neu anfreunden und ihn als Tempel für den Geist der Liebe wiederentdecken.

Den Körper lieben lernen.	105
Die drei Schlüsselmethoden für den Aufbau und die Entladung von Energie	111
Übungen	112
Das Reinigungsritual	
Die Grundhaltung	

Die Kunst erotischer Berührungen 117

Übungen	117
Streicheln mit einer Feder	
Mit den Fingerspitzen streicheln	
Gleiten und sich aneinander reiben	
Dehnen mit der Viereckübung	
Gemeinsames Hocken	
Die Beckenschaukel	
Der aufblühende Lotos	

Die innere Flöte öffnen 139

Öffnung des geheimen Kanals, der die sieben Energiezentren des Körpers miteinander verbindet. - Orgasmus des ganzen Körpers. – Sexuelle Energie ausdehnen, halten und vom sexuellen Zentrum im Körper aufwärts zu den anderen Energiezentren leiten.

Die innere Flöte entdecken	140
Übungen	150
Die PC-Pumpe	
Das sexuelle Atmen	
Das Beckenwiegen	
Hinweise	
Das Beckenwiegen zu zweit	

Selbstliebe-Rituale 167

Praktische Verbindung der bisherigen Übungen miteinander. –
Was erregt Sie sexuell? - Sich und dem Partner Lust schenken.

Sich selbst lieben lernen	168
Übungen	172
Das Selbstliebe-Ritual	
Der sexuelle Dialog	
Selbstliebe in Gegenwart des Liebsten	
Sich gegenseitig Lust schenken	

Den inneren Mann und die innere Frau in Harmonie bringen 201

Geschlechterrollen. – Gleichgewicht von männlichem und
weiblichem Pol.

Der »Geschlechterfalle« entkommen	202
Übungen	208
Den inneren Mann und die innere Frau visualisieren	
Das Yin-und-Yang-Spiel	

Die ekstatische Reaktion wecken – erregt sein und zugleich entspannt bleiben 223

Die Kunst, sich im Zustand hoher Erregung zu entspannen. –
Erotische Erregung und orgasmische Energie ohne direkte Sexualität.

Die ekstatische Reaktion und der Orgasmus	225
Übungen	227
Schütteln und lockern	
Der Strömungsprozess	
Die Bonding-Entspannung	
Die sexuelle Bonding-Entspannung	

Den Orgasmus erweitern 245

Methoden der sexuellen Heilung. – Der vollständige, befriedigende
genitale Orgasmus.

Die Geschichte des Orgasmus	246
Das erweiterte orgasmische Vermögen	252
Die genitale »Geografie«	253
Wie wir uns von der genitalen Panzerung befreien.	260
Übungen	266
Die Yoni heilen	
Den Vajra heilen	
Die anale Heilung	

Vom Orgasmus zur Ekstase 283

Orgastische Energie halten und mit Hilfe fortgeschrittener Techniken im Körper aufwärts zum Gehirn leiten. – Die orgastische Energie über den Körper hinaus ausdehnen.

Das männliche Festhalten an der Ejakulation	285
Jenseits der Ejakulation.	287
Die Praktiken beherrschen	290
Übungen	290
Den Tiger reiten	
Die Energie gemeinsam zum Kronen-Chakra hochleiten	
Der Talorgasmus: Die erste Ebene	
Der Talorgasmus: Die zweite Ebene	

Die Welle der Glückseligkeit reiten 313

Der Höhepunkt des Trainings: ein Sieben-Schritte-Prozeß – von spielerischen Experimenten mit den Grundpositionen beim Liebesspiel zur höchsten Kunst, dem Hohen Sex. – Das Reiten der Welle der Glückseligkeit

Übungen	317
Die Grundpositionen der Liebe	
Oraler Sex	
Die Welle der Glückseligkeit reiten	
Der Hohe Sex im Alltag	352
Die Gründung einer Übungsgruppe	354

ANHANG I: Sicherer Sex	357
ANHANG II: Musikalische Auswahl	365
ANHANG III: SkyDancing-Quellen	367
Dank.	369
Stichwortverzeichnis.	371

Der Zugang

Haben Sie sich, wenn Sie mit jemandem geschlafen haben, jemals gefragt: Soll das alles sein, was Sex zu bieten hat?

Haben Sie sich jemals unbefriedigt gefühlt, weil Ihr Partner schon wieder »gelandet« ist, bevor Sie überhaupt eine Chance hatten, »abzuheben«?

Ist Ihnen Sex in einer Beziehung jemals langweilig geworden, und haben Sie den Wunsch gespürt, jene Leidenschaftlichkeit zurückzugewinnen, durch die der Sex mit Ihrem Partner früher einmal aufregend war?

Haben Sie sich jemals gewünscht, im Innersten Ihres Wesens berührt zu werden, aber Angst gehabt, sich zu öffnen und verletzlich zu sein?

Haben Sie jemals Momente von Ekstase in der Liebe erlebt und später nicht mehr gewusst, wie Sie diese wiedererlangen können?

Wenn Sie eine dieser Fragen positiv beantwortet haben, werden Sie spüren, wie kostbar die Gipfelerfahrungen in der Liebe sind – diese ganz besonderen Augenblicke vor oder während des Orgasmus. Plötzlich fliegen Sie; Sie fühlen sich wunderbar lebendig, voller Licht und Lachen, geborgen in einem

einzigem Augenblick, der ewig zu dauern scheint, in einem Raum, der Sie mit Ehrfurcht erfüllt. Diese seltenen, intensiven und oft unerwarteten Erfahrungen wecken unsere Energien neu und rufen in uns und unserem Partner Gefühle von Nähe und Dankbarkeit hervor.

Als Psychologin, die darauf spezialisiert ist, Menschen zu zeigen, wie sie ihre Sexualität reicher und tiefer erfahren können, habe ich mit Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt gearbeitet, die ein tieferes Liebesleben erfahren wollten. Die meisten von ihnen hatten bereits Gipfelerfahrungen beim Sex oder wussten intuitiv, dass diese möglich sind.

Weil wir wissen, dass solche Augenblicke möglich sind, hoffen wir, wieder in deren Genuss zu kommen. Wir halten an der Vision einer zutiefst erfüllenden Umarmung voller Freude fest, in der die vibrierende Lust unseres Körpers zugleich die Wonne unseres Herzens und ein Zusammentreffen auf seelischer Ebene einschließt.

Solche Augenblicke werden oft beschrieben als ein Gefühl des »Dahin-

fließens«. Wenn Sie nachgeben und sich in einen Fluss hineinentspannen, weiß Ihr Körper, was zu tun ist, noch bevor Ihr Kopf darüber nachdenken kann. Sie vergessen alles um sich herum, Sie sind total versunken. Die Zeit scheint stillzustehen oder sehr schnell voranzuschreiten. Ihre Wahrnehmung wird erweitert. Bei den Berührungen Ihres Liebsten oder Ihrer Geliebten können kleine Wellen des Entzückens bis hinunter in Ihre Zehenspitzen laufen. In der Umarmung mit dem geliebten Menschen haben Sie das Gefühl, aus Ich und Zeit herausgespült zu werden. Ganz natürlich und leicht gelangen Sie in einen Zustand entspannter Wachheit, der mit Meditation vergleichbar ist.

Meine erste Gipfelerfahrung erlebte ich in Paris, meiner Heimatstadt, als ich achtzehn Jahre alt war, und sie schickte mich bis heute auf eine lange Reise des Studierens und Lehrens. Zu der Zeit war ich sehr verliebt in einen jungen amerikanischen Künstler namens Robert. Er entsprach ganz sicher dem üblichen Bild eines amerikanischen Mannes: Groß, stark, gut aussehend, war es ihm ein Leichtes, mich einfach »umzuhauen«. Unser Sex war roh, urwüchsig und wild und erfüllte meine Träume als Heranwachsende, wie ein »richtiger Mann« mit einer Frau umgehen sollte. Ich lernte aber zu der Zeit Yoga und machte auch meine ersten Erfahrungen mit subtilen Gefühlsdimensionen – stille, meditative, klare Stimmungen –, und ich begann mich zu fragen, wie es

wäre, wenn ich diese Seinszustände in mein Sexleben einbringen würde.

Eines Abends, als wir uns auf die gewohnte heftige Weise liebten, sprach ich über meine Gefühle und sagte: »Bitte, Robert, mach langsamer; lass uns etwas Neues ausprobieren.« Wir hielten inne und entspannten uns, blieben aber miteinander verbunden, und Robert war weiter in mir. Ich lag auf ihm. Ich war aufgeregt, weil ich etwas Neues in Gang gebracht hatte und ihm die Verantwortung dafür, dass etwas geschah, abnahm. Das war ein subtiler Rollentausch, und ich spürte, wie er in eine femininere, empfänglichere Haltung überglied. So verharteten wir mehrere Minuten lang entspannt, während wir gleichzeitig die sexuelle Erregung im ganzen Körper spürten. Schon bald fühlte ich, wie eine warme, glühende Energie meinen ganzen Beckenbereich durchflutete.

Wir wollten unsere sexuelle Erregung halten und kehrten daher, als sie abzuklingen begann, zu unserem üblichen Liebesverhalten zurück. Dann, unmittelbar vor dem Höhepunkt orgasmischer Entladung, hielten wir inne, entspannten uns und wurden wieder ruhig. Diesen Ablauf wiederholten wir mehrmals und dann geschah etwas völlig Unerwartetes. Plötzlich schienen wir beide in einem grenzenlosen Raum voller Wärme und Licht zu treiben. Die Grenzen zwischen unseren Körpern lösten sich auf und mit ihnen die Unterschiede zwischen Mann und Frau. Wir waren eins. Die Erfahrung

wurde zeitlos und wir schienen ewig so zu verharren. Es gab kein Bedürfnis nach einem Orgasmus mehr. Und auch keines danach, uns zu lieben. Es gab nichts zu tun, nichts zu erreichen. Wir waren in Ekstase.

Nach dieser außergewöhnlichen Erfahrung versuchte ich mehrmals, diesen ekstatischen Zustand wiederzuerlangen, während wir uns liebten, aber ohne Erfolg. Robert hatte das alles schnell vergessen, aber ich gewann allmählich das Gefühl, dass der übliche genitale Orgasmus nicht das einzig begehrenswerte Erlebnis in der Liebe war. Wie viele andere spürte ich die Frustration darüber, nur zehn Prozent meines Liebespotenzials zu leben. Ich erkannte, dass die Lust der routinemäßigen oder auf Entspannung abzielenden Sexualität nicht alles war, tatsächlich war sie nur ein Anfang. Wie wäre es, fragte ich mich, wenn man beim Liebesakt die Bedingungen, die zu dieser Glückseligkeit führten, auf einer beständigen Basis wiederherstellen könnte? Ich beschloss, mich nach Wegen umzuschauen, ekstatische Zustände in Verbindung mit dem sexuellen Erleben herbeizuführen.

Die nächsten fünfzehn Jahre lang erforschte ich die großen Traditionen ekstatischer Sexualität. Ich entdeckte und entwickelte dabei einen einzigartigen Weg zu sexueller Ekstase, den ich »Hohen Sex« (High Sex) nenne. In diesem Buch lernen Sie diesen Weg vollständig kennen. Er bildete sich allmählich aus meinen Studien der zahlreichen traditionellen und innovativen sexuel-

len Praktiken im Osten und im Westen – auf drei Kontinenten – heraus. Hoher Sex ist ein einfacher, schrittweise vorgehender Prozess für jeden, der einen sanften und bewussten Weg fin-

Sexualität ist keine Freizeit- und Teilzeitaktivität. Sie ist eine Lebensart.

Alexander Löwen
Liebe und Orgasmus

den möchte, um die sexuelle Vereinigung als eine Brücke zwischen Körper und Seele zu erfahren.

Hoher Sex öffnet eine neue Dimension für den Orgasmus, für die der genitale Orgasmus nur einen Beginn darstellt. Hoher Sex inspiriert Sie, die ganze Bandbreite orgastischer Erfahrungen zu erforschen, die ihren Höhepunkt in der ekstatischen Vereinigung von Körper mit Körper und von Seele mit Seele finden. Dies bedeutet ein Erleben des ganzen Körpers, des ganzen Seins. Der Weg des Hohen Sex hilft Ihrem Körper, sich von Spannungen zu befreien, Ihrem Herzen zu vertrauen und sich zu öffnen, und Ihrem Geist, solche Fähigkeiten wie Visualisation, Imagination und Meditation zu entwickeln. Wenn diese Integration stattgefunden hat, sind Sie bereit für eine neue, qualitativ erweiterte sexuelle Erfahrung, in der die körperliche Lust zu einer Freude des Herzens und zu einer Ekstase des Geistes wird.

Mein Kurs über sexuelle Ekstase vermittelt Ihnen, wie Sie die energetische

Aufladung halten können, die durch die sexuelle Erregung, welche sich üblicherweise auf die Genitalien konzentriert, erzeugt wird. Sie lernen auch, die Erregung bewusst durch den Körper zu lenken, wobei feine Kanäle benutzt werden, die mit den Meridianen in der Akupunktur vergleichbar sind. Wenn diese Energie Herz und Kopf erreicht, steht uns ein ganzes Spektrum an Gipfelerfahrungen offen. Der Orgasmus wird als Ekstase erlebt, die Lust durchflutet jede Pore Ihres Körpers, Ihr Herz tanzt vor Freude, Sie spüren Wohlbehagen und Frieden, und Ihre Energie weitet sich über die Grenzen Ihres Körpers hinweg aus.

Diese Erfahrung liegt nicht, wie viele glauben, außerhalb unserer Reichweite. Ekstase ist ein ebenso natürlicher Zustand wie Schlafen oder Atmen. Sie ist unser Geburtsrecht. Wir werden als Kinder ekstatisch geboren und empfinden die Welt als einen Ort voller Wunder. Wir sind nicht getrennt von den Dingen, sondern intuitiv und zutiefst mit allem verbunden, was uns umgibt. Wenn wir dann heranwachsen, verlieren wir dieses Gefühl des Einsseins. Laut Ronald D. Laing, einem Psychiater, der ekstatischen Zuständen sehr viel Aufmerksamkeit gewidmet hat, »geht die Anpassung an die Welt beim Kind mit dem Verzicht auf seine Ekstase einher«. Wir vergessen sie einfach. Mit der Betonung der Ekstase distanziert sich Hoher Sex von der sogenannten sexuellen Revolution, die in den sechziger Jahren begann. Bei jener Re-

volution ging es darum, Sexualität verfügbar zu machen. Sie war eine Rebellion gegen eine puritanische Haltung, die Sex außerhalb der Ehe verbot. So wurde die Sexualität um ihrer selbst willen frei erforscht. Durch die sexuelle Revolution fühlten sich mehr Menschen wohler dabei, mit mehreren Partnern zu schlafen und möglichst viele Techniken auszuprobieren. Tausende von Büchern und Artikeln erzählten uns, wir sollten intensivere Orgasmen haben, ihre Anzahl steigern, sie mit dem Partner zusammen erreichen und sie ausdehnen.

Vielen gelang das auch, wie aber Psychologen und Soziologen nachgewiesen haben, brachte dieser Zugang zum Orgasmus längerfristig keine Befriedigung mit sich, weder körperlich noch emotional. Sex zu »machen«, wie man andere Dinge auch »macht«, schien in gewisser Weise eine Selbstbeschränkung zu sein. Sex als Entladung, Unterhaltung oder Bestätigung für die eigene Attraktivität zu benutzen, richtet sich an Egowünsche, lenkt uns aber von unserem wahren sexuellen Potenzial ab.

Heute ist das Thema nicht mehr die Verfügbarkeit von Sexualität, sondern die Transformation von Sexualität. Es geht nicht mehr um die flüchtige Lust um der Lust willen, sondern um die Heilung unseres ekstatischen Selbst in der Liebe. Wir entdecken erotische Glückseligkeit nicht dadurch, dass wir Sex von anderen höheren Anliegen abtrennen und lediglich als Entspan-

nung betrachten, sondern indem wir die Kunst sexueller Ekstase kultivieren, um höhere Bewusstseinszustände zu erreichen und auf diesem Wege die Intimität mit unseren Geliebten zu vertiefen.

Zur Zeit meiner Pariser Liebesaffäre mit Robert studierte ich an der Sorbonne, um einen Magister in Psychologie und Philosophie zu machen. Ich erkannte bald, dass ich die Antworten, nach denen ich suchte, in den düsteren Winkeln der Lesehallen der Sorbonne nicht finden konnte. Das dort angebotene Wissen war viel zu theoretisch und abstrakt. Ich wollte Antworten, die ich kosten, erfahren und körperlich spüren konnte. Nachdem ich meinen Abschluss gemacht hatte, entdeckte ich voller Freude die konkreteren Methoden der Selbsterfahrung in den verschiedensten Körpertherapien und Selbstentfaltungsrunden: Bioenergetik, Encounter, Rolfing, Gestaltpsychologie. Ich reiste zwischen London, New York und Kalifornien hin und her und arbeitete mit den führenden Therapeuten auf diesen Gebieten. Weil die »Kostprobe« von Ekstase zusammen mit Robert dem Zustand von Meditation gleichkam, den ich beim Yoga erlebt hatte, studierte ich auch drei Jahre lang integralen Yoga bei Swami Satchitanda.

1974 begegnete ich dem südamerikanischen Mystiker Oscar Ichazo und trat seiner spirituellen Schule bei, dem Arica Institut in New York, wo Kampfsportarten, Sufismus, die Lehren von

Gurdjieff und weitere spirituelle Traditionen miteinander verbunden wurden. Im Arica begann ich zu verstehen, nach welchen Grundprinzipien die Energie im menschlichen Körper arbeitet, indem ich lernte, spezielle Energiezentren durch Licht, Farbe, das Singen heiliger Töne und die visuelle Wirkung von Symbolen und Bildern zu aktivieren.

Während dieser Zeit entdeckte ich Tantra, eine alte östliche Wissenschaft von der spirituellen Erleuchtung. Ich war sofort fasziniert, weil Tantra – anders als die meisten mystischen Wege – die Sexualität als Tor zur Ekstase und Erleuchtung mit einbezieht. Tantra wurde etwa 5000 v. Chr. in Indien durch den Kult um den Hindu-Gott Shiva und seine Gefährtin, die Göttin Shakti, geboren. Shiva wurde als die Verkörperung reinen Bewusstseins im Zustand höchster Ekstase und Shakti als die Verkörperung reiner Energie verehrt. Die Hindus glaubten, dass Shakti durch die spirituelle und sexuelle Vereinigung mit Shiva dessen Geist Form verlieh und das Universum erschuf. Tantra betrachtet also die Schöpfung der Welt als einen erotischen Liebesakt. Der freudige Tanz von Shiva und Shakti spiegelt sich in allen lebenden Wesen wider und manifestiert sich als Lust, Schönheit und Glück. Das ist im Tantra das Wesen des Göttlichen, die Wurzel alles Seienden.

Tantra entwickelte sich ursprünglich als Rebellion gegen den repressiven Sittenkodex der etablierten Religionen

und die asketischen Praktiken der Brahmanen – der Priesterschaft der Hindus – besonders gegen den weit verbreiteten Glauben, dass die Sexualität verleugnet werden muss, damit die Erleuchtung erreicht werden kann. Tantra heißt »weben« in dem Sinne, dass die vielfältigen und oft widersprüchlichen Aspekte des Ich zu einem harmonischen Ganzen verwoben werden. Tantra heißt auch »Ausdehnung«, mit der Bedeutung, dass wir uns ausdehnen und der Freude entgegenwachsen, wenn wir unsere eigenen Energien erst einmal verstehen und harmonisch vereinigen. Als eine Haltung, die immer rebellisch und nonkonformistisch war und die eine Herausforderung für Tabus und Glaubenssysteme darstellte, entwickelte Tantra viele Verzweigungen und beeinflusste nicht nur die Tradition des Hinduismus, sondern auch die taoistischen und buddhistischen Traditionen. Die westliche Religionsgeschichte beeinflusste Tantra durch den ekstatischen Kult um den griechischen Gott Dionysos um 2000 v. Chr.

Die großen Mystiker der tantrischen Tradition schockierten die breite Mehrheit der Gesellschaft und wurden oft verdammt und verfolgt. Charakteristisch für ihre Art zu lehren ist das, was die tibetanische tantrische Tradition »verrückte Weisheit« nennt, ein Vorgehen, bei dem der Lehrer paradoxe Geschichten, scheinbar absurde Fragen und unerwartetes Verhalten dazu benutzte, Menschen zu necken, wachzu-

rütteln, zu verblüffen und zu provozieren, ihre konventionellen Einstellungen fallen zu lassen und sich für das ganze Spektrum des Lebens zu öffnen, ohne einen Unterschied zwischen heiligen und profanen Dingen, zwischen dem Spirituellen und dem Sexuellen zu machen.

Einer der außergewöhnlichsten tantrischen Mystiker war Saraha, der um das neunte Jahrhundert herum in Indien lebte. Zu seiner Zeit als großer Gelehrter und Philosoph geachtet, schockierte er alle Welt, so die Legende, als er zum Gefährten einer erleuchteten tantrischen Frau und Lehrerin wurde. Sie lebten auf einem Friedhof zusammen und tanzten und sangen mit einer solchen ansteckenden Ekstase, dass

Die Erfahrungen oder das Verhalten von Schamanen, indischen Yogis und Sadhus oder spirituell Suchenden aus anderen Kulturen würden der westlichen Psychiatrie mehr als hinreichende Gründe für die Diagnose einer Psychose liefern. Andererseits würde der indische Weise den unersättlichen Ehrgeiz, das irrationale kompensatorische Zwangsverhalten, die technologische Besessenheit, das moderne Wettrüsten, die Vernichtungskriege oder Revolutionen und Demonstrationen, die im Westen als normal gelten, als Zeichen für absolute Geisteskrankheit betrachten.

Stanislav Grof
Geburt, Tod und Transzendenz

alle, die traurig dort eintrafen, um ihre Toten zu begraben, sich mitreißen ließen und erleuchtet wurden. Durch ihn,

so sagte man, wurden der König und die Königin des Landes erleuchtet, und schließlich ging das ganze Königreich in eine Zeit großer Freude und großen Friedens ein.

Andere Größen der tantrischen Tradition waren die legendären Lehrer Marpa und Milarepa, die etwa im zehnten Jahrhundert in Tibet lebten, sowie Drupka Kinley, der um 1455 in Tibet geboren wurde, und Yeshe Tsoguel, eine erleuchtete Frau, die zu ihrer Zeit »die Himmelstänzerin« und »der Weibliche Buddha« genannt wurde. Sie war die Gefährtin des Buddha Padmasambhava im Tibet des achten Jahrhunderts.

Ich war fasziniert von den Geschichten, die die tantrischen Schriften erzählten. Ich wollte Lehrer finden, die den tantrischen Geist verkörperten und danach lebten. Während der nächsten Jahre fuhr ich fort, viele verschiedene spirituelle Disziplinen zu erkunden. Ich lernte viele Methoden der Selbstentfaltung von Grund auf kennen und stellte fest, dass ich eine natürliche Begabung dafür hatte, ihre wesentlichen Wahrheiten herauszudestillieren und in einem praktischen Kurs zusammenzuführen, von dem andere Menschen profitieren konnten. 1973 begann ich in Europa und den Vereinigten Staaten Seminare zu leiten, wobei ich mich darauf konzentrierte, die physischen, mentalen und emotionalen Ebenen gleichgewichtig miteinander zu verbinden.

Ich reiste weiterhin durch Asien, Europa und die Vereinigten Staaten wie eine Anthropologin bei der Feldfor-

schung nach Hinweisen auf eine vergessene Kultur, in der Sexualität und Spiritualität vereinbar waren. Ich begegnete außergewöhnlichen Lehrern, Schamanen, Mystikern – Männern wie Frauen. Osho Rajneesh gehört für mich sicherlich zu den bedeutendsten! Ich hatte das Glück, von einigen in Europa, in den Vereinigten Staaten und in Indien persönlich unterrichtet zu werden. Im Verlaufe dieses intensiven Trainings lernte ich, wie man Sexualität, Meditation und Liebe miteinander in Einklang bringt. Während der Zeit mit Osho hatte ich tiefgreifende Erfahrungen, die mir zeigten, wie Meditation hocheffektiv werden kann, vergleichbar mit dem Erlebnis eines Orgasmus ohne Sex.

Nach und nach baute ich vieles von dem, was ich gelernt hatte, in meine eigenen Seminare ein. Aus diesen Seminaren entwickelte sich ein Jahrestraining, das »SkyDancing Training für Ekstase und Liebe (T.E.L.)«, das ich im Rahmen des von mir gegründeten SkyDancing Instituts in Europa, in den Vereinigten Staaten und in Indien anbiete. Das Training besteht aus verschiedenen Zyklen, die über ein Jahr verteilt abgehalten werden und in denen die Teilnehmer als Gruppe zusammenkommen, um zahlreiche Praktiken zu lernen, mit denen sie ihre Sexualität »heilen« und mehr Freude in ihrem Leben erfahren können. In der Zeit zwischen den Seminaren üben sie, was sie gelernt haben, und bereiten sich auf den nächsten Zyklus vor. Das Training

hat zahlreichen Menschen in vielen Ländern die Tür zu persönlichen und direkten Erfahrungen von Ekstase in der Liebe geöffnet. Dieses Buch stellt die Praktiken vor, die ich im Einjahreskurs anbiete.

Was ist mit Tantra im Rahmen dieses Buches gemeint? Weil die Wissenschaft des Tantra vor Tausenden von Jahren entwickelt wurde, bot sie den Menschen Methoden an, die ihrer damaligen Kultur entsprachen. Nachdem ich bis zu einem gewissen Grade in den klassischen tantrischen Methoden ausgebildet wurde und die Schriften studiert hatte, bekam ich das Gefühl, dass viele dieser Techniken für die Erfordernisse der zeitgenössischen westlichen Liebenden nicht von Bedeutung sind. Ich halte es zum Beispiel für unnötig, lange Sanskrit-Mantras zu rezitieren, über längere Zeit unbequeme Meditationshaltungen einzunehmen, komplexe Mandalas zu entwerfen oder aus dem Liebesakt ein strenges Ritual zu machen. Beim Studieren der Traditionen erkannte ich, dass sie nicht nur unglaublich komplex sind, sondern sich oft auch widersprechen und westlichen Liebenden einen Dschungel widersprüchlicher Lehren bieten, in dem sie sich sehr schnell hoffnungslos verirren.

Während ich also das tantrische Ziel sexueller Ekstase beibehielt, habe ich neue Methoden entwickelt, um diese Erfahrung Menschen von heute zugänglich zu machen. Hoher Sex verknüpft die Disziplinen der Sexologie und der humanistischen und transper-

sonalen Psychologie miteinander, um den Menschen im Westen die Erfahrung sexueller Ekstase zu schenken, die Tantra lehrte, setzt aber neue und zeitgenössische Mittel dafür ein. Was dieses Training so wirkungsvoll macht, ist nicht eine Technik, sondern der kombinierte, zusammenwirkende Effekt dieser zahlreichen verschiedenen Methoden. Dieses Training weckt in hohem Maße positive Emotionen, Vitalität und die verborgenen Kräfte des Gehirns und schenkt uns Zugang zu ekstatischen Zuständen, die in die sexuelle Erfahrung integriert werden können.

Die Methoden, die ich in diesem Buch empfehle, sind also nicht das Erbe einer bestimmten tantrischen Tradition, Schule oder Schrift. Aus diesem Grund habe ich beschlossen, mein Training Hohen Sex und nicht Tantra zu nennen. Für das Training, das Ihnen in diesem Buch angeboten wird, müssen Sie keinen bestimmten religiösen Glauben wie den Hinduismus, Yoga oder den Buddhismus übernehmen.

Mit diesem Buch haben Sie die Gelegenheit, viele Methoden zu entdecken, die Menschen aller Altersstufen – von Teenagern bis zu Sechzigjährigen, die im Herzen jung geblieben sind – mit Erfolg praktiziert haben. Meine Erfahrung als Lehrerin ist, dass jeder, der sie lernt, die heilende Natur der Ekstase spüren kann. Ich habe beobachtet, dass ekstatische Erfahrungen – vor allem in Verbindung mit Sex – zwanghafte Eifersucht sowie geringe Selbstachtung,

Stress, kränkelnde Ehen, Schüchternheit, Drogenabhängigkeit und sogar Esssucht lindern oder heilen. Ich habe auch gesehen, wie die Beziehungen von Paaren, die sich in jeder Hinsicht miteinander langweilten, plötzlich zu völlig neuen Liebesaffären aufblühten, mit einer offenen Verständigung von Herz zu Herz, einer neuen sexuellen Intimi-

tät und einer grundlegenden spirituellen Verbindung, die ihrem gemeinsamen Leben eine neue Bedeutung und Erfüllung verlieh.

Ekstase ist möglich und wirkt. Aber sie ist lange Zeit nicht genutzt worden. Es ist an der Zeit, sie wiederzuentdecken. Ein Augenblick der Ekstase kann Ihr ganzes Leben verwandeln.

Wie Sie nach diesem Buch vorgehen können

Ich schlage Ihnen vor, bevor Sie mit dem Training des Hohen Sex anfangen, wie Reisende, die eine Expedition planen, das Buch einmal ganz durchzulesen, um sich mit dem Gefilde, das Sie besuchen werden, schon etwas vertraut zu machen und die Sprache zu lernen, die in diesem Zauberland gesprochen wird.

Reisende, die ihre Erfahrungen aufzeichnen möchten, um sich später einmal daran zu erinnern, legen sich ein Tagebuch an. Schaffen Sie sich ein schönes Buch an, das in lockende, sinnliche Farben und ebensolches Material gebunden ist. Hier halten Sie Ihre Beobachtungen fest, beschreiben Ihre Erfahrungen, notieren, was Sie am meisten interessiert, schreiben vielleicht sogar erotische Gedichte auf und kleben Fotos und Bilder ein, die die erweiterte Wahrnehmung illustrieren, zu der Sie während dieses Trainings gelangen können.

Sie können Ihr »Ekstase-Tagebuch« zum Beispiel anfangen, indem Sie die Seite mit einem Längsstrich unterteilen

und über die linke Seite oben folgende Frage schreiben: »Was will ich an meinem Liebesleben und an meiner Sexualität verändern?« Darunter listen Sie die entsprechenden Aspekte auf. Wenn Sie damit fertig sind, schauen Sie sich dieses Buch noch einmal durch und schreiben auf die rechte Seitenhälfte untereinander die Übungen, mit denen Sie die links aufgelisteten Wünsche verwirklichen können.

Zum Beispiel:

1. Ich möchte, dass mein Partner dieses Training in Hohem Sex mit mir zusammen macht.

Erst allein, dann gemeinsam werden wir unseren »Inneren Geliebten« (Seite 47f.) erwecken und uns gegenseitig das »Ritual des sinnlichen Erweckens« aus dem vierten Kapitel (Seite 84f.) bescheren.

2. Ich möchte offener darüber sprechen, was ich im Sex fühle und brauche.

Erst allein, dann gemeinsam werden wir die Übungsfolge »Widerstände

überwinden« aus dem fünften Kapitel (Seite 73 f.) praktizieren.

3. Ich möchte in Sexualität und Erotik mehr wagen.

Wir werden zusammen die »tanzenden Götter« aus dem sechsten Kapitel (Seite 92 bis 99) erleben sowie die »Zeremonie für die Anerkennung des Körpers« aus dem fünften Kapitel (Seite 105 bis 112) und die »Selbstliebe-Rituale« aus dem siebten Kapitel (Seite 167 bis 200) durchlaufen.

Wenn Sie Ihre Wünsche aufschreiben und herausfinden, mithilfe welcher Übungen sie sich erfüllen lassen, entwickeln Sie das Vertrauen und die Motivation, Ihr Training in der Kunst sexueller Ekstase zu beginnen.

Sie müssen nicht befürchten, dass das Training in diesem Buch von Ihnen verlangt, irgendeinen Teil Ihres bisherigen Sexlebens aufzugeben. Vielmehr bietet es Ihnen für alles, was Sie augenblicklich in der Sexualität genießen, neue und bereichernde Wege. Sie können dabei nichts falsch machen. Sie gehen auf Ihre eigene Weise vor, in Ihrem eigenen Tempo und mit Respekt vor Ihren eigenen Erfahrungen.

Der Weg zum Hohen Sex führt nicht über Anstrengungen oder Eroberungen, sondern über die Erkenntnis, dass wir bereits haben, was wir brauchen, um unser Leben voll Lust und Freude leben zu können. Sie können also sofort damit anfangen.

Die vorgegebene Übungsfolge einhalten

Auch wenn Sie nach der ersten Lektüre ganz bestimmte Übungen im Auge haben, die Sie reizen, das Training zu machen, ist es doch sehr wichtig, die Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge durchzuführen, Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel. Wenn Sie bereits andere Selbstentfaltungsguppen gemacht haben, kennen Sie vielleicht einige der Übungen bereits, und diese fallen Ihnen leicht. Lassen Sie trotzdem keinen Schritt auf dem Weg aus.

Bei der Frage, ob Sie Fortschritte machen, sollten Sie bedenken, dass der erste Schritt Übung ist, der zweite Schritt Freude und Genuss und der dritte Schritt die Integration. Wenn Sie das Gefühl haben, sich über Anstrengung und Konzentration des Übens hinaus auf die reine Freude an einer Übung zuzubewegen, wenn Sie auf dem Wellenkamm der Energie reiten, die durch diese Übung ausgelöst wird, dann wissen Sie, dass sie für Sie gut ist. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn bestimmte Übungen Ihnen anfangs schwierig erscheinen. Wie ein Flugzeugpassagier, dessen Maschine an einem nebligen Morgen startet, können auch Sie vielleicht so lange nichts sehen, bis Sie eine bestimmte Höhe erreicht haben. Und plötzlich stoßen Sie durch die Wolken in einen blauen Himmel vor, an dem die Sonne scheint. Dann können Sie das Gelernte in Ihr Liebesspiel integrieren, und es gehört

fortan zu Ihnen. Sagt Ihnen Ihr Gefühl, dass Sie diese Stufe erreicht haben, können Sie zur nächsten Übung weitergehen.

Das Üben

Mit diesem Buch verlernen Sie alte Gewohnheiten und nehmen sehr viel Neues auf, haben Sie also Geduld mit dem neuen »Stoff« und mit sich selbst. Sie werden das Training nicht an einem Wochenende und auch nicht in einer Woche absolvieren können. Wenn ich mit einer Gruppe intensiv arbeite, dauert das Training in Liebe und Ekstase dreißig Tage. Wenn Sie allein oder mit einem Partner zusammen in Ihrem eigenen Rhythmus vorgehen, brauchen Sie wahrscheinlich noch länger.

Dieses Buch enthält etwa fünfzig Übungen, die zwischen fünfzehn und neunzig Minuten dauern, das sind ungefähr 75 Stunden. Sie werden Ihre Woche planen und bestimmte Zeiten für die Übungen vorsehen müssen. Oder Sie nehmen sich ein Wochenende im Monat für den Hohen Sex frei. Machen Sie sich zu Beginn jeder Sitzung sowohl ein klares Bild davon, was Sie erreichen wollen, als auch von den Übungen, die Sie machen werden, und schaffen Sie sich eine festliche und intime Atmosphäre. Versetzen Sie sich an diesem Abend in eine Stimmung von Erwartungsfreude und Aufregung, als sollten Ihre Flitterwochen noch einmal beginnen. Sie können zu Hause oder

auswärts üben. Die Qualität der Umgebung zählt, nicht der Ort als solcher.

Gehen Sie gründlich vor. Solange Sie die Übungen in diesem Buch nicht mit ganzem Herzen machen, bleibt alles bloßes Gerede und Theorie ohne die Würze des eigenen Erlebens. Meiner Erfahrung nach ist es am besten, wenn Sie mit Abenteuerlust an die Übungen herangehen und sich sagen: »Ich werde etwas Neues entdecken, ich werde die Reise bis zum Ende machen und dabei mehr über mich erfahren.« Versuchen Sie auch, sich eine Art Unschuld zu bewahren, indem Sie sagen: »Ich werde mich nicht mit anderen vergleichen oder mir einbilden, eine bestimmte Übung schon zu kennen, bevor ich überhaupt eigene Erfahrungen damit gemacht habe.«

Die neue energetische Ebene, zu der dieses Buch Ihnen verhilft, können Sie nur durch Üben gewinnen und halten. Vielleicht machen Sie bestimmte Übungen mehrmals und haben das Gefühl, dass dabei überhaupt nichts passiert. Und dann, ein paar Tage später, während Sie Beschäftigungen nachgehen, die mit dem Training überhaupt nichts zu tun haben, oder während Sie mit Ihrem oder Ihrer Liebsten schmusen, geschieht etwas Neues für Sie: Sie atmen tiefer, ohne überhaupt darüber nachzudenken. Sie fühlen sich erregter oder spüren die Erregung in neuen Körperbereichen, Ihre Genitalien sind lebendiger als jemals zuvor, oder Sie gehen mit Ihrem Partner geduldiger und humorvoller um.

Allein üben

Viele Menschen, die mein Training besuchen – vor allem Frauen – glauben, dass es von größter Wichtigkeit ist, einen Partner zu haben. Aus diesem Grund fühlen sie sich anfangs entmutigt, wenn sie keinen finden. Aber Sie können fast sämtliche Schritte dieses Trainings allein machen. So können Sie zum Beispiel die Herz-zu-Herz-Begrüßung in Kapitel 2 statt mit Ihrem Partner mit sich vor einem Spiegel durchführen. Statt die Fragen in Kapitel 3 in einem Dialog zu beantworten, arbeiten Sie einfach mit einer Audioaufnahme oder schreiben die Antworten in Ihr Tagebuch. Für die Übungen in Kapitel 8 und 10 brauchen Sie einen Partner, aber selbst die Übungen für Fortgeschrittene in Kapitel 11 und 12 können Sie allein machen.

Gehen Sie bitte, falls Sie sich nach einem Partner umschaun, nicht mit der Haltung auf die Suche, *den* »idealen« Mann zu finden, mit dem Sie gleich zum kosmischen Orgasmus gelangen. Ideale Partner sind ein reines Fantasieprodukt. Wenn Sie auf dem Boden bleiben, offen für Kontakte sind, Ihre Wärme und Begeisterung den Menschen zeigen, die Sie kennen und denen Sie vertrauen, werden Sie sicher jemanden finden, der Sie unterstützt und mit dem Sie diese Abenteuerreise gemeinsam erleben können.

Mit einem Partner zusammen üben

Auch wenn Sie das Training in diesem Buch alleine machen können, ist es doch besonders für Paare von Nutzen. Schritt für Schritt gemeinsam voranzugehen, entspricht der gegenseitigen Unterstützung beim Erlernen einer neuen Sprache. Meiner Erfahrung nach sind Menschen, die in einer liebevollen Beziehung leben, bei diesem Training im Vorteil, weil sie sich bereits darauf eingelassen haben, miteinander zu wachsen.

Wenn Sie zusammenkommen, um gemeinsam zu üben, gibt es oft Momente von Beklommenheit oder Nervosität. Auch wenn Sie den Wunsch nach einer wirklichen Herzensverbindung haben, kann die konkrete Aussicht als bedrohlich erscheinen. Widerstände und Spannungen können sich in Form von plötzlichen Rückenschmerzen äußern, in krampfhaftem Lächeln oder in Ausreden. Aus diesem Grunde empfehle ich Ihnen, sich erst einmal zusammen zu entspannen. Das Treffen zum Zweck des Übens beginnt mit einer Ruhepause, in der Sie sich die Zeit nehmen, von einem geschäftigen Tag langsam abzuschalten, sich zu entspannen und Vertrauen zu entwickeln. Wenn Sie sich von Ihrer eigenen Mitte aus begegnen, wird die Erfahrung erfreulicher, gewinnt Ihre Begegnung an Tiefe und Ihr Üben an Wirksamkeit.

Bei dieser Einstimmung auf sich selbst lassen Sie zunächst einmal sämtliche negativen Gedanken oder Span-

nungen los, die den Energiefluss zwischen Ihnen beiden behindern könnten. Ich vergleiche diese innere Einstimmung oft mit dem Tauchen in unbekanntem Gewässern. Dabei klären Sie auch zunächst einmal, wo Sie unbedenklich springen können, Sie erforschen die Umgebung, die Strömungen und die Tiefe des Wassers, überprüfen Ihre Atmung und Ihre innere Entschlossenheit. Dieses Einstimmen bringt Sie in Ihre Mitte zurück und gibt Ihnen das Gefühl, innerlich entspannt und bei sich zu sein. Erst dann können Sie sich auch mit Ihrem Partner verbinden. Hat Ihr Partner das Gefühl, dass Sie bei sich sind, fühlt er sich mit Ihnen sicher genug, um sich Ihnen öffnen und Ihnen vertrauen zu können.

Beim Experimentieren und Spielen mit Ihrem Partner werden Sie Augenblicke von tiefer Verschmelzung und Gemeinsamkeit erleben. Aus diesem Grund schlage ich Ihnen vor, zu Beginn und am Ende jeder Übung Ihre Energie wieder in sich selbst zurückzunehmen und in Ihre eigene Mitte zurückzukehren, damit Sie sich nicht »vergessen« und sich im anderen nicht verlieren. Dieses Vorgehen hilft Ihnen, beim Training Ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu bewahren.

Mit einem gleichgeschlechtlichen Partner üben

Obwohl ich mich in diesem Buch an heterosexuelle Paare wende, weiß ich aus Erfahrung, dass die Übungen auch

für gleichgeschlechtliche Partner von Nutzen sein können. In den alten Traditionen heiliger Sexualität der Hindus und Griechen gab es keinerlei moralische Verurteilung der gleichgeschlechtlichen Liebe.

Einen widerstrebenden Partner zum Hohen Sex verlocken

Unser Training bringt Ihnen auch die Kunst bei, einen widerstrebenden Partner zu den Wonnen des Hohen Sex zu verlocken und zu verführen. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, wenn Ihr Partner nicht mitmachen möchte, und versuchen Sie nicht, auf seiner Teilnahme zu beharren, denn dadurch entwickelt er wahrscheinlich noch mehr Widerstände. Betrachten Sie den Widerstand Ihres Partners vielmehr als Herausforderung an sich, die Kunst des Verführens zu lernen. Auch das ist Teil Ihres Trainings in der Kunst sexueller Ekstase. Probieren Sie erst einmal die Übungen allein aus. Wenn Sie Ihre neu gelernten Fähigkeiten dann beim Liebespiel einsetzen, ohne Ihrem Partner unbedingt davon zu erzählen, können Sie Ihre Erfahrungen beträchtlich vertiefen. Ihre wachsende Fähigkeit zum Selbstgenuss kann sich als sehr viel größere Anziehungskraft für den Hohen Sex erweisen, als alles, was Sie darüber erzählen.

Dann können Sie reizvolle Überraschungen vorschlagen, zum Beispiel einen Abend, der nur der Entspannung und dem Liebespiel gehört. Dafür

können Sie eine der Übungen vorschlagen, die zu Ihrer Stimmung gerade am besten passt, ohne unbedingt zu erwähnen, dass sie aus diesem Buch stammt. Sie werden entdecken, dass das Buch viele Übungen enthält, die sich dafür bestens eignen, wie zum Beispiel das »Ritual des sinnlichen Erweckens« in Kapitel 4. Ihren Partner auf diese sinnliche Weise zu beschenken, ist eines; die Kunst des Gebens ein anderes. Nachdem Sie Ihren Partner verwöhnt haben, können Sie die Rollen tauschen und selbst um ein Geschenk bitten. Machen Sie Ihre Bedürfnisse, zum Beispiel nach einer Massage oder einem intimen Gespräch, deutlich.

Sicherer Sex

Beim Hohen Sex liegt die Betonung darauf, unser Liebesleben gesünder, ganzheitlicher und glücklicher zu gestalten, und in dieser Vision ist kein Platz für Verhaltensweisen, die die Übertragung von Krankheiten fördern. Um sicherzugehen, dass Ihr sexueller Genuss Ihrer Gesundheit nicht schadet, und zwar nicht nur, während Sie mit den Übungen dieses Buches experimentieren, sondern auch in Ihrem täglichen Leben, empfehle ich Ihnen, bevor Sie mit den Übungen anfangen, den Anhang über sicheren Sex am Ende dieses Buches zu lesen und die Vorschläge sorgfältig zu befolgen.

Im gegenwärtigen Augenblick bleiben

Der Schlüssel für das Erlebnis sexueller Ekstase, ob allein oder mit einem Partner, liegt darin, ganz darin aufzugehen, was Sie im Hier und Jetzt tun, und sich diese Haltung bei jedem Schritt zu bewahren. Das heißt, die nächsten Schritte nicht in Gedanken schon vorauszunehmen, sich nicht darum zu sorgen, ob Sie Fortschritte machen, und Ihre augenblickliche Erfahrung nicht mit der gestrigen zu vergleichen.

Vielleicht wissen Sie so viel über Meditation, dass Sie den Gedanken, in jedem Augenblick gegenwärtig zu sein, schätzen können; aber ein intellektuelles Verstehen ist nicht dasselbe wie dessen praktische Umsetzung. Der gegenwärtige Augenblick ist für uns schwer fassbar geworden. Unsere zielorientierte Kultur bringt uns bei, dass das Glück selten in der Gegenwart stattfindet, sondern immer erst hinter der Ecke auf uns wartet. Die Folge ist, dass wir unser Denken meistens auf zukünftige Ereignisse ausrichten. Wir müssen geistig wach sein, um diese Gewohnheit aufzugeben und zu erkennen, dass der gegenwärtige Augenblick der einzige reale Augenblick ist – die einzige Realität, die Sie wirklich fühlen und erfahren und von der Sie wirklich lernen können. Sexuelle Ekstase wird möglich, wenn Sie ganz in der Fülle des gegenwärtigen Augenblicks aufgehen, sodass nichts anderes mehr für Sie existiert.

Sie finden im Buch immer wieder Hilfen dazu.

Die problemorientierte Haltung aufgeben

Zunächst mögen Sie der Idee von Ekstase beim Sex skeptisch gegenüberstehen. Viele Menschen glauben, sie müssten zuerst einmal ernsthafte Probleme lösen, bevor sie an Ekstase auch nur denken können. Manche haben zum Beispiel das Gefühl, ihre Partner nicht befriedigen zu können, dass sie zu schnell ejakulieren, nicht attraktiv genug sind oder überhaupt nichts empfinden. Viele dieser Probleme hatte ich selbst und ich habe sie mithilfe des hier beschriebenen Trainings überwunden.

Das Geheimnis des Hohen Sex liegt darin, mit der natürlichen Vollkommenheit Ihres ekstatischen Wesens in Kontakt zu kommen und sie zu feiern, indem Sie lernen, Ihre Sexualität – und tatsächlich auch Ihr Leben – als einen Tanz zu genießen, in dem Sie Ihre spontane, sinnliche, lebenssprühende Seite entdecken und ihr Ausdruck verleihen. Das kommt Ihnen vielleicht im Augenblick ganz unwahrscheinlich vor, aber die Erfahrung hat mir immer wieder gezeigt, dass es Menschen viel mehr hilft, sich auf das zu konzentrieren, wobei sie sich wohlfühlen und was sie in ihrem Leben tatsächlich weiterbringt, als ständig in scheinbar unlösbaren Schwierigkeiten herumzurühren. Wenn ein Klient sich bei mir über seine Schüchternheit, seine Erektionspro-

bleme oder andere Behinderungen beklagt, sage ich immer: »Vergessen wir das jetzt einmal, und konzentrieren wir uns auf all die positiven Gedanken und Übungen, die Ihnen Kraft geben und Ihr Selbstbewusstsein stärken, damit Sie sich wohlfühlen können.«

Dieses Buch bietet Ihnen keine Schnelltherapie oder Patentkur bei funktionellen sexuellen Störungen. Es beruht vielmehr auf der Überzeugung, dass sowohl sexuelle Heilung als auch persönliches Wachstum durch Lust und Freude bei Weitem leichter geschehen als durch die »Arbeit« an Problemen. Dabei konzentrieren Sie sich auf das, was für mich die gründlichste Lösung fast sämtlicher sexuellen Schwierigkeiten darstellt – eine neue Einstellung, die davon ausgeht, dass Sie als Individuum bereits ganz und gesund *sind* und die natürliche Fähigkeit zu intensivem Genuss und tiefer Freude haben. Sie müssen lediglich Ihre Sichtweise ändern und sich darin unterstützen lassen, Ihr unbegrenztes Potenzial für Lust und Freude auszuschöpfen.

Widerstände überwinden

Zu bestimmten Zeiten stoßen Sie vielleicht auf Widerstände oder haben den Eindruck, dass Sie gar nichts fühlen, und befürchten, dass »es nicht klappen wird«. Oder Sie erleben im Verlauf einer Übung ein Anwachsen Ihrer Lebenskraft, das Ihnen völlig neu ist, ähnlich wie bei einem Jogger, der bis zu dem Punkt läuft, wo er das Gefühl hat,

dass seine Lungen platzen – was eher ein subjektiver Eindruck als ein objektiver Tatbestand ist. Wenn das geschieht, können Sie in Versuchung geraten, das Üben abzubrechen.

Betrachten Sie jeden auftauchenden Widerstand als Gelegenheit, etwas über

Der einzige Unterschied zwischen einem Weisen und einem Narren liegt darin, daß der Weise sich darüber im Klaren ist, daß er spielt.

Fritz Perls

Ihre eigene innere Weisheit zu erfahren. Sie werden große Veränderungen durchleben, sich alten Verhaltensmustern stellen und die Überzeugungen infrage stellen, mit denen Sie aufgewachsen sind. Sexuelle Ekstase wurde uns nicht beigebracht. Unsere Sexualität wurde in wohldefinierten Verhaltensgrenzen gehalten, die streng bemessen, analysiert und aufgeteilt sind. Ordnung und Berechnung trennen das Gute vom Schlechten, das Heilige vom Profanen, das Erlaubte vom Verbotenen.

Hoher Sex ist der Ruf, diese Grenzen zu überschreiten. Zu Anfang fühlen Sie sich vielleicht, als ob Sie völliges Neuland beträten. Das kann Ihnen gefährlich vorkommen. Sie verlassen das Altbekannte und haben noch keinerlei Erfahrung mit dem Neuen. Das ist der Zeitpunkt, sich zu fragen: Ist mein Liebesleben befriedigend? Und wenn nicht, was bin ich bereit zu tun, um es zu verändern? Wir werden zusammen

die Einstellungen und Verhaltensweisen ändern, durch die Sie sich bislang von Ihrem innersten, ursprünglichen und natürlichen Seinszustand abgetrennt haben: von der Ekstase.

Sollten Sie das Gefühl haben, über Ihre Grenzen hinaus gefordert zu werden, dann denken Sie daran, dass Tausende von Menschen, junge wie alte, die dieses Training gemacht haben, sich genauso gefühlt haben wie Sie und trotzdem ihr Zögern überwunden haben. Haben Sie Vertrauen in das, was sich entfaltet, und gehen Sie einfach noch ein Stückchen weiter.

Manchmal haben Sie vielleicht auch das Gefühl, dass dieses Buch Sie mit ungewöhnlichen und völlig neuen Sichtweisen konfrontiert oder dass ich Ihnen etwas vorschlage, das Ihnen merkwürdig vorkommt. In diesem Fall werde ich Sie – wie ich es auch bei meinen Klienten tue – bitten, Ihre augenblickliche Meinung außer Kraft zu setzen und, wie es in der Tradition des Zen heißt, »Ihre Tasse zu leeren«, um sich das neue Wissen im Geist von Neugierde und Unschuld aneignen zu können.

Ein weiser Lehrer bat mich einmal, ihm eine Frage zu beantworten. Mein Unterbewusstes hatte Widerstände. Ich konnte nicht antworten und sagte ihm das. »Gut, aber wenn Sie die Antwort wüssten, wie würde sie dann lauten?«, fragte er mich, um mich zu unterstützen. Da löste mein Widerstand sich einfach auf, und ich wusste, was ich zu sagen hatte.

Stellen Sie sich, wenn Sie im Verlauf dieses Trainings zögern, also vor, dass ich als Ihre freundliche Begleiterin ebenfalls zu Ihnen sage: »Gut, wenn Sie aber den nächsten Schritt tun *wollten*, wie *würden* Sie dann vorgehen?« Dann werden Sie die Antworten finden.

Seien Sie spielerisch und unbeschwert

Mit Verspieltheit drückt sich das unschuldige Kind aus, das wir alle in uns tragen. Verspielt heißt, dass Sie Spaß mit sich haben – auch wenn Ihre Absichten, die Methoden des Hohen Sex zu erforschen und zu erlernen, durchaus ernst sind. Wenn Sie an Ihren Humor appellieren, können Sie das Gefühl vertiefen, im Fluss zu sein und sich selbst zu akzeptieren. Diese spielerische Haltung trägt Sie über einen gewissen Eigendünkel hinweg – »Es muss unbedingt so laufen, wie ich will, anders geht es auf keinen Fall«, oder: »Ich muss das können, sonst hält sie mich für eine Niete«. Wenn Sie das Lernen spielerisch angehen, wird das Training für Sie nicht nur leichter, sondern auch sehr viel effektiver.

Wenn Sie jedoch Angst spüren, suchen Sie nach Gründen, identifizieren und benennen Sie Ihre Gefühle. Drücken Sie sie aus, spüren Sie sie, lassen Sie sie zu. Es ist interessant, dass die älteste Bedeutung des englischen Wortes *fear* (dt. Furcht, Angst) »hindurchgehen« lautet; wenn Sie also dieser Bedeutung folgen, werden Sie verstehen,

dass es Teil Ihres Wachstumsprozesses ist, durch die Angst hindurchzugehen, statt sich zurückzuziehen, wenn sie auftritt. Wenn Sie durch die Angst hindurchgehen, werden Sie erleben, wie blockierte Energie frei wird und die lustvollen Gefühle anwachsen. Dann werden Sie begreifen, dass Angst ein guter Lehrmeister ist.

Ich meine damit jedoch nicht, dass Sie Ihre Grenzen nicht beachten sollen. Wenn Sie an einen Punkt gelangen, an dem Sie das Gefühl haben, überfordert zu sein, sollten Sie sich selbst vertrauen, die Übung sanft abbrechen und dabei die Vorgehensweisen befolgen, die in diesem Buch für solche Situationen vorgeschlagen werden. Sie sollten eine Übungssitzung jedoch nicht aufgrund einer negativen Bemerkung oder einer plötzlichen Unterbrechung von außen beenden, weil das dem Prozess von Ausdehnung, Entspannung und Vertrauen entgegenwirkt.

Die Zauberkraft des Klangs

Musik kann Stimmungen hervorzubereiten, die die Wirkung der Übungen beträchtlich steigern. Je nach Tempo, Tonlage und Harmonik kann Musik den Rhythmus der Blutzirkulation verlangsamen oder beschleunigen, das Nervensystem anregen oder beruhigen und unsere intuitiven Fähigkeiten stärken. Die Musik, die ich im Anhang aufgeführt habe, wurde für diese Zwecke zusammengestellt, aber Sie müssen sich nicht auf meine Vorschläge beschrän-

ken. Legen Sie sich Ihre eigene Klangbibliothek zu, sodass Sie sich auf einen Knopfdruck hin fühlen können, als schritten Sie durch eine prächtige Kathedrale, in der Engelschöre singen, als nähmen Sie am rhythmischen Tanz eines afrikanischen Eingeborenenstammes teil, als segelten Sie verträumt auf einer Wolke oder stünden am Meeresufer.

Ein Wort zur Sprache

Ich habe versucht, die Terminologie der östlichen spirituellen Praxis, die nicht so geläufig ist oder die zu falschen Interpretationen führen könnte, so weit wie möglich zu vermeiden. Stattdessen habe ich möglichst oft westliche Begriffe benutzt oder meine eigene Unterrichtssprache entwickelt. So spreche ich zum Beispiel nicht vom Erwachen der Kundalini-Energie, sondern vom Erwecken der ekstatischen Reaktion. Das scheint mir praktischer und sachlicher und entspricht meinem Wunsch, Tantra den Menschen im Westen zu-

gänglich zu machen, denen die ekstatischen Traditionen des Ostens unbekannt sind.

Trotzdem habe ich ein paar Begriffe beibehalten, die Ihnen fremd sein könnten. Für die Worte *Penis* und *Vagina*, die ich für kalt, klinisch und unpassend für den Zauber und die Poesie der erotischen Liebesbeziehungen halte, habe ich manchmal das tibetische Wort *Vajra* für den Penis und das indische Wort *Yoni* für die Vagina benutzt. Diese und andere Begriffe werden im Text selbst erklärt.

Wenn es Ihnen aus irgendeinem Grund widerstreben sollte, diese Worte zu benutzen, können Sie natürlich weiterhin die deutschen Begriffe benutzen. Aber bitte experimentieren Sie zunächst einmal mit meinen Ausdrücken. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass das helfen kann, eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen, die sprachbedingt sind. Herkömmliche Worte sind oft belastet durch unbewusste und negative Bedeutungen, während neue Worte uns auch eine neue Welt eröffnen.

Der Hohe Sex und die tantrische Sicht

Ich machte die Erfahrung von Ekstase ohne einen Partner zum ersten Mal während eines Experiments, bei dem wir im Verlaufe eines psychologischen Forschungsobjektes sämtlicher Sinnesreize beraubt wurden. Ich war sieben Tage und Nächte lang in Isolation, trug Ohrstöpsel und eine Augenbinde und befand mich in einem abgedunkelten Raum, abgeschnitten von sämtlichen äußeren Reizen. Ich entdeckte nach und nach, wie ich mich tief entspannen und meine Aufmerksamkeit nach innen auf meine Gefühle, Gedanken und Empfindungen richten konnte. Nach einer anfänglichen Zeit der Unruhe verspürte ich einen wachsenden Frieden, eine Durchlässigkeit, als ob es das Ego, in dem sich jeder als etwas Eigenständiges, getrennt von der Welt, versteht, nicht mehr gäbe. Ich fühlte mich eins mit allem, was innen und außen existiert – wie eine Welle, die Teil des Meeres ist. Zugleich spürte ich eine ungeheure Kraft und Weisheit, als ob ich in jenem Augenblick die Antwort auf sämtliche Fragen wüsste, die ich jemals hatte stellen wollen. Und ich hörte

meine eigene Stimme sagen: »Suche die Ekstase nicht außerhalb deiner selbst. Sie ist bereits in dir.«

Ich hatte in der ganzen Welt nach Lehren gesucht, die mich für Ekstase öffneten, und obwohl diese Suche mir immens geholfen hatte, war es im Endeffekt gar nicht nötig, »irgendwo« hinzugehen. Durch dieses Experiment hatte ich entdeckt, dass Ekstase nur in uns gefunden werden kann. Es bestätigte, was die tantrischen Meister aller Zeiten sagten: Deine wahre Natur ist Glückseligkeit. Wenn Sie Ihre Augen schließen und nach innen gehen, wenn Sie sich die Chance geben, tief genug »hinabzusteigen« und das Geplapper des Alltagsbewusstseins sowie äußere Ablenkungen hinter sich lassen, können Sie entdecken, dass Sie bereits in Ekstase sind, 24 Stunden am Tag.

Diese Einsicht gab mir für die Arbeit mit anderen Menschen Stärke und Sicherheit. Ich konnte ihnen mit dem Wissen gegenüberstehen, dass sie grundsätzlich das gleiche ekstatische Potenzial besaßen wie ich.

Der Drei-Schritte-Prozess

Das Isolationsexperiment hatte mir gezeigt, dass Entspannung eine wesentliche Voraussetzung für die Erfahrung von Ekstase ist. Ich erfuhr aber auch, dass Entspannung nicht ausreichte, um die ekstatische Reaktion hervorzurufen. Ein ganz bestimmtes Umfeld ist erforderlich, damit der Körper von Energie durchflutet wird.

Dieses Umfeld kann durch überlieferte tantrische Meditationen sowie durch moderne Methoden der Körperarbeit erreicht werden. Meine Erfahrung von optimalen Methoden für das Auslösen ekstatischer Zustände, die mit der sexuellen Erfahrung verbunden sind, führte zu einem Drei-Schritte-Prozess: den Strömungsreflex auslösen, die ekstatische Reaktion wecken und die Welle der Glückseligkeit reiten.

Den Strömungsreflex auslösen

Sex hat vor allem etwas mit Energie zu tun. Je mehr Energie Sie haben, desto glückseliger können Sie sein und desto erfüllter wird Ihr Sex. Beim ersten Schritt lernen Sie, Ihre Energie in Gang zu bringen und sie intensiver auszuüben, bis Sie den Orgasmus als ein »Energieereignis« erleben, das unabhängig vom sexuellen Kontakt erlernt und jederzeit wieder hervorgerufen werden kann. Im Verlaufe dieses Prozesses erleben Sie den wesentlichsten

Teil des Orgasmus, den ich den »Strömungsreflex auslösen« nenne.

Dabei lernen Sie, sich für die verschiedensten Arten von Vibrationen zu öffnen und sie als höchst lustvoll zu empfinden. Die Folge ist ein Gefühl von Reinigung und Entspannung. Wenn Sie erst einmal gelernt haben, den Orgasmus als ein Energieereignis losgelöst vom sexuellen Kontext zu erleben, sind Sie in der Lage, selbst die Verantwortung für Ihre sexuelle Lust zu übernehmen. Sie wissen, dass die wahre Quelle für Ihre Lust in Ihnen selbst verborgen liegt und nicht in Ihrem Partner Strömungsreflex auslösen.

Die ekstatische Reaktion wecken

Danach erfahren Sie, wie Sie die Energie halten, sich regelrecht in sie hinein entspannen und sie ausweiten können. Dies ist das grundlegende Geheimnis des Hohen Sex: Sie erleben Ekstase, wenn Sie die Kunst lernen, im Zustand hoher sexueller oder nicht sexueller Erregung entspannt und bewusst zu bleiben – das bezeichne ich als ekstatische Reaktion.

Das mag zunächst paradox klingen. Wie können scheinbare Gegensätze wie Entspannung und Erregung zusammengebracht werden? Beim gewöhnlichen Sex kommt es erst zur Entspannung, *nachdem* die sexuelle Erregung im Orgasmus ihren Höhepunkt gefun-

den hat. Die ekstatische Reaktion hingegen kombiniert die besten Elemente beider Zustände: ein hohes Maß an Energie und ein tiefes Gefühl von innerem Frieden. Dabei geht es nicht um ein Wechselspiel zwischen Erregung und Entspannung, wie man es gewöhnlich beim Sex erleben mag, sondern um das gleichzeitige *Zusammenschwingen* beider Zustände. Bei der ekstatischen Reaktion erlauben Sie der Energie, immer weiter anzuwachsen, während Sie sich gleichzeitig in die Erregung hineinentspannen, zulassen, dass sie sich im ganzen Körper ausbreitet, und sie immer längere Zeitspannen andauern lassen. Die Folge ist eine zutiefst beglückende, belebende Erfahrung.

Jüngste klinische Untersuchungen bestätigen meine Forschung und zeigen, dass der Körper auf natürlichem Wege mit Entspannung reagiert, wenn der sexuelle Orgasmus ausgedehnt wird. Dr. Alan Brauer, Mitautor des Buches *ESO* (Extended Sexual Orgasm – Erweiterter sexueller Orgasmus), führt aus, dass das Erregungsniveau des Körpers nach mehreren Minuten erweiterter orgasmischer Reaktion abnimmt –

gemessen an Puls, Atemfrequenz und Blutdruck –, selbst wenn die orgasmischen Kontraktionen anhalten. Brauer stellt fest: »Subjektiv wird das als kontinuierlich ansteigende Lust erlebt. Der Körper reagiert, als ob er in einen entspannten Zustand überginge.« Als westlicher Mediziner hält Brauer dieses Ergebnis für »überraschend«, aber die tantrische Tradition weiß seit Jahrhunderten davon.

Mit der ekstatischen Reaktion lernen Sie, ein hohes Maß an Erregung hervorzurufen, auf das – unmittelbar vor dem Punkt orgasmischer Entladung – eine vollkommene gedankliche Stille folgt. Gleichzeitig entspannen Sie bestimmte Muskeln, atmen tief und langsam und wenden andere einfache Techniken an, die Ihren Orgasmus umwandeln. Damit bereiten Sie sich auf einen Ganzkörperorgasmus vor, der auf der Fähigkeit des Körpers beruht, unabhängig von jeder Bewusstseinskontrolle zu vibrieren. Statt einer lokal begrenzten genitalen Entladung erleben Sie für längere Zeit eine Folge feinen, kontinuierlichen, wellenähnlichen Pochens oder Vibrierens, das sich im Körper ausbreitet und den Eindruck hervorruft, dass Sie mit Ihrem Partner verschmelzen.

In diesem Stadium beruhen die orgasmischen Empfindungen nicht mehr ausschließlich auf dem genitalen Austausch, sondern werden oft als veränderter Bewusstseinszustand wahrgenommen. Anders als beim kurzen Höhepunkt des genitalen Orgasmus erleben Sie nicht einen reflexartigen

*Ich bin der Dichter des Leibs und bin der
Dichter der Seele,
Die Freuden des Himmels sind bei mir,
und die Qualen der Hölle sind bei mir;
Die ersten veredele und mehre ich in
mir selbst, die zweiten übersetze ich in eine
neue Sprache.*

Walt Whitman
Grashalme

Akt, der zu einer plötzlichen und unkontrollierten Entladung von Energie führt, sondern ein tiefes Loslassen, das durch ein bewusst kontrolliertes Vorgehen erreicht wird. Wenn die Energie zwischen Ihren Körpern fließt und verschmilzt, wird die sexuelle Vereinigung zu einer Erfahrung tiefer Intimität.

In gewisser Weise gleicht die übliche genitale Erfahrung dem Rudern auf windbewegter See in einem kleinen Boot – Sie werden hoch- und runtergeschleudert. Im Gegensatz dazu kann der ekstatische Zustand des Hohen Sex mit der sanft gekräuselten Oberfläche einer stillen See verglichen werden, auf der sich das Sonnenlicht spiegelt.

Die Welle der Glückseligkeit reiten

Im letzten Stadium des Drei-Schritte-Prozesses erlernen Sie die höchste Form tantrischer Liebeskunst, bei der durch ein sanftes und langsames Vorgehen die Energie sexueller Erregung in die Erfahrung reiner Glückseligkeit umgewandelt wird. Sämtliche anderen Praktiken im Training waren Vorbereitungen für diese letzte Stufe, die ich in Form von sieben aufeinanderfolgenden Schritten lehre.

Sie beginnen damit, dass Sie die Energiewelle »reiten«, die durch den Strömungsreflex freigesetzt wurde. Diese Energie wird von den Genitalien bewusst im Körper aufwärts bis in den Kopf geleitet. Die orgasmischen Empfindungen durchfluten so das Gehirn, und Sie lernen, wie Sie die ekstatische Er-

fahrung fortsetzen und diesen Zustand von dreißig Sekunden bis zu mehreren Minuten und in den fortgeschritteneren Stadien bis zu einer Stunde und länger halten können.

Meistens ist das Liebesspiel sehr dynamisch. Sie bewegen sich lebhaft, atmen schwer und bauen die sexuelle Leidenschaft bis zu dem Punkt auf, wo die Energie in einer letzten Entladung nach außen explodiert. Im Gegensatz dazu gleicht der Orgasmus des Gehirns dem sanften, endlosen Gleiten eines Drachens im Wind. Mühelos gelangen Sie zu einer schwebenden Empfindung, als würde sich Ihr Körper über seine Grenzen hinaus ausdehnen. Aus tantrischer Sicht bewirkt dieser »Gehirnorgasmus« eine starke Stimulation der Gehirnzellen und schlägt eine Brücke zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte, sodass sich der Intellekt der linken Hemisphäre mit den intuitiven Fähigkeiten der rechten Hälfte vereinigt. Diese Verschmelzung ist es, welche die Erfahrung von Ekstase hervorruft, an der Körper, Geist, Herz und Seele gleichermaßen teilhaben.

Obleich das Reiten der Welle zum Teil durch tantrische und taoistische Formen der Liebeskunst inspiriert wurde, ist es mir nicht von einem Lehrer übermittelt worden. Vielmehr habe ich diese Methode allmählich aufgrund meiner Experimente mit vielen verschiedenen westlichen und östlichen Praktiken selbst entwickelt. Die Welle ist ein klar strukturierter Prozess, der jedem zugänglich ist, der einen sanften

und bewussten Weg finden möchte, um die geistige Dimension in den Sex zurückzubringen und die sexuelle Vereinigung als eine Brücke zwischen Körper und Seele zu erfahren.

Unserer Kultur ist das Verständnis dafür verloren gegangen, dass sexuelle Energie ein körperlicher Ausdruck spiritueller Kräfte ist. In Wahrheit spiegelt der Wunsch, sich mit einem anderen menschlichen Wesen sexuell zu vereinigen, das unterschwellige spirituelle Bedürfnis wider, Ganzheit und vollkommene Intimität zu erleben, wodurch das Empfinden, als Individuum getrennt und isoliert zu sein, aufgehoben wird. In diesem Wunsch drückt sich das Bedürfnis aus, zur ursprünglichen Quelle der Schöpfung zurückzukehren, zum Einssein, das wir im Mutterleib erfahren haben, und darüber hinaus zum Einssein mit uns selbst. Die meisten Menschen halten die sexuelle Vereinigung ohne dieses spirituelle Element für ausreichend, ihre Bedürfnisse zu befriedigen. In Wirklichkeit sind aber nur wenige damit wirklich zufrieden.

Wenn wir die sexuelle Kraft nicht als spirituell oder heilig verstehen, wird Sex für uns ein rein körperlicher, instinktiver Trieb und von uns auch nicht angemessen geachtet. Sexualität wird oft missbraucht und mit persönlicher Macht verknüpft – das Dominieren des einen Geschlechts über das andere – sowie mit der Vorstellung von Eroberung. Der spirituellen Dimension beraubt, wird sexuelle Energie unter-

drückt und richtet sich schließlich gegen das Leben selbst. Das wiederum führt zu Missachtung, Krankheit, Missbrauch, Vergewaltigung und anderen Formen sexueller Gewalt.

Eine negative soziale sexuelle Konditionierung ruft unweigerlich Angst hervor und diese Angst wird von wohlmeinenden Vermittlern wie Eltern, Lehrern und Geistlichen von Generation zu Generation weitergegeben. Die meisten von uns übernehmen in der frühen Kindheit Einstellungen, die Sexualität verdammen, ohne sich dessen

Es ist sehr wohl anzunehmen, daß die sexuelle Aktivität, oder genauer, die Sex-besessenheit, die typisch ist für die westliche Kultur, in vielen Fällen keinesfalls Ausdruck von sexuellem Interesse ist, sondern der Suche nach Befriedigung des Bedürfnisses nach Kontakt dient.

Ashley Montagu
Körperkontakt

bewusst zu sein. Diese Konditionierungen verkrüppeln unsere Spontaneität, unseren Ausdruck sexueller Lebendigkeit, unsere Lust und unsere Fähigkeit, einander zu lieben und zu achten. Diese Angst sagt uns ständig: »Pass auf – es wird weh tun, wenn du dich für Liebe und Sex mehr öffnest!«

Angst behindert auch die Verständigung beim Sex. Statt eine tiefe Vereinigung zweier Menschen zu sein, wird der Liebesakt oft zu einer angespannten Begegnung, bei der beide Partner Angst haben, ihre wirklichen Bedürfnisse zu

zeigen. Viele Frauen glauben zum Beispiel, dass der einzige »erwachsene« Weg, Zärtlichkeit und Wärme zu bekommen, darin besteht, mit einem Mann zu schlafen. Sie sind nicht in der Lage, ihr Bedürfnis nach nicht genitaler Zuneigung und Kontakt auszudrücken, und fühlen sich am Ende benutzt. Bei einer Umfrage, ob sie lieber kuscheln und liebevoll im Arm gehalten werden oder Sex haben wollten, schrieben 64 000 von 90 000 Frauen, dass sie lieber kuscheln und an den Koitus gar nicht denken möchten. Ihnen schenkt Sex nicht die Zärtlichkeit und Intimität,

nach der sie suchen. Trotzdem gibt es keinen inneren Widerspruch zwischen Sex, Kuscheln und Zärtlichkeit.

Die Reduzierung von Sex auf einen rein körperlichen Akt fördert eine oberflächliche Betrachtungsweise des Koitus. Das Liebesspiel wird zur Leistungsschau. Da wir uns auf äußere Anweisungen verlassen, auf den Drang, »es richtig zu machen«, statt unserer eigenen Erfahrung zu vertrauen, wird das unbefriedigende Liebesspiel zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung, und wir begrenzen unser sexuelles Potenzial.

Sexuelle Mythen infrage stellen

Ich möchte einige weit verbreitete sexuelle Mythen infrage stellen, die uns bei der lustvollen Erforschung unserer Sexualität behindern. Wie bereits erwähnt, haben die meisten von uns sexuelle Einstellungen übernommen, von denen unser Verhalten unbewusst tiefgreifend beeinflusst wird. Solange wir uns ihrer nicht bewusst werden, haben wir kaum eine Chance, unser sexuelles Verhalten zu verändern.

Sex dient der Zeugung

Nach christlicher Auffassung dient Sex der Zeugung von Kindern und nicht der Lust. Dadurch wird die natürliche Freude und Lebendigkeit, die Sex uns schenken kann, durch Schuldgefühle vergiftet. Überlegen Sie einmal, wie oft

Sie im Laufe Ihres Lebens mit jemandem schlafen. Einer meiner Freunde, der dreiundvierzig Jahre alt ist, kam auf die Zahl Dreitausend. Aber um ein Kind zu zeugen, reicht ein einziger Koitus. Was machen Sie also die restlichen Male?

Der Hohe Sex hat die wichtige Aufgabe, sich dieser »restlichen Male« anzunehmen und uns zu zeigen, wie wir, anstatt Kinder zu zeugen, Ekstase erleben können.

Sex ist unanständig

Dieses Verdammungsurteil beruht auf der Tradition westlicher Religionen, Körper und Geist zu trennen. Sex repräsentiert die Libido, den instinktiven Trieb, der nicht vom Willen kontrol-

liert werden kann und deswegen als gefährlich betrachtet wird. Selbst heute noch, nach der sogenannten sexuellen Revolution der sechziger Jahre, beeinflussen und lähmen diese Einstellungen unsere Gefühle zur Sexualität. Meiner Meinung nach sind sexuell übertragbare Krankheiten wie Aids und auch die Pornografie eine direkte Folge der Verdammung von Sex. Hoher Sex wird Ihnen neue Einstellungen zur erotischen Erfahrung zeigen und Ihnen beibringen, Sex als ein Fest, als einen Schöpfungsakt und als eine Kunst zu achten.

*Sex ist etwas Natürliches,
greifen Sie also nicht ein*

Ich glaube, dass der sexuelle Drang, wie wir ihn individuell erleben, nicht annähernd so »natürlich« ist, wie es den Anschein hat. Er wird ständig durch kulturelle Konditionierungen beeinflusst. »Blondinen bevorzugt«, »große Brüste sind erotischer«, »größere Penisse machen bessere Orgasmen« – das sind Glaubenshaltungen, die unsere sexuellen Verhaltensweisen beeinflussen. Meiner Ansicht nach ist der Ausdruck sexueller Energie natürlich *und* kulturell geprägt.

Die Forschung hat zum Beispiel gezeigt, dass körperliche Empfindungen von uns nicht spontan so erlebt werden, wie sie wirklich sind, sondern vom Gehirn entsprechend früheren Erfahrungen, elterlichen Konditionierungen und allgemein verbreiteten Einstellun-

gen interpretiert werden. Die Wissenschaft des Biofeedback, die die Reaktionen des Gehirns auf Reize aufzeichnet, hat gezeigt, dass Menschen lernen können, die verschiedensten körperlichen Reaktionen willkürlich zu beeinflussen, wie zum Beispiel den Herzschlag zu verlangsamen, den Blutdruck zu kontrollieren und Schmerzreaktionen zu verändern.

Hoher Sex bringt Ihnen bei, wie Sie körperliche Reaktionen beim Liebespiel »verlernen«, umwandeln und neu gestalten können. Hoher Sex ist keine formale Praktik, sondern eine Vorbereitung auf das Liebespiel. Er zeigt Ihnen neue Vorgehensweisen, steigert Ihr Empfindungsvermögen und vergrößert Ihr Spektrum an sexuellen und sinnlichen Möglichkeiten, alles, ohne Ihre Spontaneität zu behindern.

*Es gibt den richtigen Weg,
sich zu lieben*

In Woody Allens Film »Manhattan« sagt eine Frau: »Nach all diesen Jahren hatte ich endlich einen Orgasmus, und dann sagte mein Arzt, es sei kein richtiger Orgasmus gewesen.« Nur allzu oft unterliegen Menschen – vor allem Frauen – dem Einfluss von »Experten«, die anhand wissenschaftlicher Untersuchungen »Normen« für den Liebesakt festlegen.

Beim Hohen Sex fallen alle diese Kategorisierungen weg. Hier gibt es keinen »falschen« Orgasmus oder eine »richtige« Art, sich zu lieben; es gibt

lediglich falsche Einstellungen zur Sexualität. Dieses Buch zeigt Ihnen, dass Sie in Ihrem eigenen erotischen Ausdruck einzigartig sind.

Der Koitus ist beim Sex das einzig Wichtige

In unserer Kultur sind sämtliche sexuellen Aktivitäten auf den Koitus ausgerichtet. Sexueller Genuss ohne den Koitus wird als bloße Vorbereitung oder als unmoralisch und ungesund abgetan. Allein das Wort »Vorspiel« legt nahe, dass sexuelle Genüsse wie Berührungen, Streicheln und Küsse nur im Zusammenhang mit Koitus Wichtigkeit haben. Die Folge ist, dass wir uns im Großen und Ganzen nach dem männlich orientierten Modell eines hitzigen, zielstrebig auf Koitus und Orgasmus ausgerichteten Liebestils ausrichten, bei dem das sexuelle Zusammensein nur wenige Minuten dauert und abrupt endet. Dieses Modell schließt die Vorstellung ein, dass Frauen einen »harten«, aggressiven und schnellen Koitus lieben.

Beim Hohen Sex lernen Sie die Kunst einer erweiterten, höchst verfeinerten Erotik und entdecken dabei, dass Sie ohne jede Penetration mit dem ganzen Körper Orgasmen erleben können. Hoher Sex eröffnet eine zärtlichere, weiblichere Perspektive der Sexualität, für die Penetration und Koitus nur Teil eines größeren Bildes sind, das auch die Entspannung im Zustand hoher Erregung einschließt.

Sexuelle Erregung folgt einem festen Ablauf

Viele Männer glauben, dass sie eine Frau lediglich ein paar Minuten lang küssen und Brust und Klitoris stimulieren müssen, damit sie dann sofort für den Liebesakt bereit ist. Ähnlich erwarten einige Frauen, dass der Mann innerhalb weniger Minuten mit der stolzen Erektion eines »Herrn Allzeit-Bereit« reagiert, wenn sie seinen Penis küssen und streicheln. Sexualität wird so auf wenige »heiße« Zonen beschränkt, die in einer bestimmten Reihenfolge stimuliert werden.

Hoher Sex zeigt Ihnen, dass die Vorbereitung auf das Liebesspiel nicht lediglich eine Frage körperlicher Stimulierung, sondern einer feinfühligem, harmonischen Einstimmung zwischen den beiden Liebenden ist, die Vertrauen, Offenheit, Kreativität und viele andere geistige, emotionale und spirituelle Qualitäten erfordert.

Sexuelle Lust ist vom Partner abhängig

Der Glaube, von einem Partner abhängig zu sein, der für Ihre sexuelle Lust verantwortlich ist, ist ebenfalls ein weit verbreiteter Mythos. Er beruht darauf, dass nicht Sie die Quelle für Ihre Lust sind, sondern Ihr sexueller Genuss davon abhängt, was Ihr Liebster oder Ihre Geliebte mit Ihnen anstellt.

Hoher Sex bringt Ihnen bei, dass Sie selbst für Ihre sexuelle Lust verant-

So wie die sexuelle Energie dem Menschen vom spirituellen Zustand in den Körper verholten hat, kann sie ihm auch helfen, sich seines ursprünglichen Zustands von göttlicher Ganzheit wieder voll bewusst zu werden.

Elisabeth Haich
Sexuelle Kraft und Yoga

wortlich sind, und dass diese Erkenntnis der erste Schritt ist, die Kunst sexueller Ekstase zu erlernen.

Beim Mann sind Orgasmus und Ejakulation identisch

Solange der Orgasmus mit Ejakulation gleichgesetzt wird, ist der Mann immer der zu kurz Gekommene, weil er zu kurz »kommt« – meistens vier bis zehn Sekunden lang. Viele glauben, dass das Ziel des Liebesspiels in einer möglichst intensiven Entladung sexueller Spannung besteht – besonders Männer, denen man beigebracht hat, dass Sex ohne Ejakulation nichts wert ist.

Durch das Training, das dieses Buch bietet, kann der Mann allmählich lernen, seinen Ejakulationsdrang zu kontrollieren, sodass er den Zeitpunkt des Samenergusses selbst bestimmen kann, statt ihn als unwillkürlichen Spasmus zu erfahren. Im Laufe der Entwicklung der ekstatischen Reaktion erle-

ben Männer, dass sie noch nicht einmal ejakulieren müssen, um sich sexuell befriedigt zu fühlen. Tatsächlich können Männer im Hohen Sex, ähnlich wie Frauen, mehrere Orgasmen haben, wenn sie Orgasmus und Ejakulation als getrennte Abläufe erleben. Das versetzt den Mann in die Lage, das Liebespiel mit seiner Partnerin praktisch unbegrenzt zu verlängern. Es ist für einen Mann möglich, ohne Samenerguss Orgasmen zu erleben, die von kräftigen genitalen Vibrationen bis zu feinsinnigen Strömungsempfindungen im ganzen Körper reichen. Es kommt dann nicht zu dem abrupten Rückzug nach der Ejakulation, der für Männer nach dem Samenerguss typisch ist.

Es gibt noch viele weitere sexuelle Mythen, die uns überliefert wurden. Im Verlauf dieses Buches werden Sie immer wieder aufgefordert, stereotype Vorstellungen aufzugeben, die Sie in Ihrer Sexualität behindern, und stattdessen Vorgehensweisen zu entwickeln, mit deren Hilfe Sie die üblichen Grenzen, mit denen wir unsere Lust einzusperren pflegen, weit hinter sich lassen können. In jedem Kapitel wird ein bestimmter sexueller Mythos erforscht und infrage gestellt und im Anschluss daran werden Ihnen konstruktive Alternativen in Form von konkreten Übungen angeboten.