



DIANA RICHARDSON

zeit für Liebe

SEX, INTIMITÄT & EKSTASE IN BEZIEHUNGEN

Titel der englischen Originalausgabe: The Love Keys
Titel der aktuellen englischen Ausgabe: The Heart of Tantric Sex

Überarbeitete Neuauflage 2013
Umschlaggestaltung: Silke Bunda Watermeier, www.watermeier.net
Übersetzung: Pavitra Wolf
Lektorat: Ela Buchwald
Illustrationen© Diana Richardson
Copyright© Diana Richardson
Copyright© der Übersetzung, Innenwelt Verlag GmbH
Copyright© der Osho Zitate, Osho International Foundation, Schweiz
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur
mit Genehmigung der Innenwelt Verlag GmbH, Köln
www.innenwelt-verlag.de

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau
Printed in Germany
ISBN 978-3-942502-22-1



innenwelt verlag

INHALT

Einleitung 7

Teil 1 Die Wurzeln 15

Sex in einem neuen Zusammenhang sehen 18

Sexuelle Konditionierung 27

Polarität und die positiven Pole der Liebe 38

Bewusstsein von Körper und Geist 49

Zurück zur Unschuld - Die Liebesschlüssel 64

Teil 2 Die Liebesschlüssel 77

Die Augen 78

Der Atem 86

Kommunikation 95

Genitales Bewusstsein 106

Berührung 116

Entspannung 126

Weiche Penetration - Die weiche Verbindung 135

Tiefe Penetration - Die tiefe Verbindung 144

Rotierende Stellungen 155

Teil 3 Die Reise 169

Treffte eine Verabredung zum Liebemachen 170

Ein frischer Blick auf das Vorspiel 180

Gefallen wollen und Leistung bringen 192

Orgasmus und Ejakulation 200

Nichtejakulieren 214

Vorzeitige Ejakulation 220

Lebenszyklen und Safer Sex 227

Ohne Partner 237

Ein Raum für die Liebe 249

Lichtkreis-Atmung - Meditation auf Licht 256

Nachwort 260

EINLEITUNG

Als ich zum ersten Mal Sex hatte, war ich furchtbar enttäuscht. Ich erinnere mich noch genau daran, denn ich hatte Liebe erwartet, und dass es etwas ganz Besonderes sein würde. Nun fragte ich mich: „Und das soll alles gewesen sein? Da muss doch noch mehr dran sein.“

Obwohl ich später das entwickelte, was andere wahrscheinlich ein gesundes Sexualleben nennen würden, ließ mich seit dieser ersten Erfahrung das Gefühl nicht los, dass am Sex eigentlich mehr dran sein müsste. Auch weil Sex mit riesigen Tabus belegt war, weil es so viele Regeln und Vorschriften gab, wie man sich in Sachen Sex zu verhalten hatte. Mir hatte Sex immer Spaß gemacht, aber er hatte mich nie wirklich in der Tiefe berührt. Ich ging weder so darin auf, noch war ich so involviert, wie ich es mir vorgestellt hatte.

Als mir klar wurde, dass ich schon oft Sex gehabt hatte, aber immer noch nicht wirklich verstand, wie die sexuelle Energie funktionierte, beschloss ich, die geheimnisumwölkte Materie Sex genauer unter die Lupe zu nehmen. Was mich ermutigte und nicht aufgeben ließ, waren diese versprengten Augenblicke in denen Liebe gegenwärtig war und die sich vom Rest meines Lebens ganz stark abhoben. In diesen Momenten schien die Zeit stillzustehen und elastisch zu werden. Die Luft und der Raum um mich herum dehnten sich aus und eine neue Dimension sinnlicher Wahrnehmung offenbarte sich. Es war, als wäre ich plötzlich richtig lebendig und eine innere Energie würde die Führung übernehmen. Ich hatte keine Ahnung, wie und warum das so war, aber es machte mir Hoffnung, dass am Sex mehr dran war und es für mich noch etwas zu entdecken gab.

Inzwischen weiß ich, dass es nicht nur mir so geht. In meiner umfangreichen Arbeit mit Paaren habe ich im Laufe der Jahre viele Menschen getroffen, die ebenso enttäuscht gewesen waren wie ich und die sich die gleichen Fragen gestellt hatten. Genau wie ich damals, fühlten sie sich in einem Kreislauf gefangen, der sich jedes Mal, wenn sie Liebe machten, wiederholte und der selten etwas Neues oder Kreatives mit sich brachte. Schließlich schlichen sich Desinteresse und Langeweile ein. Manche versuchten es mit aufreizender Kleidung und Sexfilmen, andere wechselten häufig den Partner, um dafür zu sorgen, dass Sex interessant und aufregend bleibt. Doch auf Dauer ist das alles nicht wirklich befriedigend. Auch wenn ein Paar sich weiterhin liebt, geht die gegenseitige Anziehung oft verloren, und die Partner leben ihre Liebe nicht mehr auf der körperlicher Ebene. Früher oder später trennen sie sich vielleicht. Nichtsdesotrotz sind wir alle auf der Suche nach einem Weg, wie wir unsere Liebe leben können. Denn danach sehnen wir uns zutiefst, und das hört niemals auf.

Nachdem ich viele Jahre intensiv auf diesem Gebiet geforscht hatte, fand ich heraus, dass die Erfahrung von Tantra – mich in die sexuelle Energie hineinzuentspannen statt Druck aufzubauen – mir das gab, wonach ich mich mein ganzes Leben instinktiv gesehnt hatte. Es war, als hätte ich die Schlüssel gefunden, die eine Tür nach der anderen öffneten. Es war ein Prozess, in dem sich mir uralte Geheimnisse sexueller Energie offenbarten, die meine Seele berührten und mir ungeahnten inneren Frieden schenkten. Es galt, eine völlig neue Sprache zu erlernen, die nach und nach zur Grundvoraussetzung dafür werden sollte, dass Sex und Liebe zu einer erhebenden Erfahrung wurden.

Diese Sprache hat mir eine ganz neue und andere Welt eröffnet, in der die sexuelle Gier verschwand und stattdessen Kreativität aufblühte. Ich stellte fest, dass mich viele meiner Ideen über Sex behinderten und dass ich, um die neue Sprache zu

erlernen, die alte erst einmal verlernen musste. Ich brauchte einige Monate, um die ganzen Missverständnisse hinter mir zu lassen, die die Gesellschaft mir beigebracht hatte. Schließlich fand ich eine neue Herangehensweise, ohne den Zwang, einen Orgasmus haben zu müssen. Dabei hatte ich immer gedacht, dass der Orgasmus beim Sex das Wichtigste war.

Wie man die Liebe frisch und jung erhält, ist heute eine echte Herausforderung für Paare. Ja, wie können wir die Liebe stärken und wachsen lassen? Tantra ist ein einzigartiger und intelligenter Ansatz, der uns Antworten auf diese Fragen gibt, wie wir unsere Intimität stärken und die Liebe vertiefen können. Tantra lädt uns ein, uns zu entspannen, alle Spannungen hinter uns zu lassen. Und erstaunlicherweise bringt der tantrische Weg auch mehr Freude und Erfüllung in unser gesamtes Leben. Genau danach sehnen sich viele zutiefst, wissen aber nicht, wie sie es realisieren können.

Ein Freund von mir hatte ein Problem. Er war in zwei Frauen gleichzeitig verliebt und darüber sehr verwirrt. Er litt darunter, dass er sich nicht entscheiden konnte, und ging zu einer Therapeutin, die ihn fragte: „Mit welcher der beiden Frauen macht dir der Sex mehr Spaß?“

„Mit Katja“, sagte er.

„Dann bleib bei Katja“, lautete der Rat der Therapeutin.

Als mir mein Freund diese Geschichte erzählte, befand ich mich in meiner langjährigen Beziehung gerade in einer Phase der Stagnation. Der Sex hatte seinen Reiz verloren. Damals verstand ich die Antwort der Therapeutin nicht, aber heute verstehe ich, was sie gemeint hat. Ich habe verstanden, dass eine Beziehung sehr viel bessere Chancen hat, wenn der Sex erfüllend ist. Sexuelle Übereinstimmung ist die Grundlage für Intimität und Ehrlichkeit und für liebevolle Zweisamkeit. Wenn der Sex hingegen eine Quelle der Unzufriedenheit ist, kann das ein

Nährboden für Unmut, Frustration und Ängste sein, und nach und nach können die Liebe und die Übereinstimmung zwischen zwei Menschen verloren gehen, was letztendlich zur Trennung führen kann.

Wir wissen in unserer Gesellschaft so erschreckend wenig über die sexuelle Energie, dass es normal zu sein scheint, dass junge Menschen in ihrer Unwissenheit mühevoll im Dunkeln tappen, wenn sie dabei sind, diese natürliche Lebenskraft zu entdecken. Wir zahlen einen hohen Preis für unsere ersten glücklosen sexuellen Erfahrungen und unwissenden Versuche, denn wir bewahren sie in uns als trübe, unverarbeitete Erinnerungen und sie begleiten uns später Tag für Tag. Sex, Liebe und Nähe können zu einem Alptraum werden, der sich aus dieser Unsicherheit und unserem Mangel an Vertrauen speist.

Tantra ist eine uralte Kunst und ein Gegenmittel dafür; eine Umerziehung in Sachen Sex, und eine Unterweisung, die unseren Eltern, Großeltern und Urgroßeltern versagt geblieben ist. Mit der Zeit hat mir das Experimentieren mit Tantra gezeigt, wie man auf eine neue Art Liebe machen kann, die nicht nur mein Sexleben erfüllter gemacht hat. Auch meine Erfahrungen mit Liebe und mein Leben insgesamt sind erfüllter geworden. Vorher hatte ich das Gefühl, in seichem Gewässer zu schwimmen, ich war mir nicht sicher, was meine Aufgabe war und welche Rolle ich in diesem Leben zu spielen hatte.

Als ich zusammen mit meinem Partner begann, die tantrischen Lehren anzuwenden, und wir in tiefere sexuelle Gewässer vorstießen und sich dadurch unsere Liebe vertiefte, schlug mein Leben eine neue Richtung ein, und ich fühlte, dass ich nach Hause gekommen war. Heute kann ich sehen, dass die Wurzeln wahrer Zufriedenheit nicht außerhalb von mir liegen, sondern in mir. Und Sex ist zu einem Instrument für mich geworden, mit dem ich Kontakt mit meinem innersten Kern, meiner inneren

Welt der Stille in mir aufnehmen. Das hat mir viel mehr Tiefe und Substanz gegeben, als mein Ehrgeiz und meine Erfolge es je tun konnten.

Tantra erinnert uns daran, dass wahre Entspannung beim Sex anfängt. Leider haben wir in unserer heutigen Gesellschaft die Kunst der Entspannung weitgehend verlernt. Und gerade Sex ist für viele von uns zu einer Quelle von Angst und Stress geworden. Unsere Konditionierung bringt zahllose Ängste und sehr viel Stress rund um den Sex mit sich, aber wenn wir erst einmal beginnen, uns während des Sexaktes zu entspannen, werden wir feststellen, dass viele der Ängste und Stressfaktoren ganz natürlich von uns abfallen. Wenn wir uns in die Sexenergie hineinentspannen, wird das innerliche Wohlbefinden, das dadurch entsteht, sich auf unser Leben insgesamt auswirken und auch in anderen Bereichen eine entspannte Qualität und eine liebevolle Leichtigkeit bewirken. Wenn wir den Sex erforschen, macht uns das mit unserem eigenen Körper und unserer Sexualität vertrauter, und mit dem Körper und der Sexualität unseres Partners. Damit einher geht die simple Wahrheit: Nacktheit ist etwas Heiliges. Und daraus erwächst ein Selbstvertrauen, das auf Selbsterkenntnis beruht. Durch die Erfahrung von Tantra stellen wir fest, dass wahr ist, was wir immer gehofft haben: Liebe und Freude sind für jeden von uns eine erfahrbare Realität und nicht nur ein unerfüllbarer Traum.

Zwei Hauptquellen haben diesen Traum für mich Wirklichkeit werden lassen. Ausgangspunkt meiner jahrelangen Experimente und meine Inspiration waren zwei Audiokassetten mit dem Titel „Making Love“ (Liebe machen) von Barry Long. In diesen Vorträgen stellt Barry Long seine revolutionären Einsichten über Mann und Frau vor und bietet eine vollkommen andere Sichtweise von Liebe und Liebemachen an. Zunächst war ich in meiner Unwissenheit zu stolz, um zuzugeben, dass ich in Wahrheit nicht wusste, wie man Liebe macht.

Etwa fünf Jahre später kam ich auf Barry Longs Lehren zurück, denn in dieser Zeit hatte sich der routinemäßige Sex für mich erschöpft. Nun hatte sich meine Haltung verändert und ich hörte die Vorträge voller Dankbarkeit. Mir wurde klar, dass es mit Sicherheit etwas gab, das ich über Liebe und Sex noch nicht wusste. Die Tiefe und Detailliertheit der Informationen haben meinen Lebensweg verändert. Dadurch, dass ich die ganze Zeit mit den gegebenen Richtlinien experimentierte, konnte ich mir meine sexuelle Konditionierung ansehen und darüber hinausgehen. Diese Vorarbeiten führten dazu, dass ich eine neue „genitale Verbindung“ entdeckte.

Darüber hinaus haben sie mir ermöglicht, meine zweite Quelle, die Worte meines spirituellen Meisters Osho, auf körperlicher Ebene zu verstehen und aufzunehmen. Oshos Vision schließt Spiritualität durch Sex ein, und er verbindet dies mit der Interpretation antiker tantrischer Schriften, die vor Tausenden von Jahren in Indien entstanden sind. Diese Worte sind ein wahrer Schatz für die heutige Menschheit. Beide Quellen repräsentieren die tantrische Lehre in ihrer höchsten Form.

Mit diesem Buch möchte ich die praktischen Informationen über Sex weitergeben, die in meinem Leben eine subtile und einschneidende Revolution ausgelöst haben. Dieses Buch hat nicht den Anspruch, eine umfassende Darstellung der Entstehung oder der komplizierten esoterischen Aspekte von Tantra zu sein. Es ist ein persönlicher Erfahrungsbericht.

Das Material ist in drei Abschnitte gegliedert: „Die Wurzeln“ beschreibt das göttliche Potenzial von Sex und Liebe. „Die Liebesschlüssel“ beinhalten praktische körperorientierte Vorschläge. „Die Reise“ beschäftigt sich mit wesentlichen Aspekten von Sex und Sexualität.

Sex ist ein umfassendes Thema, und auch, wenn man versucht, die Information übersichtlich darzustellen, greifen die verschiedenen Themen natürlicherweise doch ineinander und über-

schneiden sich. Dieses Buch immer wieder zu lesen, während du parallel dazu deine eigenen Erfahrungen sammelst, wird deine Einsichten zum Thema Sex vertiefen, dein Erforschen unterstützen und deine Wahrnehmung schärfen.

TEIL 1

DIE WURZELN

Inspiration

Der männliche und der weibliche Körper sind sich vom Aufbau her ähnlich, unterscheiden sich aber in vielerlei Hinsicht und ergänzen sich jeweils. Was im männlichen Körper positiv ist, ist negativ im weiblichen; und was im weiblichen Körper positiv ist, das ist negativ im männlichen Körper.

Das ist der Grund, warum beide Körper zu einem Organismus werden, wenn sie sich in einem tiefen Orgasmus vereinen. Was positiv ist, trifft auf das Negative, das Negative trifft auf das Positive, sie verbinden sich und werden zu einem elektromagnetischen Strom.

Daher übt Sex eine so ungeheure Anziehungskraft aus, und ist so ungemein attraktiv. Diese Anziehungskraft besteht nicht, weil der Mensch ein Sünder oder unmoralisch wäre, auch nicht, weil die moderne Welt zu zügellos geworden wäre oder weil es obszöne Filme und Literatur gibt - es ist tief verwurzelt, es ist etwas Existenzielles.

Diese Anziehungskraft besteht deshalb, weil sowohl der Mann als auch die Frau für sich allein nur die Hälfte eines Kreises darstellen. Das Universum ist aber immer bestrebt, Unvollständiges wieder vollständig und ganz werden zu lassen. Dies ist eines der ewig gültigen Gesetze - die Bewegung hin zur Vervollkommenheit. Die Natur mag keine Unvollkommenheit - welcher Art sie auch sein mag. Der Mann ist halb, die Frau ist halb, und sie können nur in diesem einen Moment ganz werden - wenn ihr elektromagnetischer Strom sich verbindet und sich ihre Trennung auflöst.

Darum sind die beiden wichtigsten Wörter in allen Sprachen „Liebe“ und „Gebet“. In der Liebe wird man eins mit dem anderen. Im Gebet vereint man sich mit dem ganzen Universum. Und so stimmen Liebe und Gebet in ihrem Innersten überein.

Osho, Das Buch der Geheimnisse, Bd. 2, Kap. 27

SEX IN EINEM NEUEN ZUSAMMENHANG SEHEN

Jeder Mensch interessiert sich für Sex. Sex ist das einzige Thema, das über die Jahrtausende bis hin zum heutigen Tag fasziniert, wenn er nicht sogar zur Obsession wird. Man kann sofort spüren, wenn es in einem Gespräch um Sex geht: Die Köpfe werden zusammengesteckt, und es wird mit Nachdruck geflüstert, und die Atmosphäre verdichtet sich sofort. Wenn Leute Angst haben über Sex zu sprechen oder sich für die „tierische Natur“ der Sexualität schämen, kann etwas Trennendes spürbar werden, eine Mauer der Spannung und Isolation umgibt sie.

Ob über Sex geredet wird, ob man ihn ignoriert, unterdrückt oder auslebt, ihn genießt oder durchsteht, er ist einer der wichtigsten Aspekte unseres Lebens.

Sex geht uns nie aus dem Sinn. Er ist ein zentrales Thema unserer Gedanken und Träume. Er ist Teil unserer Körperchemie, denn jedes sterbliche Wesen auf diesem Planeten ist aus dem Sexakt entstanden, durch die Vereinigung männlicher und weiblicher Zellen. Wir erkennen das bereits in unserer frühen Kindheit, wenn wir ganz natürlich und mit unschuldiger Freude unsere Genitalien berühren.

Sexualität begleitet durch unser ganzes Leben hindurch und drückt sich in den jeweiligen Phasen der Entwicklung entsprechend unterschiedlich aus. Sex ist die Quelle von ziemlich viel Schmerz und ebenso viel Vergnügen, von Angenehmem und Unangenehmem. Er bestimmt oft, ob wir glücklich oder unglücklich sind, ob wir beseelt sind oder uns quälen.

Schon allein sich die Fußnägel zu lackieren oder Lippenstift aufzulegen und Parfum oder Aftershave zu verwenden – all das sind Handlungen, um Sex anzuziehen. Heute in höchstem

Maße sichtbar, werden wir ständig mit sexuell gefärbten Bildern, Worten und Filmen überflutet. Die Medien benutzen Sex, um zu werben, jemanden in Verruf zu bringen, Skandale zu provozieren. Und Menschen benutzen Sex, um Kontrolle auszuüben, anzulocken, zu missbrauchen oder den anderen zu verlassen. Unsere Fixierung auf Mode und Aussehen hat eine Menge mit Sex zu tun.

Wenn uns jemand attraktiv findet, verleiht uns das Vitalität und Selbstvertrauen, selbst wenn wir diese Person nicht sonderlich toll finden. Wird die Anziehung erwidert, sehen wir die Möglichkeit, dass daraus Liebe entstehen könnte, und das erfüllt uns mit Freude. Denn das ist es, wonach wir uns alle eigentlich sehnen: zu lieben und geliebt zu werden. Nichts ist wichtiger als das. Und wenn wir jemanden lieben, wird Sex zum gängigen Mittel der Kommunikation.

Sex kann aber auch der Grund für Kommunikationsprobleme, Streit, Gewalt, Verwirrung, Unzufriedenheit und Ruhelosigkeit sein. Ich habe gehört, dass Männer alle drei Minuten und Frauen alle sechs bis sieben Minuten an Sex denken. Wie auch immer diese Statistik aussehen mag, Tatsache ist, dass wir Menschen in einer fortwährenden Beziehung mit der Sexualität stehen, ob uns das nun gefällt oder nicht.

Sexuelle Energie und Lebensenergie

Es gibt einfach keinen Weg, sexuelle Energie zu unterdrücken. Sie ist unsere reine Lebenskraft. Auch wenn wir in unseren Gedanken häufig die sexuelle von „anderer“ Energie zu trennen versuchen: In Wahrheit handelt es sich um ein und dieselbe Energie. Energie ist schlicht und einfach Energie, mit der natürlichen Fähigkeit, sich zu bewegen. Und die Lebenskraft bewegt sich, ob durch Sex oder Überlebenswillen, durch Kunst, Sport

oder Musik. Selbst wenn wir es versuchten, könnten wir diese Energie nicht unterdrücken oder ignorieren. Wir können nur lernen, sie auf intelligente und unbefangene Weise fließen zu lassen. Und obwohl Sex ein so weit verbreitetes Thema ist, gibt es Wenige, die einen Weg gefunden haben, eine erfüllende Sexualität zu leben oder Sex mit ihrem Herzen zu verbinden.

Untersuchungsergebnisse moderner Forschung haben gezeigt, dass eine „durchschnittlich“ sexuell aktive Person, wöchentlich zwanzig Sekunden orgasmische Ekstase erlebt, das sind neunzig Sekunden im Monat, und somit achtzehn Minuten im Jahr. Diese Berechnung basiert auf einem Orgasmus, der zehn Sekunden andauert. Und diese zehn Sekunden können für uns ja schon eine ziemliche weltbewegende Errungenschaft sein! Dann haben wir also in fünfzig Jahren sexueller Aktivität das Privileg, insgesamt ungefähr fünfzehn Stunden lang Ekstase zu erleben. Das ist erstaunlich – und erschreckend –, wenn man bedenkt, wie oft wir Liebe machen, und wie viel Zeit wir darüber hinaus damit verbringen, davon zu träumen und/oder uns den Kopf darüber zu zerbrechen!

Ganz offensichtlich sind Liebe und Sex für die meisten von uns keine wirklich erfüllende Angelegenheit. Sex ist nicht die beseelende, unschuldige, spirituelle Kraft, die er sein sollte und die uns in eine Welt voller Liebe und wahrer Leidenschaft bewegt. Er erfüllt uns weder auf einer tiefen Ebene, was uns die Kraft verleihen würde, unseren Alltag mit Enthusiasmus zu begegnen, noch hat er die Kraft, uns über den Druck und die Beschränkungen unseres Alltagslebens hinauszutragen.

Sexuelle Probleme zwischen Mann und Frau sind weit verbreitet, es gibt sexuellen Missbrauch, Frigidität, vorzeitige Ejakulation, Impotenz und sexuelles Desinteresse.

Sex und Intelligenz

Um dem entgegenzuwirken und die tiefe sexuelle Befriedigung zu erfahren, die wir eigentlich suchen, müssen wir einen intelligenteren Blick auf unsere Sexualität werfen. Wir sollten anfangen den Sex in einem neuen Zusammenhang zu sehen, aus einer anderen Perspektive.

Es ist gut, hinter die Ebene der Fortpflanzung zu blicken und aus dem Belohnungssystem von sofortiger körperlicher Lust auszusteigen. Dieser neue Blick wird uns frische Einsichten über die sexuelle Energie bringen – auf was sie am besten anspricht und wie wir Sex nutzen können, um die Liebe zwischen Mann und Frau stets neu zu gestalten. Die gute Nachricht dabei ist, dass Sex eine ungemein gesunde und stärkende Kraft ist, die wir genießen und zu unserem großen Vorteil nutzen können.

Sex in seiner höchsten Form trägt etwas Göttliches in sich. Er bringt uns dazu, wirklich „hier“ zu sein und die Unmittelbarkeit dieses Augenblicks zu spüren, in dem wir uns glücklich und wunderbar leicht fühlen. Es ist eine orgiastische biologische Ekstase, die aus dem dynamischen Zusammenspiel gegensätzlicher Kräfte entsteht und die unsere Seele nährt. Leider vertreten viele Religionen die Ansicht, Sex würde uns auf dem Weg zu Gott ablenken. „Ignoriere Sex um jeden Preis“, haben einige von uns gelernt – auch wenn wir in den Nächten feuchte Träume haben und tagsüber wie besessen vom Sex sind.

Das ist ein großes Missverständnis und ein großer Verlust für uns als menschliches Wesen. Wenn Sex auf Fortpflanzung und sofortige Belohnung reduziert wird und man seine Feinheit und spirituelle Bedeutung ignoriert, wird unsere Lebensenergie vergeudet, und das beeinträchtigt uns auf geistiger, körperlicher und seelischer Ebene.

Durch Tantra, der kosmischen Balance zwischen männlicher und weiblicher Energie, von positiv und negativ, dynamisch und

empfänglich, können wir die Liebe in unser Leben einladen und es beseelen – innerlich wie äußerlich. Wir können lernen, über die Begrenzungen reiner Biologie hinauszuwachsen. Wir bekommen die Chance, zu unserer wahren Natur als Mann und Frau zurückzufinden, und die innere, spirituelle Sprache der Liebe zu entdecken: durch den körperlichen Akt des Liebemachens selbst.

Das ist ein anderes Bild von Sex als das, was uns vererbt wurde. Tantra gibt uns dieses neue Verständnis und eine völlig andere Vision vom Sex und dessen Funktion.

Die Phasen sexueller Energie

Die sexuelle Energie bewegt sich kreisförmig im menschlichen Körper, entlang innerer Kanäle, und man unterscheidet dabei zwei Phasen.

Die erste Phase und die Initialzündung sexueller Energie beginnt im Gehirn, bevor sie sich kreisförmig nach unten zu den Genitalien bewegt (siehe Abb. 1). Genauer gesagt, sondert die



Abb. 1 Biologische oder reproduktive Phase sexueller Energie

Hirnanhangsdrüse (Hypothalamus und Hypophyse) und die Zirbeldrüse (Epiphyse) Hormone ab, die das endokrine System im Körper kontrollieren, zu dem auch die Geschlechtsdrüsen zählen. Diese Hormone sorgen für sexuelles Wohlbefinden und dafür, dass wir bereit sind für den Geschlechtsverkehr. Dies ist die erste und absteigende Hälfte des Kreises – vom Gehirn zu den Genitalien. Sie ist als biologische oder reproduktive Phase der sexuellen Energie bekannt. Hier wird die sexuelle Energie, die wir durch Sex aufgebaut haben, durch den Orgasmus oder die Ejakulation ständig entladen.

Das Geheimnis und Hauptinteresse von Tantra besteht darin, die sexuelle Energie im Körper zu belassen. Die sexuelle Energie wird nicht gewohnheitsmäßig im Orgasmus oder durch Ejakulation entladen, sondern bleibt im Körper und geht zurück in den inneren Kreislauf. Dadurch erhöhen wir unser orgasmisches Potenzial. In dieser zweiten und aufsteigenden Phase erhält die sexuelle Energie die Gelegenheit, wieder zurück zu ihrem Ursprung im Gehirn zu fließen, und so die „Meister“-Drüsen des Körpers, Epiphyse (Zirbeldrüse) und Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), zu revitalisieren und zu nähren. Diese Drüsen haben tiefen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Es ist bekannt, dass sexuelle Aktivität zur Ausschüttung vieler Hormone und hormonähnlicher Substanzen führt, die den Körper positiv beeinflussen. Bereits in der Antike wurde Sex mit einer langen Lebensdauer und spiritueller Erleuchtung in Verbindung gebracht.

Wird die sexuelle Energie re-absorbiert und so zurück in den Körper geführt, wirkt Sex als eine revitalisierende, energetisierende Kraft. Dies nennt man die spirituelle oder schöpferische Phase des Sex (siehe Abb. 2); hier werden die Genitalien also als schöpferische Organe gesehen. Tantra ermöglicht es, den Zugang zu dieser zweiten Phase unserer kreativen sexuellen Energie zu bekommen, indem wir der Energie erlauben, sich nach

innen und aufwärts zu bewegen. Wir erkennen, dass Sex dazu genutzt werden kann, lebendiger zu werden, nicht nur, um neues Leben zu erschaffen.



Abb. 2 Spirituelle oder kreative Phase schöpferischer Energie

Diese spirituelle Phase sexueller Energie entsteht, wenn Mann und Frau lernen, sich im Sex miteinander zu entspannen. Das ist das Gegenteil unserer bisherigen Erfahrung, dass Sex eine anstrengende, spannungsgeladene und unter Druck ausgeübte Aktivität ist. Wir glauben, je mehr wir beim Sex tun, umso mehr wird passieren und umso größer wird unsere „Belohnung“ sein. Wir denken kaum jemals daran, es uns leicht zu machen!

Was wir nicht begreifen ist, dass wahre sexuelle Ekstase Hand in Hand geht mit körperlicher Entspannung. Je mehr wir uns entspannen, desto mehr fühlen wir. Tatsächlich sind Ekstase und Anspannung diametrale Gegensätze; Anspannung erzeugt Hitze und Ruhelosigkeit, während Ekstase aus einer kühlen Haltung und aus einem inneren Einklang heraus entsteht. Anspannung engt ein und zieht zusammen, während Entspannung öffnet und ausdehnt. Anspannung erzeugt einen Höhepunkt, während Entspannung ein Tal erzeugt. Anspannung braucht Entladung, während Entspannung ermöglicht, etwas aufzunehmen.

Die Atmosphäre von Tantra ist Entspannung. Wenn wir uns also in unsere sexuelle Energie hineinentspannen, statt sie auf einen Höhepunkt zusteuern zu lassen, um sie dann zu entladen, entsteht daraus mehr Lebensenergie und mehr Liebe. Indem wir die sexuelle Energie durch Entspannung umlenken, können wir sie nach innen und nach oben leiten, wo sie automatisch vom Körper wieder aufgenommen und in den Kreislauf zurückgeführt wird (siehe Abb. 3).



Abb. 3 Vollständiger sexueller Energiekreis, mit zurückgeleiteter sexueller Energie, die sich spiralförmig durch die Energiezentren bewegt

Tantra nennt diesen Schritt „Den Fuß auf die erste Sprosse der inneren Wachstumsleiter setzen.“ So öffnet sich eine vernachlässigte Energiebahn und verschafft sich mit der Zeit einen Weg in das Zentrum unseres Körpers. Das können wir als ein fließendes Strömen von den Genitalien aufwärts erleben, als eine Art wunderbar goldenes Strahlen. Wenn wir die spirituelle Phase des Sex stärken, statt sie zu behindern, wie wir es in unserer Unwissenheit tun, wird das Liebemachen zu einer heiligen Erfahrung – voller Wunder.