



Prisca Würigler

SEX IST HEILUNG

Interview mit Diana Richardson

Die Körpertherapeutin und Tantra-Lehrerin Diana Richardson ist eine der führenden Stimmen im Bereich bewusste Sexualität. Zusammen mit ihrem Partner veranstaltet sie «Making Love»-Seminare für Paare, die weltweit auf Resonanz stossen. Wir sprachen mit der Bestseller-Autorin über die Verbindungen zwischen Sex, Liebe und Spiritualität, und wie wir sexuelle Energie lenken können, um bewusster und lebendiger zu werden.

«**DIE FREIEN**»: *Liebe Diana, wie hast du selber diese andere Art, Sex zu haben, entdeckt?*

Diana Richardson: Ich habe das nirgends gelernt oder studiert; ich habe es selber ausprobiert, durch meinen eigenen Körper erfahren und es mit anderen Menschen geteilt. Als ich Anfang dreissig war, begann ich, mich für eine tiefere Erfahrung in der Sexualität zu interessieren und machte mich auf die Suche.

Wer hat dich inspiriert?

DR: Ich war vom spirituellen Lehrer Osho inspiriert. Er sprach über Tantra und ich dachte: Wow – das tönt fantastisch, aber wie mache ich das nun konkret? Wie erreiche ich diesen Zustand? Dann kam ich mit der Arbeit von Barry Long in Kontakt. Er sprach nicht in erweiterten Begriffen wie Osho, sondern explizit über Sex, den Penis und die Vagina. Und das führte mich auf einen anwendbaren Weg. Ich habe mit meinem Partner zusammen angefangen zu experimentieren, zu fühlen und zu erfahren. Wir haben Tausende Male Liebe gemacht – über Jahre hinweg. Irgendwann beginnt man zu erkennen, welches die Zutaten sind, die zu einer neuen Erfahrung führen. Erst dann begann ich zu verstehen, was Osho tatsächlich beschrieb.

Was sind diese Zutaten?

DR: Bewusstsein. Alles ändert sich, wenn du bewusst bist. Wie ich eine Tasse aufhebe: Ich kann das mechanisch tun, ich kann es aber auch mit Bewusstsein tun. Ich kann ihr Gewicht spüren, wie sie in meiner Hand liegt, wie viel Energie ich brauche, um sie zu halten, statt mich nur anzustrengen. Es geht darum, vom Verstand wegzukommen und zum Körper zurückzukehren und sich von all unseren Erwartungen und Prägungen



in Bezug auf Sex zu lösen. Wir sind uns dessen selten bewusst, aber unsere Vorstellungen, wie wir Sex haben sollten, werden stark von der Gesellschaft geprägt. Diese Vorstellungen kommen aus dem Kopf, nicht aus dem Körper. Es ist der Verstand, der den Körper zwingt. Und wir haben verlernt, darauf zu hören, was der Körper braucht. Sobald du Bewusstsein und Präsenz in etwas bringst, verändert es sich. Alles, was du tun musst, ist, mehr im Hier zu sein, präsent zu sein.

Du hast den Begriff «Slow Sex» geprägt. Wie hat dieser dein Leben verändert?

DR: Ich fühle mich damit einfach grossartig! Ursprünglich war ich Anwältin, dann Massagelehrerin. Damals lebte ich in Indien in einem spirituellen Zentrum. Ich war es gewohnt, über den Körper zu sprechen. Die Leute kamen zu mir und stellten mir Fragen zu Sex. Plötzlich sprach ich also über Penis und Vagina und Sex, und es fiel mir leicht. Ich selber hatte keine besonderen sexuellen Probleme. Ich genoss Sex. Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass an dieser Sache mehr dran ist. Und so war ich einfach nur neugierig; ich hatte nicht vor, Lehrerin darin zu werden oder Bücher darüber zu schreiben. Indem ich Ruhe und Langsamkeit in die Angelegenheit Sex brachte, war ich mehr in mir selbst zentriert, liebevoller, präsenter, bewusster. Ich begann auch, Frauen und Männer ganz anders zu sehen. Das Konkurrenzdenken sowie die Projektionen fielen von mir ab.

Welches sind die am meisten verbreiteten Probleme beim konventionellen Sex?

DR: Rund um Sex gibt es viel Enttäuschung, Trauma und Drama. Das Problem ist nicht der Sex selbst, sondern die Art und Weise, wie wir Sex haben. Durch unsere Prägungen und Vorstellungen von Sex setzen wir uns ein Ziel: den Orgasmus. Dadurch sind wir nicht wirklich präsent. Wir sind uns selbst immer einen Schritt voraus. Die Frauen strengen sich an, um einen Orgasmus zu erreichen, und die Männer strengen sich an, um ihre Erektion halten oder ihre Ejakulation steuern zu können. Ausserdem denken wir, dass Männer eine Erektion brauchen, um Sex zu haben, und das erzeugt eine Menge Stress. Die Aufmerksamkeit ist sehr auf das Erreichen eines Ziels gerichtet und nicht wirklich auf das Gefühl, wo man sich gerade befindet und was man wahrnimmt und fühlt.

In unserer begrenzten und fremdgesteuerten Vorstellung von Sex meinen wir, dass es für die Vereinigung von Penis und Vagina eine Menge Reibung braucht. Doch dafür sind unsere Geschlechtsteile nicht geschaffen. Reibung erzeugt Aufregung, stimuliert und baut Energie auf, doch in Wirklichkeit baust du Spannung



auf. Dabei wird dein Körper fester und fester. Die Vagina zieht sich enger zusammen. Beim Tantra geht es jedoch darum, offener und weiter zu werden.

Ist ein Orgasmus also nicht das erstrebenswerte Ziel beim Sex?

DR: Nein. Denn wir bauen Spannung auf, kommen zum Höhepunkt und verlieren eine enorme Menge an Energie. Bei Männern ist das offensichtlich. Bei Frauen ist es weniger offensichtlich, aber wir wissen alle, dass auch wir Frauen dabei Energie verlieren. Sehr oft fühlen wir uns nach dem Sex getrennt von unserem Partner. Die Männer sind erschöpft, wir Frauen fühlen uns traurig, einsam und irgendwie verlassen. Ein Orgasmus ist schön – für ein paar Sekunden. Aber es trennt uns. Und es geht dabei nicht um Liebe.

Wie rätst du denn, damit umzugehen?

DR: Ich sage nicht: Tut es nicht. Ich sage: Geht bewusster an die Sache heran, schaut, wie ihr euch dabei fühlt. Das ist interessant und befreiend. Wir können Tausende von Malen Sex haben, mit Spitzenorgasmen, und es bleibt nichts übrig. Wir fühlen uns nicht erfüllt. Wir fühlen uns ein bisschen ungeliebt. Wir sind dahingehend geprägt, dass wir denken, wir müssten unsere Energie entladen, doch in Wahrheit vergeuden wir sie. Wenn du jedoch lernst, deine Energie zu lenken, verändert dich das als Mensch. Es transformiert dich. Du lernst, dich von dem Drang nach einem Orgasmus zu distanzieren. Wir ermutigen die Menschen, etwas Neues auszuprobieren, aber wir geben keine Regeln vor. Wir sagen nur: Schau, das ist dein Potenzial. Es geht nicht darum, den Orgasmus zu verweigern, es geht darum, die Energie zu bändigen, sie aufsteigen zu lassen und zu erweitern. Was dann passiert, ist fantastisch!

«WAHRE EKSTASE IST NICHT HEISS. SIE EXPLODIERT NICHT. SIE WEITET UNSER BEWUSSTSEIN UND BRINGT DICH IN DEINE WAHRE KRAFT.»

Du unterscheidest heissen Sex von kühlem Sex. Was macht den Unterschied?

DR: Im Grunde geht es darum, die sexuelle Temperatur zu senken. Durch Hitze und Stimulation explodierst du, durch Ruhe, Gelassenheit und mehr Bewusstsein fängst du an, deine Genitalien anders zu benutzen und kommst in einen kühlen Zustand. Wahre Ekstase ist nicht heiss. Sie explodiert nicht. Sie weitet unser Bewusstsein und bringt dich in deine wahre Kraft. Wenn du dich entspannst und der sexuellen Energie erlaubst, sich durch den Körper und über den Körper hinaus auszudehnen, gelangst du in einen Zustand der Zeitlosigkeit und der Natürlichkeit. Und das ist die wahre Ekstase. Da öffnet sich ein zeitloser Raum; das können fünf Minuten oder fünf Stunden sein, es ist dasselbe. Dabei gibt es keine grosse Explosion; was bleibt, ist eine Erfahrung, die für immer bei dir ist. Diese Energie speichert sich in deinem Körper als Licht. Dieses Licht explodiert nicht, es speichert sich. Beim konventionellen Sex können wir uns den Orgasmus zum Ziel setzen, aber beim langsamen oder tantrischen Sex nicht, denn er passiert, wenn man nicht darüber nachdenkt. Er passiert, wenn du ganz in der Gegenwart bist, zufrieden im Hier und Jetzt, und dann beginnt sich etwas zu bewegen. Und das nennen wir dann eine orgasmische Erfahrung.

Du rätst Paaren, sich zum Sex zu verabreden. Weshalb?

DR: Weil man dann weiss, dass es passieren wird. Der Mann fragt sich die ganze Zeit, wann er das nächste Mal Sex haben wird. Deshalb sind seine Augen ständig auf andere Frauen gerichtet. Wenn ihr also anfängt, euch für Sex zu verabreden, hat der Mann Sicherheit und ist bei sich. Und als Frau weisst du auch Bescheid. Du kannst dich innerlich darauf vorbereiten. So wisst ihr beide, dass ihr es tun wollt. Gebt euch auch genug Zeit: zwei, drei Stunden. Das schafft Raum, um die sexuelle Energie entfalten zu lassen. Klar, das ist nicht so aufregend und spontan und heiss. Es ist wie eine Verabredung zum Meditieren oder zum Essen oder ins Kino gehen. Man verabredet sich, um Sex zu haben. Und am Anfang ist das vielleicht etwas irritierend, weil wir uns vorstellen, dass wir uns beim Sex im-

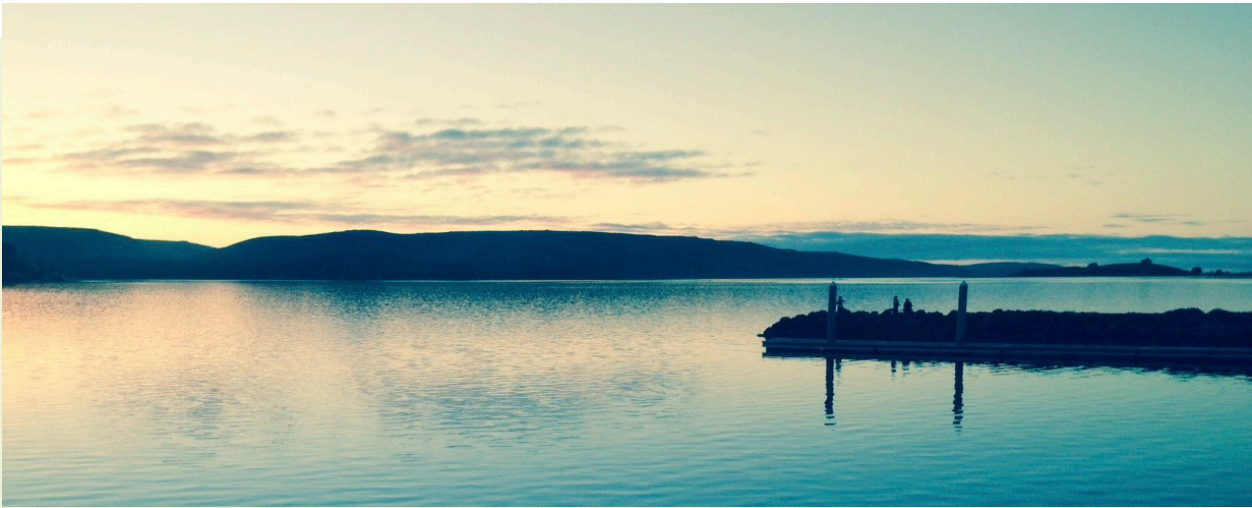
mer die Kleider vom Leib reissen sollten. Das kommt hin und wieder vor. Aber es ist nicht das, was passiert, wenn zwei Menschen schon eine Weile zusammen sind.

Was brauchen Frauen für guten Sex?

DR: Für Frauen ist es wichtig, die Brüste mehr ins Bewusstsein zu rücken; das hilft der Anziehungskraft. Wenn Männer die Brüste von Frauen halten, einfach halten und spüren, ist das sehr schön. So können sich die Frauen darauf einstimmen, sich entspannen, ihren Körper spüren und sich innerlich vorbereiten. Leider wird der Körper der Frau in unserer Gesellschaft nicht wirklich verstanden. Die weibliche Sexualenergie wird durch die Brüste gesteigert und nicht durch die Klitoris. Zudem braucht sie Zeit: Es ist wichtig zu wissen, dass Frauen viel länger brauchen, um sich auf Sex einzustellen, im Gegensatz zum männlichen Körper, der sehr schnell bereit ist. Das ist der grosse Unterschied. Wenn du dem weiblichen Körper die nötige Zeit gibst, liebt er es, Sex zu haben. Doch er braucht diesen Raum, um einander zu umarmen, zu küssen, zu kuscheln. Denn wenn die Frau mit ihrer Vagina noch nicht wirklich bereit ist und den Mann doch schon reinlässt, kann das schmerzhaft sein. Viele Frauen erleben beim Sex Schmerzen. Das führt dazu, dass sie sich beim Sex zurückhalten. Wenn wir das nicht verstehen, fragen wir uns, ob mit uns etwas nicht stimmt. Doch der weibliche Körper möchte damit einfach ausdrücken: Ich brauche mehr Zeit!

Wie profitieren Männer von Slow Sex?

DR: Wenn die Frau sich wirklich entspannt und das Bewusstsein in die Vagina bringt, kann auch der Penis sofort spüren: Wow, da fliesst etwas. Der Grund, warum es beim Sex so viele Spannungen gibt, ist doch, weil Männer solche Angst haben, ihre Erektion zu verlieren. Wenn man anfängt, alle Stressfaktoren auszuschalten, gewinnt auch der Mann das Vertrauen in seinen eigenen Körper zurück und gewinnt an Selbstvertrauen. Beim Slow Sex gibt es auch die Möglichkeit, dass der Penis ohne Erektion in die Vagina hineingleiten kann. Er ist auch ein Penis, wenn er nicht erigiert ist. Männer haben die Vorstellung, ihr Penis sei nur ein Penis, wenn er steht. Aber wenn er entspannt ist, ist er auch sensibel. Er hat auch dann kraftvolle Qualitäten. Der Mann hat somit nicht den Druck, dass er eine Erektion haben muss. Das ist so wichtig. Wir hören von so vielen Männern, welche Erleichterung es sei, diesen Leistungsdruck nicht zu haben. Das beherrscht die Gedanken aller Männer. Und sie identifizieren sich damit. Slow Sex hilft also auch Männern, sich zu verändern und zu spüren, was es wirklich bedeutet, ein Mann zu sein. Denn ein Mann zu sein bedeutet nicht, eine Erektion zu haben. Ein Mann zu sein bedeutet, präsent zu sein, zu lieben, da zu sein.



Mann und Frau sind unterschiedlich; was bringt sie in Resonanz miteinander?

DR: Der männliche und der weibliche Körper ergänzen sich gegenseitig. Die männliche Kraft ist eine dynamische, sich bewegende Kraft. Die weibliche ist die rezeptive, empfängliche Kraft. Es ist wichtig zu verstehen, dass dynamisch nicht gleichbedeutend mit Aktivität ist, sondern mit einer intrinsischen Fähigkeit, Energie fließen zu lassen. Und empfänglich bedeutet nicht passiv und tot, sondern es ist eine starke, absorbierende Kraft. Dieser Magnetismus ist die Dynamik, auf der das ganze Tantra basiert. Und wenn Frauen sich entspannen, die Vagina entspannen, wird die Vagina empfänglich und kann die männliche Energie empfangen. Der Penis ist dazu da, Energie zu kanalisieren, um Liebe zu geben. Und die Vagina ist dazu da, sie zu empfangen. Diese Sehnsucht nach dem Gegenüber dient dazu, etwas in uns selbst zu vervollständigen. Das ist also die Resonanz. Weil das Gegenüber, mit dem ich zusammen sein möchte, tatsächlich auch einen Teil in mir erfüllt.

Was vermittelst du in deinen Seminaren und Büchern?

DR: Durch meine Bücher und in meinen Seminaren helfe ich den Menschen, mehr in ihrem Körper zu sein, mehr zu sich zu kommen. Es dauert eine Weile, bis sich unsere Konditionierungen auflösen. Es reicht nicht, mit den Fingern zu schnippen und schwupps! ist man bewusst. Bewusst werden ist eine Erfahrung, die unseren ganzen Körper durchdringt. Dadurch, dass wir experimentieren und spielerisch Erfahrungen sammeln, kommen wir langsam in die Gegenwart, weg von der Zielorientiertheit hin zum Sein, und fangen an, diese subtilen Energien zu erfahren, die uns ausfüllen. Das ist dann tatsächlich Liebe, die du erfährst. Und das ist der grosse Unterschied: Beim langsamen Sex, beim tantrischen Sex geht es um Liebe. Das ist alles, wonach wir uns sehnen.

Wie sieht deine Vision für eine sexuelle Revolution aus?

DR: Wenn wir die bewusste Liebe in den Mittelpunkt stellen, wird das Frieden schaffen. Wenn also jeder anfangen würde, bewusster zu lieben, dann wäre das ein guter Anfang. Eines der spirituellen Geheimnisse ist, dass Bewusstsein Liebe erzeugt. Das sehen wir in unseren Workshops, und ich weiss das aus meinem eigenen Leben. Je bewusster man ist, desto liebevoller ist man. Ich kann das in drei Tagen im Workshop sehen. Paare sind nach 40 Jahren Ehe plötzlich wieder verliebt. Wow! Bewusstheit erzeugt Liebe. Wenn also jedes Paar die Verantwortung übernimmt, beim Sex bewusster zu sein, dann gibt es einfach mehr Liebe. Die Scheidungsrate heutzutage ist extrem hoch. Ein Grossteil davon hat mit sexueller Unzufriedenheit zu tun. Aber diese Unzufriedenheit kommt aus dem Verstand. Die Menschen denken, bei der sexuellen Revolution gehe es darum, promiskuitiv zu sein und Sex zu haben, mit wem man will. Darum geht es aber nicht. Die wahre Revolution besteht darin, Bewusstsein in den Sex zu bringen und dadurch Transformation zu erreichen. Damit können wir anfangen, den Einzelnen, die Paare, die Familien und letztlich die Gesellschaft mit Liebe zu nähren. Und das ist die Revolution – dass Bewusstsein wahre Liebe erzeugt.

Diana Richardson ist ausgebildete Körpertherapeutin und Tantra-Lehrerin. Aufgewachsen in Südafrika, lebt die 70-Jährige heute mit ihrem Partner im Emmental in der Schweiz. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher, darunter «Zeit für Liebe», «Zeit für Weiblichkeit», «Slow Sex» (Buch und Film), «Zeit für Männlichkeit» und «Zeit für Gefühle».