

DIANA RICHARDSON ZEIT FÜR OFFENHEIT

Briefe über Sex und Liebe

Titel der Originalausgabe:
Tantric Love Letters, O Books, UK

1. Auflage 2011

Umschlaggestaltung: Silke Watermeier, www.watermeier.net

Wir danken der Malerin Anna Amrhein. Sie hat freundschaftlicherweise
ein Bild aus ihrer Serie „Gayatri“ für die Umschlaggestaltung zur
Verfügung gestellt. www.anna-amrhein.de

Übersetzung: Pavitra Wolf

Copyright© der deutschen Ausgabe, Innenwelt Verlag GmbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlags
www.innenwelt-verlag.de

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-942502-06-1

Innenwelt Verlag

INHALT

Vorwort von Diana Richardson 11
Verzeichnis der verwendeten Begriffe 17

I. POSITIVE RÜCKMELDUNGEN 21

1. Euer Konzept ist das i-Tüpfelchen in unserem Leben 21
2. Endlich gut leben! 22
3. Ich bin Tantra! 23
4. Mein Penis ist intelligent! 23
5. Den Sex zu ändern hat unser Leben verändert 24
6. Eine Hymne an die Seele! 27
7. Du hast unser Leben von Grund auf verändert! 30
8. Die Körpersäfte fließen in Strömen 31
9. Die wertvollste Lebenshilfe in den über achtzig Jahren meines Lebens 34
10. Du hast meine Liebe gerettet! 39
11. Die Schmerzen in meiner Vagina schmolzen dahin 40
12. Eine Verfeinerung auf allen Ebenen 42
13. Tief im Innern weiß ich: Jetzt kann ich heil werden 44
14. Sex, der mich mit etwas Größerem verbindet und meine Arthritis heilte 45
15. Sex ohne Erregung geht tiefer als jede Erregung 49

II. BEZIEHUNGSTHEMEN 50

1. Meine Sucht nach hartem Sex ist größer als seine 50
2. Mein Partner ist es nicht gewohnt, einer Frau etwas zu geben 53
3. Mein Mann hat sich in eine andere verliebt 59
4. Neue Liebe, neue Chance 64

5. Ich möchte mehr experimentieren als mein Mann 69
6. Meine Freundin ist ausgezogen und spricht nicht mehr mit mir 72
7. Mein Mann und ich wollen besseren Sex als bisher 77
8. Kann tantrischer Sex mir helfen, die Verbindung zu meiner Freundin wiederherzustellen? 80
9. Mir ist klar, dass ich mich trennen muss 88
10. Nach einigen Ehejahren wurde der Sex unerträglich 90
11. Sie ist die Frau, die ich mit meinem ganzen Wesen liebe und verehere 96
12. Meine Freundin hat Angst davor, auf neue Art Liebe zu machen 97
13. Meine Frau hat das Interesse an Sex seit der Geburt unseres Sohnes verloren 101
14. Mir ist nicht danach, mit meinem Mann intim zu sein 105
15. Unsere persönlichen Entdeckungen, auf der Basis Deiner Empfehlungen 107

III. EMOTIONALE ASPEKTE 111

1. Ich habe den Eindruck, dass ich ständig emotional bin 111
2. Positive Ressourcen der Vergangenheit 114
3. Jede Menge Gefühle und Emotionen 116
4. Sich unterschwelliger Emotionen bewusst werden 119
5. Negative Nachwirkungen der Ejakulation 120
6. Wie meine Angst durch Liebe geheilt wird 124
7. Ich verschließe mich, weil ich denke, dass mein Partner mich nicht liebt 125
8. Ich bin am Verzweifeln und stelle mein gesamtes Dasein als Mann infrage 128
9. Sex ist schwierig für mich – wegen hoher Erwartungen und Kinderwunsch 134
10. Ich spüre tiefe Traurigkeit und Lethargie in mir 139

11. Wir fühlen uns häufig frustriert und sind gelangweilt 146
12. Ich weiß wirklich nicht, wie ich mit meinen Blockaden umgehen soll 150
13. Diese alten Emotionen „beherrschen“ irgendwie meine Sexualität 154
14. Unsere Reise zur Liebe und das Loslassen von Emotionen 156

IV. SEXUELLE THEMEN 163

1. Kein Gefühl und wenig Energie 163
2. Mit Momenten der Leere umgehen 166
3. Die Vagina der Klitorisstimulation vorziehen 168
4. Ich denke an Intimität und es kommt viel Wut und Ekel hoch 169
5. Unterschiedliche Bedürfnisse hinsichtlich Erregung 171
6. Der Erektion nachhelfen 175
7. Sobald es zum Sex kommt, ist es aus 177
8. Schmerzen in den Genitalien, wenn ich keine Ejakulation habe 179
9. G-Punkt und weibliche Ejakulation 182
10. Techniken, um die Energie aufzubauen 184
11. Negative Folgen des Gipfelorgasmus ausgleichen 187
12. Ich habe noch nie einen Orgasmus gehabt 189
13. Pulsierende, heiße, wunderbare Brüste – mein eigenes Kraftwerk 191
14. Den Penis ein ganz klein wenig zurückziehen 193
15. Rat für unsere tantrische Entdeckungsreise 195
16. Kann man tantrischen und konventionellen Sex kombinieren 201

V. BESONDERE THEMEN 204

1. Die Schmerzen in meiner Vagina heilen 204
2. Wie wird man schwanger, wenn es selten zur Ejakulation kommt? 210
3. Keine Brüste nach Krebsoperation 212
4. Keine Information zum Chakrasystem 213
5. Therapeutischer Effekt von Tantra beim Massieren 216
6. Meinen Körper akzeptieren und lieben 218
7. Ich vermisse meine Ekstase 221
8. Tantra – Regeln und Konzepte? 223
9. Meine Verlobte hat eine sehr enge Vagina 225
10. Schwächere Erektion wegen Prostatabeschwerden 227
11. Sexuelle Befriedigung trotz Prostata-Tumor 229
12. Deine tantrische Sichtweise ist anders 231
13. Entspannung und menstruelle Reinigung 236
14. Tantra ohne Partner 238
15. Die Schmerzen und die Scham des sexuellen Missbrauchs heilen 240
16. Zum ersten Mal hat jemand erklärt, was mein Körper braucht 246

Anmerkung:

Alle Namen und Einzelheiten der Briefe, die zur Identifikation der Person führen könnten, wurden geändert, um die Privatsphäre der Einzelnen zu schützen. Sollten zwischen einem zufällig gewählten Namen und den persönlichen Umständen eines Menschen Ähnlichkeiten bestehen, ist dies rein zufällig.

In Erinnerung an den geliebten Shai –
Dein Duft verbreitet sich im Klang Deiner Musik

Danksagungen

Ein herzliches Dankeschön allen, die mir jemals schrieben, Fragen stellten oder mir ihre Beobachtungen, Erfahrungen und Einsichten mitteilten.

Mein besonderer Dank gilt den Menschen, die die Briefe geschrieben haben, die in diesem Buch zu lesen sind, und die mir die Erlaubnis gegeben haben, sie abzudrucken.

Mein tief empfundener Dank geht an Ela – für Deine Großzügigkeit, und Deine Hilfe beim Archivieren und Sortieren der Briefe. Mein Dank geht an Simone – mit Deiner Hilfe konnte dieses Buchprojekt seinen Anfang finden.

Herzlichen Dank Anna, dafür, dass Du Deine Liebe in Form des wunderschönen Bildes auf dem Einband ausdrückst.

Und mein nie endender Dank gilt Raja – für Deinen unschätzbaren Anteil an „der Arbeit“ und Deine stetige Inspiration, für Deine Liebe und Deine Leichtigkeit des Seins.

VORWORT

ZEIT FÜR OFFENHEIT – BRIEFE ÜBER SEX UND LIEBE ist eine einzigartige, interessante und informative Sammlung authentischer Schreiben von Menschen, die begonnen haben, das Thema Sex aus einer „neuen“ Perspektive anzugehen und ihre Art des Liebemachens verändert haben. Diese persönlichen Briefe werden hier veröffentlicht, um diejenigen zu ermutigen und zu unterstützen, die bereits auf einer Entdeckungsreise in Sachen Sex unterwegs sind. Andere sollen sich inspiriert oder motiviert fühlen, damit anzufangen, den Sex näher zu erforschen.

Oberflächlich betrachtet scheint das Reich der Sexualität etwas ganz Persönliches und Individuelles zu sein. Da kann die Frage aufkommen: „Inwiefern hat das Sexleben anderer etwas mit meinem zu tun?“ Die Realität ist, dass wir uns ähnlicher sind als wir es uns vorstellen oder wünschen. Das ist eine Tatsache die mir im Laufe meiner langjährigen Erfahrung immer klarer und ersichtlicher wurde. Das heißt, wir können ohne Weiteres davon ausgehen, dass wir aus den Erfahrungen anderer lernen können, um in Liebe und Bewusstheit zu wachsen.

Sex ist uns nicht als planlose oder zufällige Kraft gegeben, die unseren Launen, Zielen, Erwartungen oder Fantasien unterliegt. In Wahrheit liegt in den Wurzeln unserer Sexualität eine hohe Intelligenz, die das Potenzial hat, weit über die Funktion von Reproduktion und Unterhaltung hinauszuwachsen – Sex ist ein Tor, das zu einem Entwicklungsschritt der Menschheit führen kann und nicht nur zur biologischen Reproduktion.

Im Gegensatz zu dem üblichen „Was geht“ beim Sex, bedeutet

es einen echten Quantensprung, wenn wir das „Wie“ ändern. Sex mit größerer „Bewusstheit“ zu machen, hat einen direkten, positiven und bleibenden Effekt auf unser Wohlergehen und unsere persönliche Entwicklung.

Sex ‚richtig‘ angewandt ist eine ermächtigende Kraft, die uns Selbstsicherheit und Klarheit bringt, Stimmungsschwankungen ausgleicht, unsere Kreativität fördert und die Schwingungen der Liebe in uns und um uns herum deutlich erhöht. Nebenprodukt dieser Neuorientierung ist, dass sexuelle Schwierigkeiten, Beziehungsprobleme, persönliche Unsicherheit und der Leistungsdruck, der häufig mit Sex einhergeht, sich in Luft auflösen. Es kann keine besseren Gründe dafür geben, die Herangehensweise an Sex zu ändern.

DIE BRIEFE

Die hier ausgewählten Briefe oder E-Mails, wurden einem Archiv von mehreren hundert Briefen entnommen, die ich im Laufe der Jahre aus allen Ecken der Welt bekommen habe.

Jede/r Schreiber/in drückt auf seine/ihre Art aus, welche positiven Effekte es mit sich bringt, Sex aus einer neuen Perspektive heraus zu praktizieren. Die Briefe zeigen die unterschiedlichsten positiven Auswirkungen und die Heilung, die durch einen veränderten Sex-Stil ausgelöst werden können. Seit 1993, als ich anfang, mit Paaren zu arbeiten, und noch stärker seit 1999, als mein erstes Buch erschien, hat es eine stetig wachsende Welle der Zustimmung gegeben. Sie hält bis heute an und bekräftigt auch meine persönliche Erfahrung. Mir erscheint dieses wiederhallende „Ja“ der anderen, das kristallklare Echo der Natur zu reflektieren, das besagt, ja, das ist der Weg der Natur und die Natur möchte es so.

Meine früher veröffentlichten Bücher sind als Handbuch zum Thema Sex zu verstehen. *Zeit für Offenheit – Briefe über Sex und*

Liebe eher nicht, auch wenn Sex und Ratschläge in Sachen Sex das Hauptthema der Briefwechsel ausmachen. Es sei nochmals darauf hingewiesen, dass alle Namen und Einzelheiten, die zur Identifikation der Person führen könnten, geändert wurden, um die Privatsphäre der Einzelnen zu schützen.

DIE KAPITEL

Die Briefe wurden in fünf Kapitel, unter eine der folgenden Überschriften einsortiert und gesammelt: Positive Rückmeldungen; Beziehungsthemen; Emotionale Aspekte; Sexuelle Themen; Besondere Themen. Manchmal wird das Thema eines Briefes auch in einer Frage in einem anderen Brief unter anderer Überschrift auftauchen. Diese Art der Überschneidung war nicht zu vermeiden.

Die meisten Briefe enthalten meine Antwort, aber in einigen Fällen, wenn der Inhalt eher ein persönlicher Bericht ist oder eine persönliche Meinung wiedergibt, und nicht jemand eine Frage stellt oder einen Rat erbittet, habe ich meine Antwort gestrichen. Dies gilt insbesondere für das erste Kapitel. In einigen Fällen habe ich meine Antwort leicht verändert, um sie für Leser verständlicher zu machen, die vielleicht mit der Herangehensweise nicht so vertraut sind.

DIE ABSENDER

Einige Menschen, die mir geschrieben haben, habe ich persönlich kennengelernt, sie haben an den einwöchigen *Making Love Retreats* teilgenommen, die ich gemeinsam mit meinem Partner Michael seit fast 20 Jahren anbiete. Andere haben meine Bücher gelesen und die Theorie in die Praxis umgesetzt, indem sie einige der darin gemachten Vorschläge ausprobiert haben; und dann haben sie mir anschließend über ihre Erfahrungen geschrieben.

Einige sind Leser, die, selbst ohne über praktische Erfahrung zu verfügen, ihrer Wertschätzung Ausdruck verleihen, da der Inhalt meiner Bücher etwas in ihnen zum Schwingen gebracht hat und ihnen wahrhaftig erscheint; etwas spricht zu einer tieferen Schicht in ihnen, und sie waren fähig, dies wahrzunehmen. Manchmal schreiben mir auch Menschen auf Anraten eines Dritten, etwa eines Therapeuten oder Lebensberaters. Und einige Menschen mit sexuellen Problemen suchen im Internet, stoßen auf meine Webseite und schreiben mir dann und bitten um Rat. In zwei Fällen habe ich mir die Freiheit genommen, wunderschöne Berichte über persönliche Erfahrungen, die in einem amerikanischen Internetforum veröffentlicht waren, in Briefform umzuändern.

In den meisten meiner bisher veröffentlichten Bücher habe ich auch persönliche Aussagen und Erfahrungen anderer publiziert, um die neue Vision der Sexualität sichtbar zu machen. Die hier in zusammengestellte Korrespondenz wird, mit Ausnahme eines einzigen Briefes, zum ersten Mal veröffentlicht.

DIE HERANGEHENSWEISE

Der menschliche Körper besitzt ein ausgeklügeltes inneres Design, und es ist sehr hilfreich, es zu kennen. Wenn man es einmal kennengelernt hat, beginnt man es zu ehren. Jeder einzelne menschliche Körper wurde auf „magnetischem“ Wege empfangen. Denn jedes Individuum trägt etwas in sich, das man am besten als eingebauten „inneren Magneten“ beschreiben könnte, mit zwei energetisch entgegengesetzten Polen, einem in den Genitalien und dem anderen im Herzen. Zwischen diesen beiden Polen unterschiedlicher Polarität kann Energie im Kreis fließen, strömen und sich ausbreiten. Männliche und weibliche Körper unterscheiden sich jedoch grundsätzlich auf dieser feinen Ebene. Sie sind gleichwertige, aber entgegengesetzt wirkende Kräfte.

Generell ist das Männliche eine dynamische Kraft, während das Weibliche eine empfangende ist. Es ist diese große Ungleichheit (fehlende Ähnlichkeit) in unserer Bauweise, die bewirkt, dass wir uns sehr gut ergänzen.

Genau wie beim Aufeinandertreffen zweier gegensätzliche Pole eines Magneten, entstehen Anziehungskraft und ein natürlicher Energiefluss in und zwischen ihnen, ohne dass irgendetwas dafür getan werden müsste. Das Gleiche passiert zwischen zwei menschlichen Körpern und innerhalb des eigenen Körpers. Unsere spezifischen „magnetischen“ und Polaritätsunterschiede zu integrieren und uns nach ihnen auszurichten, ermöglicht es unseren Körpern, ekstatische und glückselige Zustände zu schaffen. Alles, was es dazu braucht, ist unsere Zusammenarbeit mit dem Körper, indem wir eine bestimmte Atmosphäre dafür schaffen. Es kommt also darauf an, Zugang zur richtigen Information zu bekommen, und auf die Bereitschaft, den sexuellen Horizont erweitern und erforschen zu wollen.

Es sind insbesondere zwei Arten von Rückmeldungen, die ich über die Jahre unzählige Male immer wieder gehört habe, und Worte, die mich besonders berühren. Die eine ist, dass jemand die Herangehensweise bereits „intuitiv kannte“, sich aber selbst nicht genug vertraut hat, um in diese Richtung weiterzugehen. Die andere ist das grundlegende Gefühl, zu sich nach Hause gekommen zu sein. Ein Gefühl innerer Einheit, wo vorher Dualität oder eine Trennung oder Anspannung war. Allein diese beiden Beispiele sind überzeugend genug, weil sie zeigen, dass das Wissen in unseren Körpern vorhanden ist, und dass Sex eine integrierende und ermächtigende Wirkung hat.

In *Zeit für Offenheit – Briefe über Sex und Liebe* werden sehr unterschiedliche persönliche Erfahrungen sichtbar, die als Ermutigung dienen sollen, um mit dem Erforschen der eigenen Sexualität zu beginnen oder sie zu vertiefen. Das kann ein Leben von Grund auf verändern.

BISHER VERÖFFENTLICHTE BÜCHER

Mein erstes Buch heißt *Zeit für Liebe* und bietet eine Einführung in die sexuelle Reorientierung; es ist ein Grundlagenbuch in dem die „Schlüssel zur Liebe“ ausführlich erläutert werden. Später habe ich weitere Bücher geschrieben, darunter zwei zusammen mit meinem Partner Michael.

Aber meine grundlegende Sichtweise von Sex hat sich nicht verändert und läuft wie ein roter Faden durch alle Bücher. Dennoch gibt es unterschiedliche Perspektiven, von denen aus man sexuelle Erfahrung betrachten kann, und jede von ihnen ist einzigartig und hat ihren Platz.

Zeit für Weiblichkeit informiert Frauen über ihr höheres Potenzial, das in der Kraft der Empfänglichkeit und ihrer Weiblichkeit liegt. Entsprechend das Gegenstück, *Zeit für Männlichkeit*: Es informiert Männer über ihr innewohnendes Potenzial, das in ihrer männlichen Autorität liegt, die entsteht, wenn der Mann beim Sex präsent ist.

Neben der Wichtigkeit viel über Sex zu wissen, ist eine der Grundvoraussetzungen für eine harmonische Liebesbeziehung, dass es ein gemeinsames Verständnis über die wesentlichen Unterschiede zwischen „Gefühlen“ und „Emotionen“ gibt. Diese Begriffe werden locker durcheinander geschmissen, aber in der Realität erleben wir sie physisch und psychisch als ausgesprochen unterschiedliche Erfahrungen. Kennen wir den Unterschied, und übernehmen wir dafür Verantwortung, dann ist das *die* Kraft, um unsere Liebe und unsere Beziehung zu „retten“. In jedem Buch ist diesem wichtigen Thema ein Kapitel gewidmet. Da dieser Aspekt jedoch in jeder Form menschlicher Beziehung (Freunde, Kollegen, Eltern, Geschwister, Fremde, Nationen etc.) vorkommt, wurde das Material aus dem sexuellen Kontext herausgenommen, und wir haben ein gesondertes Buch darüber geschrieben: *Zeit für Gefühle – Die Krux mit den Emotionen in der Partnerschaft*.

Mein neues Buch *Slow Sex* beleuchtet Sex als die mächtige, universale, organische Kraft, die er sein kann, wenn bestimmte Qualitäten einbezogen werden. Sex wird durch den Blickwinkel des Yoga gesehen und durch die Existenz kraftvoller innerer Stoffwechselprozesse. Allein schon mehr Bewusstheit kann Sex von selbst in Richtung einer höheren Form der Liebe bewegen.

All meine Bücher sprechen davon, dass es eine sexuelle Kommunikation zwischen Mann und Frau gibt, die einfach, süß, spirituell, unschuldig und erfüllend ist; und es ist ein Weg, um Liebe entstehen zu lassen. Dies ist uns Menschen in die Wiege gelegt, egal, ob wir es wissen oder nicht und ob wir danach handeln oder nicht.

Wenn wir unser sexuelles Selbst verstehen, gehen wir verantwortlicher mit unserem Leben um, sind entspannter, zentrierter, selbstsicherer. Die Liebe liegt in unserer Hand, weil wir bewusst Liebe schaffen, Liebe nähren und erhalten können.

Sex, der auf „Intelligenz“ beruht, hat die Kraft, unser Leben auf eine höhere Ebene der Liebe zu heben und zu transformieren – und das aus seinen tiefsten Wurzeln heraus.

VERZEICHNIS DER VERWENDETEN BEGRIFFE

Dies ist ein Verzeichnis der Begriffe, die in den hier veröffentlichten Briefen vorkommen. Die Erklärungen sind kurz und knapp gehalten und sollen Lesern, die bisher nicht so mit dem Thema vertraut sind, eine kleine Grundlage geben. Das Verzeichnis bietet keine ausführlichen Erläuterungen, und wer die Prinzipien und Empfehlungen eingehender kennenlernen möchte, sei auf meine/unsere weiterführenden Bücher verwiesen.

Herkömmlicher Sex: Traditionelle Art, Sex zu haben, bei dem die Energie gewohnheitsmäßig zu einem Höhepunkt kommt. Tendiert wegen des hohen Erregungslevels dazu, von kurzer Dauer zu sein.

Zielorientiert, orgasmusorientiert: Wenn eine Person ein bisschen oder sehr weit weg vom jetzigen Moment ist, mehr fokussiert auf die nächste Penetration, statt auf die, die gerade stattfindet. Die grundsätzliche Ausrichtung und Absicht geht darum, zum Ende zu kommen, zu „kommen“ oder „fertig“ zu werden.

Stimulation und Erregung: Die Grundvoraussetzung, um Energie aufzubauen und zum Höhepunkt zu kommen, normalerweise durch Reibung der Genitalien, Anstrengung und Anspannung.

Mechanisch: Wenn sich die Bewegungen beim Sex wie bei einer Maschine immer wiederholen, unbewusst sind.

Entladung von Energie: Der abwärts gerichtete Energiefluss, der auf den Höhepunkt folgt. Energie geht verloren und wird nicht dem Körper erhalten.

Heißer Sex: Sex, bei dem es heiß hergeht, um den Höhepunkt

zu erreichen. Stimulation und Erregung werden benutzt, um dorthin zu gelangen.

Sexuelle Konditionierung: Die ererbten Muster, die unbewusst von der Gesellschaft übernommen werden, die unsere Art, Sex zu haben, prägen. Sie sorgen dafür, dass wir es so und nicht anders tun, siehe „Herkömmlicher Sex“.

Sexuelle Dekonditionierung: Ein Prozess, bei dem man bewusst die ererbten sexuellen Gewohnheiten hinterfragt, die die Lebens- bzw. Sexenergie unterdrücken.

Tantra/tantrischer Sex: Stil des Liebemachens, bei dem es nicht um ein bestimmtes Ergebnis oder den Höhepunkt geht. Kann sich über viele Stunden hinziehen. Der Höhepunkt ist optional. Die Energie kann ‚bewahrt‘ werden; aus Gewohnheit zum Höhepunkt zu gelangen ist kaum oder garnicht beabsichtigt.

Cool Sex: Eine Form des Sex, bei dem die Erregung niedrig gehalten wird, sodass die Person präsenter, mehr im Hier und Jetzt bleibt. Bewusster Sex.

Bewusstheit: Die Grundlage von tantrischem Sex – bewusster zu sein und die Aufmerksamkeit auf das lenken, was man tut, während man es tut. Vermeidet mechanisch oder automatisiert zu agieren. Verändert das „Wie“ beim Sex.

Präsent sein: Die Aufmerksamkeit ist auf den Augenblick gerichtet, entspannt, hier und jetzt, während sich etwas ereignet.

Sensation, Sinneseindruck: Wenn der Stimulus mehr von außen kommt oder von der Oberfläche des Körpers, um Erregung zu erzeugen. Zuviel davon reduziert die Sensibilität.

Sensitivität: Wenn der Stimulus mehr von innen kommt. Rezeptivität und Wahrnehmung der feinen zellulären Bewegungen unseres Körpergewebes.

Empfänglich: Die Fähigkeit anzunehmen, aufzunehmen, zu bewahren, zu eigen machen, zu nähren.

Dynamisch: Die Fähigkeit voranzutreiben, zu fließen, zu bewegen, zu kanalisieren, zu strahlen, Leben zu geben.

Energie bewahren/nicht ejakulieren: Wenn die Ejakulation weder kontrolliert noch unterdrückt, die sexuelle Temperatur auf kühlerem Niveau belassen wird. Durch die geringe Stimulation ist Ejakulation kein Thema.

Magnetische Intelligenz/Qualitäten: Der menschliche Körper ist ähnlich gebaut wie ein Magnet, mit zwei Polen, einer in den Genitalien und einer im Herzen. Dadurch hat der Körper die innewohnende Fähigkeit, feinstoffliche Energien in sich und zwischen sich und einem anderen Körper zirkulieren zu lassen.

Positiver Pol: Stelle an der sich die Energie erhöht oder von der aus sie erwacht. Bei der Frau die Brüste und Brustwarzen, beim Mann das Perineum.

Negativer Pol: Stelle, an denen Energie empfangen wird, bei der Frau die Vagina, beim Mann das Herz.

Perineum: Kleine, münzgroße Stelle, beim Mann direkt vor dem Anus, bei der Frau zwischen Anus und Vagina.

Weiche Penetration: Hineingleiten in die Frau, ohne dass eine Erektion dazu notwendig ist.

Tiefe Penetration: Während einer Erektion tief in der Vagina zu bleiben, statt sich hin- und herzubewegen.

Feuchtigkeit: Durch Mandelöl z. B., kann man immer benutzen.

Scherenposition/Seitenlage: Eine Position, bei der der Mann auf der Seite liegt und die Frau auf dem Rücken; die Beine liegen über Kreuz – wie bei einer Schere.

Heilung/Reinigung: Durch Bewusstheit und Entspannung beim Sex kann der Körper viele alte Schmerzen oder Erinnerungen spontan loslassen. Das geschieht auf unterschiedliche Art und Weise.

Gefühle: Traurigkeit, Wut, Freude etc. können Gefühle sein, die spontan auftauchen, und sollten mitgeteilt und gezeigt werden.

Emotionen/Emotionalität: Gefühle, die nicht erlaubt waren und zurückgehalten/unterdrückt wurden; werden als Gifte im Körper gespeichert und verwandeln sich dann in Negativität.

Anzeichen für Emotionen: Anzeichen dafür, dass es sich um Emotionen handelt, z.B., dass man dem andern nicht in die Augen sehen kann, Vorwürfe macht, nörgelt, sich beschwert.

Leicht emotional: Wie eine leichte Infektion, wenn sich jemand immer ein bisschen getrennt fühlt, ein bisschen traurig oder leicht depressiv.

Das „Hinterher“ ist der Lehrer: Wahrnehmen, wie man sich nach dem Sex fühlt, und wie das in Zusammenhang mit der Art des Sexaktes steht, und sich von den Erkenntnissen daraus leiten lassen.

Meditation: Wenn man sich hier und jetzt entspannt, in genitaler Verbindung bleibt, als zentralem Punkt der Aufmerksamkeit.

Glückseligkeit/Ekstase: Ein Zustand, in dem man sich als reine, vitale Energie fühlt, in dem sich Grenzen und Zeit auflösen und sich unglaublicher Frieden und Harmonie einstellen.

Chakra: Energiezentrum oder Energierad im Körper.

Kundalini: Energie/Vitalität/Lebenskraft die zusammengerollt am unteren Ende der Wirbelsäule liegt, und dafür gemacht ist energetisch aufzusteigen.

Schlüssel zur Liebe: Ratschläge, um die Bewusstheit im Körper und im Augenblick zu erhöhen.

Ratschläge statt Regeln: Tantrischer Sex ist keine Technik, die man nach Regeln praktiziert. Es gibt Ratschläge, nach denen man sich richten und mit denen man experimentieren kann, um das bisher Unbewusste, bewusst zu machen.

Osho: Spiritueller Meister und Mystiker aus Indien. Besonders in den frühen 70er Jahren hielt er Vorlesungen über Tantra und die Transformation von Sexenergie in meditative Energie.

Barry Long: Spiritueller Meister aus Australien, der in den frühen 80er Jahren Vorträge über den körperlichen Liebesakt als Weg zu Gott unter dem Titel „Making Love“ veröffentlichte.

1. Kapitel

POSITIVE RÜCKMELDUNGEN UND REAKTIONEN

Die Briefe und E-Mails in diesem Kapitel zeugen von sehr unterschiedlichen positiven Auswirkungen, die Menschen dadurch erfahren haben, dass sie ihre Sexualität mit größerer Bewusstheit leben: Heilung, Integrität und eine allgemeine Verbesserung ihrer Lebensumstände sind die Folge.

1. Euer Konzept ist das i-Tüpfelchen in unserem Leben

Liebe Diana,

was wir von Euch bekommen haben, ermöglicht es uns heute, so zusammenzuleben, wie ich es mir immer gewünscht habe. Ich hatte keine Ahnung von dem Konzept und was ich als Mann würde ändern müssen, aber ich fühlte häufig, dass die Essenz eines inneren Lebens für uns möglich wäre, und das war die „Vision“, die mich zu Eurem Konzept und Eurem Retreat geführt hat. Es ist keine lineare Entwicklung – weder als Paar noch als Individuum – aber wir haben das Gefühl, dass der Weg, den wir nun gehen, außerordentlich und sehr beglückend ist. Euer Konzept ist wie das Tüpfelchen überm „i“ im Vergleich zu allem, was ich bisher erlebt habe. Jetzt sehen wir, wie eingeschränkt die herkömmliche Sexualität ist und wie schwierig es deswegen in vielerlei Hinsicht ist. Während Spiritualität ohne eine liebevol-

le Sexualität einfach nicht der richtige Weg für mich ist – ist die Kombination von Liebe und Spiritualität für uns beide wirklich erfüllend. Die Heilung, die wir miteinander und gegenseitig erleben, basiert auf Eurem Konzept und kreiert etwas Wunderbares in uns, das als Individuum sehr schwer oder schier unmöglich zu entwickeln ist. Das ist das Besondere, das ein Paar ausmacht.

Herzlich, Ralph

2. Endlich gut leben!

Liebe Diana,

ich bin sicher, Du und Dein Partner Michael haben Millionen von E-Mails erhalten, in denen Menschen Euch einfach nur dafür danken wollen, dass Ihr diejenigen, die ein Leben voller Liebe und Meditation leben möchten, auf wunderbare und unvergleichliche Weise unterstützt. Ich kann nicht widerstehen, Euch ebenfalls zu danken, denn Ihr habt meine Lebensqualität wirklich verbessert und Ihr habt mir einen Weg gezeigt, wie ich ein gutes Leben leben kann. Also, ich danke Euch beiden herzlich, ich werde mich immer an Euch erinnern.

Herzlich, Alexandro

Lieber Alexandro,

wir haben uns sehr über Deine warme und enthusiastische Nachricht gefreut und danken Dir, dass Du Dir die Zeit genommen hast, uns zu schreiben. Es ist sehr ermutigend für uns zu hören, dass unser Ansatz, wie wir ihn in unseren Büchern beschreiben, Dir beim Leben und Lieben hilft und Dir Unterstützung bietet. Es berührt uns ganz besonders, dass Du dank Deiner aufrichtigen Suche und innewohnenden Intelligenz in der Lage bist, Worte Wirklichkeit werden zu lassen.

Jeder Mensch, der ein wenig bewusster mit Sex umgeht, tut auf seine Weise etwas, um unseren Planeten Erde zu heilen.

Wir wünschen Dir alles Gute auf Deinem Weg.

Herzlich, Diana

3. Ich bin Tantra!

Liebe Diana,

wahrscheinlich bekommst Du reihenweise solche E-Mails wie ich sie gerade an Dich schreibe, aber meine Leidenschaft zwingt mich, diese E-Mail trotzdem zu schreiben. Ich habe Dein Buch *Zeit für Liebe* gelesen und gleichzeitig begann ich mit meinem Freund, Tantra auszuprobieren. Die Türen haben sich geöffnet, und ich weiß, dass Tantra mein Weg ist. Es mag sich merkwürdig anfühlen, aber eigentlich wäre es richtiger, einfach zu sagen: Ich bin Tantra!

Herzlich Sylvia

Liebe Sylvia,

danke, dass Du mir geschrieben hast. Es ist wunderschön zu hören, dass Du solch tiefe Resonanz mit Tantra spürst und Deine Einsicht, dass Du Tantra bist, ist sehr berührend. Es ist tatsächlich die Wahrheit: Jeder Mensch wird tantrisch geboren, und es ist ein Segen, dass Du Deine Essenz erkennen kannst.

Meine besten Wünsche und alles Gute.

Herzlich, Diana

4. Mein Penis ist intelligent!

Liebe Diana,

im Dezember 2007 schlug ich meiner langjährigen Partnerin vor, Dein Buch *Zeit für Liebe* zu lesen. Wir hatten seit 20 Jahren

keinen Sex mehr miteinander gehabt. Keine Ekstase mehr, tot, tot, tot... Ganz natürlich und mühelos haben wir angefangen, den Anweisungen im Buch zu folgen und etwas darin hat uns inspiriert und getragen, etwas Neues, Liebevoll, eine Energie, eine Weisheit, die aus den Buchseiten strömte. Und siehe da, wir verbrachten die nächsten zwei Wochen fünf bis neun Stunden am Stück in sexueller Vereinigung und haben dabei so wunderschöne Zustände erreicht, dass ich für immer da bleiben wollte. **Ich hatte vorher nie verstanden, warum die Leute Sex „Liebe machen“ nennen, aber nun entstand in uns selbst und zwischen uns eine deutlich spürbare Liebesenergie.** Mein intelligenter Penis wusste, wann ihre Vagina offen war. Er verstand es, ruhig zu bleiben, in diesem empfänglichen Zustand, in dem er mich führen konnte, er wusste, wann er reingleiten sollte und wie. Mein Herz war voller Freude, mein ganzer Körper fühlte sich von ihrer Vagina berührt, stundenlang sind wir in diesem „glühenden Zustand“ geblieben, wir verloren jedes Zeitgefühl. Ein paar Mal habe ich gespürt, wie ihr Herz meinen Penis von ganz tief aus der Vagina berührte. Meine Partnerin war seit Jahrzehnten nicht mehr von selbst feucht geworden, hatte den Kontakt zu ihrer Vagina verloren gehabt, jetzt wurde ihre Vagina wieder lebendig. Irgendwann sagte sie in diesem Glühen und voller Dankbarkeit und Liebe: „Ich fühle mich zum ersten Mal in meinem Leben als Frau.“ Ich schreibe Dir aus Dankbarkeit über diese lebenserweckende Erfahrung.

Herzlich, Joseph

5. Den Sex zu ändern hat unser Leben verändert

Liebe Diana,

wir wünschen Euch fürs Neue Jahr alles Liebe und Gute. Außerdem möchten wir Euch gern von unseren reichhaltigen

Erfahrungen seit Eurem Kurs im Juni berichten. Dass wir an Eurem Kurs teilnehmen konnten, erfüllt uns mit tiefer Dankbarkeit.

Ich, Anna, erlebe mit meinen 52 Jahren die Sexualität ganz neu. Bis zu diesem Zeitpunkt konnte ich nur intuitiv erahnen, wie sich eine erfüllende Sexualität anfühlen könnte. Heute erlebe ich eine Zärtlichkeit und Einfühlsamkeit meines Mannes, die mir eine nährenden Geborgenheit in der Sexualität wie auch im Alltag schenkt. Ich fand die Kraft, Erwartungen ganz loszulassen und für das Liebesspiel wirklich Zeiträume zu vereinbaren, mich ganz dem jetzigen Moment hinzugeben, alles „sich selber ereignen zu lassen“ und mit meinem Mann in das Zusammensein „hineinzufließen“. Immer deutlicher bemerkte ich, wie das aufmerksame Bewusstsein im Augenblick mir half, ehrlich und offen zu empfangen. Das gelang mir auch deswegen, weil mein Mann lernte, mit langsamen Bewegungen nicht immer zu ejakulieren. Er entwickelte dabei ein ganz feines Empfinden im Moment... Alles beginnt, sich golden, lichterfüllt zu EINEM göttlichen Körper zu verweben... Eine wahrhaft göttliche Liebe! Es ist für mich, als ob ich endlich Leben dürfte. Ich darf Liebe geben und werde auch als liebendes Wesen angenommen. Ich kann spüren, wie mein Mann mit seinem Penis mich von Verhärtungen und alten Mustern heilen kann. **Meine „eingerostete Liebe“, die nie hervortreten konnte, wird endlich befreit, was wiederum Felix' alte Wunden heilt und uns Kraft verleiht.** Es ist eindrücklich zu merken: Wenn wir keine Zeit zum Lieben haben, fallen wir in alte Muster zurück, verlieren schneller die Geduld, gehen merklich unsanfter miteinander um oder streiten sogar. Ich bin so dankbar, Euch zu kennen und durch Euch die Liebe auf eine neue Art erleben zu dürfen. Mit solch einer Liebe könnte sich unsere „kranke Welt“ verändern... , denn liebevolle Menschen leben in Frieden und tragen Sorge für ihren Planeten.