

DAVID DEIDA
Sex als Gebet



Alle Übungen in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors 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 § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2005 der Originalausgabe: David Deida

Copyright © 2012 der deutschen Erstausgabe: Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Sounds True Inc., Boulder, USA

Titel der Originalausgabe: *Finding God through Sex*

Projektmanagement: Marianne Nentwig

Lektorat: Hendrik Bönisch

Umschlag: Kerstin Fiebig

Umschlagmotiv: © istock (proud_natalia)

Satz: Wilfried Klei

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14067-1

www.goldmann-verlag.de

David Deida

Sex als Gebet

Leitfaden für Frauen und Männer
zu ekstatischer Liebe und Leidenschaft

Aus dem Amerikanischen
von Daniela Schenker

Mit einem Vorwort von Ken Wilber

GOLDMANN

Vorwort von Ken Wilber 7

Anmerkung für meine Leserinnen und Leser 9

Teil 1 **Hingabe**

- 1 Gib alles hin 16
- 2 Gib dich durch etwas hin, aber ergib dich nicht 21
- 3 Gib dich nur der Liebe hin 26
- 4 Gib dich jenseits der Emotionen hin 32
- 5 Mache Liebe, um deinen Partner
in der Liebe auszulöschen 40
- 6 Lass den Körper los 51
- 7 Öffne deinen Herzpanzer 60

Teil 2 **Offenheit**

- 8 Habe Sex als offenes Gefühl 83
- 9 Freie Aufmerksamkeit inmitten der Lust 103
- 10 Wende dich nach außen, nicht nach innen 120
- 11 Mache immer Liebe mit dem Göttlichen 125
- 12 Wenn dich deine Partnerin verletzt,
dann gib deiner Partnerin Liebe 137
- 13 Spüre dich durch die Anspannung
der Aufmerksamkeit hindurch 152

Teil 3 **Verlangen**

Ein Auszug aus *Wild Nights* (Sounds True 2005) 164

- 14 Verstärke das Verlangen durch Sex 174
- 15 Verwandle animalische Lust in stürmische Liebe 189
- 16 Setze das Verlangen ein, um deine Gaben zu übertragen 204
- 17 Durchtrenne nie die sexuellen Bande 217
- 18 Sei sexuell für die Liebe verfügbar 233
- 19 Nutze deine dunkle Seite, um die Energie zu erhöhen 242
- 20 Nutze Dominanz und Unterwerfung,
um Lust und Polarität zu steigern 256
- 21 Nimm deine dunkelsten Sehnsüchte in Liebe an 268

Teil 4 Erinnerungen

- 22 Ehre die weibliche Inspiration 278
 - 23 Verbinde sexuelle Energie mit Bewusstsein 282
 - 24 Verdiane dir das weibliche Vertrauen 286
 - 25 Verehere das Göttliche über die Form deiner Partnerin 291
 - 26 Habe Sex, um anderen zu dienen 293
 - 27 Habe Sex, um die Welt zu erleuchten 295
 - 28 Mache Liebe, als stünde der Tod unmittelbar bevor 297
- Über den Autor 299
- Kommentare zum Buch 300

Wichtiger Hinweis

■ Bitte lesen!

Auch wenn die Übungen, Disziplinen und Informationen für jeden hilfreich sind, haben weder Autor noch Verlag die Absicht, konkrete medizinische, psychologische, emotionale, sexuelle oder spirituelle Ratschläge zu geben. Genauso wenig ist das Buch als Diagnose, Rezept, Empfehlung oder Behandlung für irgendein spezifisches medizinisches, psychologisches, emotionales, sexuelles oder spirituelles Problem gedacht. Jeder Mensch hat einzigartige Bedürfnisse, auf die dieses Buch nicht im Einzelnen eingehen kann. Jeder sollte erst nach Rücksprache mit einem zugelassenen, qualifizierten Arzt, Therapeuten oder anderen kompetenten Spezialisten mit einem Behandlungs-, Präventions-, Heilungs- oder allgemeinen Gesundheitsprogramm beginnen. Jeder, der an einer Geschlechtskrankheit leidet oder dessen Geschlechtsorgane oder dessen Prostata lokal von einer Krankheit betroffen sind, sollte einen Arzt und einen qualifizierten Sex-Yoga-Lehrer zurate ziehen, bevor er die hier beschriebenen Sexualmethoden ausprobiert.

VORWORT

VON KEN WILBER

Gott durch Sex finden? Warum auch nicht? Das einzig Erstaunliche an dieser Frage ist zunächst, dass sie überhaupt jemals seltsam geklungen hat. In vielen der größten Weisheitstraditionen der Welt – und vor allem in deren Reifephase – wurde Sexualität als absolut höchster Ausdruck von Spiritualität betrachtet und als Mittel, um die spirituelle Verwirklichung voranzubringen. Schließlich werden wir in der ekstatischen Umarmung der sexuellen Liebe vom Krampf des getrennten Selbst befreit und weit über uns selbst hinausgetragen. Wir gehen zumindest vorübergehend die zeitlose, raumlose und glückselige Vereinigung mit der wundersamen Geliebten ein: Und welche bessere Definition von spiritueller Befreiung soll es denn noch geben? Wir alle schmecken Gott, schmecken Göttin und den reinen Geist in diesen Augenblicken der sexuellen Verzückerung; und weise Männer und Frauen haben diese Verzückerung immer genutzt, um die tiefsten Geheimnisse des Geistes zu enthüllen.

David Deida ist solch ein Weiser, der mit zahllosen Männern und Frauen gearbeitet und sie darin unterstützt hat, die sexuelle Begegnung zu nutzen, um die eigene tiefe spirituelle Verwirklichung zu fördern. Auf den folgenden Seiten wendet er sich direkt an die männlichen und weiblichen Prinzipien in jedem von uns und schildert genaue Beispiele und Praktiken, die uns durch unsere geschlechtliche Existenz und in die riesige Weite des strahlenden Geistes hineinführen, der weder männlich noch weiblich, sondern einfach frei und vollkommen ist.

Falls du einer bestimmten Religion angehörst, dann ist das in Ordnung; und falls nicht, dann ist das ebenfalls in Ordnung. Ich weiß aus

guter Quelle, dass der Geist keiner bestimmten Kirche angehört, sondern im tiefsten Teil deines ganz eigenen Herzens wohnt – und zwar jedes Mal, wenn du liebst. Dieses Buch handelt davon, diese Liebe in eine solch schmerzhaft glückseligkeithinein zu erlösen, dass du voll in der Umarmung des Göttlichen selbst aufgehen wirst, irrsinnig strahlend in die Unendlichkeit, sogar im Hier und Jetzt.

8 Davids Sprache ist ein Vorbild sinnträchtiger Spiritualität; sie lockt uns aus unserer Engstirnigkeit heraus, hinein in den unendlichen Raum des reinen Gewahrseins und jenseits der kleinen Freuden und großen Schrecken, die das lieblose Selbst definieren. Lass diese Sprache in dein Sein eindringen, lass den Reichtum deines Herzens sich in die liebenswürdigen Einladungen entfalten, folge dieser Strömung der spirituellen Glückseligkeit, die dich zu deinem eigenen ursprünglichen Antlitz tragen wird, und entschwinde in diesem strahlenden Licht, das deine eigene wahre Natur ist. Die Geheimnisse dazu stehen auf den nächsten Seiten – lass das leidenschaftliche Abenteuer der sexuellen Spiritualität nun beginnen ...

Du kannst die nachfolgenden Texte gemeinsam mit einer Partnerin oder einem Partner lesen oder alleine experimentieren, wobei du dem Ratschlag von Woody Allen folgst: „Sag nichts gegen Selbstbefriedigung, denn es ist Sex mit jemandem, den ich liebe.“ Auf jeden Fall gehören die Entdeckungen, die auf dich warten, zu den wunderbarsten, die überhaupt existieren. Jener Strom der Sexualität ist direkt bei Gott eingestöpselt. Und wenn du diesen Strom einmal aufgespürt hast, dann wirst du nie wieder derselbe Mensch sein. Und du wirst David Deida danken müssen.

*Ken Wilber
Boulder, Colorado*

ANMERKUNG

FÜR MEINE LESERINNEN UND LESER

Unsere tiefste Natur, unser wahrer Geist, ist von Liebe und grenzenloser Freiheit erfüllt. Wenn wir die Verbindung zu unserer Fülle verlieren, beginnen wir, uns nach dem zu sehnen, was zu fehlen scheint. Das Weibliche in uns sehnt sich nach tieferer Liebe und versucht, eine intime Beziehung, Familie oder Freunde zu finden. Das Männliche in uns kämpft um größere Freiheit und versucht, diese über finanzielle, kreative oder politische Herausforderungen zu erreichen.

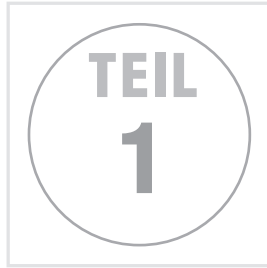
Und doch fühlt sich unser Leben häufig unbefriedigend an, weil wir nach einer Freude suchen, die nur in Erscheinung treten kann, indem wir sind, wer wir sind – und zwar vollkommen und in aller Tiefe. Das Weibliche wächst spirituell, indem es lernt, als Liebe zu leben, anstatt auf sie zu hoffen. Das Männliche wächst spirituell, indem es lernt, als Freiheit zu leben, anstatt darum zu kämpfen.

Diese beiden sexuellen Wege sind zwar unterschiedlich, führen jedoch zur gleichen spirituellen Glückseligkeit. Nirgendwo ist das offensichtlicher als bei der Umarmung von Liebenden, deren Spiel der sexuellen Unterschiede zur Vereinigung in glückseliger Einheit führt. Und das geht sogar „Oh mein Gott!“ über die Lust hinaus. Daher beginnt jedes Kapitel in diesem Buch mit einer eindeutigen sexuellen Vignette, die beschreibt, wie sich die Einheit des Geistes durch die Zweiheit des Fleisches erkennen kann.

Weil sich mehr Frauen als Männer mit dem weiblichen Weg identifizieren, tragen bestimmte Abschnitte in diesem Buch die Überschrift „Für sie“. Diese Passagen sind dem Weiblichen in uns allen gewidmet, genauso wie den Partnern oder Partnerinnen, die in einer heterosexuellen oder homosexuellen Beziehung mehr den weiblichen Part

einnehmen. Die Abschnitte mit der Überschrift „Für ihn“ sind dem Männlichen in uns allen gewidmet, genauso wie dem maskulinen Part in jeder beliebigen Partnerschaft.

Wenn wir diese eigenständigen Wege des Wachstums verstehen, enthüllen sich deren Unterschiede als Gaben der Leidenschaft, die voll und ganz erweckt werden können, während wir durch Sex das Göttliche finden.



Hingabe

Tief im Herzen suchen wir alle nach Wegen, um Liebe zu geben und zu empfangen. Es ist eine ewige und echte Suche. Uns als Liebe zu öffnen und als diese Freiheit zu leben verkörpert unsere ursprüngliche Bestimmung. Jeder von uns muss seinen ganz eigenen Weg finden, um gemäß der Wahrheit seiner Seinstiefe zu leben. Welchen Weg wir auch immer einschlagen – wir werden feststellen, dass die Liebe der einzige Weg ist, der nicht geringer als Gott, nicht geringer als die Wahrheit oder unser tiefstes Bedürfnis und göttliches Potenzial ist.

Wir können diese Entwicklung der vollkommenen Freiheit – die darin besteht, als der Fluss der Liebe zu leben – bei der sexuellen Vereinigung kultivieren. Zu lernen, wie man Sex hat, um das eigene tiefste Wesen zum Ausdruck zu bringen, ist so, als würde man lernen, Golf, Tennis oder Geige zu spielen. Natürlich hat man gute und schlechte Tage. Manchmal gleicht der Liebesakt der Vollendung überhaupt, bei der Genitalien, Herz und Verstand voll im Einklang schwingen. Dann wiederum gibt es Zeiten, in denen Sex keinen richtigen Fluss entstehen lässt und von Ängsten oder Konflikten belastet wird. Dessen ungeachtet gibt es kein Versagen, denn jeder Augenblick ist ein Lernprozess und jedes Verschließen eine Gelegenheit, um zu lernen, wie man sich in Liebe öffnet.

Liebe können wir also üben. Die Praxis der Liebe besteht im Sein und im Ausdruck deines tiefsten Herzens, ungeachtet deiner religiösen Überzeugung oder deiner spirituellen Methode. Wenn du während des sexuellen Akts keine Liebe einfließen lässt, dann reduzieren sich deine Stöße und Umarmungen auf einen bloßen animalischen Hunger oder ein persönliches psychoemotionales Bedürfnis. Für manche Menschen ist Sex ein relativ verlässlicher Weg, um vergnüglich zu rammeln und Knurrlaute von sich zu geben, den Stress durch orgasmische Zuckungen aufzulösen und dann einzuschlafen. Für andere wiederum ist Sex ein Hoffen auf die Zuneigung ihres Partners, ein Ritual für Sicherheit und vertraute Wärme.

Jenseits solcher Gewohnheiten ist Sex etwas Frisches, Lebendiges und Unendliches. Sex ist eine Kunstform, ein Gebet, ein Weg der Kontemplation und Kommunikation in unendlicher Liebe – nackt, furchtlos, ursprünglich und vollkommen offen. Sex ist eine Möglichkeit, dieses Mysterium der Liebe durch die Musik deines Körpers zum Ausdruck zu bringen.

Um diese Art von Sex zu lernen, ist keine übermäßig gefühlsbetonte oder sentimentale Herangehensweise gefragt. Vielmehr sollte man das Ganze so konkret in Angriff nehmen, als ob man Klavierspielen lernte. Zuerst erscheint dir das Musizieren praktisch unmöglich. Deine Finger wollen sich einfach nicht so bewegen, wie du das willst. Deshalb gibt dir dein Klavierlehrer Tonleitern und Fingerübungen als Hausaufgabe, die du ständig wiederholen musst. Du übst und kämpfst, machst Fehler und lernst.

Bald stellst du fest, dass du Musikstücke mühelos beherrschst, von denen du nie gedacht hättest, dass du sie jemals spielen könntest. An einem gewissen Punkt – nämlich wenn du entspannt genug und zu einem transparenten Beförderungsmittel geworden bist, durch das hindurch sich der kreative Geist bewegen kann – beginnt die eigentliche Musik durch die Töne zu dringen, die du gerade spielst.

Eine profunde Tiefe der Bedeutung und des Erkennens, vielleicht sogar etwas Heiliges und im Wesentlichen Unbeschreibliches beginnt durch deine Finger, die Klaviertasten und das Herz des Zuhörers zu fließen. Eines Tages stellst du dann fest, dass du mit deiner Art des Klavierspiels eine unaussprechliche Gefühlstiefe aus deinem Herzen in das Herz deines Zuhörers überträgst. Das Genie deines tiefen Wesens und der Fluss der göttlichen Liebe beginnen sich zu entfalten, egal wie schlicht deine Technik ist.

Man kann einem Affen das Klavierspielen beibringen. Ein Roboter kann programmiert werden, damit er aus seinem digitalen Gedächtnis heraus durch das Drücken der Tasten ein einfaches Liedchen ertönen lässt. Ein Musiker mit Herz erzeugt jedoch nicht einfach nur Töne, sondern lässt eine Bedeutungs- und Gefühlstiefe entstehen, die über die Mechanik des korrekten Tastenanschlags hinausgeht. Der Geist der Musik enthüllt sich durch das Medium der persönlichen Darbietung.

Irgendwie wird über die musikalische Darbietung eine tiefere, mit Worten nicht beschreibbare Bedeutung übertragen. Und egal wie schlicht die Musik auch sein mag: Sie lässt beim Zuhörer Tränen des Erkennens aufsteigen, ein freudiges Lächeln entstehen, und sie öffnet sein Herz.

Und so kann es auch beim Liebemachen geschehen. Abgesehen davon, dass das Klavier, auf dem du spielst – dein Liebhaber –, zugleich auf dir spielt.

Wenn du niemals tiefe sexuelle Liebe erlebt hast, dann wirken meine Worte hier vielleicht wie Geschwafel, unsinnige Äußerungen, die auf nichts hinweisen. Die meisten Menschen sind jedoch zumindest einen Augenblick lang von einer Offenheit beehrt – vielleicht sogar aufgerüttelt oder erweckt – worden, die über ihre Wahrnehmung eines begrenzten Selbst hinausging und eine vollendete Einheit des Seins offensichtlich oder sichtbar gemacht hat. Diese unverhofften Augenblicke der Gnade können beim Sex auftauchen – oder bei der Meditation, im Gebet, beim einfachen Sitzen allein oder sogar beim Autofahren, beim Stillen oder bei einem Spaziergang. Dieses Buch ist ein Leitfaden dafür, diese erwachte natürliche Fähigkeit zur Offenheit und Einheit beim Sex bewusst zu pflegen und weiterzugeben.

Warum sollte man diese natürliche Fähigkeit zur Offenheit beim Sex praktizieren? Weil für die meisten Menschen – ungeachtet ihrer Erleuchtung in anderen Lebensbereichen – ihr Sexual- und Gefühlsleben beschwerlich bleibt. Für die meisten Menschen ist Sex einer der lustvollsten und frustrierendsten Bereiche ihres Lebens. Ein verborgener Winkel, in dem sie ihre peinlichen Geheimnisse und verbotenen Träume aufbewahren. Im Allgemeinen gehört das Sexleben eines Menschen zu den am wenigsten beleuchteten Aspekten seines Seins, und selbst Männer und Frauen, die körperlich gesund, finanziell erfolgreich und spirituell bewusst sind, haben häufig ein kompliziertes und beschwerliches Sexleben.

Wenn du dich sexuell entwickelst und wächst, bist du in der Lage, deine Komplikationen und Geheimnisse, die praktisch bei jedem existieren, anzunehmen und durch sie hindurch zu musizieren. Emotionale Höhen und Tiefen sowie sexuelle Macken und Launen sind keine Hin-

dernisse, sondern sie stellen ein einzigartiges Instrument dar, auf dem die allmächtige Musik der Liebe gespielt wird. Der Zustand deines Instruments – die Geschichte deines emotionalen und sexuellen Schmerzes, deiner Wünsche und Widerstände – wird irrelevant, während dein Herz und das Herz deines Liebhabers in der Tiefe dahinschwinden, die durch euer Lieben entstanden ist. Eine gezupfte Fiedel in den Händen eines wahrhaft inspirierten Musikers berührt das Herz stärker als eine Stradivari in den Händen eines Heuchlers.

Der Missklang unseres Sexuallebens entsteht nicht so sehr durch unsere persönliche Geschichte oder den Zustand unserer „Fiedel“, sondern im weiteren Sinne infolge unseres Mangels an inspirierter Praxis und Tiefe. Als Teenager werden uns unsere genitalen Instrumente ohne wirkliche Anleitung übergeben – sogar ohne jegliche herausragende Exempel der vollendeten Kunst eines höheren Liebhabers. Und wir mühen uns dabei ab, unsere sexuelle Melodie so gut wie möglich hinauszuplärren. Gewöhnlich endet die Entwicklung unserer sexuellen Tiefe und Fähigkeiten in einem frühen Alter – so wie bei unseren Eltern –, und wir enden damit, immer und immer wieder das gleiche einfache Liedchen zu spielen, bis wir zu alt sind, um uns noch damit beschäftigen zu wollen.

Aber wie können wir weiter wachsen und offenherzige Wunder durch die Musik unserer sexuellen Kunstfertigkeit übertragen? Die einzige und wichtigste Fähigkeit, die wir lernen müssen, ist die Praxis der Liebe, Offenheit oder Hingabe – dies sind einfach unterschiedliche Bezeichnungen für Einheit, ungehindertes Fühlen oder freies Sein, die Quelle aller wahren Inspiration. Du kannst verschiedene Techniken der Atemkontrolle und des Beckenspektakels praktizieren, bis sich bei dir die Haut abschält, aber du wirst keinen einzigen Moment der authentischen sexuellen Ekstase genießen, ehe du nicht dazu bereit bist, deine Begrenzungen loszulassen und dich über deinen Widerstand hinaus in die Ehrfurcht der Liebe hinein zu öffnen. Ein Musiker mit empfindungslosem Herzen ist überhaupt kein Musiker – und das trifft auf einen Liebhaber doppelt zu. Wie schaffst du es denn dann, dich mitten im Sex voll als Liebe zu öffnen?

.....

Ich lag auf ihrem nackten Körper. Sie wollte Sex. Sie war es, die damit angefangen hatte. Aber so richtig voll dabei war sie nicht. Ihr Körper wirkte leblos. Ihre Augen wirkten wie dauergeöffnete Puppenaugen, seicht und blicklos. Ich hatte das Gefühl, mit einer Frau Sex zu haben, die sich schützend hinter einer Plastikhaut verbarg, wobei ihr Fleisch unbehohnt blieb.

16

Ich war frustriert. Ich wollte sie fühlen. Ich wollte spüren, wie sie sich mir öffnete. Ich wollte, dass sich unsere Herzen öffneten, damit unsere sexuelle Verbindung frei von Vortäuschungen war und die rohe Liebe in die Liebe hineinschwappte, ungeschützt und vertrauensvoll. Ich wollte mich vollkommen in der Liebe gehen lassen. Aber sie hatte dichtgemacht, und ich begann, mich ebenfalls zu verschließen.

Ich weiß nicht, was der Auslöser war, aber plötzlich entspannte sie sich. Irgendwie hatte sie sich an die Liebe erinnert, und sämtliche Widerstände verpufften. Ohne etwas zu verbergen, sah sie mir in die Augen, und ich spürte ihre Tiefe. Sie gebrauchte ihre Haut nicht länger als Schutzschild, sondern war zu einer vollkommenen Verkörperung der Liebe geworden. Ihre Brüste schienen weicher zu werden und mich näher an ihr Herz heranzulassen. Ihre Vagina zog mich tief nach innen, auch wenn ich ihrer Verslossenheit zuvor Widerstand geleistet hatte. Ihre Offenheit schien nun grenzenlos, und jetzt war ich es, der das Gefühl hatte, unserer Liebe eine Grenze zu setzen.

Wir übten uns weiter darin, uns zu öffnen. Im Laufe der Zeit lockten mich ihre Schönheit, Liebe und Hingabe an meiner Angst vorbei in sie hinein und durch sie hindurch – und schließlich in die Tiefen der Liebe selbst hinein. Unser Atem und unsere Körper verschmolzen miteinander. Ich ließ alles in sie hinein los, und sie öffnete sich so weit, dass wir beide in der Liebe verschwanden, so wie ein Wasserwirbel, der in den Ozean selbst hineinmündet.

Das Wort „Hingabe“ wird oft als Aufgeben, Schwäche und Eingeständnis einer Niederlage interpretiert. Es ist durchaus möglich, diesen Begriff so einzusetzen, aber wir werden ihn hier auf andere Art und Weise verwenden. Hingabe bedeutet, den eigenen Widerstand gegen die völlige Öffnung dessen, wer du bist, aufzugeben. Das bedeutet, die Anspannung des kleinen Wirbels, der du zu sein glaubst, aufzugeben und die tiefe Kraft des Ozeans zu erkennen, der du wirklich bist. Es bedeutet, sich emotional oder körperlich grenzenlos zu öffnen, sodass du weit über jegliche mögliche beschränkende Wahrnehmung deines Selbst hinaus entspannt verweilen kannst.

Hingabe bedeutet Liebe ohne Grenzen. Es bedeutet, deinen Schutzpanzer zu lockern, damit dein Liebhaber deinen Wesenskern spüren kann – authentisch, unverdeckt und unverteidigt. Deine Muskeln entspannen sich. Dein Atem wird sanft und voll. Dein Körper und dein Herz sind bereit, sich deinem/deiner Geliebten zu öffnen. Falls du verletzt bist, dann bist du zwar verletzt, aber auf jeden Fall übst du dich darin, offen und in der Fülle zu bleiben – so wie der Ozean. Hingabe ist das Tor zu tiefstmöglichem Sex.

Für ihn

Nichts macht deine Frau mehr an als deine wahre Präsenz. Sie will spüren, dass du bei ihr bist. Nicht abgelenkt oder innerlich zwiegespalten, wobei deine eine Hälfte ein Basketballspiel im Fernsehen gucken will und die andere Hälfte sich beeilt, einen Orgasmus zu haben. Sie will spüren, dass dein Bewusstsein frei und klar ist, sie will dich in ihrem ganzen Körper spüren, nicht nur deinen Penis, deine Hände und Augen.

Deine Frau reagiert so sensibel auf deine Präsenz – oder den Mangel an Präsenz –, wie du auf die Schönheit ihres Strahlens reagierst. Sie erlaubt sich die völlige Hingabe nur, wenn sie spürt, dass du vollkommen präsent bist. Sie spürt tatsächlich die Kraft deiner starken, ganzkörperlichen Präsenz, so als würde diese ihren Körper durchdringen und ihn öffnen.

18

Sie kann deinen Geist spüren: Ist er eine aufgewühlte Pfütze oder ein tiefer Ozean? Sie kann deinen Atem wahrnehmen: Ist er flach und angespannt oder von Lust und Kraft erfüllt? Sie kann deinen Körper spüren: Ist er verkrampft und benötigt eine schnelle Ejakulation oder ist er entspannt, lebendig und bereit, mit ihrem Körper zu verschmelzen? Wenn dein Geist, Atem und Körper voll und ganz präsent sind, dann kannst du wirklich bei ihr sein. Und ihr Herz wird bereit sein, sich vertrauensvoll mit deinem Herzen zusammen zu öffnen.

Übe, mit deinem Herzen in deine Frau hineinzuspüren, so als würdest du sie mit deinem Penis spüren: sanft, tief, gnadenlos liebevoll. Wenn deine Liebe Einzug in ihr Herz hält, dann kann sich deine Frau darin üben, sich deinem Eindringen hinzugeben, der greifbaren Intensität deiner maskulinen Liebe. Im Laufe der Zeit wird sie lernen, zu vertrauen und sich selbst mehr und mehr der Kraft deiner unerschütterlichen und liebevollen Präsenz zu öffnen.

Für sie

So wie du die bewusste Präsenz deines Mannes ersehnt, so wünscht er sich deine energetische Offenheit. Deine sexuelle Reaktion und Empfänglichkeit – dein Stöhnen, Sich-Winden und die Orgasmen – locken ihn aus seiner trockenen Welt der Angst heraus hinein in die

strahlenden Farben der Herzenshingabe. Wenn er ein Mann mit einer männlichen Essenz ist (egal ob es sich um einen Mann oder eine Frau handelt, diese Menschen identifizieren sich häufiger mit ihren inneren männlichen als mit ihren weiblichen Gaben), dann ist sein Leben mehr oder weniger des weiblichen Glanzes beraubt. Du bist die weibliche Energiequelle seiner Wahl, die die Lebenskraft an sich darstellt. Er möchte im warmen Meer deiner Wellen baden, die süßen Trauben deiner Lippen und Brustwarzen kosten und die Beben und Erschütterungen deiner uneingeschränkten Lust vernehmen.

Vortäuschen gilt nicht. Dein Körper muss wahrlich lusterfüllt sein, wenn du dir die volle Präsenz deines Mannes wünschst. Sein Bewusstsein und deine Energie verstärken sich gegenseitig. Er will das helle Licht in deinen Augen sehen. Er will spüren, wie dein weicher Körper bebt, sich hebt und senkt und sich in einer Weise öffnet, von der sein männliches Prachtstück nur zu träumen wagt. Er möchte in Ehrfurcht vor deiner emotionalen Hingabe und deinem tiefen Vertrauen erstarren.

Natürlich musst du seine vollständige Präsenz spüren, bevor du deinen Schutzschild fallen lässt und dein Herz und deinen Körper öffnest. Dies ist ein Lernprozess, der Schritt für Schritt erfolgt. Er lernt, präsenter zu sein, und du lernst, dich mehr zu öffnen. Deine Offenheit zieht ihn mehr in dich hinein, und du spürst ihn noch vollkommener im Herzen. Er entspannt sich von seinen Ängsten und dringt mit mehr Liebe in dich ein, und du lässt deine Ängste ebenfalls los und empfangst ihn noch vollkommener. Schließlich gebt ihr euch einander so uneingeschränkt hin, dass weder Schutzschilde noch Zurückhaltung existieren. Sex ist zu grenzenloser Liebe geworden.

Aber bis dahin ist die Liebe deines Mannes wahrscheinlich in seinem Kopf gefangen. Er weiß, dass du ihn liebst. Du weißt, dass er dich liebt. Aber sein Körper ist nicht in der Lage, es ganz zu zeigen. Übe als Erstes, ihn mit deinem Körper von seinem Kopf in seinen Körper zu ziehen. Die weibliche Schönheit deines Körpers – dessen Fähigkeit, in uneingeschränkter und herzverbundener Lust zu fließen – ist für deinen Mann unwiderstehlich attraktiv. Wenn er einmal in seinem Körper ist, dann locke ihn mit deinem Herzen in sein eigenes Herz hinein. Die Offenheit deines Herzens – voll ausgedrückt durch dein Stöhnen,

deine Worte und Tränen – tritt mit seinem Herzen in Resonanz und bewirkt die Öffnung.

Es kann einige Zeit dauern, bis sich sein Herz und sein Körper so vollkommen öffnen wie dein Herz und dein Körper, aber letztendlich liebt er dich körperlich, um Liebe zu machen. Ziehe ihn in der Zwischenzeit weiter in die Hingabe hinein, indem du ihn mit der Tiefe deiner Hingabe überraschst. Schlinge ihn über deine Vagina in dein Herz hinein. Strecke deine Gliedmaßen lustvoll aus – wie die Lichtstrahlen, die von der Sonne ausgehen. Lass deinen Bauch und deine Brust weich werden, um den Körper deines Mannes in deinem Körper zu empfangen. Drücke deine Liebe durch lustvolles Keuchen aus. Zeige ihm mit deinem Körper, deinem Atem und mit deinen Gefühlen, wie stark du ihm vertraust. Wenn er ein guter Mann ist, wird er auf die Gelegenheit eingehen und lernen, der Fülle deines Vertrauens mit der Tiefe seiner Präsenz zu begegnen.

GIB DICH DURCH ETWAS HIN, ABER ERGIB DICH NICHT

.....

Ein paar Stunden zuvor hatte sie etwas gesagt, das mich verletzt hatte, und jetzt lagen wir miteinander im Bett. Abgesehen davon, dass ich mich verletzt fühlte, war ich jetzt sogar noch wütend auf sie. Ein Teil von mir wollte sich in sie hineinzwängen und ihre Schwäche spüren. Vor allem mir selbst wollte ich beweisen, dass ich stärker war als sie und tun konnte, was auch immer ich wollte.

Natürlich konnte sie meine feindliche Gesinnung spüren. Mit verschränkten Armen lag sie verärgert da, ihr Körper war steif und ihr Gesicht emotionslos. Ich war wohl der Mistkerl, und sie wollte nichts mit mir zu tun haben.

Unter meinem Panzer aus Wut begann meine Verletzung zu eitern. Ich knirschte mit den Zähnen und blickte sie mit zusammengekniffenen Augen an. Sie war mir gegenüber emotional und körperlich verschlossen, und ich konnte ihr keine Vorwürfe machen.

Aber dann gab ihr Körper überraschenderweise nach. Sie drehte sich herum und sah mir in die Augen. Es wirkte so, als ob sie nicht mehr vor meinem Ärger haltmachte, sondern durch ihn hindurch in mein schmerzendes Herz hineinspürte. Sie war nicht mehr verstimmt wegen meines Ärgers und begann, meine Verletzung anzunehmen. Ihre Augen waren feucht und empfänglich, und ihr Atem war voll und stark. Sie fasste mich an und zog mich enger an sich heran.

Sie liebte mich. Bewegte sich mit mir. Atmete mit mir. Durch meinen Ärger hindurch wirkte ihre Liebe aktiv sättigend, so wie die Wärme eines heißen Bades einen verspannten Muskel umhüllt, durchdringt und entspannt. Ich konnte fühlen, wie ihre Liebe die Bedürftigkeit meines Herzens erreichte. Meine Wut begann dahinzuschmelzen.

Ihre Liebe magnetisierte die meine. Meine Verletzung gelangte an die Oberfläche, und ein paar Tränen rollten über meine Wangen. Ihre Offenheit, ihre Kraft und ihre Bereitschaft, mein Herz zu spüren, führten mich durch meine Wut hindurch. Zuvor wollte ich sie bestrafen, weil sie mich verletzt hatte. Nun wollte ich nur lieben.

Ich hielt ihren Körper fest an meinen, liebte sie und sie empfing mich ohne Einschränkungen. Der letzte Rest meiner Wut wurde angesichts der Kraft ihrer Liebe demütig. Sie öffnete sich meinem Herzen total und schenkte der Stelle Liebe, die zuvor von ihren Worten verletzt worden war. Durch ihre Entscheidung, sich zu öffnen und Liebe zu geben, anstatt sich zu verschließen und zu verteidigen, wandte sich mein Herz von der Feindseligkeit ab und ging ins offene Vertrauen.

Übe dich darin, dich weder deinen eigenen Ängsten noch den Wünschen eines anderen hinzugeben, sondern unmittelbar der Liebe. Gib dein Bestes, um durch deinen eigenen Widerstand wie auch den deines Partners hindurchzuspüren. Hinter all den widersträubenden Emotionen liegt das Motiv der Liebe. Jeder emotionalen Aktion und Reaktion unterliegt der Wunsch, Liebe zu geben und zu empfangen,

und dazu gehören auch die Verletztheit und Wut in dir selbst und in deinem Partner.

Egal um welche Emotion es sich handelt – Wut, Angst, Verslossenheit –, spüre durch sie hindurch, atme durch sie hindurch, entspanne durch sie hindurch: in die Liebe hinein, die sich dahinter befindet. Und dann gib dich dieser Liebe aktiv hin. Öffne dich als diese Liebe. Verstärke die Liebe, indem du liebst.

Bei der wahren sexuellen und spirituellen Hingabe geht es nicht darum, dich dem anzupassen, was deinem Partner Befriedigung verschafft. Noch geht es darum, dich deinen eigenen momentanen emotionalen Bedürfnissen hinzugeben. Bei der wahren Hingabe geht es darum, dass ihr euch durch eure sekundären Bedürfnisse entspannt und das ursprüngliche Bedürfnis verstärkt, nämlich grenzenlose Liebe zu geben und zu empfangen.

Für ihn

Das Herz und die Genitalien einer Frau sind normalerweise innig miteinander verbunden. Wenn sich das Herz einer Frau einem Mann wahrhaft öffnet, dann tun das auch ihre Genitalien, und wenn sie sich einem Mann sexuell öffnet, dann öffnet sie sich auch emotional. Für die meisten Frauen bilden emotionale, sexuelle und spirituelle Offenheit alle einen Teil der gleichen und einzigen Geste des Vertrauens, der Entspannung und der Liebe. Tatsächlich sind für viele Frauen ihre tiefsten sexuellen Erfahrungen zugleich ihre tiefsten spirituellen Erfahrungen.

Aus diesem Grund ist „sportlicher“ Sex oder Sex nur zum Vergnügen mit zufällig ausgewählten Fremden für die meisten Frauen nicht besonders attraktiv. Die meisten Frauen öffnen sich beim guten Sex emotional – und sie wollen sich nicht einfach irgendjemandem öffnen. Andererseits ist das auch der Grund, warum eine Frau dazu neigt, sich in jemanden zu verlieben, mit dem sie hingebungsvollen Sex hat: Ihr Herz öffnet sich zusammen mit ihrer Vagina und sie empfindet die Liebe für den Mann, mit dem sie zuletzt großartigen Sex hatte.

Wenn eine Frau lernt, sich sexuell hinzugeben, dann lernt sie auch, sich durch ihre Emotionen zu öffnen und die darunter liegende Liebe

– von dir und von ihr – zu spüren. Egal was du an der Oberfläche empfindest, tief im Inneren möchtest du grenzenlose Liebe geben und empfangen, genauso wie sie. Unter deiner Wut und Scham kann sie dein tiefes Herz spüren. Sie kann ihr eigenes tiefes Herz unter ihrer Verletzung und Scham spüren. Wenn eure gegenseitige Praxis der Hingabe wächst, seid ihr beide in der Lage, euch auch als Liebe hinzugeben und diese zu verstärken – und das sogar inmitten von Langeweile, Schmerz und Emotionen, die sich an der Oberfläche bewegen. Um sie darin zu unterstützen, denke daran, dass ihre Vagina und ihr Herz direkt miteinander verbunden sind: Deshalb gehe mit ihrer Vagina so um, wie du mit ihrem Herzen umgehen würdest und umgekehrt.

Für sie

Wenn dein Liebhaber den meisten Männern gleicht, dann sind Herz und Genitalien bei ihm nicht miteinander verbunden. Er hat Sex gelernt, während er völlig emotionslos als Teenager alleine im Zimmer masturbiert hat. Für ihn ist Liebe etwas, das in seinem Herzen geschieht. Sex ist etwas, das mit seinem Penis geschieht. Die meisten Männer finden es daher ganz einfach, das eine ohne das andere zu genießen, was sich in der Beliebtheit von Sexmagazinen und Prostitution widerspiegelt.

Habe Geduld mit deinem Mann. Für einige Männer kann es jahrelange Übung bedeuten, bis die tiefe Verbindung zwischen Herz und Genitalien entsteht, die für dich ganz natürlich ist und überhaupt keine Mühe erfordert. Bevor er lernt, beides miteinander zu verbinden, wird seine Energie eher zum einen oder zum anderen wandern. Wenn sein Herz erfüllt ist, erschlaffen seine Genitalien vielleicht. Wenn sein Penis pulsiert, vergisst er vielleicht sein Herz. Manche Männer ziehen es tatsächlich vor, Sex mit Frauen zu haben, die sie nicht lieben. Auf diese Art und Weise können sie sich darauf konzentrieren, großartigen Sex zu haben, ohne sich zur Liebe zu verpflichten. Das mag für die meisten Frauen sehr seltsam klingen, denn für sie sind Liebe und Sex eine einzige Bewegung.

Wenn du spürst, dass er Sex mit dir hat, ohne dich zu lieben, dann verschließe dich nicht. Während Sex für dich aus der Liebe heraus

erwächst, erwächst Sex für ihn aus körperlicher Anziehungskraft und Stimulation – es kostet ihn Mühe und Übung, damit er lernt, sein Herz beim Sex offen zu halten. Für dich mag es sich so anfühlen, als würde er emotional dichtmachen. Wenn du nachfragtest, würde er sagen, dass er den Sex einfach genossen habe. Anstatt anzunehmen, dass er dich ablehnt oder sich emotional verschließt, kannst du davon ausgehen, dass er sich in den körperlichen Wahrnehmungen der Sexualität verloren hat.

Hilf ihm zu lernen, sein Herz mitten im Sex zu spüren. Das fällt dir wahrscheinlich leichter als ihm. Mit etwas Übung kann er lernen, sich nach und nach genauso tief wie du der Liebe hinzugeben. Gehe ihm als Beispiel körperlicher Ekstase voran, die mit emotionaler Offenheit verknüpft wird – und zwar immer und immer wieder. Gib ihm die Gelegenheit zu üben, Herz und Genitalien miteinander zu verbinden, ohne damit konfrontiert zu sein, dass du verletzt bist, wenn er sich emotional verschließt. Wahrscheinlich ist er sich dessen nicht einmal besonders bewusst, dass er sich als Erstes emotional von dir abgeschnitten hat.

GIB DICH NUR DER LIEBE HIN

.....

Als wir uns liebten, begann ich, zart an ihren Brustwarzen zu saugen. Ich umschloss ihre Brüste mit meinen Händen und bedeckte sie über und über mit Küssen. Ich kehrte wieder zu ihren Brustwarzen zurück und biss gerade so fest hinein, dass sie ganz verrückt wurde.

26

Sie begann, sich unter mir zu winden und aufzubauen. Ihre Augen waren geschlossen. Dann warf sie mir einen verstohlenen Blick zu. Sie kreischte auf und presste sich an mich, zog meinen Kopf an ihre Brüste und rieb mit ihrer Klitoris an meinem Schambein, wobei sie kurz und schnell atmete.

Ihre Empfänglichkeit war sexy, wirkte aber seicht, so als hätte sie sich in ihren Sinneswahrnehmungen verloren. Sie hatte keinerlei Verbindung mehr zu mir und schien sich in der Stimulation ihrer Nervenenden verborgen zu haben. Sie war in ihrer eigenen Lust verschwunden. Für meine Liebe war sie überhaupt nicht präsent.

Einen Augenblick lang wurde ich langsamer und hörte auf, ihre Brüste zu erregen. Ich drückte meinen Bauch und meine Brust an sie und ließ meinen Atem voller werden, ich spürte sie mit meinem Atem, so als würde ich durch ihren Körper hindurch tief in ihr Herz atmen. Bald verband sie sich wieder mit mir, und wir begannen, gemeinsam zu atmen. Als sie ihre Augen öffnete, schauten wir einander tief in unser Innerstes. Über unseren Atem und unsere Blicke zogen wir unser Gefühl tiefer in unser Lieben hinein.

*Als unsere Herzen in ihrer vollsten Verbindung erblühten,
fing ich wieder an, ihre Brüste zu küssen.*

*Nach und nach verlangsamte ich die Intensität des
Küssens und Beißens, aber dieses Mal begleitete sie mich
dabei und verbarg sich nicht hinter den verschlossenen
Türen ihrer Lust. Während ich ihre Brüste lieb koste und ihre
Brustwarzen streifte, bog sich ihr Rücken. Der Laut, der
aus ihrem Mund drang, war kein Gequieke oberflächlicher
Lust, sondern ein Stöhnen tiefer und hinreißender Liebe.
Ihre Augen, ihr Herz, Bauch und Atem blieben mit meinem
verschmolzen. Ihre Gefühlsintensität war nun wie ein Kanal,
über den wir beide noch tiefer in die Offenheit der Liebe
hineingleiten konnten.*

Gib dich nie einer Sache hin, die geringfügiger ist als die Liebe. Selbst die körperliche Lust an sich ist es nicht wert, dass man sich ihr hingibt. Stattdessen solltest du dich durch sie hindurch hingeben und von ihr geöffnet werden, in eine Liebe hinein, die noch tiefer reicht. An körperlicher Lust ist sicherlich nichts falsch. Vermeide sie nicht. Lass zu, dass die völlige körperliche Ekstase in deinem Herzen in Wellen aus Licht erblüht. Unterdessen gibst du dich durch die Sinneswahrnehmungen deiner aufbrechenden Blüten und tanzenden Kräuselwellen hindurch der Liebe hin. Keinerlei fleischliches Vergnügen an sich kommt der Liebe gleich.

Zum sexuellen Wachstum gehört die Übung, Lust und Verlangen zu steigern, während wir uns offen Stück für Stück als grenzenlose Liebe und Freiheit hingeben. Wenn du dich aber in der Lust verlierst, ohne dich auch noch als Herzraum zu öffnen, wirkt die Lust bei dir wie eine Beschränkung. Du wirst auf einen Augenblick der Sinneswahrnehmung reduziert und damit zu einem einsgerichteten Lustmonster.

Gib dich immer der größtmöglichen Liebe hin. Wenn du dich etwas Geringerem hingibst, dann bedeutet das letztendlich Schmerz. Nur die Liebe kann dein tiefstes Verlangen stillen. Alle geringeren Emotionen und Gefühlswahrnehmungen sind nur ein Ersatz für die grenzenlose Liebe. Sich ihnen hinzugeben, ist so, als würde man eine juckende Stelle kratzen, was das Ganze nur noch verschlimmert. Die einzig wahre Heilung besteht darin, sich total der Liebe und sich selbst als Liebe hinzugeben – das ist die Freiheit des offenen Seins.

Vielleicht fühlst du dich beispielsweise von deinem Liebhaber angenommen, selbst wenn du fett, dünn oder schulderfüllt bist oder dich nicht ausstehen kannst. Aber bleib dort nicht stehen, indem du dich bloß dem Gefühl des Angenommenseins hingibst. Spüre dich vielmehr durch das Gefühl der persönlichen Akzeptanz hindurch, hinein in die tiefste Wahrnehmung des offenen Seins, zu der du fähig bist. Entspanne dich als diese Liebe oder Offenheit. Schließlich wird es viele Momente geben, in denen dich dein Liebhaber aus dem einen oder anderen Grund nicht so annimmt, wie du bist. Weder Akzeptanz noch Zurückweisung halten lange an.

Nur die Liebe selbst, die Offenheit des Seins, entspricht immer der Wahrheit deines tiefsten Herzens. Liebe ist immer da, so lebendig wie dein Kern. In jedem Augenblick kannst du dich daran erinnern, sie wahrzunehmen, dich als sie zu öffnen und sie zu geben. Aber das erfordert Übung.

Übe dich also darin, dich dieser tiefen Liebe hinzugeben und diese tiefe Liebe zu sein. Halte nicht kurz davor an und lasse dich nicht auf ein mittelmäßiges Gefühl der emotionalen Akzeptanz ein. Akzeptanz ist in Ordnung, aber übe, dich den ganzen Weg hindurch in den grundlegenden Fluss der Liebe hineinzuspüren, der sogar dem Wunsch nach Akzeptanz zugrunde liegt.

Dein Liebhaber mag deine Brüste lecken oder so hingebungsvoll an deinen Genitalien saugen, dass du das Gefühl hast, dass er dich verehrt oder sogar anbetet. Gib dich nicht bloß diesem Gefühl der Verehrung hin, denn selbst ein zufälliger Biss kann deinen kostbaren Augenblick als genitale Gottheit zerstören. Um die unvermeidlichen Zyklen des emotionalen An- und Abschwellens frei durchleben zu können, musst

du lernen, dich als Offenheit der tiefen Liebe hinzugeben, selbst wenn du dabei das Gefühl hast, angenommen oder abgelehnt zu werden.

Dein Liebhaber bzw. deine Liebhaberin mag dir geben, was du schon immer gewollt hast, aber wenn du dich nur in Dankbarkeit verlierst, dann bist du wie ein Kind an seinem Geburtstag, das im Bann des Glanzes seiner Spielzeuge erglüht, weil es sich der Elternliebe für immer sicher ist. Aber Eltern sterben, und Spielzeuge werden alt. Die Liebe selbst, die offene Hingabe deines Herzens als freies Gefühl, ist das einzige Heiligtum, das von der Zeit unangetastet bleibt. Wenn du dich etwas Geringerem hingibst, so lustvoll oder erfüllend es augenblicklich sein mag, dann kettest du dich an unvermeidliches Leiden.

Für ihn

Deine Frau wird dazu neigen, sich dem Niveau deines sexuellen Tiefgangs anzupassen. Wenn sich dein Gewährsein darauf reduziert, dich auf die Brüste deiner Frau zu konzentrieren, dann wird ihr Gewährsein das Gleiche tun. Wenn du dich fühlen möchtest, als seiest du ein „braver Junge“, indem du deiner Frau Lust bereitest, dann wird sie entsprechend das Gefühl haben, ein „braves Mädchen“ zu sein, indem sie ihren Mann befriedigt. Der Grund für euren Sex wird von Moment zu Moment über die Tiefe eurer sexuellen Verbindung bestimmen. Zumeist ist es der Mann, der beim Sex die Tiefe bestimmt, während die Partnerin die Fülle der Energie vorgibt.

Wenn du Sex haben willst, um tiefer zu gehen, dann lenke deine Aufmerksamkeit von der sexuellen Oberflächlichkeit zu den Tiefen des freien Gefühls. Wenn du feststellst, dass deine Aufmerksamkeit bei ihren Brüsten innehält, dann entspanne deinen Fokus in zwei Schritten. Erweitere erstens deine Aufmerksamkeit wie ein Flutlicht, das die gesamte Szene ausleuchtet. Nimm nun alles wahr: den Duft der Luft, die Stellung ihrer Füße, den Rhythmus ihres Atems.

Vertiefe zweitens deine Fähigkeit, in deine Frau hineinzuspüren. Tue dein Bestes, um die Emotionen deiner Geliebten und den Energiefluss in ihrem Körper zu spüren. Versuche, ihre innersten Geheimnisse wahrzunehmen, die tiefsten Kammern ihres Herzens. Höre nicht auf,