



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

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

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

### *Autorin*

Margot Anand Naslechnikov ist Diplompsychologin und arbeitet seit über zwanzig Jahren als Sextherapeutin und Seminarleiterin für Tantra-Kurse in Europa, den USA und Indien. Ihre Kenntnisse des Tantra und des Taoismus erwarb sie bei verschiedenen Tantra-Meistern auf der ganzen Welt.

Margot Anand

# TANTRA

oder die Kunst  
der sexuellen Ekstase

Aus dem Amerikanischen  
von Karin Petersen

GOLDMANN

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



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

21. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 1995  
© 1990 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1989 der Originalausgabe Margot Anand  
Originalverlag: Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Angeles  
Originaltitel: *The Art of Sexual Ecstasy*.  
*The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers*  
Zeichnungen: Leandra Hussey  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: A prince and a lady in a combination of  
two canonical erotic positions listed in the »Kama Sutra«, Bundi,  
Rajput School, 1790/Private Collection/Bridgeman Berlin  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Kö · Herstellung: Sebastian Strohmaier  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-13847-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

---

*Für Osho*

*Für den inneren und den äußeren Meister*

*Für Gaia*

*Für die innere und äußere Göttin*

*Für alle Frauen und Männer, die sich die Erforschung  
ihres ekstatischen Potentials zum Ziel setzen*



---

# *Inhalt*

## **Der Zugang . . . . . 11**

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

## **Wie Sie nach diesem Buch vorgehen können . . . . . 21**

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

## **Der Hohe Sex und die tantrische Sicht . . . . . 31**

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

- Der Drei-Schritte-Prozeß . . . . . 32
- Sexuelle Mythen in Frage stellen . . . . . 36
- Die tantrische Sicht . . . . . 40
- SkyDancing: Die tantrische Lebensweise . . . . . 43

## **Den inneren Geliebten wecken . . . . . 47**

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

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

<b>Sich dem Vertrauen öffnen . . . . .</b>	<b>61</b>
Abbau von Ängsten. – Die Forschungsreise zum Hohen Sex.	
<b>Übungen . . . . .</b>	<b>64</b>
Den heiligen Raum herrichten	
Die Verschmelzungsumarmung	
Widerstände überwinden	
<b>Wege zur Vertiefung von Intimität . . . . .</b>	<b>83</b>
Sinnlichkeit und Verführungskunst. – Humor in der Liebe und harmonische Seelenkommunikation.	
<b>Übungen . . . . .</b>	<b>84</b>
Das Ritual des sinnlichen Erweckens	
Die tanzenden Götter	
Der Seelenblick	
<b>Die Achtung vor der Ekstase des Körpers . . . . .</b>	<b>105</b>
Ekstase aufnehmen und halten können. – Sich mit dem Körper neu anfreunden und ihn als Tempel für den Geist der Liebe wiederentdecken.	
Den Körper lieben lernen . . . . .	105
Die drei Schlüsselmethoden für den Aufbau und die Entladung von Energie . . . . .	111
<b>Übungen . . . . .</b>	<b>112</b>
Das Reinigungsritual	
Die Grundhaltung	
Die Kunst erotischer Berührungen . . . . .	117
<b>Übungen . . . . .</b>	<b>117</b>
Streicheln mit einer Feder	
Streicheln mit den Fingerspitzen	
Gleiten und sich aneinander reiben	
Dehnen mit der Viereckübung	
Gemeinsames Hocken	
Die Beckenschaukel	
Der aufblühende Lotos	
<b>Die innere Flöte öffnen . . . . .</b>	<b>139</b>
Öffnung des geheimen Kanals, der die sieben Energiezentren des Körpers miteinander verbindet. – Orgasmus des ganzen Körpers. – Sexuelle Energie ausdehnen, halten und vom sexuellen Zentrum im Körper aufwärts zu den anderen Energiezentren leiten.	



Die innere Flöte entdecken . . . . .	140
Übungen . . . . .	150
Die PC-Pumpe	
Das sexuelle Atmen	
Das Beckenwiegen	
Beckenwiegen zu zweit	
<b>Selbstliebe-Rituale . . . . .</b>	<b>167</b>
Praktische Verbindung der bisherigen Übungen miteinander. – Was erregt Sie sexuell? – Sich und dem Partner Lust schenken.	
Sich selbst lieben lernen . . . . .	168
Übungen . . . . .	172
Das Selbstliebe-Ritual	
Der sexuelle Dialog	
Selbstliebe in Gegenwart des Liebsten	
Sich gegenseitig Lust schenken	
<b>Den inneren Mann und die innere Frau in Harmonie bringen . . . . .</b>	<b>201</b>
Geschlechterrollen. – Gleichgewicht von männlichem und weib- lichem Pol.	
Der »Geschlechterfalle« entkommen . . . . .	202
Übungen . . . . .	208
Den inneren Mann und die innere Frau visualisieren	
Das Yin-und-Yang-Spiel	
<b>Die ekstatische Reaktion wecken – erregt sein und zu- gleich entspannt bleiben . . . . .</b>	<b>223</b>
Die Kunst, sich im Zustand hoher Erregung zu entspannen. – Erotische Erregung und orgasmische Energie ohne direkte Sex- ualität.	
Die ekstatische Reaktion und der Orgasmus . . . . .	225
Übungen . . . . .	227
Schütteln und lockern	
Der Strömungsprozeß	
Die Bonding-Entspannung	
Die sexuelle Bonding-Entspannung	
<b>Den Orgasmus erweitern . . . . .</b>	<b>245</b>
Methoden der sexuellen Heilung. – Der vollständige, befriedi- gende genitale Orgasmus.	

Die Geschichte des Orgasmus . . . . .	246
Das erweiterte orgastische Vermögen . . . . .	252
Die genitale »Geographie« . . . . .	253
Wie wir uns von der genitalen Panzerung befreien . . .	260
Übungen . . . . .	266
Die Yoni heilen	
Den Vajra heilen	
Die anale Heilung	
<b>Vom Orgasmus zur Ekstase . . . . .</b>	<b>283</b>
Orgastische Energie halten und mit Hilfe fortgeschrittener Techniken im Körper aufwärts zum Gehirn leiten. – Die orgastische Energie über den Körper hinaus ausdehnen.	
Das männliche Festhalten an der Ejakulation . . . . .	285
Jenseits der Ejakulation . . . . .	287
Die Praktiken beherrschen . . . . .	290
Übungen . . . . .	290
Den Tiger reiten	
Die Energie gemeinsam zum Kronenchakra hochleiten	
Der Talorgasmus: Die erste Ebene	
Der Talorgasmus: Die zweite Ebene	
<b>Die Welle der Glückseligkeit reiten . . . . .</b>	<b>313</b>
Der Höhepunkt des Trainings: ein Sieben-Schritte-Prozeß – von spielerischen Experimenten mit den Grundpositionen beim Liebespiel zur höchsten Kunst, dem Hohen Sex. – Das Reiten der Welle der Glückseligkeit	
Übungen . . . . .	317
Die Grundpositionen der Liebe	
Orale Liebe	
Die Welle der Glückseligkeit reiten . . . . .	
Der Hohe Sex im Alltag . . . . .	352
Die Gründung einer Übungsgruppe . . . . .	354
ANHANG I: Sicherer Sex . . . . .	357
ANHANG II: Musikalische Auswahl . . . . .	365
ANHANG III: SkyDancing-Quellen . . . . .	369
Danksagung . . . . .	373
Stichwortverzeichnis . . . . .	375

## *Der Zugang*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Solche Augenblicke werden oft be-

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

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

klare Stimmungen –, und ich begann mich zu fragen, wie es wäre, wenn ich diese Seinszustände in mein Sexleben einbringen würde.

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

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

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

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

Die nächsten fünfzehn Jahre lang erforschte ich die großen Traditionen ekstatischer Sexualität. Ich entdeckte und entwickelte dabei einen einzigartigen Weg zu sexueller Ekstase, den ich »Hohen Sex« (High Sex) nenne. In diesem Buch lernen Sie diesen Weg

vollständig kennen. Er bildete sich allmählich aus meinen Studien der zahlreichen traditionellen und innovativen sexuellen Praktiken im Osten und im Westen – auf drei Kontinenten – heraus. Hoher Sex ist ein einfacher, schrittweise vorgehender Prozeß für

---

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

Alexander Lowen  
*Liebe und Orgasmus*

---

jeden, der einen sanften und bewußten Weg finden möchte, um die sexuelle Vereinigung als eine Brücke zwischen Körper und Seele zu erfahren.

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

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

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

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

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

Heute ist das Thema nicht mehr die Verfügbarkeit von Sexualität, sondern die Transformation von Sexualität. Es geht nicht mehr um die flüchtige Lust um der Lust willen, sondern um die Heilung unseres ekstatischen Selbst in der Liebe. Wir entdecken erotische Glückseligkeit nicht dadurch,

daß wir Sex von anderen höheren Anliegen abtrennen und lediglich als Entspannung betrachten, sondern indem wir die Kunst sexueller Ekstase kultivieren, um höhere Bewußtseinszustände zu erreichen und auf diesem Wege die Intimität mit unseren Geliebten zu vertiefen.

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

1974 begegnete ich dem südamerikanischen Mystiker Oscar Ichazo und trat seiner spirituellen Schule bei, dem

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

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

Tantra entwickelte sich ursprüng-

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

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

nutzte, Menschen zu necken, wachzurütteln, zu verblüffen und zu provozieren, ihre konventionellen Einstellungen fallenzulassen und sich für das ganze Spektrum des Lebens zu öffnen, ohne einen Unterschied zwischen heiligen und profanen Dingen, zwischen dem Spirituellen und dem Sexuellen zu machen.

Einer der außergewöhnlichsten tantrischen Mystiker war Saraha, der um das neunte Jahrhundert herum in Indien lebte. Zu seiner Zeit als großer Gelehrter und Philosoph geachtet, schockierte er alle Welt, so die Lehrende, als er zum Gefährten einer erleuchteten tantrischen Frau und Lehrerin wurde. Sie lebten auf einem

---

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

Stanislav Grof  
Geburt, Tod und Transzendenz

---

Friedhof zusammen und tanzten und sangen mit einer solchen ansteckenden Ekstase, daß alle, die traurig dort



eintrafen, um ihre Toten zu begraben, sich mitreißen ließen und erleuchtet wurden. Durch ihn, so sagte man, wurden der König und die Königin des Landes erleuchtet, und schließlich ging das ganze Königreich in eine Zeit großer Freude und großen Friedens ein.

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

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

len Ebenen gleichgewichtig miteinander zu verbinden.

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

Nach und nach baute ich vieles von dem, was ich gelernt hatte, in meine eigenen Seminare ein. Aus diesen Seminaren entwickelte sich ein Jahrestraining, das »SkyDancing Training für Eksase und Liebe (T.E.L.)«, das ich im Rahmen des von mir gegründeten SkyDancing Instituts in Europa, in den Vereinigten Staaten und in Indien anbiete. Das Training besteht aus verschiedenen Zyklen, die über ein Jahr verteilt abgehalten werden und in denen die Teilnehmer als Gruppe zusammenkommen, um zahlreiche Praktiken zu lernen, mit denen sie ihre Se-

xualität »heilen« und mehr Freude in ihrem Leben erfahren können. In der Zeit zwischen den Seminaren üben sie, was sie gelernt haben, und bereiten sich auf den nächsten Zyklus vor. Das Training hat zahlreichen Menschen in vielen Ländern die Tür zu persönlichen und direkten Erfahrungen von Ekstase in der Liebe geöffnet. Dieses Buch stellt die Praktiken vor, die ich im Einjahreskurs anbiete.

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

Während ich also das tantrische Ziel

sexueller Ekstase beibehielt, habe ich neue Methoden entwickelt, um diese Erfahrung Menschen von heute zugänglich zu machen. Hoher Sex verknüpft die Disziplinen der Sexologie und der humanistischen und transpersonalen Psychologie miteinander, um den Menschen im Westen die Erfahrung sexueller Ekstase zu schenken, die Tantra lehrte, setzt aber neue und zeitgenössische Mittel dafür ein. Was dieses Training so wirkungsvoll macht, ist nicht eine Technik, sondern der kombinierte, zusammenwirkende Effekt dieser zahlreichen verschiedenen Methoden. Dieses Training weckt in hohem Maße positive Emotionen, Vitalität und die verborgenen Kräfte des Gehirns und schenkt uns Zugang zu ekstatischen Zuständen, die in die sexuelle Erfahrung integriert werden können.

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

Mit diesem Buch haben Sie die Gelegenheit, viele Methoden zu entdecken, die Menschen aller Altersstufen – von Teenagern bis zu Sechzigjährigen, die im Herzen jung geblieben sind – mit Erfolg praktiziert haben. Meine Erfah-

rung als Lehrerin ist, daß jeder, der sie lernt, die heilende Natur der Ekstase spüren kann. Ich habe beobachtet, daß ekstatische Erfahrungen – vor allem in Verbindung mit Sex – zwanghafte Eifersucht sowie geringe Selbstachtung, Streß, kränkelnde Ehen, Schüchternheit, Drogenabhängigkeit und sogar Eßsucht lindern oder heilen. Ich habe auch gesehen, wie die Beziehungen von Paaren, die sich in jeder Hinsicht miteinander langweilten, plötzlich zu

völlig neuen Liebesaffären aufblühten, mit einer offenen Verständigung von Herz zu Herz, einer neuen sexuellen Intimität und einer grundlegenden spirituellen Verbindung, die ihrem gemeinsamen Leben eine neue Bedeutung und Erfüllung verlieh.

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



# Wie Sie nach diesem Buch vorgehen können

## Das Praktizieren der Übungen

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

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

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

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

Zum Beispiel:

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

Erst allein, dann gemeinsam werden wir unseren »Inneren Geliebten« (Seite 47f.) erwecken und uns gegenseitig das »Ritual des sinnlichen Erweckens« aus dem vierten Kapitel (Seite 83f.) bescheren.

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

Erst allein, dann gemeinsam werden wir die Übungsfolge »Wider-

stände überwinden« aus dem dritten Kapitel (Seite 31f.) praktizieren.

### **3. Ich möchte in Sexualität und Erotik mehr wagen.**

Wir werden zusammen die »tanzen-den Götter« aus dem vierten Kapitel (Seite 84f.) erleben sowie die »Zeremonie für die Anerkennung des Körpers« aus dem fünften Kapitel (Seite 105 bis 112) und die »Selbstliebe-Rituale« aus dem siebten Kapitel (Seite 167 bis 200) durchlaufen.

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

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

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

### *Die vorgegebene Übungsfolge einhalten*

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

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

Liebesspiel integrieren, und es gehört fortan zu Ihnen. Sagt Ihnen Ihr Gefühl, daß Sie diese Stufe erreicht haben, können Sie zur nächsten Übung weitergehen.

### *Das Üben*

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

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

wochen noch einmal beginnen. Sie können zu Hause oder auswärts üben. Die Qualität der Umgebung zählt, nicht der Ort als solcher.

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

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

gehen mit Ihrem Partner geduldiger und humorvoller um.

### *Allein üben*

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

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

### *Mit einem Partner zusammen üben*

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

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

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



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

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

### *Mit einem gleichgeschlechtlichen Partner üben*

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

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

### *Einen widerstrebenden Partner zum Hohen Sex verlocken*

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

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

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

### *Sicherer Sex*

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

### *Im gegenwärtigen Augenblick bleiben*

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

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

für Sie existiert. Sie finden im Buch immer wieder Hilfen dazu.

### *Die problemorientierte Haltung aufgeben*

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

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

seine Schüchternheit, seine Erektionsprobleme oder andere Behinderungen beklagt, sage ich immer: »Vergessen wir das jetzt einmal, und konzentrieren wir uns auf all die positiven Gedanken und Übungen, die Ihnen Kraft geben und Ihr Selbstbewußtsein stärken, damit Sie sich wohl fühlen können.«

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

### *Widerstände überwinden*

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

dem Punkt läuft, wo er das Gefühl hat, daß seine Lungen platzen – was eher ein subjektiver Eindruck als ein objektiver Tatbestand ist. Wenn das geschieht, können Sie in Versuchung geraten, das Üben abzubrechen.'

Betrachten Sie jeden auftauchenden Widerstand als Gelegenheit, etwas

---

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

Fritz Perls

---

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

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

nicht, was bin ich bereit zu tun, um es zu verändern? Wir werden zusammen die Einstellungen und Verhaltensweisen ändern, durch die Sie sich bislang von Ihrem innersten, ursprünglichen und natürlichen Seinszustand abgetrennt haben: von der Ekstase.

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

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

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

einfach auf, und ich wußte, was ich zu sagen hatte.

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

### *Seien Sie spielerisch und unbeschwert*

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

Wenn Sie jedoch Angst spüren, suchen Sie nach Gründen, identifizieren und benennen Sie Ihre Gefühle. Drücken Sie sie aus, spüren Sie sie, lassen Sie sie zu. Es ist interessant, daß die älteste Bedeutung des englischen Wor-

tes *fear* (dt. Furcht, Angst) »hindurchgehen« lautet; wenn Sie also dieser Bedeutung folgen, werden Sie verstehen, daß es Teil Ihres Wachstumsprozesses ist, durch die Angst hindurchzugehen, statt sich zurückzuziehen, wenn sie auftritt. Wenn Sie durch die Angst hindurchgehen, werden Sie erleben, wie blockierte Energie frei wird und die lustvollen Gefühle anwachsen. Dann werden Sie begreifen, daß Angst ein guter Lehrmeister ist.

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

### *Die Zauberkraft des Klangs*

Musik kann Stimmungen hervorzaubern, die die Wirkung der Übungen beträchtlich steigern. Je nach Tempo, Tonlage und Harmonik kann Musik den Rhythmus der Blutzirkulation verlangsamen oder beschleunigen, das Nervensystem anregen oder beruhigen und unsere intuitiven Fähigkeiten stärken. Die Musik, die ich im Anhang auf-

geführt habe, wurde für diese Zwecke zusammengestellt, aber Sie müssen sich nicht auf meine Vorschläge beschränken. Legen Sie sich Ihre eigene Klangbibliothek zu, so daß Sie sich auf einen Knopfdruck hin fühlen können, als schritten Sie durch eine prächtige Kathedrale, in der Engelschöre singen, als nähmen Sie am rhythmischen Tanz eines afrikanischen Eingeborenentammes teil, als segelten Sie verträumt auf einer Wolke oder stünden am Meeresufer.

### *Ein Wort zur Sprache*

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

Wunsch, Tantra den Menschen im Westen zugänglich zu machen, denen die ekstatischen Traditionen des Ostens unbekannt sind.

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

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

---

## *Der Hohe Sex und die tantrische Sicht*

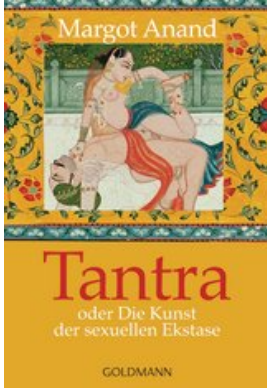
Ich machte die Erfahrung von Ekstase ohne einen Partner zum ersten Mal während eines Experiments, bei dem wir im Verlaufe eines psychologischen Forschungsobjektes sämtlicher Sinnesreize beraubt wurden. Ich war sieben Tage und Nächte lang in Isolation, trug Ohrstöpsel und eine Augenbinde und befand mich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

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

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

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

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Margot Anand

## **Tantra**

oder Die Kunst der sexuellen Ekstase

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-13847-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 1995