

DIANA RICHARDSON ZEIT FÜR OFFENHEIT

Briefe über Sex und Liebe

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

1. Auflage 2011

Umschlaggestaltung: Silke Watermeier, www.watermeier.net

Wir danken der Malerin Anna Amrhein. Sie hat freundschaftlicherweise
ein Bild aus ihrer Serie „Gayatri“ für die Umschlaggestaltung zur

Verfügung gestellt. www.anna-amrhein.de

Übersetzung: Pavitra Wolf

Copyright© der deutschen Ausgabe, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlags

www.innenwelt-verlag.de

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-942502-06-1

 innenwelt verlag

INHALT

Vorwort von Diana Richardson 11
Verzeichnis der verwendeten Begriffe 17

I. POSITIVE RÜCKMELDUNGEN 21

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

II. BEZIEHUNGSTHEMEN 50

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

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

III. EMOTIONALE ASPEKTE 111

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

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

IV. SEXUELLE THEMEN 163

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

V. BESONDERE THEMEN 204

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

Anmerkung:

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

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

Danksagungen

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

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

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

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

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

VORWORT

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

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

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

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

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

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

DIE BRIEFE

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

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

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

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

DIE KAPITEL

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

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

DIE ABSENDER

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

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

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

DIE HERANGEHENSWEISE

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

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

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

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

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

1. Kapitel

POSITIVE RÜCKMELDUNGEN UND REAKTIONEN

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

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

Liebe Diana,

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

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

Herzlich, Ralph

2. Endlich gut leben!

Liebe Diana,

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

Herzlich, Alexandro

Lieber Alexandro,

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

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

Wir wünschen Dir alles Gute auf Deinem Weg.

Herzlich, Diana

3. Ich bin Tantra!

Liebe Diana,

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

Herzlich Sylvia

Liebe Sylvia,

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

Meine besten Wünsche und alles Gute.

Herzlich, Diana

4. Mein Penis ist intelligent!

Liebe Diana,

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

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

Herzlich, Joseph

5. Den Sex zu ändern hat unser Leben verändert

Liebe Diana,

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

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

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

Ich Felix, 54 Jahre jung, hatte recht große Mühe, mich von der Ejakulation zu trennen. Heute genieße ich es, zwanzig bis dreißig Stunden während drei oder sogar vier Wochen mich immer wieder mit meiner Frau zu vereinigen, ohne zu ejakulieren. Dabei habe ich gelernt, ganz feinfühlig und zart, ganz einfühlsam und ausgesprochen bewusst meinen Penis zu spüren, um nicht zu ejakulieren. Und genau das erfüllt meine Frau.

Zudem hat sich diese feine Bewusstheit irgendwie auch auf meinen täglichen Umgang mit meiner Frau ausgewirkt. Wir haben kaum mehr Streitereien miteinander. Sie fühlt sich akzeptiert und geliebt, sie blüht auf, sie ist meine wunderschöne, zärtliche Elfe geworden.

Was mir auch auffällt, ist eine unglaubliche Kraft und eine wundervolle Harmonie, die ich in meinem Körper spüre. Das zeigt sich zum Beispiel beim Tennisspielen. **Man könnte meinen, das Zeitrad habe sich 20 Jahre zurückgedreht.** Nicht mehr missen möchte ich auch die immer wiederkehrenden schönen Gefühle um und in meinem positiven Pol und das Wissen, dass ich mich immer wieder mit meiner Frau vereinigen kann. Dies gibt ein unglaubliches schönes Zusammengehörigkeitsgefühl. Ich spüre, wie sie mich gerne empfängt, weil ich ihr (und auch mir) gut tue und nicht nur, um meinen Ejakulationstrieb an ihr abzureagieren.

Als letztes möchte ich Euch noch zum Buch *Zeit für Männlichkeit* gratulieren. Insbesondere die Leserbriefe mit ihrer Vielzahl von Erfahrungen haben mich sehr beeindruckt. Auch ich habe das Gefühl, dass es mit dieser Art zu lieben nie langweilig wird. Immer wieder sind wir überrascht, was wir Neues erleben und spüren dürfen.

In tiefer Dankbarkeit und Liebe

Felix & Anna

6. Eine Hymne an die Seele!

Liebe Diana,

ich habe Deine Bücher *Zeit für Liebe* und *Zeit für Weiblichkeit* gelesen. Gott sei Dank!!!! Mein Mann und ich sind dieses Jahr fünfundzwanzig Jahre verheiratet. Im Juli werde ich fünfundvierzig Jahre alt. Aus purer Liebe zu ihm bin ich, jung und unschuldig, aber voller Liebe, in diese Verbindung eingetreten. Das körperliche Zusammensein war meist eine erfüllende Angelegenheit für mich. Ich liebte ihn! Wir spürten eine starke gegenseitige, sexuelle Anziehung. So haben wir uns immer weiter entwickelt, was die Techniken, Positionen und die Vertrautheit betraf. Ich war ein sehr emotionaler Typ und ich bestätige in diesem Absatz die Probleme, wie Du sie auch beschreibst.

Wir bauten ein Haus, die Kinder kamen – kurz der Alltag kehrte ein, Spannungen bauten sich auf. **Wir hatten Streit und... danach „Versöhnungssex“.** Hinterher waren die körperlichen und seelischen Spannungen weniger, dieses komische Gefühl von Unzufriedenheit blieb aber stets zurück und fing wieder an zu wachsen. Wie bei den meisten Pflanzen, wenn Du sie zurückschneidest, treiben sie anschließend noch mehr aus. So mauerten sich unsere Problemchen zu Problemen. Bis es vor ca. sieben Jahren zu einer endgültigen und ernststen Trennung absicht kam. Eine Trennung, die ICH wollte, obwohl ich IHN liebte. Irgendwie haben wir uns dann aber zum hunderttausendsten Mal versöhnt.

Und dann begann unsere partnerschaftliche Erfolgsgeschichte: Es kam der Zeitpunkt, in dem ich durch Yoga, Meditation und Bücher (auch Osho) meine innere Ruhe fand. Yoga lehrte mich, „mich so zu akzeptieren, wie ich bin“ und wie ich die Aufmerksamkeit in meinen Körper lenken konnte. Durch Meditation konnte ich meine Gedankenflut eindämmen. Ich lernte, gelassener, tolerierender, neutraler zu werden. Und siehe da... alle

Beziehungen um mich herum verbesserten sich, selbstverständlich auch die zu meinem Partner. Plötzlich erkannte ich auch in seinem Verhalten eine andere Dimension. Was er sagte, welche Meinung er pflegte usw...

Vorher war er nur der Sündenbock für meine Emotionen – genau wie Du es beschreibst! Irgendwann experimentierten wir wieder mehr im Bett. Wir kamen an einen Punkt – und ich weiß nicht mehr, wer wen anleitete – **an dem wir einen superlangsamem Geschlechtsverkehr hatten. ZEITLUPE. Für einige kurze Momente konnten wir sogar in Bewegungslosigkeit verharren. Und wie wir hinterher feststellten, war DAS der schönste Sex, den wir je hatten...!** Wir waren beide mehr als zufrieden. Wir waren *befriedigt*! Ein altes Wort – eine neue Bedeutung. Bald darauf fuhr ich alleine in den Urlaub. Dort bin ich auf Dein erstes Buch gestoßen. Es hat mich voll in den Bann gezogen. Ich fand darin die Bestätigung, dass unsere Körper ganz von alleine begonnen hatten, Tantra zu machen – so wie Du es in Deinen Büchern so liebevoll anleitest! Toll, oder...? Ich kann Dich bestätigen und Du hast mich bestätigt. Tun und dann lesen, das ist viel besser als lesen und dann tun... Die meisten Bücher fallen einem ja zu. Dein Buch, Diana, ist mir bestimmt vom Himmel zugefallen?

Als ich vom Urlaub zurückkehrte, hat mich mein Mann vom Zug abgeholt, wir sind schön Essen gegangen und ich hab ihm gleich ein paar „verbale Leckerbissen“ von Tantra serviert. Seitdem sind wir Übende. Wir sind noch lange nicht bei der „universellen Verschmelzung“ – platzende Sternschnuppen oder ähnliches kann ich nicht sehen. Jedoch kann ich berichten, wie schön seither das körperliche Zusammensein für mich geworden ist. Mein derzeitiger Stand ist so: **Wenn wir es schaffen, vom herkömmlichen Rein-Raus-Sex wegzukommen, um in Bewegungslosigkeit zu sein und ich es auch noch schaffe, mit meinem Bewusstsein raus aus dem Kopf, rein in den Körper zu**

kommen, dann stellt sich bei mir nach gewisser Zeit ein Pulsieren in den Genitalien ein. Es fühlt sich tatsächlich so an, als schlägt in meinem Unterleib ein „zweites Herz“. Dieses Pulsieren kann ich aktuell nur im Unterleib und bis zu den Kniekehlen spüren. Im Buch sagst Du, dass „es“ sich in den ganzen Körper ausdehnen kann. Soweit bin ich noch nicht. Trotzdem ist „es“ jetzt schon wunderschön und sehr intensiv und nicht nur leise. Und das alles ohne Kraftanstrengung, einfach aus dem „Nichtbewegen“ und aus der Entspannung heraus. Meine ganze Einstellung zur Sexualität hat sich seither noch mehr und noch schneller ins Positive gewendet. Durch die Tantra-Praktik ist es mir möglich, in der körperlichen, sexuellen Vereinigung nur Gutes, Natürliches, Gesundes, ja! Heiliges zu erkennen. „Es“ ist von Gott gegeben und wir entstammen *alle* der körperlichen Vereinigung. „Es“ verdient höchste Achtung und liebevolle Zuwendung.

Plötzlich eröffnen sich mir größere Zusammenhänge. Ja! Jetzt kann ich bedingungslos lieben und Frau sein. Jetzt kann ich mich öffnen und empfangen. Jetzt habe ich Freude am Sex, weil er mich mit Liebe und Energie füllt. Da wir ja erst im „ersten Lehrjahr“ sind, verfallen wir hin und wieder mal der alten Praktik. Mein Kopf und mein Bauch jedoch haben gespeichert, wie schön Slow Sex ist. Wie leicht es ist, das Liebemachen mit Slow Sex zu beginnen, um dann später mit den Bewegungen ganz aufzuhören. Denn erst ab da kann sich das Pulsieren, das mir so gut gefällt, einstellen.

Gerade habe ich Dein zweites Buch *Zeit für Weiblichkeit* fertiggelesen. Ich werde es meiner 21-jährigen Tochter zu einem besonderen Anlass schenken. Ich wünsche ihr von ganzem Herzen, dass sie sich aus den zwanghaften Konditionierungen (die ich ihr anezogen habe) wieder befreien kann. Und noch etwas möchte ich anmerken. Ich habe noch andere Bücher über Tantra gelesen. Die sind meist voll von Techniken und medizinischen

Erklärungen. Diana, **Du hast eine Hymne an die Seele geschrieben.** Und unserem irritierten Verstand leicht verständliche Kost vorgesetzt. Die besten Bücher sind für mich jene, von denen ich meine, selbst der Autor zu sein. Einige Kapitel könnten schon von mir sein. Bei den anderen lasse ich mich vertrauensvoll von Dir leiten.

Meinen herzlichsten Dank – für Deine Bücher, für Deine Offenheit, für Deine mutige Arbeit!

In tiefer Verbundenheit grüßt Dich Hillary

Liebe Hillary,

*ich freue mich sehr, dass Du Dir die Zeit genommen hast, mir zu schreiben und Deine Erfahrungen und bedeutsamen Einsichten so wunderschön mitzuteilen. Vielen Dank dafür! Es berührt mich wirklich, dass sich alles aus Eurer eigenen inneren Forschungsreise entwickelt hat, ohne irgendein bestimmtes Ziel, und dass die Bestätigung Deiner Erfahrung erst später hinzukam. **Meiner Erfahrung nach, und genauso beschreibst Du es auch, ist tantrische Kommunikation eine natürliche Sprache, wenn wir bewusst und mit Andacht im Körper sind.** Und in diesem Sinne ist jeder Mensch tantrisch geboren, mit der eingebauten Fähigkeit, beim Sex bewusst zu sein.*

Ich bin mit meinem Herzen bei Dir.

Herzlich, Diana

7. Du hast unser Leben von Grund auf verändert!

Liebe Diana,

Deine Bücher sind wirklich ein Segen, und ich kann gar nicht in Worte fassen, welche Veränderungen sie in unserem Leben und in unserer Beziehung bewirkt haben. Wir haben es beide gemerkt, sobald wir begonnen hatten, Deine Ratschläge in die Tat

umzusetzen, und wir anfangen, die Veränderungen wahrzunehmen, die stattfinden, wenn man so Liebe macht statt auf herkömmliche Art und Weise. In dem Teil der Welt, aus dem wir kommen, besonders in Zentralamerika und der Karibik, leben Frauen immer noch sehr unterdrückt in einer Kultur, in der Machos das Sagen haben. Ich würde Dir gern so viel mehr mitteilen und Dich persönlich kennenlernen oder noch besser, an einem Deiner Retreats teilnehmen. Für heute lass mich Dir nur sagen, Du hast unser Leben von Grund auf verändert!

Herzlich, Lawrence

8. Die Körpersäfte fließen in Strömen

Liebe Diana,

vielen Dank für Dein Buch, *Zeit für Liebe*. Es hat mein Leben total verändert. Das andere Buch, das Du zusammen mit Deinem Mann Michael geschrieben hast, *Zeit für Männlichkeit*, ist genauso gut, wenn nicht besser. Ich habe es meinem Liebespartner gegeben, nachdem ich es gelesen hatte. Ich glaube, das Männerbuch hat mir so gut gefallen, weil ich mich fühlte, als könnte ich heimlich einen Einblick in einige Geheimnisse männlicher Sexualität gewinnen! Manchmal hat mich das sogar ein bisschen erregt!

Es gibt da ein Konzept in Deinem Buch, dass ich noch nicht kannte und von dem ich mein ganzes Leben noch nichts gehört, geschweige denn es ausprobiert hatte. Es geht darum, den gesamten Beckenboden zu entspannen, insbesondere wenn man Liebe macht. Als Frauen sind wir es gewohnt, die Scheidenwände beim Sex anzuspannen, weil wir glauben, dass es für den Mann aufregender ist, stärkere Reibung zu erleben (und weil es uns hilft, zum Orgasmus zu kommen). Und wenn wir uns entspannen, denken wir, wir werden uns für den Mann