

Fahrplan für eine erfüllte erotische Begegnung

Von K. J. Becker, Seefeld

I) In Erwartung des Kommenden:

- **Geistige Einstellung:** Das Wunder des Dienens und des Gebens: Wenn ich „bekommen will“ ist Sex immer schal, wenn ich bereit bin zu geben, bin ich selbst der Beschenkte und es wird niemals langweilig, die Demut einander zu dienen, Liebesakt als selbstloser Dienst an Gott/Göttin und die Geschenke die daraus erwachsen
- **Raumgestaltung:** den äußeren Raum gestalten: Kerzen, Beleuchtung, Düfte, Rosen, Atmosphäre usw.
- **Liebe geht durch den Magen:** ein erotisches Essen vorbereiten bzw. gemeinsam kochen Snacks für zwischendurch, Rezepte
- **Magie der Liebe:** den Raum geistig öffnen für die Liebesbegegnung (z. B. Anrufung der Elemente)
- **Einstimmung:** sich selbst einstimmen, den inneren Raum öffnen, alte „Verträge“ loslassen
- **Empfang** begegnet sich „schön, dass du da bist“, liebevoll anschauen, Umarmung
- **Die Reise ins Herz:** beim Kennen lernen: vielleicht ist man bereits beim sehen sexuell überreizt, der Versuch vom Sex erst einmal zurück zum Herzen gehen; vermeide das Strohfeuer, damit du nicht vorschnell abbrennst (Konstitutionstyp Phosphor)
- **Körperwahrnehmung** von innen: Lernen in sich in den eigenen Körper hineinzuspüren, Übungen
- **Mit allen Wasser gewaschen:** gegenseitiges baden/waschen, sich rein waschen vom Alltag/Vergangenheit, Wasser-Mantra bzw. Wasser-Ritual

II) Worte:

- **Ritual:** der eine redet, der andere hört zu, Wechsel, ich-Botschaften (im Tantra heißt dieser Part „Zwiesprache der Dämonen“)
- **Mut zum Ja:** sich gegenüber setzen, zurück zu sich selbst, sich selbst spüren (Selbstbeobachtung, Atembeobachtung) das eigene „ja“ spüren, „wollen wir miteinander Liebe machen?“, das eigene „Ja“ bekunden statt übereinander herzufallen; ggf. auch den Mut zu haben „nein“ zu sagen, falls ein „nein“ kommt; falls „ja“ kommt haben beide Partner die Sicherheit, dass der andere will; guter Sex wird nämlich durch das comitment entschieden voll und ganz da zu sein, ist eine Frage der Haltung und wird eigentlich im Vorfeld oberhalb des Verstandes geklärt (wenn das Comitment nicht stimmt bräuchte man eigentlich gar nicht weiterzumachen); die Entscheidung für guten sex wird oberhalb des Mind (m Meisterzentrum zwischen 3. Auge und Scheitel) getroffen und wirkt sich auf die gesamten drunterliegenden Chakren aus)
- **Mut zum Nein:** lernen liebevoll „nein“ zu sagen indem man dieses mit einem Kompliment verbinden „Herzen gibt man heil zurück“
- **Eine Haltung von Wahrheit:** Raum für Ehrlichkeit schaffen, das innere Versprechen heute sich zu begegnen, sich nichts vorzumachen; nur aus der Wahrheit kommt die Kraft für guten sex, sonst ist es ein abreagieren
- **Selbstliebe:** notwendig für authentisch sein und damit für guten Sex
- **Vorstellungen loslassen:** habe ich Vorstellungen, Vorbehalte gegen de anderen, gibt es etwas aus dem Alltag, das mich belastet und daran hindert voll und ganz da zu sein, ist da noch ein Streß?; Ansprechen von Vorlieben, auch von Dingen oder Vorlieben

- für die man sich schämt, Offenbarung (soweit man möchte), der andere „nimmt“ diese Dinge mit einem offenen Herzen ohne darüber zu diskutieren, lässt sich einfach stehen
- **Vorurteile loslassen:** was tun wenn man Urteile über den anderen hat?, wie auflösen?,
 - Schwierigkeiten und Hemmungen ansprechen: dort aber nicht stehen bleiben, sondern einander über die Mäuerchen helfen
 - **Vertrauen** aufbauen: alles darf stattfinden, jeder darf sich zeigen wie er ist
 - Mitgefühl: die Gabe den Schatten des anderen zu nehmen, einander tragen, Übung: Tonglen
 - **Anteilnahme:** wie geht es dir?, was möchtest du heute erleben?, dabei einander in der Größe halten, jeder steht in seiner Größe; Respekt vor dem Raum des anderen, zwei Kreise, die sich berühren aber nicht überschneiden
 - **Rollenspiele:**, antörnende Phantasien: besteht Interesse daran? Wie will man damit umgehen?
 - **Antörnen:** Welche Worte und Gesten etc. törnen dich an? Wann, wie ?
 - **Unschuld:** trotz allem gesagten „umschalten“, den anderen neu und unschuldig sehen, alles „vergessen“ was man gehört hat, sich neu einstimmen ohne Vorbehalte etc., nun sind die Vorbehalte geklärt und aus der Welt, so dass nichts zwischen den Liebenden steht Übung: Unschuld im Blick

III) Kontakt:

- **Raum der Liebe:** für sich selber öffnen, sich selbst berühren, für den anderen öffnen, Übung: Liebe atmen
- **Einstimmung auf den Rhythmus:** Einen gemeinsamen Rhythmus für die Liebesbegegnung finden, den eigenen Ur- und den Partnerschaftlichen Rhythmus finden; Übungen wie Atembeobachtung, den Atem des Partners beobachten
- **Atemlenkung:** Sexuelles Atmen: Atemwahrnehmung, dem Atem erlauben in die Sexualorgane zu fließen, in den Sexualorganen präsent sein
- **Energiegeheimnisse:** Energie fühlen lernen: die Hände reiben und die Hände fühlen die Energien einander
- **Aura streicheln:** Was es mit der Aura auf sich hat: Aura streicheln: die eigene und fremde Aura fühlen, ggf. Aura polieren (wie bei Aura Soma gelernt), den Sexualorganen Prana geben
- **Hände spüren:** Hände berühren sich, die Augen sind geschlossen: was wäre der Partner für ein Mensch, wenn ich nur seine Hände kennen würde, wie erlebe ich ihn?; die Hände tanzen miteinander, sich von den Händen führen lassen; Übung: die Hände tanzen miteinander
- **Die alte Identität verlassen,** zum Prinz/Prinzessin werden: Wer bin ich wirklich? Klärung der Ich-Bin-Identifikation (Advaita)
- **Das Geheimnis des „inneren Raumes“:** In den inneren Raum gehen; der innere Raum sein, ich bin nicht Klaus oder Nicole, ich bin Raum, aus dem inneren Raum heraus handeln; alles was ich von mir gelernt habe was ich bin loslassen, ich bin reiner Raum; das Erleben das die Körpergrenzen sich öffnen und man wie ein Weltraum ist, das ertasten im JETZT „wie möchte das stattfinden“
- **Eintunen:** auf die Körper, eintunen auf das Unbekannte
- **Sexueller Punkt:** Das Wunder des sexuellen Punktes: Jeder hat ihn, doch nicht jeder hat ihn bereits entdeckt. Den sexuellen punkt suchen und finden; jeder sucht erst bei sich und spricht darüber, dann gibt er dem anderen den Raum diesen ihn ihm zu berühren, mit den Augen, Gesten, Versuch ihn zu beschreiben. Die hohe Kunst den sexuellen Punkt beim anderen zu berühren (und sich vom anderen in ihm berühren zu lassen.)

- **Obertöne:** Gemeinsam tönen, singen, einen gemeinsamen Klang finden, Obertongesänge, Delfingesänge, die Körper stimmen sich total aufeinander ein, gehen in Resonanz der sexuellen Energien untereinander

IV) Aktiv-Passiv (ein Partner verwöhnt den anderen):

- **Wünsche und Bedürfnisse:** „was magst du“?
- **Nur ein Experiment:** Es geht nicht um den Orgasmus, sondern um Selbsterfahrung, es ist ein Begleiten der Energie wo sie hinmöchte, es geht nicht darum irgendwo „hinzuarbeiten“, sondern darum auszudrücken wie sich der Moment entfalten will (wie ein Zeuge)
- **Verpflichtung zur Wachheit:** Als aktiver wie als passiver Partner gleichermaßen wach sein, nicht wegdriften
- **Passiver Partner:** lernen den aktiven Partner zu dirigieren, nicht durch Worte („pack mal da an“) sondern durch Laute: stöhnen, ächzen, Atmen usw., den Unterschied klären zwischen Stimme im Hals (verführt zu kopflastigem Sex) und der Stimme im Sakralzentrum; Lernen komplett anzunehmen, sich zu öffnen für den anderen, bereit sein zu empfangen und gut zu heißen, was empfangen wird, ja zu sagen zu der Berührung, dorthin atmen, wo man berührt wird, gemeinsame Verantwortung für den Genuss mit tragen einfach nur durch Bewusstheit dessen was einem geschieht
- **Aktiver Partner:** lernen der Stimme im Sakralzentrum, Stöhnen etc. und dem Atmen des passiven Partners zu lauschen, Aktiver Partner: Übung: dem Atem des passiven Partners mit den Händen folgen
- **Landkarte:** Welche Punkte möchten gerne berührt werden?
- **Techniken:** Auf welche Arten kann man berühren?
- **Feeling:** Wie bleibt man im Feeling „nichts unterdrücken, nichts vorantreiben“?
- **Bewusst SEIN:** Im Sein bleiben, nichts vorantreiben, nichts unterdrücken, es gibt keine Fleißkärtchen zu gewinnen, die Begegnung dient nicht der Ego-Aufwertung; der aktive wie der passive soll nicht „arbeiten“ sondern das Wunder genießen, was geschieht, wenn ich im Moment bleibe
- **Den nächsten Gang einschalten:** Wie komme ich von der Sinnlichkeit in die Leidenschaft? Wie kann ich im passiven die Leidenschaft (das Feuer im Unterbauch) wecken?
- **Immer wieder – der eigene (innere) sexuelle Punkt:** Als aktiver stets im Kontakt mit dem EIGENEN sexuellen Punkt sein, da sonst der Eros nicht transportiert wird und man nur ein „Klempner“ bleibt; der aktive sollte in der Regel die gleiche Erregung wie der Passive empfinden, wenn er sich richtig eintunt.
- **Die äußeren sexuellen Punkte der Frau:** G-Punkt, Klitoris, Formen der Berührung, wie und wann? Techniken, Details in der Kunst der Berührung, und wie man sich als Mann einstimmt, so dass man automatisch das Richtige tut,
- **Die äußeren sexuellen Punkte des Mannes:** Penis, Hoden, Details in der Kunst der Berührung, und wie man sich als Frau einstimmt, so dass man automatisch das Richtige tut
- **Karneval:** Der Augenblick wo die Maske fällt: bei dem passiven bricht im Augenblick der Leidenschaft sein „wahres Gesicht“ durch, dieses ehren ohne erschrocken zu sein, Übung: Grimassen schneiden, Masken aufsetzen, Masken loslassen; wie innere Bereitschaft die Masken fallen zulassen, dem anderen JEDES Gesicht zu zeigen, Kontrolle loslassen, Ideen von „gut sein wollen“ loslassen, jeder Leistungszwang, jede Maske wäre Tod vom Divine Eros

- **Dankbarkeit:** Nachspüren, Dankbarkeit gegenüber dem Partner ausdrücken, in der Dankbarkeit liegt das Geheimnis, dass ein positiver Nachgeschmack verbleibt und durch den Tag begleitet

V) **Küssen:**

- **Lippenbekenntnis.** der Kuss, das schönste Lippenbekenntnis zu zweit
- **Freundschaft:** zwei Lippen schließen Freundschaft miteinander
- **Fühlen:** die Lippen nebeneinander legen ohne zu küssen, einfach nur spüren, die Lippen öffnen ihre Sensoren, wie fühlen sich die losen Lippen des anderen an, was haben sie mir zu sagen
- **Entspannen:** einander Lippen-Raum geben
- **Lippen-Herz-Kontakt:** die Lippen und Zunge als Verlängerung des herzens, Im Herzen sein
- **Atem-Brücke:** die Brücke zum anderen; den eigenen und den fremden Atem mit aneinandergelegten Lippen spüren, den Atem des anderen in sich aufnehmen, damit sein Wesen aufnehmen
- **Tasten:** die Lippen abtasten mit dem Mund ohne zu küssen, nichts tun, weder vorantreiben noch unterdrücken
- **Liebende Zunge:** die eigene Zunge im Mund spüren und lieben, Zunge umkreist eigene Gaumen, die Zunge als Liebesorgan imaginieren; die Zunge zeigt sich liebend und gebend
- **Qualität:** auf die Zunge legen, die Zunge kann mitfühlend küssen oder auch ermunternd etc., Übungen alleine/zu zweit
- **Jetzt, jetzt, jetzt:** Die Zunge findet ihren Weg im Hier und Jetzt. Die Zunge ist ein Fühlorgan und fühlt und weiß im Jetzt was zu tun ist. Nicht denken, sondern in der Zunge fühlen. Die Zunge kennt das Tempo und die Technik.
- **Techniken:** Die Zunge kann weich streichen wie ein Malerpinsel an einer Wand spitz stoßen etc., Unterscheidungen, Techniken
- **Spiel:** Die Zungen locken sich gegenseitig hervor
- **Tanz:** Der Tanz der Zungen, das Geheimnis der Sensitivität
- **Nektar:** Den Nektar des anderen trinken
- **Leben:** Der „weiße Wind“ heraushängende Zunge, heiße Leidenschaft
- **Cunnilingus:** Verehrung der Yoni, die Geheimnisse wie es geht dass es dem Mann Freude bereitet und die Frau erfüllt (langes Kapitel) „die Zunge ist mächtiger als das Schwert“; keine Ziele, Freude an dem Kontakt, behutsame Annäherung, im inneren Raum bleiben, Liebe geben, in die Zunge spüren wo sie da lang streicht
- **Fellatio:** Verehrung des Phallus, was zu beachten ist, Techniken

VI) **Sex als Team:**

- **Ebenbürtigkeit:** die Basis von Ebenbürtigkeit
- **Wechselspiel:** die Basis von Wechselspiel, der eine Körper signalisiert, der andere antwortet (Übungen zB mit den Becken etc.)
- **Beidseitigkeit:** keine Solo-Nummer: beide Partner bleiben in gleichzeitigem Kontakt mit dem eigenen sexuellen Punkt und dem Eros des anderen
- **Tanz der Körper:** A) sinnliches Tanzen für sich alleine, dabei sich beobachten, streicheln, sich sinnlich fühlen; B) sinnliches Tanzen beider, die Körper streicheln beim tanzen, dezent, in den inneren Raum gehen und aus dem inneren Raum heraus die Berührung mit dem Partner suchen, erst aus der Distanz, dann enger, C)

Beckenkontakt beim tanzen, Beckenwiegen, nur aus dem Becken heraus miteinander tanzen

- **Körperkontakt im Liegen:** man geht in das Liegen über, die Körper nehmen Kontakt miteinander auf, die Körper „tanzen“ im Liegen miteinander, räkeln sich zu sinnlicher Musik etc.
- **Simultan Streicheln:** beide streicheln sich gegenseitig, wenn die Körper gleichzeitig geben und nehmen wahrnehmen schaltet das Gehirn um in den inneren Raum

VII) Atemgeheimnisse:

- Sexuelle Kunst ist immer auch Atemkunst (Flachatmer, Bauchatmer etc.)
- solarer Atem: durch die Krone einatmen, atem anhalten, in die unteren Chakren ausatmen
- Chakra-Breathing, sexuelles Atmen lernen, lernen die Energie durch die Genitalien aus und einzuatmen, Atemströme
- die Chakren sanft sexuell beatmen aus innerer Spürigkeit heraus
- die Atemwiege, der kleine Energiekreislauf u.a. Atemtechniken
- Variante 1 im Sex wenn Leidenschaft entsteh: der Atemrhythmus wechselt, man hebt die Energie mit dem Atem von unten her an und lässt sich steigen (wie beim Kranich im Chi-Gong), man atmet die Energie von unten her hoch als wenn man sich vom Boden her abstossen will,
- Variante 2: man atmet die Energie von oben nach unten und beim ausatmen füllt man den Körper mit Prana wie als wenn Luft in einen Ballon kommt
- Variante 3: Dreieratem Pakshini
- Mit dem Atem stets ins Jetzt und ins F+ühlen kommen, kurz innehalten, Bereitschaft: in der Kraft zu sein, voll da zu sein

VIII) Der Liebesakt:

- **Freundschaft:** Die Genitalien schließen freundschaft miteinander, gegenseitig sie Genitalien liebevoll berühren, sagen was man an ihnen schön findet, ohne jetzt schon auf Stimulation zu achten
- **Lingam begegnet Yoni:** Lingam und Yoni von aussen miteinander streicheln, Lingam streicht Yoni rauf und runter, bewunderung von Lingam und yoni so als seienn Lingam und Yoni zwei Wesen, die sich kennen lernen und miteinander Freundschaft schließen
- **Der erste Kontakt:** die Frau führt ein, der Mann weiß dann ganz genau dass sie bereit ist und will, Bewusstheit im Kontakt, wie ein Handschuh, den man anzieht
- **Fühlender Penis, fühlende Yoni:** ;Es geht nicht ums eindringen, sondern darum mit allen Sensoren im Moment zu sein und zu spüren, wie es sich anfühlt hineinzugehen, mittlimeterweise; der Lingam ist ein „Rundumfühlorgan“ kein Rammbock, Übung: als Mann rundum den Penis fühlen
- **Augenkontakt:** aneinander ansehen und mit den Augen Zeichen geben
- **Beckenwiegen:** mit eingeführten Lingam, auf die erste Beckenbewegung der Frau warten
- **Am Anfang Verharren:** Als Mann in den ersten zehn Minuten bewusst nicht abspritzen, sondern vorsichtig und fein fühlen, Überreaktionen vermeiden, dann kann er stundenlang

IX) Das Erhitzen des Kessels

- **Sinnlichkeit wird Leidenschaft:** den Prozess beschreiben; keine Solo-Nummer
- **Das Feuer entzünden:** wie man das Feuer im Unterbauch entzündet
- **Das innere Tier:** schaltet sich hinzu. Kontaktaufnahme zum inneren Tier; Übungen zB auf allen vieren laufen, dem Tier eine Stimme geben, das Tier einladen
- **Tier und Gott verbinden:** Das innere Tier wird mit der Krone verbunden, Shiva/Shakti zeigt sich: bei den Sanjassnis wird meist nur das Tier gelebt, aber in der Verbindung vom 1. und 7. Chakra (wie ein Stab der durchgeht) schaltet sich die andere Ebene hinzu
- **Das Erscheinen von Gott/Göttin:** Shiva/Shakti zeigen sich im Ausdruck des Liebespaares spürbar sichtbar, oft werden die Körper steif vor Ekstase etc.
- **Oberer und unterer Orgasmus:** Orgasmus im Kopf (Erleuchtung) und Orgasmus in den Genitalien ist das gleiche nur auf zwei verschiedenen Stockwerken, das geöffnete dritte Auge ist wie eine Yoni, das Bewusstsein wie ein Lingam; die Erfahrung, die ich mache, wenn ich in die inneren Ebenen reise bis ich vom göttlichen Wein überströmt bin ist die gleiche wie die sexuelle; je höher mein Licht und je größer die Lichtmenge, die ich spirituell aufnehme um so potenter bin ich als Mann (der Phallus als Lichtstab), je feiner die inneren Klänge, die ich mit dem inneren Ich als Frau aufnehme um so süßer ist meine Yoni, hohe spiritualität = guter Sex.. Meditation auf Licht und Klang:

IX) Post Ludum

- **Innehalten:** Schwerelosigkeit, ins Weltall hinausgeschossen sein
- **Weitergeben:** Das Geschenk das man erhalten hat der Erde zur Verfügung stellen
- **Dankbarkeit:** Spüre wie schön es ist, nicht reden, Stille, Dankbarkeit, das Erfahrene in die tiefsten Tiefen der Zellen einsinken lassen, spüren: der Raum ist in mir, ich kreierte diesen Raum (das wäre selbst dann so wenn der andere den Orgasmus nicht als so toll empfunden hätte, jeder ist für sich selbst verantwortlich)
- **Dankbarkeit** für den anderen
- **Dankbarkeit** für alles was kommt und was geht

X) Der erleuchtete Alltag:

- Man wird sensibler, lernt schneller
- Umgang miteinander liebevoll im Alltag, was bedeutet das praktisch
- Eros überall: Bäume, Blumen, Seen
- „ich bin ein anderes du“: Das erfahrene Bewusstsein im Alltag umsetzen