

„Akzeptiere das Tier in dir und werde zum Gott!“

(Osho)

## Der multiple Orgasmus des Mannes

Von K. J. Becker, Seefeld

### **Die Orgasmuskultur im Laufe der Jahrhunderte**

Im alten Ägypten beim Isis-Fest diente der Orgasmus heiligen Zwecken. Im tibetischen oder indischen Tantra sowie im Kamasutra wurde bzw. wird seit Jahrhunderten der Orgasmus als ein Mittel kultiviert, um Kontakt mit Gott/Göttin aufzunehmen und spirituelle Erleuchtungs- bzw. Erwachenszustände (Samadhi) herbeizuführen. Chinesen setzen seit alters her Orgasmus ein, um allen Zellen „ein Bad in der kosmischen Ursubstanz Chi“ zukommen zu lassen<sup>1</sup>

Auch bei den Griechen und Römern stand bei der sexuellen Betätigung nicht die Zeugung, sondern der Orgasmus im Vordergrund. Der Philosoph Aristippos von Kyrene fand in der Lust den Lebenssinn (Hedonismus). Auch Epikur befürwortete die Lust, welche er als das Prinzip eines gelingenden Lebens ansah; für ihn sollte dieses Ziel jedoch über eine Einstellungsänderung - Freisein von Unlust - erreicht werden.

Wie wichtig orgiastisches Empfinden für uns alle ist, wissen wir nicht erst seit Wilhelm Reich, der den Begriff „orgiastische Potenz“ geprägt hatte. Bereits im Mittelalter wurde in Europa Seelenleiden, insbesondere Hysterie (Hystera = lat. Gebärmutter) durch manuelle Auslösung des Orgasmus, z. B. mit Hilfe von Kunstpenissen bei Frauen bzw. durch Massage der Geschlechtsteile als Heilmittel sogar von Ärzten eingesetzt. Bei Männern geht es nicht so sehr um Hysterie, als vielmehr um die Sublimierung von Aggression. Studien zufolge macht sexuelle Unterdrückung einen Mann aggressiv, destruktiv und tyrannisch, während ein Mann, der erfüllte Orgasmen hat, eher etwas aufbauen, zur Schönheit der Welt beitragen, als etwas zerstören will. Wie Andreas Krüger, Leiter der Hahnemannschule Berlin immer wieder betont: „Orgiastisch gelebte Sexualität macht milde!“ Möglicherweise ist der

---

<sup>1</sup> s. dazu Chia, Mantak, das TAO der Liebe

Orgasmus nur deshalb im Laufe der Jahrhunderte so sehr in Mißkredit geraten, weil orgiastische Menschen schwieriger zu kontrollieren sind: Wer orgiastisch lebt, hat weder Lust in den Krieg zu ziehen noch macht er beim Konsumterror mit – er ist in und mit sich selbst zufrieden und in Frieden.

Der Einfluss der katholischen Kirche und die Prüderie des viktorianischen Zeitalters führte Europa in eine Körperfeindlichkeit unter der wir heute immer noch leiden. *Statt für sexuelle Befriedigung zu sorgen wurden im Spätmittelalter hysterischen Frauen die Gebärmutter entfernt. Klitorisamputationen kamen nicht nur in Afrika vor, sondern auch bei uns. Sie wurden als „Heilmittel“ gegen seelische Leiden und auch dann eingesetzt, wenn Frauen masturbierten. M. Hulverscheidt wies für den Zeitraum von ca. 1815 bis 1915 Klitorisbeschneidungen in Deutschland in medizinischen Publikationen nach.*<sup>2</sup> Den spätmittelalterlichen Mönchen wurde jegliches Lustempfinden aberzogen, um Christus näher zu kommen, geißelten sich die Mönche und hüllten sich in grobes Leiden, das die Sinne abtöten sollte.

Die gesundheitliche und spirituell vorteilhafte Wirkung des Orgasmus wurde nicht nur geleugnet, sondern Sexualität sogar als Sünde gebrandmarkt (ganz im Gegenteil zu den Tantras, bei denen der Orgasmus seine ursprüngliche religiöse Potentialität beibehalten hatte). Doktrin zufolge war der Geschlechtsverkehr im 19. Jahrhundert in Europa erlaubt, dies aber nur an fruchtbaren Tagen zum Zwecke der Zeugung; dabei sei zu achten, möglichst keine Lust zu empfinden und die Sache schnell hinter sich zu bringen. Leider gibt es diese Tendenz zur Triebunterdrückung aus religiösen Gründen auch heutzutage noch..

Erst mit der Aufklärung und die Entdeckung der Psychoanalyse durch Sigmund Freud erfuhren wir, daß verdrängte Orgasmen und gestaute Libido seelische Krankheiten auslösen. Sein Schüler Wilhelm Reich ging sogar soweit zu behaupten, daß „orgiastische Potenz“ (die Fähigkeit des Orgasmuserlebens) Messlatte seelischer Gesundheit sei.

Damit war er nicht alleine. In gnostischen Kreisen verborgen vor der Öffentlichkeit wurde in Europa, die Heiligkeit des Orgasmus und der religiöse Geschlechtsverkehr *hieros gamos* durch die Jahrhunderte gepflegt: *„Die körperliche Vereinigung war das Mittel, durch das der Mann geistig heil werden und Gnosis erlangen konnte - Wissen vom Göttlichen... durch die Vereinigung mit der Frau kann der Mann im Augenblick der Ekstase erleben, wie sein Geist*

---

<sup>2</sup> Marion Hulverscheidt: *Weibliche Genitalverstümmelung: Diskussion und Praxis in der Medizin während des 19. Jahrhunderts im deutschsprachigen Raum*, Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main 2002, [ISBN 3-935964-00-5](https://www.mabuse-verlag.de/ISBN-3-935964-00-5)

*sich völlig entleert und das Göttliche sichtbar wird... Physiologisch betrachtet, setzt beim männlichen Orgasmus ... jede gedankliche Tätigkeit aus; es entsteht eine Art Vakuum, ein Moment der Klarheit, in dem der Geist eine Ahnung von Gott erhaschen konnte*".<sup>3</sup>

### *Gesundheitliche Vorteile des Orgasmus*

Neueste Studien aus den USA belegen die gesundheitsfördernde Wirkung des Orgasmus. Eine Langzeitstudie aus dem englischen Bristol räumt beispielsweise mit dem alten Vorurteil auf, der Orgasmus würde das Risiko eines Herzinfarktes erhöhen. Im Gegenteil: Wer drei bis viermal die Woche Sex hat senkt sein Schlaganfallrisiko um satte 50%, aber, so nur dort, wo die Sexualpartner sexuell zusammen passen. Die Studie belegt auch: Männer (zwischen 45 und 59 Jahren), welche Orgasmen hatten, hatten eine höhere Lebenserwartung. Ganz abgesehen vom Spaßfaktor.

Gewichtsabnahme, Schlafmittel, Anti-Depressivum, es gibt nichts, was Orgasmus nicht kann. Der Berliner Heilpraktiker Andreas Krüger, Leiter der Samuel Hahnemann Schule Berlin, fasst es wie folgt zusammen: „Orgiastisch gelebter Sex versöhnt mit der Welt und macht milde!“ Forscher vermuten sogar, dass multiple Orgasmen der Krebsprävention dienlich sein kann. „Heilung im Sex erleben“ bedeutet sich so zu zeigen, „wie man ist“ und sich ebenso vom Liebespartner angenommen fühlen. Weitere Vorteile des Orgasmus:

- ... aktiviert strömende Energie
- ... baut Stress ab dank Dopamin
- ... bereitet verstärktes Wohlgefühl (aktiviert den nucleus accumbens im Gehirn)
- ... beugt Hüft- und Beckenleiden vor
- ... bringt den Sieg
- ... gut gegen koronare Herzerkrankungen

---

<sup>3</sup> Brown, Dan, Sakrileg, S. 421.

- ... hebt die Stimmung (Antidepressiva)
- ... hilft bei Atemwegsinfektionen
- ... löst Migräne und Kopfschmerzen
- ... hilft gegen Schmerzen (wegen der Endorphine)
- ... macht schlank (wegen Kalorienverbrauch)
- ... man sieht jünger aus
- ... Entspannungseffekt
- ... gutes Schlafmittel
- ... senkt den Cholesterinspiegel
- ... Orgasmusmuffel sterben und altern doppelt so häufig wie sexuell aktive Männer
- ... stärkt den Knochenbau (durch das Wachstumshormon Somatropin)
- ... verjüngt den Mann, nicht nur seelisch sondern auch körperlich dank DHEA
- ... vitalisiert die Körperzellen und Organe, da es den Blutsauerstoff erhöht
- ... vorbeugend gegen Infektion der Prostata und Harnwege

Der Orgasmus ist eine Möglichkeit, etwas größeres durch sich wirken zu lassen. Viele entdecken im Orgasmus ein Grundverständnis des eigenen So Seins und der Welt und auch eine neue Kreativität, die sich, in der Kunst und in der eigenen Lebensgestaltung zeigen kann. So manch eine große Komposition und so manch ein großes Bild wurden unmittelbar nach einem orgiastischen Erleben geschaffen. Sobald du erkennst, wie die sexuelle Energie in deinem Körper arbeitet, kommst du mehr und mehr in die Lage, genitale Orgasmen zu Ganzkörperorgasmen zu erweitern und deine sexuelle Energie einzusetzen, um eure Kreativität und Gesundheit zu fördern. Jeder Orgasmus ist, wie wir noch sehen werden, einzigartig. Seinen Orgasmus auszudrücken bedeutet somit auch, das eigene Sexualprofil zu verwirklichen.

#### *Männlicher und weiblicher Orgasmus*

Naturbedingt sind die Orgasmen von Mann und Frau verschieden. Während insbesondere junge Männer sehr häufig und fast immer wenn sie ejakulieren einen Orgasmus bekommen, gibt es viele Frauen, die noch nie in ihrem Leben einen Orgasmus bekommen haben, sondern ihn – aus verschiedenen Gründen – simulieren. Im Gegenzug ist die sexuell empfängliche Frau leichter zu multiplen Orgasmen fähig als der Mann. Ihre Fähigkeit zu tollen Orgasmen entdecken die meisten Frauen jedoch erst im Laufe der Reife zu einer Zeit, bei denen bei den meisten Männern bereits die Potenz nachlässt. Kaum bekannt ist jedoch, dass auch der Mann in der Lage ist, multiple Orgasmen zu erfahren, mit und ohne Ejakulation, dass er diesbezüglich der Frau in nichts nachsteht. Bei der Lingam-Massage kann der Mann dies unmittelbar erleben. Bekannt ist den meisten Männern nur der profane Orgasmus, der auch „Gipfelorgasmus“ genannt wird.

**Gelösch:** Als der liebe Gott die Welt erschuf, so erzählt eine Geschichte, fragte er den Mann, was er sich wünschen täte. Und der Mann antwortete: „Ich will dieses Ding, mit dem man im stehen pinkeln kann!“ Und so geschah es. Daraufhin fragte Gott die Frau, und sie antwortete: „Multiple Orgasmen!“¶

#### *Die Phasen beim Gipfelorgasmus*

„In einer gewöhnlichen sexuellen Vereinigung erzeugt unsere sinnliche Anhaftung an ein begehrenswertes Objekt - die Brüste und der Liebespalast der Geliebten oder der heisse vibrierende Jadestengel des Prinzen - ein strömendes Gefühl der Lust. Obwohl diese Lust aus Anhaftung und damit aus einer Verblendung des Geistes geboren ist, birgt sie dennoch im Kern jene glückselige Energie, die sich schliesslich gemäss Vajrayana oder buddhistischem Tantra als spontane Glückseligkeit (Sanskrit «ananda») manifestiert.“<sup>4</sup>

Der klassische Gipfelorgasmus des Mannes besteht lt. Masters und Johnson aus vier Phasen einteilen, die auch heute noch von Sexualforschern bestätigt werden.<sup>5</sup>

- *Erregungsphase:* Der Penis schwillt leicht an. Noch ist eine gewisse Ablenkbarkeit des Mannes vorhanden. (Deshalb ist es besonders wichtig, wenn du als Frau deinem Partner eine Lingam-Massage gibst, für einen ablenkungsfreien Raum zu sorgen.) .

---

<sup>4</sup> Quelle: anahata-institut.ch

<sup>5</sup> Anmerkung: Masters und Johnson keine erfahrenen Tantriker untersucht hatte, sondern ausschließlich Männer mit „normalen“ Gipfelorgasmen.

- *Plateauphase:* Die Ablenkbarkeit sinkt. Die Atmung wird schneller. Vor dem Gipfelorgasmus werden die Hoden dichter an den Unterleib gezogen und irgendwann meldet sich das erste „Lusttröpfchen“, das in den Cowperschen Drüsen (Prostata-Bereich) befindet und den Samenerguß vorbereiten soll. Das Lusttröpfchen kann auch einige wenige, aber befruchtungsfähige Spermien enthalten.
- *Orgasmusphase:* Der Gipfelorgasmus ist ein "krampfartiges Nachlassen" der aufgebauten sexuellen Spannung begleitet von einem in der Regel wunderschönen Gefühl. Üblicherweise kommt es beim Orgasmus zu unwillkürlichen, rhythmischen Muskelkontraktionen im Genital- und Analbereich mit einem Intervall von knapp einer Sekunde. Der Herzschlag verdoppelt sich fast, die Atmung beschleunigt sich, der Blutdruck steigt. Das Orgasmusgefühl ist eng verwandt mit ekstatischen Zuständen, die mit dem „neuronalen Feuerwerk“ und der Ausschüttung von Endorphinen zusammenhängen, die das neuroendokrine System des Zwischenhirns freisetzt. Der Orgasmus ist zeitgleich mit einem völligen Loslassen von jeglichem „ich-Gefühl“ und wird im französischen aus dem Grund auch „der kleine Tod“ (la petit mort) genannt.
- *Rückbildungsphase:* Der Penis bleibt noch einige Zeit erigiert, insbesondere wenn keine Ejakulation erfolgt. Direkt nach einem Orgasmus ist der Mann nicht erregbar. Sexuelle Stimulation kann dann sogar als Schmerz empfunden werden. Der Mann mag in dieser Phase lieber gehalten oder in Ruhe gelassen werden.

Viele Männer erleben ihre Ejakulation wie einen Donner, der von oben nach unten heruntergeschmettert wird, begleitet von einer Entladung von Spannungen und animalischem Stöhnen (limbisches System, Ausdruck des „inneren Krafttieres“), begleitet von nachfolgender Entspannung Gelöstheit (Parasympathikus).

Gab es den üblichen Samenerguss, dann ist für viele Männer die Sache damit erledigt. Natürlich gibt es auch positive Ausnahmen, Männer, welche weiterhin im Liebesakt bleiben, auch wenn die Erektion nachlässt, doch dies sind eher positive Sonderexemplare des Mannes. Relativ wenige, potente Männer, sind im Gegensatz zur Frau körperlich in der Lage, nach einer kurzen Refraktärzeit noch ein zweites oder drittes Mal zu „kommen“. Manche Männer spüren unbewusst einen Energieverlust nach ihrer Ejakulation und erleben dabei „postorgastische Depressionen“. Diese sind häufiger als man denkt. Postorgastischen Depressionen kannst du entgegenwirken, indem du deine Ejakulation, auch nachdem sie bereits erfolgt ist, zutiefst genießt, dich für dieses schöne Gefühl bedankst und auch bei der

Frau, welche dir diesen Orgasmus geschenkt hat. Genieße die Entspannung und wisse, dass sich die Energien automatisch wieder aufbauen. Für manche Männer kann eine gelegentliche Ejakulation paradoxerweise sogar als Energiegewinn erlebt werden, nämlich dann, wenn sie ohnehin über genug Vitalenergie verfügen, jedoch eher überladen oder verspannt sind – in dem Fall wirkt die Ejakulation belebend wie ein Aderlass; dies ist oftmals bei jüngeren oder unter Stress stehenden Männern der Fall und eigentlich die Ausnahme.

Wie wir weiter unten erfahren werden, können jedoch reife Männer, welche den „Talorgasmus ohne Ejakulation“ erfahren, wesentlich potenter sein als ihre jüngeren Artgenossen – weil sie zu mehreren längeren Liebesakten fähig sind.

### ***Lebe deine orgiastische Potenz***

Während der Körper sich auf den Orgasmus vorbereitet, ist die wertende Instanz des Großhirns deutlich herabgesetzt. Sie ist dem Orgasmus einfach nur im Weg. Statt dessen werden „niedere“ (ältere) Gehirnteile geflutet, welche bis in unseren animalischen Ursprung zurückreichen. Daher empfinden wir während der sexuellen Erregung auch Reize als angenehm empfunden, die wir im Tagesbewusstsein eher ablehnen, wie zum Beispiel ein festes Zupacken. Es ist wichtig, dass wir uns später nicht für solche Regungen verurteilen – sondern sie als Bestandteil unseres „animalischen Ichs“ respektieren ohne sie zu werten. Die Orgiastische Flutung verhindert. Zudem bedeutet dies, dass Menschen, welche über eine starke wertende Instanz (sog. „inneren Richter“, „inneren Vergleicher“) Schwierigkeiten haben, tiefe Orgasmen zu erleben, denn die eigenen Wertungen führen zu neuronalen Sperren, die verhindern, dass das Großhirn orgiastische Impulse aus den älteren Gehirnregionen aufsteigen lässt. Nur wenn ich Vergleiche und Bewertungen (gut/böse, richtig/falsch, rein/schmutzig) aufgabe, ist mein Gehirn für die orgiastischen Ströme erreichbar. Hilfreich ist es, wenn du gelernt hast, die wertende Instanz bewußt auszuschalten (z. B. durch Meditations- oder Selbsterfahrungspraxis, Bioenergetik, Awareness Understanding Meditation etc.). Der orgiastische Mann ist nicht großhirnfixiert bei gleichzeitiger Unterdrückung der älteren Hirnteile, sondern lebt eine fließende Kommunikation aller Hirnbereiche miteinander.

In der sexuellen Erregung weicht dein lineares Denken einer allumfassenden, sinnlichen Wahrnehmung. Hier erkennst du, warum es so wichtig ist, beim Sex ins „hier und jetzt“ einzutauchen. Jeder Gedanke an die Vergangenheit und an die Zukunft, darüber, was gewesen ist oder hätte sein sollen, verhindert einen guten Orgasmus.

Der Sexuallehrer David Deida schreibt in seinem Buch „enlighthened Sex“: „*Spüre dein tiefstes Verlangen im Leben. Spüre, warum du im Leben überhaupt etwas tust, was ist dein tiefster, eigentlicher Grund?... Wahres Lieben bedeutet mit Hilfe deiner Liebe die Welt vom Leiden zu befreien. Wahres Lieben gehört zum tiefsten Verlangen des Mannes.... Wenn du bereit bist, deine Angst zu durchleben und alles zu geben, was du hast, kannst du die Welt und deine Partnerin... mit Liebe überwältigen. Du kannst deine Partnerin so stark mitreißen, dass deine Hingabe ihr Herz zum strahlen bringt. Du kannst die Welt mit so viel ausdauernder Liebe umarmen, dass die Welt sich öffnet und dein Bestes empfängt.*“

Was also kann ich tun, um tiefere Orgasmen zu erleben?

- entspannen
- mit den älteren (primitiveren) Gehirnteilen in Kontakt kommen, z. B. durch tiefes atmen, stöhnen, Beckenbewegungen usw.
- den eigenen Impulsen nachgeben ohne sie als richtig/falsch zu bewerten
- in Gesicht und Körper ausdrücken, was ausgedrückt werden möchte, z. B. durch Grimassen, Schütteln usw.
- ggf. Zunge heraushängen lassen (vertieft bei vielen Männern die Wahrnehmungstiefe)
- sich frei machen davon, was andere gerade über einen denken
- als Massage-Empfänger ganz bei sich, beim eigenen Erleben sein, im positiven Sinne „egoistisch“ sein; stimmt es für dich, stimmt es in der Regel auch für den anderen
- im hier und jetzt sein, die Unterlage spüren, Vergangenheit/Zukunft sind völlig gleichgültig
- sein eigenes tiefstes Verlangen spüren; ggf. im eigenen Körper nach seinem tiefsten Verlangen auf die Suche gehen

*Irrtum: Orgasmus und Ejakulation ist dasselbe*



Viele Menschen glauben irrtümlicherweise, dass beim Mann Samenerguss und Orgasmus identisch seien. Dies ist häufig, jedoch nicht immer der Fall. Das TAO-Yoga der Liebe zieht eine Unterscheidung zwischen Ejakulation und Orgasmus. Ejakulation ist eine körperliche Reaktion, der den Samen aus dem Körper schießen lässt, nicht mehr und nicht weniger. Der Orgasmus ist ein intensives emotionales und gefühlsmäßiges Energieerlebnis, bei dem sprichwörtlich gesehen „die Lichter angehen“. Orgasmus und Ejakulation sind, neurophysiologisch zwei völlig verschiedene Vorgänge, die wir nur miteinander verknüpft haben, aber auch voneinander lösen können.

Osho drückt diesen Zusammenhang wie folgt aus: *«Euer [gewöhnlicher] Geschlechtsverkehr unterscheidet sich grundsätzlich von dem der Tantriker. Ihr schlaft mit jemandem, um euch zu erleichtern. Es ist mehr oder minder so, als ob ihr einen Niesreiz spürt und einmal kräftig niest. Dadurch wird die Energie ausgestoßen und ihr fühlt euch erleichtert, aber das ist das Gegenteil von Kreativität, es ist ein Akt der Vernichtung. Das hat seine guten Seiten, es ist eine Art Entspannungstherapie. Der Liebesakt der Tantriker ist diesem Verhalten grundsätzlich und absolut entgegengesetzt. Er dient nicht eurer Erleichterung, er gibt euch keine Gelegenheit, eure Energie loszuwerden, sondern es geht darum, im Liebesakt zu bleiben.... Es gibt zwei Arten von Orgasmen. Die eine Art kennt ihr: ihr gelangt zu einem Höhepunkt der Erregung, an dem es nicht mehr weitergeht - das ist das Ende. Die Erregung wird auf eine derartige Spitze getrieben, dass der Akt unfreiwillig wird; die Energie fährt in euch hinein und entlädt sich. Dann seid ihr erleichtert, von einer Last befreit; ihr entspannt euch und flüchtet euch in eure Traumwelt zurück. Sex wird als Beruhigungsmittel benutzt. ... Zu einem Gipfel der Erregung zu kommen ist eine Art, den Orgasmus zu erfahren. Das Schwergewicht der tantrischen Lehre liegt aber auf der anderen Art. Die erste Art von Orgasmus kann man einen Gipfel-Orgasmus nennen und die tantrische Art einen Talorgasmus.... Bei der ersten Art muss die Erregung immer mehr gesteigert werden, man muss dazu beitragen, dass sie immer intensiver dem Höhepunkt entgegenstrebt. Bei der zweiten Art ist man nur beim Vorspiel erregt. Sobald der Mann in die Frau eingedrungen ist, entspannen sich beide. Sie bewegen sich überhaupt nicht mehr und gehen völlig in der Umarmung auf. Und nur, wenn einer von beiden spürt, dass die Erektion nachlässt, bewegen sie sich ein wenig, um das Feuer wieder zu entfachen; dann sinken sie wieder in einen Zustand vollkommener Entspannung. Diese Art von tiefer, zärtlicher Vereinigung kann stundenlang dauern, ohne dass es zum Samenerguss kommt. Danach fallen beide in einen tiefen Schlaf. Das nennt man einen Talorgasmus: Beide Partner sind vollkommen gelöst und begegnen einander als entspannte Wesen.... Danach seid ihr mit Energie aufgeladen, ihr seid lebendiger und frischer als je zuvor. Und dieser ekstatische Zustand kann stundenlang,*

*ja tagelang anhalten. Das hängt davon ab, wie sehr ihr darin aufgegangen seid...Nach einem tantrischen Sex-Erlebnis seid ihr den ganzen nächsten Tag zutiefst entspannt, selbst viele Tage lang fühlt ihr euch ruhig und gelassen, in euch selbst zentriert.»<sup>6</sup>*

Die Idee vieler Sexualforscher, man müsse den Orgasmus kontrollieren, um eine vorzeitige Ejakulation zu vermeiden, ist oftmals falsch verstanden worden. Statt „Orgasmuskontrolle“ brauchen wir „Orgasmusbewußtheit“. Der Orgasmus ist eine Sprache, die wir lernen können, wenn wir uns zu ihm herabbeugen und dem Lauschen, was er uns zu sagen hat.

Samenzurückhaltung bedeutet allerdings noch keine Ganzkörperorgasmen. Damit diese erlebt werden, benötigt der Mann weitere Faktoren:

- Anheizen der Sexualenergie, sexuelle Erregung (TAOisten sprechen davon, dass das „Ching“ sich erhitzt, wie in einem Ofen)
- Vertiefung der Atmung (s. dazu auch „sexuelles Atmen“ im Kapitel „energetische Grundlagen“)
- Ungehemmtheit (das bedeutet, nicht im Kopf oder in Verhaltensmustern darüber, was „man“ tut, sondern im Körpererleben zu sein und mutig das auszudrücken, was immer der Körper gerade ausdrücken möchte)
- Verteilung der sexuellen Energie im ganzen Körper (dies wird durch das Öffnen der „inneren Flöte“ oder durch Körperstreichungen erleichtert)
- Bereitschaft, mit Leib und Seele zu fühlen und Leidenschaft für das „so sein“ zu entwickeln
- Dauerhafte Stimulation über einen längeren Zeitraum (sicherlich mehr als 2 Minuten)

Durch die Zurückhaltung der Ejakulation bei gleichzeitiger sexueller Erregung erhöht sich deine sexuelle Energie zunehmend und bietet die Basis für multiple und/oder Ganzkörperorgasmen. Wenn du einige Zeit lang auf einem Level zwischen 80-99% des „Point of no returns“ verweilst ohne zu ejakulieren, erlebst du auf einmal ein umkippen in einen höheren Energiezustand, der eine neue Basis bekommt.

Der gewöhnliche Orgasmus (100%) dauert statistisch nur eine halbe Sekunde. Wenn du einem Orgasmus nachjagst, kannst du dir des Gefühls der im Eros verborgenen „göttlichen“ Liebe, Herzensweite und Nahrung nicht bewusst sein. Doch in der Zurückhaltung kannst du

---

<sup>6</sup> Quelle: Osho, Tantrische Liebeskunst, S. 208 ff.

stundenlang Stimulation erfahren, ohne irgendwelche Nachteile zu erleben, im Gegenteil: Du baust dein Energiefeld immer stärker auf und dein Ching (die Sexualenergie) durchströmt und nährt alle Zellen. Wenn du es aufgibst, dem Orgasmus nachzujagen wie einem abfahrenden Zug und sich vom „hier und jetzt“ tragen lässt, wirst du während der Lingam-Massage entdecken, dass deine orgiastische Energie nicht nach außen verpufft, sondern du mehr und mehr das Vehikel einer „göttlichen“ Kraft wirst, reiner Energie, die größer, liebevoller, umfassender ist als du selbst. Tantriker sprechen in dem Zusammenhang davon, dass der höchste Gott dann durch dich erscheint, weil dein Energielevel hoch genug ist, um ihn in dir aufzunehmen. Marion Zimmer-Bradley beschreibt in ihrem Roman „die Feuer von Troja“, wie das Antlitz des höchsten Gottes der Griechen, Zeus, während des Liebesaktes durch den Liebhaber erscheint. Solche Erfahrungen sind keine Phantasterei, sondern während der Lingam-Massage (und natürlich auch im tantrischen Liebesakt) leibhaftig erfahrbar und erkennbar. Die Frau eines Gates drückte es einmal wie folgt aus: „Auf einmal erkannte ich während der Lingam-Massage in meinem Mann den „als Mensch verkleideten Gott“.

Wenn ein Mann in einem orgastischen Stadium ist, kann er oft nicht sagen, ob er eine Erektion hat oder nicht, oder ob er ejakuliert hat oder nicht. Die Gefühle sind nicht auf den Genitalbereich beschränkt, sondern zirkulieren überall in seinem ganzen Sein. Es ist somit sinnvoll, eine Ejakulation zu vermeiden, da dies oft mit einem Energieverlust verbunden ist. Der Samen enthält viel Lebensenergie, die bewusst und sinnvoll genutzt werden kann. Gelingt es dir, die sexuelle Energie in deinem Körper emporzuziehen, so wirst du möglicherweise entdecken, dass du in deinem Gehirn, in anderen Körperteilen oder im ganzen Körper "orgastische" Gefühle hast. Das bewusste Zusammendrücken des PC-Muskels rund um deine Prostata (s. dazu PC-Muskeltraining im Kapitel „energetische und spirituelle Grundlagen“) wird dir ebenfalls helfen, die Empfindungsfähigkeit deines Beckens zu steigern und die Kontraktionsphasen-Orgasmen zu fördern, welche die genussvollen unwillkürlichen Zuckungen deiner Prostata auslösen.

### **Gibt es auch Ejakulationen ohne Erektion bzw. ohne Orgasmus?**

Ja! Ein schlaffer Lingam ist noch lange keine Garantie dafür, dass der Mann nicht „abspritzt“. Insbesondere bei der vorzeitigen Ejakulation kommt es immer wieder mal vor, dass der Lingam fast oder gar nicht erigiert ist. Wenn du also eine Lingam-Massage gibst und dein Partner signalisiert dir, dass der „Point of No Return“ kurz bevorsteht und er (noch) nicht

„kommen“ möchte, dann beachte dieses Signal, denn es kann sonst sein, dass die „Rakete“ sonst ohne Erektion losschießt. Erfahrungsgemäß sind Ejakulationen, die von einer berstenden Erektion begleitet sind, wesentlich lustvoller als solche mit mäßiger Erektion. Es gibt auch Ejakulationen, die ohne oder fast ohne Orgasmus erfolgen. Diese überkommen den Mann, wenn er nervös ist und sich Sie sind für den Mann ziemlich deprimierend, da er seinen Spaß noch nicht gehabt, aber sein „Pulver“ bereits verschossen hat.

Wenden wir uns nun lieber der Feinschmeckerkunst multipler und kosmischer Orgasmen zu und beginnen wir mit der für viele Männer unkompliziertesten Variante, dem Talorgasmus.

### *Der Talorgasmus*

Der übliche Begriff für den Orgasmus Klimax (griech. „Treppe“, „Leiter“, „Steigerung“) suggeriert das Bild eines Menschen, der einen Berg hinaufläuft. Wir haben bereits erfahren, daß beim Gipfelorgasmus Spannung und ein immer stärkerer Druck aufgebaut, der sich explosionsartig entlädt. Dies kann sehr befreiend und entstressend wirken.

Doch es gibt auch andere Arten des Orgasmus, die eher in die Tiefe der Empfindung führt und zu einem Gleiten auf den Wellen der Ekstase. Grundvoraussetzung für den Talorgasmus ist nicht mehr und nicht weniger als schlichtweg bewusst zu sein.

Grundsätzlich kennen wir drei unterschiedliche Wege zum Talorgasmus, die wir nachfolgend als ruhiger Tal-Orgasmus, Gipfel-Tal-Orgasmus, und den Big-Draw-Orgasmus beschreiben.

### **Der ruhige Talorgasmus**

Das Geheimnis des Talorgasmus liegt in dem Wissen, dass du keine Spannung brauchst, um den Orgasmus erleben zu können. Spannung braucht Entladung, Entspannung ermöglicht dahingegen einfach zu sein mit dem „was ist“. Das bedeutet, dass du diesen Gipfel gar nicht erklimmen musst (es sei denn es bereitet dir Spaß). Entspannen alleine reicht jedoch nicht aus, sonst würde jeder, der sich entspannt, einen Talorgasmus erleben. Um die Glückseligkeit des Tal-Orgasmus zu erleben, musst du lernen, subtile Energien zu spüren. Dies bedeutet nichts anderes, als in deinen Körper zu lauschen, was in ihm vor sich geht. Bis vor kurzem lehnte unser Newtonsches Weltbild das Vorhandensein solcher subtiler 12 der Orgasmus des Mannes – © K. J. Becker, Seefeld

Energien ab, doch heute können wir sie nachweisen. Indem du voll präsent im Spüren dieser subtilen Energien bleibst, während du sexuell stimuliert wirst, bereitest du den Boden für den Talorgasmus.

Den ruhigen Talorgasmus zu erleben ist relativ einfach. Es genügt, sich zu entspannen und dem Drang zu widerstehen, in den ersten Minuten zu ejakulieren. Statt sich auf die Eichelspitze zu konzentrieren, liegt die Aufmerksamkeit darin, den Lingam rundum zu fühlen, und den subtilen Austausch rund um den Lingam wahrzunehmen. Dies bedeutet, den Fluss der sexuellen Energie weder voranzutreiben noch zu unterdrücken, sondern seine Aufmerksamkeit auf das Gesamterleben, den gesamten Körper zu konzentrieren, nicht nur auf seinen Lingam. Wenn du die erotische Stimulation an deinem Lingam einige Minuten durchgehalten hast und er in seiner Bewusstheit, deiner bewussten Präsenz im „hier und jetzt“ bleibst, wird es für dich immer leichter, dich deiner eigenen Erlebnistiefe hinzugeben, ohne auf den Gipfel rennen zu wollen.

*Ruhiger Tal-Orgasmus und Liebesakt:* Achtet darauf, möglichst keine unnötige Emotionalität zu erzeugen. Sobald der Lingam halb erigiert ist, wird er in die Yoni eingeführt und „badet“ darin, ohne sich groß zu bewegen. Achtet nun gemeinsam auf die subtile Kommunikation zwischen Lingam und Yoni. Erfahre das prickeln rund um den Lingam, spür den Pulsschlag des Lingams in der Yoni, erfahre die Verbundenheit von Eros, Herz, Atem. Bewegt euch nur so viel miteinander, dass der Lingam leicht erigiert bleibt. Gibt es Erektionsprobleme, umfasst den Lingam des Mannes ringförmig oder streift einen Penisring über, der den Blutabfluss verhindert. In dieser Position kann man stundenlang liegen und lieben und auch gemeinsam die Nacht verbringen.<sup>7</sup>

Hinweis: Wenn du als Masseurin bei der Lingam-Massage den Tal-Orgasmus ermöglichen willst, achte stets darauf, dass ausreichend Entspannung gegeben ist. Verteile die Energie immer wieder im ganzen Körper. Ermuntere deinen Partner, bewusst in seinen Lingam hineinzufühlen, was dort an Empfindungen sitzt und sich der Massage hinzugeben ohne zu phantasieren. Während der Mann dies tut, kann es sein, dass sich Emotionen, Empfindungen, Bilder, Sensationen melden, solche, die er mag und solche, die er nicht mag. Es ist wichtig, diese zu akzeptieren, da sein zu lassen ohne ihnen nachzujagen, damit die den Weg freigeben, zu einem noch tieferen Empfinden, der unter allem liegenden Glückseligkeit.

---

<sup>7</sup> Weitere Informationen zu diesem sogenannten „stillen Liebemachen“ findest du in dem Buch von Long, Barry, sexuelle Liebe auf göttliche Weise

Wird die sexuelle Energie nicht sofort ausgestoßen, sondern kann tiefer und tiefer durch deine emotionalen Barrieren und Schichten hindurchfinden, beginnt sie auf der körperlichen Ebene tiefer und tiefer durch alle Zellen zu sickern, sogar durch die verschiedenen Gehirnbereiche.

*Spür- und Sprechübung (im Liebesakt):* Möchtest du dich dem Tal-Orgasmus über den Liebesakt nähern, dann achte darauf, dass der Lingam die Yoni besucht, ohne sich heftig zu bewegen und nimm den subtilen Austausch zwischen Lingam und Yoni wahr. Lass dir einige Minuten Zeit. Dann: Fühle, was du fühlst und sprich es aus, während dein Lingam in der Yoni ruht. Höre nicht auf zu sprechen. Wenn du Angst hast, dass dein Lingam wieder zusammenschrumpft wird, sage es. Wenn du Ärger fühlst oder Wut und den Kontakt endlich beenden willst, sprich es aus (aber ohne es sofort zu tun). Wenn es dich nervt, dass du dich so wenig bewegen darfst, teile es mit. Wenn dir der Lingam schmerzt, sprich es ebenfalls aus, aber ziehe ihn nicht sofort heraus, sondern spüre, was als nächstes hochkommt und sprich weiter aus, was nun ist. Sei ehrlich und erlaube deiner Partnerin, ebenso ehrlich zu sein und fortlaufend das mitzuteilen, was in ihr hochkommt. Und wann immer du etwas ausgesprochen hast, lass sich das Gefühl oder die Empfindung ausbreiten, gehe in die Mitte des Gefühls und erlebe den Frieden, die Stille, die im Zentrum jeder Empfindung liegt, bis du das nächste, was auftaucht wahrnimmst, aussprichst usw. Indem du dies tust schmelzen die seelischen Schichten, welche Reich „Charakterpanzerungen“ nennt dahin und irgendwann ist ein ekstatisches, wonniges durchströmt sein von warmer, süßer Energie spürbar, ein genährt sein – der Talorgasmus erblüht zu seiner vollen Größe. Zugleich erlebt ihr beide eine tiefe Heilung.<sup>8</sup>

*Spür- und Sprechübung (während der Lingam-Massage):* Bitte deine Partnerin deinen Lingam zu massieren. Hierfür ist es hilfreich, aber noch nicht erforderlich, dass sie bereits die Techniken aus dem späteren Teil des Buches kennt. Spüre in dich hinein, was an Emotionen, Gefühlen, Empfindungen, Bildern hochkommt. Teile es kurz mit, ungefiltert, ohne es zu bewerten oder zu interpretieren. Spüre wieder erneut in dich hinein, was als nächstes aufsteigt und teile dieses mit. Erlebe, wie sich so eine Schicht nach der anderen schält. Dieser Prozess sollte durch das fortwährende Ausstreichen verstärkt werden. Probiere es einmal, Augenkontakt zu haben und dann wieder die Augen zu schließen; spüre, was sich besser anfühlt. Erlebe, wie sich deine Art Liebe zu machen dadurch verändert.

---

<sup>8</sup> Wer sich näher für das in die Mitte gehen von Emotionen interessiert, dem sei das Buch von Bays, Brandon, *The Journey. Highway zur Seele*, hier insbesondere die Übung „emotional journey“ empfohlen

„Die Substanz jeden sexuellen Verlangens, daß du seit deiner Teenagerzeit gehabt hast, wohnt in deinen Genitalien und dort bzw. in dem Teil des Gehirns, der sie kontrolliert, ist sie angehäuft. Sie zeigt sich dort als unerwartete Anspannung als subtile Verhärtung des Penis. Bei beiden Geschlechtern verursacht diese genitale Anspannung Rastlosigkeit, Schwere, Unzufriedenheit....Der grundlegende Wandel, der heute im Penis und der Vagina nötig ist, um auf schöne und göttliche Weise zu lieben, muss durch den Mann oder die Frau herbeigeführt werden, der/die lernt, bewusst zu machen, d.h. beim Liebemachen seelisch und spirituell präsent zu bleiben. Wegen der massiven Anhäufung von Vergangenheit oder Unbewusstheit in ihren Körpern, lieben sich Männer und Frauen heutzutage größtenteils unbewusst.“<sup>9</sup>

Wenn der Mann sich darauf einlässt, auf eine tiefere Weise zu fühlen, was immer es ist, erlebt er auf eine sehr subtile Weise eine orgiastische Welle, wie sie durch ihn hindurchströmt, Frieden, Glückseligkeit, das sanfte Dahingleiten auf Wellen der Ekstase. Er hat die Möglichkeit, seine Glückseligkeit bewußt auszukosten und zwar über einen längeren Zeitraum, nicht nur für ein paar Sekunden. Im Talorgasmus kann der Mann, ebenso wie die Frau mehrere Orgasmen oder orgiastische Plateaus hintereinander erleben, so dass ihm von da an beide Wege offen stehen. Für viele Männer ist es das erste Mal, wenn sie anlässlich einer Lingam-Massage entdecken, daß auch sie zu multiplen bzw. lange anhaltenden Orgasmen fähig sind. Viele davon erleben daraufhin auch mit ihrer Partnerin beim Sex multiple Orgasmen. Nachfolgend einige Berichte von Gästen:

- In der Stille des Talorgasmus vernahm ich den Gesang der großen Erdmutter. Mir war als würde sie zu mir sprechen, erst zart, leise, dann wie von der Ferne sich als ein zartes Donnernrollen zeigen, das immer näher kommt. Mein Körper ist das Instrument, durch den die göttliche Mutter spricht. "Ich bin die Harfe, du bist die Leier, spiele auf mir, auf meinem Instrument der Liebe!"
- Während der Lingam-Massage stiegen in mir Klänge und Töne auf, die so ähnlich klangen, wie Delfingesänge. Ich erlaubte mir, diese Klänge auszudrücken und empfand tiefes Einssein mit der ganzen Schöpfung.
- Ich erfuhr ein tiefes zentriert sein in mir selbst. Subtile Energien in meinem Lingam, um mich herum, zartes pulsieren und in der Mitte tiefer Frieden.

---

<sup>9</sup> Long, Barry, Making Love

Der beglückende Talorgasmus kann ganz einfach durch Erfahrung gelernt werden. Hat der Mann einmal das „gewusst wie“ erfahren, ist das Wiedererleben so selbstverständlich wie das tägliche Fahrradfahren. Da jedes Orgasmus-Verhalten wird im Laufe des Lebens eingeübt und trainiert wird (z. B. durch Masturbation), kann es auch wieder umgelernt werden. Während der Drang „schnell abzuspritzen“ oftmals mit sexueller Unbewusstheit einhergeht, wird der Talorgasmus durch Nähe, Vertrautheit, Selbst- und Fremdakzeptanz gefördert. Ein derart Liebender wird auch für seine Frau, die naturbedingt mehr auf Geborgenheit, Dauer, Entspannung angelegt ist als er, zu einem „Helden“ der Liebe.

### *Der Gipfel-Tal-Orgasmus*

Beim Gipfel-Tal-Orgasmus wird die sexuelle Erregung wie gewohnt angeheizt, der Mann baut in sich sexuelle Spannung auf, bleibt jedoch voll bewußt. Er fühlt, was er fühlt, drückt aus, was in ihm ist, seine ganze Leidenschaft, auch sein Animalisches, driftet jedoch dabei nicht in Phantasien ab. Er erlaubt seinem inneren Tier sich zu zeigen und auch das seiner Partnerin, wie immer es sich zeigen möchte: Stöhnen, Grimassen, fauchen, was immer gerade dem Ausdruck entspricht – während er sexuell aktiv ist. Gleichzeitig ist er sich stets seines Energielevels bewußt, ob er bei 40%, 80%, 90% oder 99% ist. Er kennt seinen „Point of no return“ und lernt, sich immer näher an diesen Punkt heranzusurfen. Der männliche Orgasmus geht der Ejakulation Bruchteile von Sekunden voraus, eine Zeit, die der sensible in dem Fall nutzt, um die Ejakulation zu stoppen z. B. durch gedankliche Konzentration, sofortiges Innehalten jeglicher Bewegung, Kontrolle des PC-Muskels, Beißen auf die Zähne??, Hochrollen der Augen o.ä. Nachdem der Mann einige Male in die Nähe des „Point of no return“ gesurft ist, beginnt das Ching, die orgiastische Energie, heiß zu werden und sich mehr und mehr in seinem ganzen Körper auszubreiten. Es kommt zu sogenanntem „Kundalini-Schütteln“, der Körper beginnt unwillkürlich zu zucken und es baut sich immer mehr Kraft auf, die den ganzen Körper, letztendlich auch die Lichtzentren im Gehirn überflutet.

Für die fernöstlicher Tantriker erlebt der Mann im Tal-Orgasmus einen ähnlichen Prozeß wie beim Sterben. Sie achten deshalb bei ihrer sexuellen Praktik darauf, sich nicht von der Euphorie des Orgasmus überwältigen zu lassen, sondern voll bewußt durch die einzelnen Orgasmus-Phasen zu gehen. Tibetanische Tantriker gehen sogar davon aus, daß wenn dem Mann dies gelingt, daß er dann später, wenn er genau so bewußt stirbt durch das beim



Orgasmus Gelernte religiöse Befreiung vom Rad der Wiedergeburt erlangen kann. Für die Tantriker ist der bewußt erlernte Orgasmus ein Weg zur Bewußtheit und Meditation und bietet mehr Potential in seiner Entwicklung höher als der Gipfelorgasmus.

Anmerkung: „Kundalini-Schütteln“, Atemekstase, Körperstarre und ähnliche Phänomene sind beim Gipfel-Talorgasmus völlig natürlich und gehen von selbst vorüber. Wer mag kann sich darauf vorbereiten, z. B. durch regelmäßige Kundalini-Meditation<sup>10</sup> oder Rebirthing-/Atemekstase<sup>11</sup>

Während der ruhige Tal-Orgasmus in die Tiefen des eigenen Empfindens führt und das Potential bietet, inneren Frieden zu erleben, wirkt der Gipfel-Tal-Orgasmus sehr energetisierend. Man hat danach das Empfinden „Baumchen pflücken“ zu können. Gästeerfahrungen:

- „Auf einmal war mir als wenn mein inneres Krafttier sich durch mich melden würde; ich brüllte, stöhnte und fauchte wie ein Löwe und fühlte mich voll berstender Kraft.“
- „Während des Orgasmus überkamen mich dröhnende Klänge, erst kraftvoll als wenn ich unter einem Wasserfall stehen würde, dann ebneten sich Trommelklänge den Weg durch meinen Körper, dann folgten Dudelsackklänge, die meinen Körper zum Erbeben brachten.“

#### Big Draw und ähnliche Höhepunkte

Eine Erfahrung besonderer Art bietet der „Big Draw“, wie er bei Erfahrenen in der Lingam-Massage Anwendung findet. Hier steigen die sexuellen Energien durch den Zentralkanal aus dem Lendenbereich auf entlang des Rückgrates nach oben und führen zu „Erleuchtungserfahrungen“. Dies kannst jedoch nicht mit dem Willen erzwingen, sondern sie sind Ausdruck höherer „Gnade“. Sie kommen dir zuteil durch dein Eintauchen in die

---

<sup>10</sup> Meditations-CD von: Osho, Kundalini Meditation

<sup>11</sup> Übungs-CD u. a. von Halbig, Konrad, Quantum 2

aufgewärmten, strömenden Energien im Beckenbereich, loslassen, geschehenlassen und bewusste Förderung der nun natürlich aufsteigenden sexuellen Energien z. B. durch Atmung, Muskelkontraktionen usw., wie z. B. im Kapitel über den Big Draw (s. ebenda) beschrieben. Es handelt sich hierbei um eine «indirekt-direkte» Lenkung, die sich lernen läßt. Und dann irgendwann, wenn von deiner Seite aus alles getan ist, beginnt dieses Loslassen.

Auf dem Weg erleben viele Männer minutenlange oder sogar halbstündige Tal-Orgasmen, oft begleitet von Lichterlebnissen, Glücksempfinden, Zittern, Übersteigen des Körperbewusstseins, kosmischem Bewusstseins und vielem mehr. Männer, die das erleben, weinen oder lächeln vor Glück, sind tief beglückt, andere berichten von Gefühlen von Spiritualität und Erhabenheit:

- Ich erlebte mich gebadet in einem Kosmos von Energie, mein kleines „ich“ verschwand und ich erlebte mich als der ganze Kosmos. Sämtliche Wirkungsquanten, die in ihrem Zustand zwischen Teilchen und Welle existieren, erlebte ich in einer einzigen Ekstase. Das Zusammenziehen und Ausdehnen des ganzen Universums erlebte ich als diese Ekstase. Der Orgasmus mit seinen Kontraktionen spiegelte und symbolisierte mir auf der materiellen Ebene schon seit Jahren, ohne dass ich es wusste, die Kontraktion und Expansion des Universums wieder und wir - durch diesen Zustand – konnte ich daran wieder teilhaben. Zwischen dem Orgasmus, den ich gewöhnlich erlebte und diesem kosmischen Orgasmus, der offenbar permanent und jenseits aller Zeit vorhanden ist, gab es eine Lücke. Weil ich diese Lücke nicht kannte, glaubte ich immer wieder, der normale sei das Ziel der Reise und kehrte um. Doch diesmal war meine sexuelle Erregung eine Art Startrakete nutzen, die meinen menschlichen Orgasmus in den kosmischen Orgasmus hinein trug. Dort war ich eins mit der universellen Seligkeit und erfuhr, dass es keine Kraft, sondern nur Weite erfordert, um in diesem kosmischen Orgasmus zu bleiben.
- Während der Lingam-Massage erfuhr ich einen Orgasmus, der nicht einfach nur ein "Reflex" war, sondern eine "Erinnerung" daran, wer ich bin, wer wir alle in Wirklichkeit sind: Ekstatische Wesen. Vor dem Orgasmus wegzulaufen hieße deshalb: Vor Gott/dem Göttlichen wegzulaufen.

*Inwieweit fördert die Lingam-Massage die Fähigkeit zu tieferen Orgasmen?*

In der Lingam-Massage können feine Abstufungen in den Stimulationsmöglichkeiten erprobt werden, was das sexuelle Erlebnispotential erweitern kann. Der Mann lernt während der Lingam-Massage, seinen Orgasmus und seine Ejakulation in größere Bewußtheit zu bringen, den Orgasmus willentlich zu lenken bzw. zu begleiten, was häufig den sexuellen Genuss erhöht und zu einem intensiveren Höhepunkt führt. Ebenso kann der Masseur/die Masseurin durch die Art der Lingam-Massage den männlichen Orgasmus mit beeinflussen, insbesondere, indem er/sie die Energie über den ganzen Körper verteilt. Bei der Stimulation halten Spannung und Entspannung sich die Waage. *Da kein innerer Druck loszulassen ist, passiert das Ching, sobald der Orgasmusreflex einsetzt, auch ohne explosionsartiges Loslassen die Hirnschranke.* Statt einem Donner oder Sturzbach erlebt der so beglückte einen „Himmelsflug“ oftmals innere kosmische Weite, er wird selbst zu einem Ozean, vielleicht sogar seine wahre Essenz. Nach 30 Minuten Hingabe an die aufsteigende Lust bei gleichzeitiger Entspannung wird bei vielen Männern Glückseligkeit ausgelöst. Der Körper beginnt zu vibrieren und fein zu schwingen.

#### Nach dem Orgasmus

Egal ob er einen Gipfel- oder einen Talorgasmus hatte, nach dem Orgasmus braucht der Mann Ruhe, Herz, Kreislauf, Blutdruck, Atmung werden wieder normal, Penis schwillt ab (insbesondere falls eine Ejakulation erfolgte.) Er mag dann keine weitere Stimulation. Deshalb lassen wir den Mann auch nach dem Big Draw nachspüren und geben ihm genug Zeit dafür.

Hatte der Mann eine Ejakulation, benötigt er eine Refraktärphase, die bei älteren Männern mehrere Tage dauern kann. Ohne Ejakulation hingeben ist es dem Mann ziemlich schnell wieder möglich eine Erektion zu bekommen. So gibt es Paare, welche zweimal täglich zusammen orgasmieren, ohne daß es sie Kraft kostet, im Gegenteil: Sie erleben das Zusammensein als ein gegenseitiges Aufladen der körpereigenen Batterien. Studien zeigen, dass sich nach dem Orgasmus eine erhöhte Anzahl von Immunglobulinen im Körper befindet. Man vermutet, daß die Ausschüttung von Oxytocin im Orgasmus zu einem tieferen Nachtschlaf und einer vermehrten Entspannung und Regeneration führt.

Wie häufig und durch welche Stimulationen ein Mann Orgasmen erlebt, sagt jedoch wenig über seine sexuelle Fähigkeit als Liebhaber aus. Eine Lingam-Massage sollte der reinen Freude und Bewußtheit dienen und keine „Orgasmusjagd“ sein. Genießen wir sie einfach.

## Orgasmus und Spiritualität

Der Orgasmus weist drei Eigenschaften auf, welche wir auch im Spirituellen finden:

- völlige Abwesenheit von einem getrennten „ich“
- völliges Aufgeben ins „hier und jetzt“
- Empfinden von Glückseligkeit, Frieden, Einssein
- 

Die gesteigerte Kreativität und spirituelle Bewußtheit anlässlich unser sinnlich-sexuellen Begegnungen eröffnet uns neue, interessante Möglichkeiten, die über unseren bisherigen Evolutionsauftrag („seid fruchtbar und mehret euch“) hinausgehen. Hierzu gehören insbesondere auch neue Möglichkeiten, welche ursächlich gedacht sind, um Bewußtheit, Glückseligkeit und Selbstheilung anzuregen, wie z. B. die Lingam-, Anal- und Prostata Massage.

Das kosmische Bewußtsein, das wir in Wahrheit sind, ist in der Lage sich neuen orgiastischen Erfahrungen zu öffnen, sexuelle Kreativität, Freude und ungeahnte sexuelle Entdeckungen feiern. Wenn wir experimentieren statt der Versuchung nachzugeben zu werten, zu urteilen und zuzumachen, erfahren wir etwas, das über unser kleines „ich“ und seine bisher gelernten orgiastischen Programme hinausgeht.

*Je mehr wir die „Wissenschaft des Orgasmus“ am eigenen Körper studieren und unsere Fortschritte sinnlich genießen, um so mehr erfahren wir, daß der Orgasmus uns eine Brücke bietet vom Tierischen zum „Göttlichen“ oder um es weniger religiös auszudrücken zu einem „erwachten Bewußtsein“. Die Brücke hat einen Zweck, der den meisten Menschen über Jahrtausende verschwiegen wurde. Doch eine Brücke ist kein Ziel. Hinter der Brücke liegen noch weiter entwickeltere und noch subtilere Formen von Spiritualität und von Samadhi. Um diese erspüren zu können, müssen noch subtilere feineren Sinne entwickelt werden. Die 20 der Orgasmus des Mannes – © K. J. Becker, Seefeld*

Lingam Massage ist eine Brücke, die uns Zustände von Glückseligkeit (Samadhi-Zustände) ermöglicht, zu denen man auf dem Yoga-Weg oft 20 Jahre braucht, um diese zu erfahren. Nutzen wir diese Brücke und öffnen wir uns dem, was noch jenseits dieser Brücke liegt. So öffnet uns die Lingam-Massage nicht nur für die Lust, sondern auch für das, was jenseits der Lust auf uns wartet.

Es lohnt sich, die Natur des Orgasmus zu studieren, sie nicht einfach nur dann blind zu konsumieren, wenn man Lust darauf hat. Um die Natur dieser Kraft zu verstehen, muss man sich vor ihr verneigen, sie würden. Dies bedeutet, den Orgasmus zu betreten wie einen Tempel.