

Inhalt

Danke	7
Einleitung von Michael Richardson	9
Anmerkung der Autoren	11
Osho über Sex	15
1. Die Bürde des Mannes: Der Druck, etwas zu beweisen und zu leisten	17
2. Unfreiwillige Ejakulation durch Erregung und Fantasien	28
3. Die Ejakulation ist nicht der Orgasmus des Mannes	42
4. Die weibliche Umgebung: gleichwertige und entgegengesetzte Kraft	60
5. Der Penis: ein potentes elektromagnetisches Instrument	73
6. Bewusstheit, Bewegung, „Hineingleiten“ und Erektion	86
7. Verabredungen, Küssen, Vorspiel und Stellungen	117
8. Sexuelle Heilung und männliche Autorität	137
9. Wie wir Meister der Liebe werden und Emotionen hinter uns lassen	165
10. Persönliche Erfahrungen	193
Buchempfehlungen	216

Wahre männliche Qualitäten	Männliche Konditionierungen bzw. verzerrte Formen
----------------------------	--

Macht	Missbrauch, Beherrschen
Präsenz	Abwesenheit
Kraft	Härte
Klarheit	Verurteilen
Durchsetzungsfähigkeit	Aggression
Kreativität	Leistungsorientierung, Ehrgeiz
Meditation	Rückzug
Wille	Eigensinn
Mut	Macho-Gehabe, Kompensation
Führung	Kontrolle, Politik
Beschützer, Autorität	Recht & Ordnung Autoritäres Verhalten
Wildheit	Brutalität
Spontaneität	Show/Performance
Weisheit	Arroganz
Charisma	sexuelle Manipulation
Sonne, Leben spendend	Sonnenbrand, ökologische Zerstörung
Ausdruck, Artikulation	Wichtigtuerei, Rüpelhaftigkeit
Handeln	Aktionismus, Sturheit
Unabhängigkeit	Isolation
herzlich, liebevoll, mitfühlend	selbstsüchtig, egoistisch

Magnetismus“. Wenn wir diesen erwecken, nehmen wir einen elektromagnetischen Strom im Inneren unseres Körpers wahr. Diese feine innere Wahrnehmung ist eine Begleiterscheinung der inneren männlichen und weiblichen Kräfte, die sich gegenseitig beeinflussen. Diese zweigeschlechtliche Natur des Menschen ist das Fundament für Tantra. Und sie ist gleichzeitig auch die biologische Basis für Orgasmus-Erfahrungen und ekstatische Zustände.

Gleichwertige, gegensätzliche und sich ergänzende Kräfte

Von besonderer Bedeutung ist bei der zweigeschlechtlichen Natur des Menschen, dass die beiden Kräfte „gleichwertige“ Kräfte sind. Keine ist mehr, keine ist weniger. Die Kräfte sind ausgewogen – genau Fifty-Fifty. Gleichzeitig wirken die beiden Pole jedoch auch als „gegensätzliche“ Kräfte aufeinander. Die Pole sind ebenbürtige, doch gegensätzliche Kräfte. Sie sind also keine identischen Kräfte. Das Männliche steht für eine nach außen gerichtete „positive“ oder „dynamische“ Kraft. Das Weibliche steht für eine empfängliche, „negative“ oder „passive“ Kraft.

Die Eigenschaften „empfänglich“ und „dynamisch“ sind einander diametral entgegengesetzt und gleichzeitig ergänzen sie sich. Sie stehen in einer Wechselbeziehung miteinander und fördern sich gegenseitig. Tatsächlich können sie ohne einander gar nicht existieren. Genau wie es Elektrizität nicht ohne die zwei Pole, Plus und Minus, geben kann, so kann kein Wesen – auch kein Körper – ohne diese beiden Pole sein. Der weibliche und der männliche Pol – das sind die universalen Kräfte von Yin und Yang.

menschliche Weise zusammen. Der Vorteil eines solchen „Soft-Starts“ liegt darin, dass Mann und Frau beide sozusagen bei „Null“ beginnen und dann die Temperatur bei beiden gemeinsam ansteigen kann. Das „weiche Einführen“ ist ganz einfach; ihr könnt das in sehr kurzer Zeit lernen. Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder schiebt der Mann den Penis hinein oder die Frau. Wir empfehlen aus verschiedenen Gründen die zweite Variante.

Die Abbildung zeigt den Mann in der Position, die sich gut für das „weiche Einführen“ eignet. Der Mann kniet zwischen den geöffneten Beinen der Frau, wie die Abbildung zeigt. Die Frau kann ein flaches, festes Kissen unter ihr Becken legen. Durch die erhöhte Position wird das Becken gehoben und die Vagina kommt näher an den Penis heran. Die Frau hält ihre Schamlippen auf und der Mann führt den Kopf des Penis in den Ein-



Der Mann in Aktion beim „weichen Einführen“.

gang der Vagina mit den Fingern hinein. Schiebe den Kopf des Penis ein Stückchen hinein. Achte dabei auf kurze Fingernägel! Dann nimm deine Finger ein paar Zentimeter zurück und schiebe deinen Penis ein bisschen weiter in die Vagina hinein. Schritt für Schritt windest und begleitest du den Penis auf dem Weg

nach drinnen. Schiebe deinen Penis langsam in die Vagina, so weit es leicht geht. Auch wenn es nur der „Kopf“ ist, reicht das für den Anfang. Bleib in der knienden Stellung und bringe eure Becken zusammen. Oder du bewegst deinen Oberkörper zur Frau hin und stützt dich dabei mit den Armen ab. Oder lege dich sanft auf die Frau, und ihr rollt euch dann auf die Seite. Dabei bleibst du zwischen den Beinen der Frau.

Die einfachste und bequemste Stellung für das „weiche Einführen“ ist die oben gezeigte Seitenlage. Wir nennen sie „Schere“ – wegen der scherenartigen Verschränkung der Beine. Der Vorteil der Scherenstellung besteht darin, dass kein Körper oben und keiner unten ist. Das ist wunderbar entspannend! Der Mann liegt auf der Seite, während die Frau auf dem Rücken liegt und ihre geöffneten Beine scherenartig um die Beine des Mannes legt. Man kann sehr einfach stundenlang in dieser



Die Frau in Aktion beim „weichen Einführen“.

Stellung bleiben. Aus dieser Scherenstellung könnt ihr in viele andere Stellungen übergehen; diese Möglichkeiten beschreiben wir im 7. Kapitel näher. Bringt eure Beine, wie in der Abbildung gezeigt zusammen. Die Schere kann man sowohl von der linken

Seite des Mannes als auch von seiner rechten Seite aus machen. Wir empfehlen euch, immer wieder einmal die Seite zu wechseln. Sonst gewöhnt ihr euch daran, nur auf einer Seite zu liegen und verliert damit eure Wachheit. Die Frau öffnet die Beine, öffnet die Schamlippen und nimmt dann den Penis, den sie vorher schon eingölt hat. Mittlerweile ist er vielleicht gar nicht mehr so weich. Das macht das Einführen natürlich dann noch einfacher.

Die Abbildung zeigt die Fingerhaltung der Frau hinter der Spitze des Penis. Die ersten beiden Finger der einen Hand legt sie ein gutes Stück hinter die Spitze des Penis. Dann drückt sie die Fingerspitzen so zusammen, dass sie den Penis locker „im Griff“ hat. Mit den gleichen zwei Fingern der anderen Hand kann sie den Penis an der Basis stabilisieren. Die Frau bewegt die Spitze des Penis zu ihrer Vagina hin und führt ihn in den Eingang hinein. Sie zieht dann die Finger ein paar Zentimeter zurück.



Fingerhaltung der Frau beim „weichen Einführen“.

Und so führt sie den Penis Schritt für Schritt in die Vagina ein. Zuerst ist die Spitze vielleicht nur ein wenig drin – soweit es eben geht. Doch mit einiger Übung werdet ihr es bald perfekt können.

Bedacht Schritt für Schritt in Ruhe entfalten und eure Körper können sich wieder neu zusammenfinden.



Abbildungen diese und nächste Seite: Sequenz der rotierenden Stellungen von vorn





Abbildungen diese und nächste Seite: Sequenz der rotierenden
Stellungen von hinten





Mittlere Position,
Mann in kniender Stellung,
das Becken der Frau ist durch
ein Kissen angehoben.



Mittlere Position,
Mann in kniender Stellung,
das Becken der Frau ist durch
ein Kissen angehoben.



Mittlere Position,
Mann liegt auf dem Bauch, halb
kniend, das Becken der Frau ist
durch ein Kissen angehoben.



Position von hinten,
Mann in kniender Stellung.



Position von hinten,
der Mann liegt auf der Frau.



Die Frau sitzt oben.



Die Frau kniet oben.

Buchempfehlungen

Osho Titel

Tantra – Höchste Einsicht, Innenwelt Verlag

Die Tantrische Vision, Innenwelt Verlag

Mein Weg, der Weg der weißen Wolke, Innenwelt Verlag

Das Buch der Geheimnisse, Random House

Sex – das missverstandene Geschenk, Random House

Mehr Informationen über Osho: www.osho.com

Deutschsprachige Bücher von Barry Long

Was Erwachsene geben können, Innenwelt Verlag

Was Kinder brauchen, MB-Verlag

Stille ist der Weg, MB-Verlag

Sexuelle Liebe auf göttliche Weise, MB-Verlag

Deine Liebe leben, MB-Verlag

Mehr Informationen über Barry Long: www.barrylong.org

Robinson, Marnia, Das Gift an Armors Pfeil, Arbor Verlag

Rosenberg, Marshall, Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag

Tolle, Eckhart, Eine neue Erde, Bewusstseinsprung anstelle von Selbsterstörung, Random House

Zurhorst, Eva-Maria, Liebe dich selbst – und es ist egal, wen du heiratest, Random House

Das „Making Love-Retreat“ mit Diana & Michael Richardson

Die Autoren,
auch unter den Namen Satya Puja und Raja bekannt,
bieten in der Schweiz ihr siebentägiges Seminar
„Making Love-Retreat“ an,
in dem sie Paare anleiten, Slow Sex zu erforschen.

Mehr Informationen unter

email: info@livinglove.com

website:

www.love4couples.com