

DAVID DEIDA  
Erleuchteter Sex



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Sexualität wird oft missverstanden. Sie ist mehr als nur Triebbefriedigung und steht vor allem nicht im Gegensatz zu Spiritualität oder Religiosität. David Deida hat sich zeitlebens mit der Polarität Mann/Frau beschäftigt. Hier stellt er in konzentrierter Form die wichtigsten Atem- und Entspannungstechniken für wahrhaft göttlichen Sex vor. Deidas Synthese von taoistischen Energietechniken und psychologischen Erkenntnissen eröffnet Partnerschaften sowohl physisch als auch energetisch neue Dimensionen.

### *Autor*

David Deida genießt international Ansehen für seine Einsichten in die Verschiedenheit von Mann und Frau. Er verbindet alte taoistische Liebestechniken mit Energiearbeit und westlicher Psychologie. Deida veranstaltet weltweit Seminare über spirituelles Wachstum und sexuelle Energien. Seine Bücher erscheinen in mehr als 20 Sprachen.

David Deida

*Erleuchteter Sex*

Ekstase als spiritueller Weg

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Andrea Panster

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel »The Enlightened Sex Manual« bei Sounds True, Inc., Boulder, Colorado, USA.

Die deutsche Erstausgabe erschien 2007 bei Arkana, München.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2012

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2007 Arkana, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2004 David Deida

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images / Stuart McCall

Lektorat: Christina Knüllig

SB · Herstellung: cb

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21978-0

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

## Wichtiger Hinweis

*Bitte diesen Abschnitt aufmerksam lesen.* Die in diesem Buch beschriebenen Übungen, Lehren und Einsichten dürften allen Menschen von Nutzen sein. Dennoch wird es in dem Verständnis veröffentlicht, dass weder Autor noch Herausgeber hier ausdrücklich medizinischen, psychologischen, emotionalen, sexuellen oder spirituellen Rat erteilen. Der Inhalt dieses Buches ist zudem weder als Diagnose noch als Verordnung, Empfehlung oder Heilmittel für spezielle Probleme medizinischer, psychologischer, emotionaler, sexueller oder spiritueller Art gedacht. Jeder Mensch hat einzigartige Bedürfnisse, und das vorliegende Buch kann auf diese individuellen Unterschiede keine Rücksicht nehmen. Jeder Mensch sollte erst nach Rücksprache mit einem Arzt, Therapeuten oder mit anderen Fachleuten ein Therapieprogramm zur Behandlung, Vorbeugung, Heilung oder ganz allgemein zur gesundheitlichen Vorsorge beginnen. Wer unter Geschlechtskrankheiten, lokalen Erkrankungen der Geschlechtsorgane oder der Prostata leidet, sollte einen Arzt und einen erfahrenen Lehrer im Bereich des tantrisch orientierten Yogas konsultieren, ehe er mit den in diesem Buch beschriebenen Sexualtechniken beginnt.



# Inhalt

Einleitung . . . . .	II
----------------------	----

## TEIL EINS

<i>Energiefluss</i> . . . . .	15
-------------------------------	----

1. Wie Sie Ihre Geschlechtsorgane mit Hilfe des  
Atems in Erregung versetzen und entspannen . . . . . 20
2. Üben Sie neue Gewohnheiten . . . . . 24
3. Benutzen Sie die Zunge wie einen Schalter . . . . . 44
4. Wie Sie den Energiefluss mit den Augen lenken . . . 48

## TEIL ZWEI

<i>Orgasmus</i> . . . . .	53
---------------------------	----

5. Umgehen Sie die Ejakulation für größeren  
Lustgewinn . . . . . 68
6. Wege aus der Ejakulationssucht . . . . . 77
7. Schluss mit der Zappelei . . . . . 83
8. Gute Ejakulationen setzen Energie frei . . . . . 85
9. Wie Sie durch richtiges Ejakulieren  
Ihrem Leben mehr Fülle verleihen . . . . . 92
10. Ejakulieren Sie nur, wenn der Körper es braucht . . . 98

11.	Die drei Orgasmen der Frau . . . . .	104
12.	Einfach genießen: klitorale Orgasmen . . . . .	107
13.	Einfach lustvoll: vaginale Orgasmen . . . . .	111
14.	Einfach göttlich: Muttermundorgasmen . . . . .	120
15.	Entscheiden Sie selbst über Ihre Orgasmen . . . . .	131
16.	Lassen Sie orgastische Vielfalt zu . . . . .	134

TEIL DREI

*Variationen* . . . . . 141

17.	Wie Sie die sexuellen Energiebahnen stimulieren . . .	149
18.	Beißen, schlagen und kneifen Sie, um stockende Energie in Schwung zu bringen . . . . .	151
19.	Leiten Sie den Energiefluss durch Lippen, Brustwarzen und Geschlechtsorgane . . . . .	154
20.	Stimulieren Sie den Anus . . . . .	157
21.	Kümmern Sie sich um die Füße . . . . .	161
22.	Tiefe und flache Stöße . . . . .	165
23.	Bringen Sie Muttermund und Penis in Kontakt . . . .	171
24.	Wie Sie mit Vibrationen den Energiefluss erhöhen und harmonisieren . . . . .	174
25.	Entspannen Sie Körper und Atmung . . . . .	176
26.	Fünfundvierzig Minuten sind das Minimum . . . . .	181



TEIL VIER

<i>Übungen</i> .....	187
27. Wie Sie mit dem Atem den Kreislauf sexueller Energie bilden .....	192
28. Lenken Sie genitale Energie mit Hilfe des Atems nach oben .....	196
29. Atmen Sie die Energie an der Vorderseite des Körpers nach unten .....	199
30. Den Beckenboden versiegeln .....	205
31. Konzentrieren Sie die Energie in den Weichteilen ..	211
Zusammenfassung .....	217
Über den Autor .....	222



## Einleitung

Gute Künstler verfügen über großes Können, doch *große* Künstler bringen mit ihrer Kunst eine enorme Gefühlstiefe zum Ausdruck. Das gilt auch für die Kunst der Sexualität. Ein guter Liebhaber weiß, wie er den Körper zum Singen bringt. Doch der wahre Liebhaber, ein *überlegener* Liebhaber, lässt einen Chor des Entzückens erklingen.

Ein guter Orgasmus befriedigt, doch ein wahrer Orgasmus kann Ihnen Ihr tiefstes Sein enthüllen, kann Ihnen in der lustvollen Vereinigung mit dem geliebten Menschen die vollkommene Wahrheit darüber offenbaren, wer Sie sind. Sex kann das Licht der Liebe in jeder Zelle heller leuchten lassen, über die Angst hinaus, und Ihre Herzen im unendlichen, gleißenden Licht des Seins verschmelzen. Sex kann *erleuchtet* sein – oder auch nicht.

Die meisten Menschen nehmen ihre Probleme mit ins Bett: die Anspannung eines aufreibenden Tages, eine Vorgeschichte sexueller Misserfolge, den Wunsch nach Bestätigung, dass sie geliebt werden. Während wir all diese Aspekte unserer Sexualität ans Licht holen, werden uns die Schwierigkeiten verraten, in welchen Bereichen wir uns als Nächstes öffnen müssen – körperlich, emotional und spirituell. Die helle Gegenwart der Liebe beleuchtet jeden Zwiespalt und legt ihn bloß. Wir sehen jeden Streit mit offenen Augen, nehmen ihn an, akzeptieren ihn und verstehen ihn als mögliches Tor zu den wahren Sehnsüchten der Seele.

*Erleuchteter Sex* zeigt, wie man das oft unkontrollierbare Aufwallen genitaler Energie in Gefühlstiefe, Offenheit und wirkliche Ekstase verwandeln kann. Sexuelle Energie kann Ihren Körper mit Licht erfüllen, Ihnen vor Wonne die Sinne schwinden lassen und alle Unterschiede in ewiger Liebe auflösen, die als ein einziges Herz erstrahlt.

Wenn die sexuelle Energie ihrer spirituellen Quelle entströmt, belebt eben jene Kraft, die sich sonst in banaleren Schauern und Zuckungen verströmt hätte, Ihre Zellen und verjüngt Ihren Geist. Wenn Sie sexuelle Intensität mit offenherziger Tiefe verschmelzen, entsteht Entzücken ganz spontan, befruchtet von der Kraft Ihrer Ängste, Befürchtungen und Hoffnungen.

Sie können das Licht Ihrer Seele im körperlichen Liebesspiel erstrahlen lassen, vorausgesetzt, Sie wissen, wie Sie den Gewohnheiten begegnen, die ein erleuchtetes Lieben verhindern. Mit den hier beschriebenen Übungen können Sie Ihre sexuellen Fähigkeiten zu einem Geschenk spiritueller Verzückung machen.

In Teil eins wird beschrieben, wie Sie die innere Energie zirkulieren lassen, um Ihr Liebesspiel mit der Freude tiefer Entspannung, genussvoller Sinnlichkeit und der Liebe des Herzens zu erfüllen. Teil zwei beschäftigt sich in erster Linie damit, wie Männer und Frauen in den Genuss multipler Ganzkörperorgasmen kommen können, die ihnen die höchste, müheloseste Seligkeit des Seins in Erinnerung rufen. In Teil drei werden Ihnen eine Reihe von Techniken zur Steigerung sexueller Lust und spiritueller Offenheit vorgestellt. Teil vier enthält Übungen für Fortgeschrittene. Sie sind für all jene Leser gedacht, die ihre sexuellen Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen richten sich an Partner in Beziehungen jeder Art: an Männer und Frauen, homo- oder heterosexuell. Von Zeit zu Zeit werden wir von »maskuliner Energie« und »femininer Energie« sprechen, die von den Partnern beiderlei Geschlechts – unter Umständen sogar abwechselnd – zum Ausdruck gebracht werden kann, um mit den Polen der Anziehung sowohl in gleichgeschlechtlichen Beziehungen als auch in Beziehungen zwischen Partnern unterschiedlichen Geschlechts zu arbeiten. An anderer Stelle werden wir bestimmte Techniken anhand von Beispielen mit einem Mann und einer Frau erläutern. Im Laufe der Lektüre werden Sie natürlich auch Gelegenheit haben, selbst mit den Übungen zu experimentieren, sie auf Ihre eigene sexuelle Situation zu übertragen und anzupassen.

Wenn Sie dann bereit sind, die Kunst einer erleuchteten Sexualität zu praktizieren, wird Ihnen der vierte Teil des Buches als Anleitung dienen. Sie können die Übungen unabhängig von Ihrer sexuellen Orientierung, alleine oder mit einem Partner machen. Der erste Schritt besteht darin, dass Sie nachlesen, wie Sie Ihr inneres Leuchten mit anderen Menschen teilen können. Wenn Sie anschließend mit den Übungen anfangen, werden Sie den Weg des überlegenen Liebhabers einschlagen. Dann werden Sie alles verzehrende Lust bereiten, um alte Wunden zu heilen, und sich völlig offen im grenzenlosen Strahlen der Liebe hingeben.

Jeder Mensch wurde von seinen Eltern durch das Licht der Sexualität geboren. Wir erfüllen die Bestimmung unserer Geburt, indem wir diesem Licht vertrauen, das uns Gestalt gab, das

uns nährt und in dem wir selig vergehen. Jahrzehntlang gaben meine Lehrer die Fertigkeiten einer erleuchteten Sexualität an mich weiter. Nun lege ich dieses Wissen in Ihre Hände.

TEIL EINS

# *Energiefluss*

Das Licht der Liebe möchte auf die eine oder andere Weise körperlich zum Ausdruck kommen. Doch manchmal wird der sexuellen Gabe tiefster Liebe von einem Teil unseres Selbst Grenzen gesetzt, das die inneren Grenzen bewacht: von emotionaler Abwehr, einer Angst, sich zu öffnen und die tiefe Liebe zum Ausdruck zu bringen, die uns innewohnt.

Wir widersetzen uns dieser grenzenlosen Offenheit, da unser oberflächliches Selbst lieber *etwas* – und sei es nur ein angespanntes, unbefriedigtes Etwas – sein möchte als *nichts*, völlige Offenheit, grenzenlose Liebe, tiefes, unendliches Sein.

In Wirklichkeit sind wir unendliche Liebe. Gleichzeitig weigern wir uns, diese Liebe zu leben. *Diese Weigerung ist der Hauptgrund für unsere Anspannung.* Unser bittersüßes Sexualeben spiegelt das Drama vom Hin und Her zwischen tiefer Sehnsucht, offen zu lieben, und dem reflexhaften Festhalten an Sicherheit und einem oberflächlichen Selbstwertgefühl.

Beim Sex sehnen wir uns danach, unser oberflächliches Selbst abzustreifen und ganz und gar in körperlicher Freude aufzugehen, aber zugleich fürchten wir diesen Verlust. Wir sehnen uns danach, mit dem geliebten Menschen zu verschmelzen, bis unsere verletzlichen Herzen als ein Licht erstrahlen, aber wir wi-

dersetzen uns diesem Einssein. Wir sehnen uns danach, all unsere Schutzschichten aufzugeben und der Liebe nackt und bloß entgegenzutreten, aber wir fürchten diese Verletzlichkeit.

Wir sehnen uns danach, bei der körperlichen Liebe unser tiefstes Sein – die Tiefe Gottes – zu verschenken, aber wir zögern. Es gibt nicht mehr als diese Offenheit des Seins, wir sind dieses offene Sein, und doch halten wir uns voneinander fern und schützen uns voreinander. Wir weigern uns zu vertrauen.

Unsere Weigerung zu vertrauen hat ihre Wurzeln oft in der Vergangenheit: Wir wurden als Kinder missbraucht. Ein Ex-Liebhaber hat uns sitzengelassen. Unser Partner ist egoistisch, verschlossen, nicht bei der Sache, oder aber es mangelt ihm an Einfühlungsvermögen.

Es ist sehr wichtig, dass wir uns mit diesen Tatsachen des Lebens in der Begegnung, in einer Therapie, mit hilfsbereiten Freunden, weisen Lehrern und im ureigenen Hinterfragen und Erforschen auseinandersetzen. Darüber hinaus müssen wir uns tatsächlich oft – körperlich und emotional – vor Missbrauch und zerstörerischen Beziehungen schützen.

Trotz alledem lernen wir irgendwann, dass es unsere eigene Entscheidung ist, wenn wir uns emotional verschließen. Nur wir selbst sind dafür verantwortlich. Wir haben jeden Augenblick die Wahl, uns zu öffnen oder zu verschließen. *Jenseits von uns selbst gibt es nichts, was unserer Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen, Grenzen setzen könnte.* Sogar während wir die Täter anklagen und die Wunden heilen, die man uns zugefügt hat, gilt: Wenn das Herz nicht offen ist, weigern wir uns schlicht und einfach, uns unserem tiefsten Sein anzuvertrauen. Wir weigern uns, unser



offenes und unendliches Wesen zum Ausdruck zu bringen. Wir weigern uns, in diesem Augenblick als Liebe zu leben.

Das Licht der Liebe möchte durch unseren Körper zum Ausdruck kommen. Und obwohl unser tiefstes Selbst sich öffnen und als Liebe leben möchte, hat unser oberflächliches Selbst Angst. Aus diesem Grund hemmen wir den spontanen Ausdruck der Liebe, der unsere Körper durchströmt. Wir tun das in erster Linie durch eine verhaltene Atmung.

Über den Atem können unsere Körper Gottes Liebe erfahren. Wenn wir willens sind, Liebe zu sein, sind wir willens, Liebe zu atmen. Wenn wir nicht willens sind, Liebe zu sein, wenn wir uns dem spontanen Ausdruck der tiefen und natürlichen Offenheit unseres Seins widersetzen, hemmen wir unsere Atmung. Wir ziehen den Bauch ein. Unser Herz schnürt sich zusammen. Wir verkrampfen uns innerlich, und es wird dunkel in uns. Unser ganzer Körper hemmt den Fluss der Energie, die durch uns erstrahlen möchte. Wir leiden darunter, dass wir uns dieser göttlichen Offenheit widersetzen. Wir leiden unter unserer Weigerung, Liebe zu sein.

Die Vorstellung, im Handumdrehen perfekten Sex zu haben, mag sich gut verkaufen. In Wirklichkeit ist viel Übung nötig, um die Blockaden zu beseitigen, die wir jahrelang in unserem Körper und in unserer Gefühlswelt aufgebaut haben. Erleuchteter Sex ist eine Möglichkeit, die Knoten zu lösen, die unser Herz einschnüren, um unsere Liebe wieder ungehindert leben zu können. Unser Atem ist der Schlüssel dazu, die Knoten in unserem Inneren zu entwirren, damit unsere Liebe voll zum Ausdruck kommen kann. Wir können anfangen, uns zu öffnen,

indem wir lernen, das Licht der Liebe als sexuelle *Energie* wahrzunehmen. Wie fühlt sich Ihre sexuelle Energie an?

Stellen Sie sich vor, Sie kommen nach der Arbeit müde nach Hause. Sie legen sich aufs Sofa und entspannen sich. Sie möchten am liebsten ewig so liegen bleiben. Ihr Partner setzt sich neben Sie und massiert Ihnen sanft die Schultern. Nachdem er Ihre Muskeln geknetet hat, streicht er mit den Fingerspitzen federleicht über Ihren Hals, beugt sich über Sie und küsst Sie. Ihr Geliebter fährt fort, Sie zu massieren, er küsst Ihren Hals, Ihre Ohren, Ihre Lippen.

Ihre Atmung vertieft sich. Allmählich spüren Sie, wie etwas Energie Sie durchströmt. Ihr Geliebter lässt seine Hände über Ihre Schenkel bis zu Ihren Füßen hinabwandern. Eine Zeit lang massiert er Ihre Füße, dann nimmt er Ihre Zehen nacheinander in den Mund und saugt daran.

Sie blicken ihm in die Augen und sehen Liebe und Offenheit darin. Sie haben das Gefühl, in einen Garten der Liebe entführt zu werden. Eben war Ihr Körper noch erschöpft und leer, eine ausgelaugte Hülle. Nun ist er voller Freude, bewegt sich energiegeladen, atmet tief, schwelgt im Glück, windet und wendet sich, lebt.

Ihr Geliebter küsst sich von Ihren Füßen über Beine und Bauch bis zu Ihren Brüsten nach oben. Er öffnet die Knöpfe Ihrer Bluse und küsst die Brustwarzen. Schließlich schmiegen Sie sich eng aneinander. Seine Zunge liebkost Ihren Hals.

Jetzt werden Sie von Energie durchströmt. Sie atmen voll und tief. Sie sind hellwach. Sie reiben Ihre Lenden aneinander, Ihr Rücken wölbt sich, im Inneren Pulsieren.

Wie können Sie nun den Fluss sexueller Energie weiter verstärken, Ganzkörperorgasmen genießen, sich selbst verjüngen, Ihr Herz öffnen und sich vereint in ekstatischer Liebe hingeben? Dazu müssen Sie zunächst das Zusammenspiel zwischen Atem und sexueller Energie verstehen.

## I.

# Wie Sie Ihre Geschlechtsorgane mit Hilfe des Atems in Erregung versetzen und entspannen

Ihr Atem hat viele feinstoffliche Aspekte, seine beiden wichtigsten sexuellen Funktionen sind jedoch das Aufnehmen und Abgeben von Energie. Beim *Einatmen* öffnen Sie sich und *nehmen* Atem und Energie in Ihren Körper *auf*. Beim *Ausatmen* lassen Sie los und *geben* Energie *ab*. Nach der Geburt gehört das Einatmen zu den ersten Dingen, die Sie tun. Sie saugen Luft in Ihren Körper. Wenn Sie sterben, ist das Ausatmen eines der letzten Dinge, die Sie tun. Sie lassen das Leben los. Mit dem Werden und Vergehen Ihrer sexuellen Erregung verhält es sich ganz ähnlich.

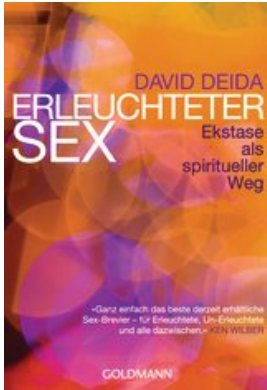
Männer, denen es schwerfällt, eine Erektion zu bekommen oder zu behalten, sowie Frauen mit einer trockenen Vagina oder Vaginalschmerzen atmen oft nicht tief genug ein. Sie tun sich schwer damit, Energie und Emotionen aufzunehmen. Ihr Bauch ist nicht offen, nicht lebendig, vermag sich mit der Atemenergie nicht auszudehnen, wenn die Kraft beim tiefen Einatmen an der Vorderseite des Körpers nach unten in die Geschlechtsorgane fließt. Diese Menschen sind auch im Leben oft schwächer, als sie eigentlich sein müssten. Sie sind entweder nicht in der Lage, die Energie aufzubringen, um etwas zu erledigen, oder sie sind oft angespannt und ganz auf ihr Ziel ausgerichtet, statt in Fülle und entspannt zu sein, wenn sie etwas erledigen.

*Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet, eine Erektion zu bekommen*

*oder zu behalten, oder wenn Ihre Scheide beim Sex oft trocken bleibt und schmerzt, könnte es Ihnen helfen, die Einatmung zu verbessern.* Achten Sie darauf, während des Tages und ganz besonders beim Sex kräftig und tief einzusatmen. Lassen Sie den Atem an der Vorderseite Ihres Körpers nach unten fließen, dehnen Sie den Bauch mit Ihrem Atem aus und füllen Sie die Geschlechtsorgane mit der eingeatmeten Energie. Sie sollten so kräftig einatmen, dass Sie den Druck Ihres Atems auf Ihren Genitalbereich spüren können, wenn Sie vollständig eingeatmet haben. Sie sollten bei jedem Atemzug das Gefühl haben, Sie würden eine Pumpe mit Wasser füllen, würden Geschlechtsorgane und Unterleib mit Energie füllen.

Beim Ausatmen setzen Sie Energie beziehungsweise Kraft frei. Männer und Frauen mit zu viel Energie, mit vielleicht häufigen, aber oberflächlichen Orgasmen atmen oft nicht richtig aus. Es fällt ihnen schwer, loszulassen und die Energie durch den ganzen Körper und darüber hinaus in Fluss zu lassen. Sie sind nur zu gerne bereit, Energie in sich aufzunehmen. Weil sie diese Energie jedoch weder entspannt ausatmen noch fließen lassen können, wollen sie sie unbedingt auf anderem Wege wieder loswerden. Solche Menschen werden meist schnell wütend, sind gierig nach Essen und orgasmuszentriertem Sex. Ausatmen ist eine Form von Hingabe. Auf emotionaler Ebene ist es meist so, dass sich Menschen mit unzureichender Ausatmung beim Liebespiel nicht hingeben und deshalb nicht in der Lage sind, tief empfundene Liebe zu geben und zu empfangen.

*Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet, die Ejakulation hinauszuzögern oder Sie beim Sex zu keiner tiefen emotionalen Hingabe fähig*



David Deida

## **Erleuchteter Sex**

Ekstase als spiritueller Weg

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21978-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2012

Sexualität wird oft missverstanden. Sie ist mehr als nur Triebbefriedigung und steht vor allem nicht im Gegensatz zu Spiritualität oder Religiosität. David Deida hat sich zeitlebens mit der Polarität Mann/Frau beschäftigt. Hier stellt er in konzentrierter Form die wichtigsten Atem- und Entspannungstechniken für wahrhaft göttlichen Sex vor. Deidas Synthese von taoistischen Energietechniken und psychologischen Erkenntnissen eröffnet Partnerschaften sowohl physisch wie energetisch neue Dimensionen.



[Der Titel im Katalog](#)