



DIANA & MICHAEL RICHARDSON

# Zeit für Männlichkeit

**Mehr Kompetenz in Sachen  
Sex und Liebe  
zwischen Mann und Frau**

Titel der englischen Ausgabe: Tantric Sex for Man, Destiny Books

9. Auflage 2016

Umschlaggestaltung: Silke Bunda Watermeier, [www.watermeier.net](http://www.watermeier.net)

Übersetzung: Mohani Marin Cardenas

Sprachstimmen: Matthias Heinrich, Johanna Dorn, Ulrike Remlein

Copyright© der deutschen Ausgabe, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

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

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

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-936360-40-0

## Mutter Erde gewidmet

## 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

„Selbst nach einem ganzen Leben voller sexueller Erfahrungen kommen wir nicht einmal in die Nähe jener höchsten Stufe, jenes göttlichen Zustands.

Warum?

Der Mensch erreicht ein reifes, hohes Alter, nähert sich dem Ende seines Lebens, doch ist er niemals frei von seiner sexuellen Begierde, von seiner Leidenschaft für den Geschlechtsverkehr. Warum?

Es liegt daran, dass er die Kunst des Sex, die Wissenschaft des Sex noch nie verstanden hat, dass man ihm nie etwas darüber gesagt hat. Er hat nie darüber nachgedacht. Er hat nie mit Erleuchteten darüber gesprochen.“

Osho, Sex – Das missverstandene Geschenk

## Danke

Wir möchten hier unsere Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber denjenigen zum Ausdruck bringen, die uns geschrieben und ihre persönlichen Erfahrungen mit uns geteilt haben. Wir danken ihnen besonders dafür, dass sie uns erlauben, ihre Worte hier weiterzugeben und damit andere ermutigen, ihr eigenes sexuelles Potenzial zu erforschen.

Unser Dank gilt auch Matthias Heinrich, Johanna Dorn und Ulrike Remlein, die mit viel Liebe und Engagement die Aufgabe des „Sprachstimmens“ übernommen haben.

Wir betrachten es als besonderes Privileg und freuen uns sehr darüber, dass wir in dieses Buch Auszüge aus den inspirierenden tantrischen Lehren unseres Meisters Osho aufnehmen dürfen, dessen Worte hier in Form von Texten erscheinen, die er ursprünglich als spontane mündliche Vorträge öffentlich vor seinen Schülern und vor einem interessierten Publikum in Indien gehalten hat. Die Vorträge sind später in Buchform veröffentlicht worden.

Die Handvoll Zitate, die wir für dieses Buch ausgesucht haben, repräsentieren in keiner Weise die volle Bandbreite und die außergewöhnliche Vielfalt der spirituellen Einsichten, die Osho über das Menschsein hat. Wir sind uns beide der entscheidenden Bedeutung bewusst, die Osho in unserem Leben hat. Er hat unser Leben in einer Weise geprägt, wie wir es uns zu Beginn nie hätten vorstellen können. Für dieses große Geschenk gilt ihm unsere ewige Liebe und Dankbarkeit.

## **EINLEITUNG**

von Michael Richardson

SEX IST NICHT DAS, WAS ER ZU SEIN SCHEINT. UNSERE VORURTEILE und Vorstellungen über Sex haben wir alle übernommen. Diese Vorstellungen sind meistens nicht wahr und wirken wie ein Filter oder wie eine Wand, die zwischen uns und der eigentlichen Kraft des Sex steht. Um herauszufinden, was Sex wirklich ist, müssen wir uns diesen Filter von Missverständnissen anschauen, um letztlich zu entdecken, dass Sex etwas ganz anderes ist als das, was wir normalerweise darüber denken.

Durch die Erforschung der Sexualität habe ich persönlich die eigentliche Aufgabe von Sex entdeckt: nämlich mehr Liebe in die Welt zu bringen. Jeder Einzelne kann zu einem Botschafter der Liebe werden, indem er oder sie mehr Liebe erschafft und sie in die Welt trägt.

Unsere Konditionierungen – also jene Erfahrungen und Vorstellungen aus der Vergangenheit –, schränken unser sexuelles Erleben sehr stark ein. Denn was will ein Mann, wenn er Liebe macht? Was ist der tiefste Grund? Es geht ihm nicht um die Ejakulation, es geht ihm darum, von der Frau geliebt zu werden. Die Frau ist die Quelle der Liebe, die Mutter der Liebe.

Als Mann habe ich die Möglichkeit, mich mit dieser Liebe zu verbinden – und mir geht es um diese Liebe. Wenn ich präsent bin, spüre ich diese Stille – selbst in der Bewegung. Und dann kann ich in diesen „Garten der Liebe“ hineingleiten und nichts ist befriedigender, als eine Frau zu erleben, die in Liebe erstrahlt und aufblüht.

Es gibt für mich eine Hoffnung für die Menschheit, und zwar nur diese eine Hoffnung: Dass die Männer einen Weg durch den „Filter ihrer konditionierten Sexualität“ hindurch finden und

ihre wahre männlichen Autorität entdecken. Dann können sie mit ihren Frauen in Frieden zusammen sein und mit ihrem Körper, ihrem Herzen und ihrer Seele „Liebe machen“.

„Solange Sex nur ein unbewusster, mechanischer Trieb in dir ist, ist etwas falsch daran. Wohlgemerkt: Nicht der Sex ist falsch, sondern das Mechanische daran ist falsch. Wenn du etwas Licht und Intelligenz in deine Sexualität bringen kannst, wird sie durch dieses Licht verwandelt. Es wird keine Sexualität mehr sein, sondern etwas ganz anderes, so anders, dass dir kein Wort dafür einfallen wird. Im Osten haben wir ein Wort dafür: Tantra. Im Westen gibt es kein Wort dafür. Wenn sich Sex mit Intelligenz paart, mit ihr vereinigt, entsteht eine vollkommen neue Energie – und diese Energie heißt Tantra.“

Osho, Philosophia Perennis

## Anmerkung der Autoren

ÜBER SEX SIND ZAHLREICHE BÜCHER GESCHRIEBEN WORDEN, die eine ganze Reihe von Techniken anbieten – allesamt im Rahmen eines Ansatzes, den man vielleicht am besten damit umschreiben kann, dass es dabei darum geht, sich zu „bemühen“ oder etwas zu „tun“. Der „entspannte“ Ansatz oder das „Nicht-Tun“ beim Sex wird dabei kaum erwähnt. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, ein Buch aus der Perspektive des Mannes zu schreiben. „Zeit für Männlichkeit“ ist außerdem die Ergänzung zu unserem Buch „Zeit für Weiblichkeit“, das bereits vor einiger Zeit erschienen ist und von dem viele Männer sagen, es sei eigentlich ein Buch für Männer!

Dennoch ist es sinnvoll, den Sex noch einmal speziell aus dem Blickwinkel des Mannes zu erforschen. Der Ansatz des „Nicht-Tuns“ ist keine Technik, sondern eine Chance sich selbst zu verändern, indem man die Art und Weise verändert, wie man seine Sexualität lebt. Dieser Ansatz orientiert sich daran, dass die sexuelle Vereinigung eine Meditation ist, bei der wir auf die Intelligenz unserer Geschlechtsorgane vertrauen und ihnen getrost die Führung überlassen können.

Einiges von dem, was wir in diesem Buch schreiben, steht bereits in unseren früheren Büchern. Es sind zum Teil die gleichen Themen – doch diesmal betrachten wir sie aus der männlichen Perspektive. Wir werden also manches wiederholen – das ist erforderlich, damit jedes in sich vollständig ist. Wir verweisen unsere Leser auf unser erstes Buch „Zeit für Liebe – Sex, Intimität und Ekstase in Beziehungen“, das die „Schlüssel der Liebe“, sowie zahlreiche ausführliche Hinweise enthält, die in diesem Buch nicht unbedingt noch einmal

auftauchen. Es ist unsere Absicht, dem Leser ein vollkommen neues Bild von Sexualität zu präsentieren, das die Art und Weise, wie wir über Sex denken und uns daher auch sexuell ausdrücken, auf eine revolutionäre und evolutionäre Weise verwandeln wird. Wenn sich unser Denken bewusst wandelt, kann sich auch der Körper wandeln. Dann kann er sich entspannen und seiner inneren Weisheit folgen – so wie es ursprünglich von der Natur vorgesehen ist.

Unser gesammeltes Wissen basiert auf persönlichen Erfahrungen, die Tausende von Paaren bestätigt haben, die im Laufe der letzten zwanzig Jahre an unserem einwöchigen Seminar „Making Love“ teilgenommen haben. Bei diesem Seminar ist man weder nackt, noch gibt es Partnertausch, und jedes teilnehmende Paar verpflichtet sich, für diese Woche voll zueinander zu stehen. Die Atmosphäre ist respektvoll, professionell und unterstützend für jeden Einzelnen. Manchmal erzählen wir den Paaren, wie glücklich wir uns schätzen, dass wir die schönste Arbeit der Welt haben. Dabei ist es eigentlich keine Arbeit, sondern reines Vergnügen! Das sagen wir, weil es unendliche Freude macht zu sehen, wie Paare aus einem Sumpf der Stagnation heraus „in die Liebe hineinwachsen“ – und das direkt vor unseren Augen und in nur wenigen Tagen! Nicht nur *ein* Paar, sondern gleichzeitig fünfundzwanzig oder noch mehr Paare. Und es geschieht alles leicht, sanft, natürlich und praktisch ohne jede „Bemühung“ unsererseits.

Mittlerweile wissen wir, dass es wahr ist: Wenn du die Art und Weise änderst, wie du Liebe machst, veränderst du dich. Und dein Leben wird von einer liebevollen, magischen und mystischen Kraft durchdrungen. Allerdings geschieht ein solcher Wandel nur durch die direkte Erfahrung. Nur zu denken, es könnte eine gute Idee sein, reicht nicht. Um an dieses „Insider-Wissen“ heranzukommen, muss jeder die Erfahrung selbst machen. Der Wandel unserer sexuellen Grundenergie in eine

höhere Schwingungsebene der Liebe, wie wir sie in diesem Buch beschreiben, erhöht die Qualität unserer Liebe sowie unser Bewusstsein auf der persönlichen, der sozialen und auf der kosmischen Ebene.

Frauen sind oft eher dazu bereit, ihre sexuellen Verhaltensweisen zu ändern als Männer. Wenn also deine Frau daran interessiert ist, sich mit dir auf diese Abenteuerreise ins Unbekannte einzulassen, dann überlasse ihr die Führung; lass dich von ihr zu neuen Horizonten führen. Probiere es aus – es gibt nichts zu verlieren. Im Gegenteil: Es ist sogar sehr wahrscheinlich, dass du mehr Liebe bekommst und mehr Einsichten gewinnst, als du dir vorstellen kannst.

Seitdem wir auf dem Gebiet der Sexualität arbeiten, haben sich natürlich einige Paare, die an unseren Seminaren teilgenommen haben, getrennt und sind ihre eigenen Wege gegangen. Unser Ansatz ist nicht „narrensicher“, sondern vom Bewusstsein des Einzelnen, von seiner Neugier und seinem vitalen Interesse an einem Wandel abhängig. Zu unserem großen Erstaunen haben wir im Laufe der Jahre festgestellt, dass es viele Männer gibt, die – mit ihrer neuen Freundin an der Hand –, wieder zu unseren Seminaren kamen. Taten sagen ja bekanntlich mehr als Worte, und da diese Männer wiederkommen, haben wir den lebenden Beweis dafür, wie wertvoll es ist, die Art und Weise, wie man sich liebt, zu verändern. Wenn ein Mann das Glück hat erleben zu dürfen, wie seine männliche Potenz in die Frau hineinfließt und sie durchströmt und von ihr auch empfangen wird, dann wünscht er sich solche Erfahrungen auch für die Zukunft.

Obwohl der sexuelle Akt seit Jahrtausenden in eingefahrenen Bahnen abläuft, bedeutet das nicht, dass wir es immer weiter so machen müssen. Vielleicht ist nun auch in Bezug auf Sex ein neues Zeitalter angebrochen, in dem man nicht mehr mit der Kutsche reist. Die Menschen haben in unzähligen Bereichen

unglaubliche Fortschritte gemacht, doch der Sex, der uns eigentlich am allernächsten sein sollte, ist ein weitgehend unerforschtes Gelände geblieben. Uns stehen so viele Möglichkeiten offen, wir haben die Gelegenheit uns selbst so zu erforschen und unsere Sexualität auf eine solche Weise zu leben, dass wir in der sexuellen Evolution des Menschen einen großen Schritt nach vorn machen können.

*Diana & Michael Richardson,  
im Sommer 2009*

## Oshos spirituelle Einsichten über Sex:

„In meinem Namen sind (bisher) etwa 400 Bücher erschienen. Unter diesen vierhundert Büchern gibt es nur ein Buch über Sex, und in diesem geht es auch nicht wirklich um Sex, sondern darum, wie Sex transzendiert werden kann, wie man sexuelle Energie in einen sublimierten Zustand bringen kann, denn sie ist ja unsere Grundenergie. Sie kann Leben hervorbringen... Nur dem Menschen ist es vorbehalten, das Wesen und die Qualität der sexuellen Energie zu verändern. Der Titel des Buches heißt „Vom Sex zum kosmischen Bewusstsein“ – aber keiner verliert ein Wort über das kosmische Bewusstsein. Doch genau darum geht es in dem Buch, um das kosmische Bewusstsein. Sex ist nur der Anfang, wo alle stehen.

Es gibt Methoden, mit denen man beginnen kann, diese Energie zum Aufsteigen zu bringen, und im Osten hat sich dafür seit mindestens zehntausend Jahren eine spezielle Wissenschaft entwickelt: Tantra. Es gibt im Westen nichts, was einer solchen Wissenschaft entspricht. Seit zehntausend Jahren haben Menschen damit experimentiert, wie die sexuelle Energie spirituell werden kann, wie Sexualität zur Spiritualität werden kann. Dass es möglich ist, ist bewiesen; darüber gibt es keinen Zweifel. Tausende von Menschen haben diese Transformation erfahren. Tantra ist offenbar die Wissenschaft, welche früher oder später auf der ganzen Welt Anerkennung finden wird, denn die Menschen leiden unter allen möglichen Perversionen. Deshalb sprechen sie ständig über Sex – als ob darin meine ganze Arbeit bestünde, als würde ich vierundzwanzig Stunden am Tag nur über Sex reden. Das Problem ist ihre verdrängte Sexualität. Mein ganzes Bemühen geht dahin, dass deine Sexualität zu etwas Natürlichem wird, dass du sie akzeptierst, so dass nichts

unterdrückt wird. Dann braucht man keine Pornografie mehr. Wenn nichts verdrängt wird, dann brauchst du vom Sex nicht mehr zu träumen. Dann kann die Energie transformiert werden.

Es gibt gute Methoden, mit denen dieselbe Energie, die neues Leben auf die Welt bringt, dir selbst ein neues Leben geben kann. Das war das ganze Thema des Buches. Doch keiner kümmerte sich um das Thema; keiner kümmerte sich darum, warum ich darüber gesprochen habe. Allein das Wörtchen „Sex“ im Titel reichte schon aus.

Dabei ist das Buch nicht einmal für Sex, sondern es ist eigentlich das einzige Buch auf der ganzen Welt, das gegen Sex ist. Doch seltsamerweise... In dem Buch geht es darum, dass es einen Weg gibt, über Sex hinauszugehen. Du kannst Sex transzendieren – und das bedeutet „Vom Sex zum kosmischen Bewusstsein.“

Ihr steht immer noch auf der Stufe des Sex, obwohl ihr die Stufe des kosmischen Bewusstseins erreichen sollt. Und der Weg dorthin ist ganz einfach: Sex sollte einfach zu einem Teil eures religiösen Lebens werden; er sollte euch heilig sein. Sex darf nichts Obszönes, nichts Pornografisches haben, er sollte nicht verurteilt und nicht unterdrückt, sondern voller Ehrfurcht gewürdigt werden, denn wir sind schließlich daraus geboren. Er ist doch die Quelle unseres Lebens. Und die Quelle des Lebens zu verurteilen bedeutet, alles zu verurteilen. Sex sollte zu immer höheren Stufen aufsteigen, bis zu seinem höchsten Gipfel. Und dieser höchste Gipfel ist Samadhi – das kosmische Bewusstsein.

Osho, Sex – Das missverstandene Geschenk

## 1. Die Bürde des Mannes: Der Druck, etwas zu beweisen und zu leisten

„Und über Sex macht man sich auch sehr große Sorgen. Genau diese Sorgen, diese Bemühung, etwas zu tun – das ist das Problem. Sex geschieht; er ist nicht etwas, das man tun muss. Was ihr also zu lernen habt, ist die östliche Einstellung gegenüber dem Sex, die Sichtweise von Tantra: Diese Sichtweise besteht einfach darin, liebevoll zu der anderen Person zu sein. Es ist nicht nötig, etwas zu planen, es ist nicht nötig, im Kopf etwas einzuüben. Es ist nicht nötig, irgendetwas Besonderes zu tun. Seid einfach liebevoll und zugänglich füreinander. Seid einfach spielerisch mit eurer gegenseitigen Energie. Und wenn ihr mit dem Liebesakt beginnt, braucht ihr ihn nicht zu etwas Großartigem zu machen. Sonst fängt der eine an, der anderen etwas vorzumachen – und umgekehrt. Der andere wird dir vormachen, was für ein toller Liebhaber er ist; und du tust so, als wärst auch du eine wunderbare Geliebte... Dabei sind beide unbefriedigt! Es ist nicht nötig, sich irgendwie in Pose zu werfen. Sex ist ein sehr stilles Gebet. Sich zu lieben ist eine Meditation. Es ist etwas Heiliges – das Allerheiligste! Wenn ihr also Liebe macht, geht ganz langsam vor – kostet es aus, atmet jeden Duft davon ein. Und seid ganz langsam – es gibt keinen Grund zur Eile. Sich zu eilen ist unnötig; es ist genügend Zeit da.“

Osho, The Open Secret



SEX SPIELT EINE ZENTRALE UND WICHTIGE ROLLE IM LEBEN eines Mannes. Und das ist bereits seit seiner frühesten Kindheit so. Und er bleibt immer wichtig – gleichgültig, ob der Mann oft Sex hat, selten Sex hat oder überhaupt keinen Sex hat. Die meisten Männer geben bei einer Befragung offen zu, dass sie gerne öfter Sex hätten.

Sex ist lebenswichtig für uns. Doch gibt es einige wesentliche Gesichtspunkte des Sexualakts, die uns verborgen bleiben. Sie kommen nie ans Tageslicht, sie werden nie überprüft oder in Frage gestellt. Man braucht jedoch nur ein bisschen an der Oberfläche zu kratzen, und erstaunlich bald beginnen Männer von ihren Gefühle zu reden.

In unseren Seminaren erzählen uns Männer immer wieder, dass sie Sex auch als „Last“, als eine Form von Stress empfinden. Zuweilen spüren sie das nur unterschwellig, manchmal auch sehr deutlich. Der mit Sex verbundene „Druck“ kann zu einer Quelle der Angst werden, die ein Gefühl von Unsicherheit und mangelndem Selbstbewusstsein entstehen lässt.

Wenn ein Mann zum ersten Mal mit einer Frau Sex hat, steht er unter dem starken Druck, ein guter Liebhaber sein zu müssen. Er muss viele Erwartungen erfüllen. Und er will der „beste“ Liebhaber sein, den genau diese Frau jemals hatte. Er steht unter dem Druck, etwas zu beweisen; und es steht für ihn viel auf dem Spiel. Zunächst einmal muss eine Erektion da sein. Dafür gibt es selbst in der „günstigsten“ Situation keine Garantie – das wissen die meisten Männer. Wenn die Erektion da ist, muss er sie so lange wie möglich aufrecht erhalten. Und das bedeutet meistens, dass er einen hohen Grad an Stimulation und Erregung dazu braucht. Gleichzeitig schickt er ein Stoßgebet zum Himmel, dass die Ejakulation nicht zu schnell kommt – zumindest nicht, bevor die Frau ihren Orgasmus hat. Und wenn alles gut geht, dann ist es ihm vielleicht sogar möglich, gleichzeitig mit ihr zum Orgasmus zu kommen.

Dabei gibt es so viele Variablen, dass er sich leicht „verheddern“ kann. Vor allem ist er damit beschäftigt, die Situation zu kontrollieren und zu inszenieren, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Meist sind dem Mann zu Beginn einer Liebesaffäre der Stress und die Leistungsängste, unter denen er steht, sehr bewusst. Er ist ganz deutlich mit ihnen konfrontiert. Doch hoffentlich merkt die Frau nichts davon!

Wenn sich jedoch daraus eine Beziehung entwickelt und diese auf die Alltags-Ebene kommt, werden seine Leistungs-Ängste vorübergehend unter einer bequemerer sexuellen Routine begraben. Auch wenn ein Mann dann seine Unsicherheit beim Sex nicht mehr bewusst wahrnimmt, schleppt er diese emotionale Spannung dennoch an jedem Tag seines Lebens mit sich herum.

Eine Frau kann einen Mann in vielen Dingen kritisieren: Er ist ein miserabler Koch, er ist ein schlechter Fahrer, er hat keinen Erfolg bei der Arbeit oder er ist ein jämmerlicher Vater. Diese Kritik anzunehmen ist nicht einfach, aber er kann meist einigermaßen damit umgehen. Wenn eine Frau es wagen sollte, sein sexuelles Verhalten zu kritisieren, wenn sie seine Leistung auf diesem Gebiet in Frage stellt, treffen ihn ihre Worte bis ins Mark. Sie treffen ihn an seiner empfindlichsten Stelle. Es ist der wahrscheinlich härteste Schlag für das „männliche“ Ego. Wenn ein Mann als Liebhaber nicht anerkannt und geschätzt wird, ist das für ihn sehr schwer zu verkraften.

### **Entspannung statt Leistung**

Große Teile unserer Persönlichkeit, unserer Identität und Selbstwahrnehmung sind aufs Engste mit dem Sex verknüpft – und damit, wie wir uns selbst beim Sex sehen. Das kann uns bewusst sein – oder auch nicht. Sex dient außerdem dazu, uns in unserer

Kraft und Potenz zu bestätigen. Und deshalb ist Sex auch mit einem großen Leistungsdruck verbunden. Denn wir versuchen damit, unseren wahren Wert zu beweisen. Auch das kann uns bewusst sein – oder auch nicht. Doch selbst wenn es uns bewusst ist, ist das noch kein Gewinn.

In den folgenden Kapiteln beschreiben wir deshalb eine neue Art und Weise, ganz entspannten Sex zu haben. Männer, die beginnen mit dieser Art von Sex zu experimentieren, berichten uns vor allem eines: Es ist so unglaublich erleichternd, wenn der Stress aus dem Sex verschwindet.

Das ganze großartige Getue beim Sex haben wir immer als selbstverständlich angesehen und angenommen. Wir haben es nie in Frage gestellt. Und jetzt können wir es einfach weglassen. Wir brauchen es nicht mehr.

Um sich beim Sex zu entspannen, braucht ein Mann zu allererst die Ermutigung: „Löse dich von der Vorstellung, dass du als Mann grundsätzlich zu hundert Prozent dafür verantwortlich bist, wie es läuft.“ Bisher musste er die ganze „Beweislast“ tragen. Er hatte die alleinige Verantwortung dafür, ob der Sex sehr gut, gut oder überhaupt nicht gut war. Das bewirkte meist eine ziemlich große Anstrengung beim Mann. Jetzt kann er entdecken, wie es sich anfühlt, beim Sex einfach zu „sein“. Er kann die Fähigkeit entwickeln, ganz präsent im Hier und Jetzt zu sein. Er kann eine Sexualität entdecken, die entspannend ist – sie hat nichts mit Leistung und Anstrengung zu tun.

### **Zielorientierter Sex bewirkt innere Abwesenheit**

Um eine entspannte Sexualität zu erleben, brauchen wir einen Wandel in der Art und Weise, wie wir Sex sehen und begreifen. Wir achten beim Sex bewusst darauf zu „sein“ anstatt etwas zu „tun“. Der erste Schritt, um den Leistungsdruck – das „Tun“ – aus

dem Sex herauszunehmen, besteht darin, beim Sex kein Ziel zu haben.

Das Ziel beim Sex ist für die meisten Menschen der Orgasmus. Sie wollen normalerweise vor allem deshalb Sex, weil sie einen Orgasmus erleben wollen. Wenn sie dann Sex haben, beginnen sie den Akt mit diesem Ziel. Sie richten fast ihre ganze Anstrengung darauf, dieses Hauptziel zu erreichen. Es ist ein Höhepunkt. Ein Punkt erhöhter, intensiver Lust, der ein paar kurze Sekunden dauert. Doch genau dieses Ziel, einen Orgasmus zu haben, bewirkt auch den Druck.

Es gibt noch einige bedeutsame „Nebenwirkungen“, wenn wir den Orgasmus zum Hauptziel des sexuellen Akts machen. Es ist hilfreich, zu erkennen, dass wir schon allein bei dem Versuch, die Sache „zum Ende zu bringen“, uns selbst zwangsläufig ein ganzes Stück voraus sind. Wenn wir genau hinschauen, merken wir, dass unsere Aufmerksamkeit schon mehr auf die nächste Penetration gerichtet ist als auf diejenige, welche genau in diesem Moment stattfindet. Dies gilt für Männer ebenso wie für Frauen. Wir interessieren uns im Allgemeinen mehr für das, was als Nächstes kommt.

Und wir interessieren uns kaum für das, was jetzt gerade geschieht. Die nächste Penetration ist viel verlockender, weil sie uns dem „Großen Finale“ einen Schritt näher bringt. Unbewusst richten wir unseren Fokus mehr auf die Zukunft. Wir sind also buchstäblich im anwesenden Moment abwesend. Wir folgen unserem Verstand, der bestimmte – ererbte und erlernte – Vorstellungen darüber hat, wie Sex sein sollte. Und wir richten wenig oder keine Aufmerksamkeit darauf, uns auf die Weisheit unseres Körpers zu besinnen und ihr zu trauen.

Männer sagen oft, dass sie häufiger Sex haben wollen. Aber wie soll das gehen? Viele haben das Vertrauen verloren, dass sie an eine Frau überhaupt herankommen. Und sie haben wenig Ahnung davon, was eine Frau braucht, damit sie gerne Sex hat.