

Doris Christinger & Peter A. Schröter

Vom
Nehmen
und
Genommen
werden

Für eine neue
Beziehungserotik

do München und Zürich

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 12

Zu diesem Buch 14

TeiM **Feuriges Lieben - Vom Nehmen und** **Genommeriwerden**

Qualitäten des feurigen Liebens 20

Eine Einstimmung oder das Vorspiel 20

Feminin und Maskulin - Das Spiel der Polarität 23

Yin und Yang - Die treibenden Kräfte für heißen Sex 23

Herausforderung - Der Weg des Maskulinen 24

Hingabe - Der Weg des Femininen 26

Begehren und Leidenschaft - Die sexuelle Essenz 28

Der ewige Tanz des Lebens 30

Wie die Emanzipation der Frau die Lust besiegt 31

Wie das romantische Liebesideal den Sex besiegt 34

Entfachen der Leidenschaft mit dem Yin-Yang-Spiel 36
 Spielregeln für den Yang-Partner 38
 Spielregeln für den Yin-Partner 39
Im Rausch der Sinne oder vom Nehmen und Nehmenlassen 40

Was Sie über Sex wissen sollten 44

Begehren - Die Lust auf die Lust 44
Vom Begehren zum Orgasmus — Der sexuelle Spannungsbogen 47
Der Orgasmus als Rätsel der Wissenschaft 51
Orgasmus als Glückseligkeit 55
Orgasmus und alles, was ihn stört 56
 Orgasmus-Störungen der Frau erkennen 58
 Orgasmus-Störungen des Mannes erkennen 59

Angst - Der große Gegenspieler des feurigen Sex 61

Angst vor Kontrollverlust 61
Angst vor Nähe und Distanz 62
 Die Herausforderung für den Mann 64
 Die Herausforderung für die Frau 67
Angst-Lust-Mix - Die Bedeutung von Angst für den Sex 68
 Konkrete Umsetzung für den Mann 72
 Konkrete Umsetzung für die Frau 73
Wandel — Die Lust an der Angst 74

Dynamik der Beziehung 78

Hormone - Warum wir Leidenschaft wollen
 und Bindung bekommen 78
»Droge Liebe« - Wie unbewusste Kräfte wirken 79
Tauschhandel — Warum wir einander wählen 81
Das Beziehungswesen — Der Dritte im Bunde 83

Die Schlüssel zum feurigen Begehren 85

Blasebalg für das Feuer der sexuellen Liebe 85
 Schlüssel 1: Der Atem 86

Schlüssel 2: Die Bewegung 90
Schlüssel 3: Die Stimme 94
Schlüssel 4: Die Achtsamkeit 95

Ekstase-Techniken 98

Ein Geschenk in Liebe und Vertrauen 98
Sexuelle Massagen - Erweckung ekstatischer Energie 98
Lustzone Anus - Tabu, aber zentral 104
Die Praxis der Anusmassage 105

Teil 2

Herzliches Lieben -Atemberaubende Intimität

Qualitäten des herzlichen Liebens 112

Eine Einstimmung oder das Vorspiel 112
Unsere Essenz — Quelle des herzlichen Liebens 115

Ein offenes Herz 120

Die Liebe zur Liebe 120
Liebesglück 121
Liebesfähigkeit 124
Liebe im Sex 126
Die Aufgabe des Mannes 127
Die Aufgabe der Frau 128
Mitfühlen in Liebe 129

Wahre Intimität leben 132

Loslassen um der Liebe willen 132
Abschied von falscher Zärtlichkeit 133
Die Liebe zu sich selbst finden 135
Selbstregulierung — Im rhythmischen Wechsel vom Ich zum Du 135

Differenzierung - Ich und Du zugleich 137
Transformation - Von Emotionen zu Gefühlen 138
Grenzen setzen - Vom Tanz der Gegensätze 140

Partnerschaft als Weg 143

Binden um der Liebe willen 143
Im ewigen Kreislauf der Beziehungsphasen 143
 Phase 1: Verlieben 144
 Phase 2: Symbiose 145
 Phase 3: Komm — Geh 146
 Phase 4: Zeus - Hera 147
 Phase 5: Die Yin-Yang-Beziehung 149
Die drei Beziehungspolaritäten 150
 Nähe und Distanz 151
 Wandel und Beständigkeit 151
 ICH und Du 152
Kommunikation als Resonanz 153
Streiten als Kraftquelle 156

Herausforderungen beim herzlichen Lieben 159

Treue - Schmerz und Eifersucht 159
Commitment — Eine Übereinkunft 163
Vergeben — Der Königsweg des Herzens 165

Die Schlüssel des herzlichen Liebens 168

Begehren durch Intimität 168
 Schlüssel 1 - Der Kuss 168
 Schlüssel 2 — Die Umarmung 169
 Schlüssel 3 — Essenzielle Gespräche 171
 Schlüssel 4 — Die Erweckung des Eros 173

Ekstasetechniken 175

Das Selbstliebe-Ritual - Mehr als Selbstbefriedigung 175

Teil 3

Stilles Lieben - Lieben als Meditation

In-Liebe-Sein öffnet den Raum der Stille 184

Eine Einstimmung oder das Vorspiel 184

Die Yin-Yang-Beziehung des stillen Liebens 186

Orgasmisch-Sein im stillen Lieben 187

Orgasmisch-Sein und Meditation 190

Achtsames Lieben 191

Entspanntes Lieben 192

Über Zeit und Vereinbarungen 193

Herausforderungen des stillen Liebens 196

Herausforderungen für die Frau 197

Herausforderungen für den Mann 198

Die sexuelle Ebene des stillen Liebens 200

Das Geschenk der Liebe an die Liebe 200

Die sanfte Penetration 200

Die tiefe Penetration 204

Die Yin-Form der tiefen Penetration: achtsam lieben 204

Die Yang-Form der tiefen Penetration: aktiv lieben 205

Stille Ekstase durch die tiefe Penetration 207

Vom Orgasmus zum orgasmischen Sein 208

Die Yin-Form: Das Eintauchen in Energiewellen 210

Die Yang-Form: Das Reiten des Tigers 211

Die Schlüssel des stillen Liebens 213

Meditatives Liebesspiel und erotische Meditation 213

Schlüssel 1 — Die Augen 213

Schlüssel 2 — Die stille Atemmeditation 216

Schlüssel 3 — Die Berührung 217

Schlüssel 4 — Das feinstoffliche Energiesystem 219

Die Chakra-Welle für mehr Lebendigkeit 224

Ekstase - Lebens- und Liebeselixier 226
Sexuelle Energie als bewusstseinserweiternder Zustand 226
 Feurige Ekstase — Körper, Leidenschaft und Trieb 227
 Herzliche Ekstase — Liebe und Schmelzen 228
 Stille Ekstase — Stille, Sein und Öffnung 229
 Spirituelle Ekstase — Einheit und Leere 230

Teil 4

Spirituelles Lieben - Sich lieben heißt schöpferisch sein

Qualitäten des spirituellen Liebens 234
Eine Einstimmung oder das Vorspiel 234
Der magische Schöpfungsakt 235
Sexualität als geerdete Spiritualität 239
Vom Ego zum Absoluten 242

Herausforderungen des spirituellen Liebens 244
Der spirituelle Weg - Bewusstsein und Liebe 244
Selbst-Erforschung — Wer bin »ich«? 248
 Die Praxis der Selbst-Erforschung 250
Atem - Bewusst im HIER und JETZT 251
 Der Atem der Ausdehnung und des Zusammenziehens 253
 Der Atem des Verdichtens und Verdünnens 255
 Der Atem des Fallens und Steigens 255
 Der Atem des Lebens 256

Die sexuelle Ebene des spirituellen Liebens 258
Die Magie der Sexualität 258
Das Gesetz der Anziehung 267

Die Kraft des Wünschens 262
Die Energie der Yab-Yum-Position 264

Die Schlüssel zum spirituellen Lieben 266

Höchste sexuelle Wonne - Der Königsweg zur Ekstase 266'
Schlüssel 1 — Die Ekstatische Reaktion 267
Schlüssel 2 - Die Welle der Glückseligkeit 272
Schlüssel 3 — Das Reiten des Tigers für Fortgeschrittene 274

Ganzheitliches Lieben 278

Menschsein 278

Dank 284

Hinweis und Kontakt 286

Unsere Literaturliste 286