

Haftungsausschluss:

Die im Buch enthaltenen Übungen wurden von der Verfasserin und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen die Haftung für Schäden irgendeiner Art.

„Selbstmassage des Lymphsystems am Brustkorb und den Brüsten“ auf Seite 145 mit freundlicher Genehmigung von Dr. med. Christiane Northrup, www.drnorthrup.com.



1. Auflage 2018

Umschlaggestaltung: Bunda Silke Watermeier, www.watermeier.net

Übersetzung: Pavitra Wolf

Lektorat: Susanne Klein, www.kleinebrise.net

Copyright © engl. Text und Zeichnungen: Diana Richardson & Janet McGeever, 2018

Copyright© 2017 deutsche Ausgabe, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Illustrationen: David Andor www.wavesourcedesign.com

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

www.innenwelt-verlag.de

Druck: CPI Druck, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-92-4

DIANA RICHARDSON | JANET MCGEEVER

WECHSELJAHRE

Mit Achtsamkeit
sexuell & spirituell
neustarten

nnenwelt verlag

„Die Wechseljahre sind eine Zeit der Wiedergeburt ... was die Chinesen einen zweiten Frühling nennen. Es kann eine Zeit umwälzenden sexuellen Erwachens sein. Lass dieses Buch in dieser Zeit des Umbruchs dein Ratgeber sein.“

Dr. med. Christiane Northrup
Autorin von **Weisheit der Wechseljahre**

„Ein ganzheitlicher Ansatz, der dich darin unterstützt, deinen Körper und deine Seele zu nähren, dich und deinen Partner zu ehren, echte Intimität und tiefe Liebe zu erfahren. Und das in bisher ungeahnter Weise. Die Autorinnen laden dich ein, nach innen zu gehen, wo deine Weisheit, deine Kraft und deine Wahrheit darauf warten, gelebt zu werden.“

Brandon Bays
Autorin von **The Journey**

Allen Frauen gewidmet -
Frauen, die vor uns kamen,
Frauen, die heute leben,
und Frauen, die nach uns kommen werden.

Inhalt

Danksagungen 8

Vorwort: Warum wir dieses Buch geschrieben haben 9

Einleitung: Liebemachen in den Wechseljahren und danach 17

1. Das Potenzial 23

Die Kraft und die verborgenen Geschenke der Menopause

2. Die Biologie 35

Unsere Hormone verstehen

3. Der tantrische Überblick 55

Wechseljahre sind keine Krankheit

4. Die tantrische Orientierung 73

Die sexuelle Energie zirkulieren lassen

5. Die tantrische Landkarte 87

Liebesschlüssel für den tantrischen Weg

6. Das tantrische Terrain 119

Eine Bewegung nach innen und unten

7. Die tantrische Quelle 129

Brüste und Herz einbeziehen

8. Die tantrische Reise 147

Tief, langsam und ursprünglich

9. Die Heilung 171

Vom Schmerz zum Genuss und darüber hinaus

10. Die emotionalen Altlasten 185

Mit den Zellerinnerungen der Vergangenheit aufräumen

11. Die Verkörperung 225

Deine ursprüngliche Kraft entdecken und dein Frausein leben

12. Die Transformation 261

Liebe ist ein Seinszustand

Leseempfehlungen und Ressourcen 268

Über die Autorinnen 271

Danksagungen

Wir möchten den vielen mutigen Frauen danken, die diesen Weg gehen und auf dieser Reise ihre Erfahrungen mit uns geteilt haben. Wir sind jeder Einzelnen von euch dankbar, denn ihr habt uns inspiriert und unsere eigenen Erfahrungen bestätigt. Auch euren Männern möchten wir von Herzen danken, denn ohne deren Präsenz und Bereitschaft, wäre aus dem ganzen Experiment in Sachen Liebe nichts geworden.

Ebenfalls danken möchten wir den beiden Männern, die uns am nächsten sind, Michael und Gene, denn durch sie und mit ihnen haben wir unglaublich viel gelernt und erfahren.

Unser aufrichtiger Dank für ihre Forschung, ihre Ressourcen und ihre Inspiration gilt Dr. Christiane Northrup und Leslie Kenton – die, während wir an diesem Buch arbeiteten, leider verstorben ist –, die eine Vorreiterin bei der Erforschung der weiblichen Hormone war, sowie Melissa Borich, Achtsamkeits- und Yogalehrerin, die uns dazu inspiriert hat, Yoga in dieses Buch mit aufzunehmen.

Weiter möchten wir Andrea Lopez für ihren Beitrag zum Thema Bauchmassage und Heilungstraditionen der Mayas danken.

Und wir danken Yollana Shore für ihre Unterstützung und David Andor, der einige bereits früher veröffentlichte Zeichnungen neu angefertigt und auch ein paar neue erstellt hat, für die Zusammenarbeit.

Nicht zuletzt gilt unser Dank unseren spirituellen Meistern Osho und Barry Long, denen wir für ihre Einsichten über die menschlichen Sexualität, die unser Leben von Grund auf verändert haben, ewig dankbar sein werden. Auf persönlicher Ebene haben sie unser Leben revolutioniert.

Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Unser Buch ist ein Versuch, zu beleuchten, wie unser Körper von Natur aus beschaffen ist, und wir wollen damit Hoffnung wecken, wenn man sich verloren fühlt oder es an Inspiration mangelt. Es gibt viele Bücher zum Thema Menopause, aber wenige, die Sex und Menopause aus tantrischer Sicht beschreiben. Wir haben beide Tantra in unseren persönlichen Beziehungen erforscht, und beide unterrichten wir *Making Love*-Retreats für Paare. In diesen Retreats lehren wir eine Herangehensweise an Sex, die das Leben von Grund auf verändert. Und natürlich haben wir beide selbst als Frauen unsere ureigenen Erfahrungen mit den Wechseljahren gemacht, die einerseits individuell sehr verschieden waren, andererseits aber auch viele Gemeinsamkeiten zeigten.

Außerdem haben wir im Laufe vieler Jahre mit Hunderten von Teilnehmern (Frauen und Männern) gearbeitet, und daraus ist ein Schatz an direkten Rückmeldungen erwachsen. Teils haben wir Feedback in Form von Worten bekommen, teils war die Rückmeldung deutlich sichtbar.

Der Einfluss, den ein tantrischer Ansatz auf Körper und Geist hat, ist unbestreitbar – es entsteht ein neues Selbstverständnis, eine friedvolle innere Verbindung zum Körper und ein tief greifendes Verständnis für Sex und dessen Funktion – über Fortpflanzung hinaus.

In den folgenden Kapiteln werden wir uns zum Teil wiederholen, denn teils greifen die Themen ineinander, teils wollen wir LeserInnen, die es vorziehen, dieses Buch nicht von Anfang bis Ende, sondern hier und da einzelne Kapitel zu lesen, das Verständnis erleichtern.

Unser persönlicher Hintergrund

Diana:

Ich habe mich bewusst entschieden, in diesem Leben keine Kinder zu bekommen. Das war mir bereits mit dreizehn Jahren sehr klar. Ich habe diese Entscheidung nie infrage gestellt oder bereut, und ich kann im Nachhinein sehen, dass mir das ermöglicht hat, etwas auf einer anderen Ebene zu gebären, nämlich ein tieferes Verständnis für Sexualität, uraltes Wissen und Weisheit, die ich neu überliefert bekommen und weitergegeben habe. Mit Anfang dreißig hatte ich das Bedürfnis, die Art und Weise, in der ich bis dahin Liebe gemacht hatte, irgendwie zu verändern. Auf der Basis von Informationen und Inspiration, die ich von tantrischen Meistern - Osho in Indien und Barry Long in Australien, denen ich ewig dankbar sein werde -, bekommen hatte, begab ich mich auf eine Forschungsreise in Sachen Sex. Es war letztendlich ein Schritt ins Unbekannte, der die Weichen in meinem Leben, ohne dass ich es ahnen konnte, in völlig unvorhergesehene Richtungen stellte.

Ich war 1977, während der Apartheid in Südafrika, zunächst Rechtsanwältin geworden und hatte gehofft, in meinem von Unruhe und Ungerechtigkeit geprägten Heimatland „nützlich“ sein zu können. Aber nach sechs Jahren an der Universität, nachdem ich ordnungsgemäß mein Examen gemacht hatte, wurde mir schnell klar, dass ich nichts anzubieten hatte, was auch nur den geringsten Unterschied machen würde. Stattdessen lernte ich Massage, mit der Absicht, ein Leben zu führen, in dem Berührung und Herzensangelegenheiten wichtiger sein sollten als Denken und Logik. Nachdem ich also mein Vorhaben, als Rechtsanwältin Karriere zu machen, aufgegeben hatte, folgte ich meinen Händen und ging nach Großbritannien, wo ich Therapeutische Massage erlernte. Im Laufe der Jahre habe ich mich auch in einigen anderen körpertherapeutischen Methoden ausgebildet. Das hat dazu geführt, dass ich mit viel Freude unzählige Massagebehandlungen gegeben und Hunderte von SchülerInnen in verschiedenen körpertherapeutischen Methoden ausgebildet habe. Mein Leben hat sich also in eine Richtung entwickelt, in der ich völlig mit meinem Körper und den Körpern

anderer Menschen beschäftigt war. Alles, was ich dadurch gefühlt, gelernt, gesehen und erfahren habe, bildete den Hintergrund, vor dem ich meine sexuelle Entdeckungsreise unternahm und der mein Verständnis und meine Wahrnehmung des Körpers in grundlegender Weise geprägt hat.

Mein Weg hat sich aufgetan (und tut das, Jahrzehnte später, immer noch), ohne dass ich eine bestimmte Richtung angesteuert hätte. Ich versuche zu leben und zu lieben, während ich im Körper verankert bin (statt einen Bogen um ihn zu machen), und mich ins Sein und ins Wahrnehmen zu entspannen (statt über den Geist und unablässiges Denken Abstand zu halten). Im Grunde habe ich mich darin geübt, meine bewusste Aufmerksamkeit und Achtsamkeit durch den Körper zu lenken, egal in welcher Situation ich mich befinde. Das war und ist ein Prozess der Anbindung, der jeden meiner Tage durchdringt und versüßt. Als ich damit begann, konnte ich nicht ahnen, dass der rote Faden aus bewusster Aufmerksamkeit und Körperpräsenz zu einer vitalen Kraft werden würde, die Heilung, Integration und Transformation mit sich bringt. Mein Leben hat sich also radikal verändert, wenn auch schrittweise und in einer Art und Weise, wie ich es mir nie hätte vorstellen können, und zwar einzig und allein dadurch, dass ich die Art, wie ich Liebe machte, verändert habe - nicht mehr und auch nicht weniger.

Als Nebenprodukt meiner persönlichen Reise ergab sich, dass ich 1993 begann, einwöchige Retreats für Paare zu unterrichten, auf denen ich meine eigenen Erfahrungen mit anderen teilte. Und 1996 fing ich dann an, damit zu experimentieren, ob ich durch das geschriebene Wort dieses Feld und die Gefühle feinstofflicher energetischer Zustände vermitteln kann. Gleich von Anfang an schien dies die LeserInnen anzusprechen, was für mich eine wichtige Rückversicherung bedeutete, die mich sehr ermutigte.

Seither hat ein Buch das nächste ergeben und zu meiner großen Überraschung ist dies mein achttes Buch. Ich bin meiner Co-Autorin Janet für ihre leidenschaftliche Mitarbeit zutiefst dankbar und fühle mich geehrt, mit jemandem ihres Kalibers, die so viel Talent und Kompetenz besitzt, zusammenzuarbeiten. Wir hatten sofort einen guten Draht zueinander, als Janet vor mehreren Jahren in die Schweiz kam, um an einem Making Love-Retreat teilzunehmen. Heute ist sie autorisiert, diesen Prozess selbst zu leiten, und tut dies in Australien. Das heißt, Janet ist in der Lage, aus der Perspektive

ihrer eigenen Erfahrungen und ihrer persönlichen Entwicklung, die sie durch den Making Love-Prozess gemacht hat, zu unterrichten. Die fruchtbare Kombination, die zu unserer Zusammenarbeit geführt hat, besteht darin, dass Janet so vertraut mit dem Ansatz der Making Love-Methode ist und auch viel zum Thema Menopause beizutragen hat.

Meine eigenen Wechseljahre verliefen sehr geschmeidig, das heißt, ich habe sie kaum wahrgenommen oder überhaupt daran gedacht. Einen Arzt brauchte ich deswegen schon gar nicht aufzusuchen und ich hatte auch nicht das Bedürfnis, mit irgendjemandem darüber zu sprechen. Ich weiß nicht, warum die Menopause bei mir so problemlos verlief – vielleicht weil ich die Art, wie ich Liebe mache, schon mit dreißig verändert habe, keine Kinder bekommen und mich so viel mit Körperbewusstsein und Entspannung beschäftigt habe. Vielleicht habe ich einfach Glück gehabt mit meinen Genen oder habe es meiner unbekümmerten, liebevollen Mutter zu verdanken. Weil es von selbst geschah und ich nicht damit beschäftigt war, konnte ich in diesem Buch nicht meine eigenen Erfahrungen einbringen, so wie ich es in den vorhergehenden Büchern getan hatte.

Dass ich verändert habe, wie ich Liebe mache, hat nichtsdestotrotz mein Leben auf allen Ebenen beeinflusst, und das schließt ein, wie ich die Wechseljahre wahrnehme. Durch meine Arbeit mit Paaren in den letzten fünfundzwanzig Jahren habe ich festgestellt, dass ein hoher Prozentsatz von Frauen findet, dass bewusster Sex (statt mechanischer Sex) viele Wechseljahrs-symptome abmildern und manchmal sogar heilen kann. Über das Schwinden der körperlichen Symptome hinaus stärkt es den Selbstwert und die Selbstliebe ungemein, wenn ein neues Körperbewusstsein und achtsame Wahrnehmung erschlossen werden. Viele Frauen, die dieses Buch in ihren Vierzigern oder Fünfzigern lesen, denken vielleicht, dass es für sie zu spät sei, etwas zu verändern, aber ich bitte dich wirklich, nicht vorschnell aufzugeben. Dein Körper ist auf deiner Seite, und er wartet auf deine Zusammenarbeit und deine bewusste Aufmerksamkeit. Die Seele, die in deinem Körper wohnt, ist ewig jung und frisch. Wie du mit deinem Körper umgehst und in ihn hineinspürst, kann dein Leben auf unzählige kraftvolle und mysteriöse Arten und Weisen verändern.

Als Reiseführerin auf deiner Reise kann ich dir neben diesem Buch einige

meiner früheren Bücher über den tantrischen Weg empfehlen. Zwei davon habe ich zusammen mit meinem Partner Michael geschrieben und sie erkunden Tantra aus unterschiedlichen Perspektiven: „Zeit für Liebe“, „Slow Sex“, „Zeit für Weiblichkeit“, „Zeit für Männlichkeit“ empfehlen wir als weiterführende Literatur. Alle meine Bücher beschreiben die gleiche Herangehensweise an Sex, die hier im Rahmen der Wechseljahre vorgestellt wird. Das Buch „Zeit für Gefühle – Die Krux mit den Emotionen in der Partnerschaft“ handelt nicht explizit von Sex, sondern liefert frische Einsichten in die potenziell zerstörerische Kraft von Emotionen und ist ein praktischer Ratgeber, wie dieser herausfordernde Aspekt unserer Beziehungen gemeistert werden kann. Alle diese Titel sind am Ende dieses Buches im Abschnitt Leseempfehlungen und Ressourcen aufgelistet.

Janet:

Ich bin früh in die Wechseljahre gekommen und hatte sie bereits hinter mir, als ich die Making Love-Methode kennenlernte. Als ich in den Sechziger- und Siebzigerjahren in Australien aufwuchs, praktizierte meine Mutter Yoga, nutzte alternative Therapien und Hausmittel und gab mir ihre Bücher über den weiblichen Körper weiter. All das hat mich als Teenager und in meinen frühen Zwanzigern stark beeinflusst. In den späten Fünfziger- und frühen Sechzigerjahren, in einer Zeit, in der man begann, Kinder mithilfe medizinischer Eingriffe zu gebären, suchte sich meine Mutter ganz bewusst einen Arzt, der ein Befürworter der natürlichen Geburt war, um ihre drei Kinder zur Welt zu bringen. Ich trat ganz natürlich in ihre Fußstapfen, und ohne weiter darüber nachzudenken, entschied ich mich im Alter von dreiundzwanzig Jahren, als ich mit meinem ersten Kind schwanger war, für eine natürliche Geburt. Als ich mit dreißig mein zweites Kind bekam, hat mich (auch rückblickend gesehen) die befreiende Erfahrung, mein Kind zu Hause zu gebären, für immer verändert.

Diese Erfahrung weckte mein leidenschaftliches Interesse an Frauen und dem weiblichen Körper. Nachdem ich diese zutiefst instinktive und ermächtigende Reise des Gebärens gemacht hatte, war ich viel besser auf meinen Körper eingestimmt und sensibler ihm gegenüber. Ich fühlte, dass ich nicht

länger auf die gleiche Art und Weise Sex haben konnte, auch wenn ich diesbezüglich häufig Kompromisse eingegangen bin. Nicht um eine Alternative zu wissen, ließ mich vieles hinterfragen und war sehr stressig für meine Beziehung und für meinen Körper. Das verstärkte wiederum andere Stressfaktoren, während ich meine Kinder großzog und meine Geschäfte führte. Mit Mitte dreißig litt ich an chronischer Müdigkeit.

Ich werde ewig dankbar dafür sein, dass Diana in mein Leben schneite, und zwar in Gestalt der australischen Journalistin Ruth Ostrow, die sie 2002 interviewte und in ihrer Kolumne in der Zeitung „The Australian“ über ihre Arbeit schrieb. Ein paar Schlüsselwörter waren es, die in mir einen Funken Hoffnung weckten, dass es da eine andere Art des Liebemachens gab. So begann meine Suche nach etwas anderem als ich bisher kennengelernt hatte. Meine unmittelbare Reaktion war: Ich muss diese Frau treffen!

Sechs Jahre später, ich war inzwischen 47 Jahre alt, durfte ich endlich das ersten Making Love-Retreat in der Schweiz erleben, als ich in einer neuen Beziehung mit einem liebevollen Mann war, dem ich ebenfalls für immer dankbar sein werde. Entspannt Liebe zu machen hat mein Leben verändert und hat mit der Zeit verändert, wer ich bin. Ich glaube, dass es meine Körperzellen auf tiefer Ebene verändert und geheilt und mich auch von Verletzungen und Traumata meiner Vergangenheit befreit hat.

Diese Art, Liebe zu machen, und diese Herangehensweise an Sexualität waren es, nach denen ich mein ganzes Erwachsenenleben gesucht hatte. Dianas Arbeit hat mir die Erlaubnis gegeben, Wertschätzung dafür zu empfinden, eine Frau zu sein, mit allem, was dazugehört, Mutter zu sein und jetzt Großmutter ... und meinen Instinkten zu vertrauen, was den Sex angeht. Aber weil ich, als ich jünger war und kleine Kinder aufzog, lange Zeit ein hohes Stressniveau hatte und mit dem hektischen westlichen Lebensstil zu kämpfen hatte, erlebte ich während meiner Wechseljahre eine schwierige Zeit. Damals wusste ich noch nicht, warum, und auch nicht wohin oder an wen ich mich damit hätte wenden können. Ich frage mich natürlich, ob ich den Verlauf meiner Wechseljahre zumindest hätte abmildern können, wenn ich diese Werkzeuge und diese Informationen bereits in jüngeren Jahren gehabt hätte. Aber die Vergangenheit ist vorüber, und in der Gegenwart bin ich sehr davon inspiriert, anderen diese wundervolle Methode beizubringen.

Ich leite das Making Love-Retreat in Australien, Frauenretreats und helfe Paaren jeden Alters, die Art des Liebemachens zu verändern. Außerdem biete ich in meiner privaten Praxis für Psychotherapie Einzelarbeit an.

Da ich streng religiös erzogen wurde, bin ich manchmal ganz erstaunt, wie ich hier gelandet bin. Dieser Ansatz hat mir erlaubt, einen Teil meiner kulturellen Konditionierung hinter mir zu lassen und die natürliche Unschuld von Sexualität wiederzufinden – eine überaus heilsame Reise. Eine Frau, die sich von ihrer sexuellen Konditionierung befreit hat, berührt das Herz eines jeden Menschen, dem sie begegnet, und das schließt die Generationen vor und nach ihr ein. Dass das passiert, hoffe ich auch für dich. Ich bin zutiefst dankbar, dass die Synchronizität der Ereignisse dazu geführt hat, dass sich diese Zusammenarbeit mit Diana ergeben hat.

Einleitung

Liebe machen in den Wechseljahren und danach

Vielleicht das erste Mal in der Geschichte überhaupt haben die Frauen der Babyboomer-Generation (in den Jahren zwischen 1950 bis 1964 Geborenen) ganz neue Möglichkeiten, ihr Leben zu gestalten, Möglichkeiten, die ihren Müttern in der Regel vorenthalten geblieben waren. Viele von ihnen haben Karriere in neuen Bereichen angestrebt, sie sind besser ausgebildet, interessieren sich für Gesundheit und Gesundheitsvorsorge und beginnen sogar, Älterwerden als einen natürlichen Prozess anzusehen, der seinen eigenen Wert hat. Dazu gehört für Frauen heute auch ein erfülltes Liebesleben und die Möglichkeit, ihre weibliche Sexualität frei ausleben zu können.

Trotz einer Vielzahl von Büchern zu diesem Thema wird aber in der westlichen Gesellschaft immer noch kaum über die Menopause gesprochen und noch weniger darüber, welche Auswirkungen sie auf ein gesundes Sexleben hat, das auch die spirituelle Seite der Sexualität mit einschließt. Das führt dazu, dass sich Frauen in spiritueller wie in sexueller Hinsicht isoliert und unbeholfen fühlen, wenn sie mit den Wechseljahren unbekanntes Terrain betreten. Wir wollen die Wechseljahre und unsere weibliche Sexualität aus der Ecke der Themen holen, über die man nicht spricht, und das Licht tantrischer Intelligenz auf sie scheinen lassen. Für eine Frau verändert sich in diesem Lebensabschnitt alles und alle Lebensbereiche sind davon betroffen – das heißt, die Veränderungen finden auf körperlicher, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene statt.

Eines der Themen, die uns am häufigsten begegnen, ist, dass Frauen in ihren Vierzigern und Fünfzigern, wenn sich die ersten Symptome der Perimenopause und Menopause zeigen, anfangen sich sexuell irgendwie minderwertig zu fühlen. Sex ist oft nicht mehr

interessant. Der Gedanke an Sex tört eher ab, ist nicht mehr erregend. Sex tut weh. Sex ist langweilig. Sex ist eine Pflichtübung. Sex ist ein Muss. Sex hat man, um den Mann zufriedenzustellen. Und auch wenn Frauen in jüngeren Jahren ungewollte Blicke und Aufmerksamkeit von Männern als unangenehm empfunden haben, fühlen sie sich nun nicht mehr wahrgenommen. Frauen fühlen sich leicht entwertet, ausgerangiert, zur Seite geschoben, unbeachtet.

Während ein hoher Prozentsatz von Frauen tatsächlich Probleme beim Sex hat, und das oft lange bevor sie in die Wechseljahre kommen, gibt es auch Frauen, für die die Menopause gar kein Problem ist und die bisher ein erfülltes, glückliches Sexualleben gehabt haben. Es gibt sogar Frauen, die in dieser Lebensphase mehr denn je für ihre sexuellen Bedürfnisse eintreten und von ihren Männern fordern, sich „anzustrengen“, ein „richtiger“ Mann zu sein oder „die Arbeit zu machen“. Sie mögen auf heißen, wollüstigen, oberflächlichen Sex aus sein, bei dem die Partner nicht wirklich Intimität teilen, innerlich sehnen sie sich jedoch nach Liebe.

Die Werbe- und Modebranche und Pornos, die einen erregenden, aggressiven Stil beim Sex propagieren, üben einen enormen Erwartungsdruck auf Frauen (ebenso wie auf Männer) aller Altersstufen aus, und diese Anspannung verbreitert den Graben zwischen den Geschlechtern nur noch mehr. Wenn eine Frau das Alter von fünfzig oder sechzig Jahren erreicht und in einer langjährigen Beziehung lebt, dann hat sie in diesem Alter oft bereits aufgegeben. Die weitverbreiteten Gefühle der Niedergeschlagenheit, Verwirrung und des emotionalen Schmerzes resultieren bei Frauen (wie bei Männern) daraus, dass ihnen keine konstruktive Information zugänglich ist, wie man sich mit der menschlichen Sexualität tiefergehender auseinandersetzt, den weiblichen Körper respektiert und ehrt, und anerkennt, dass der weibliche Körper dem männlichen körperlich und energetisch „ebenbürtig und doch gegensätzlich zu ihm“ ist.

Dies ist im Kern die Grundlage von Tantra, und wir werden in den nachfolgenden Kapiteln näher darauf eingehen. Dieser lebenswichtige Unterschied in unserer Körperenergie, der über den phy-

sischen Körper hinausgeht, ist von enormer Bedeutung. Normalerweise tun wir, wenn es um Sex geht, so, als seien der männliche und der weibliche Körper mehr oder weniger gleich. Das haben wir in gewisser Hinsicht unserer Kultur zu verdanken, und so haben wir alles daran gesetzt zu beweisen, dass Frauen nicht das „schwache“ Geschlecht sind. Aber seit Jahrtausenden hat es in den tantrischen Schulen bedeutendes Geheimwissen gegeben, dem zufolge männliche und weibliche Energien ein Zusammenspiel dynamischer und empfänglicher Kräfte bilden. Dieses Geheimwissen ist bis heute weitgehend unentdeckt geblieben und muss jetzt seinen Weg in die moderne Gesellschaft finden, im Westen ebenso wie im Osten, denn das Missverständnis über die tiefere Bedeutung von Sex ist globaler Natur und hat in vielen Fällen verheerende Folgen gehabt.

Mit der Information, die wir in den folgenden Kapiteln geben werden, wollen wir unter anderem jeder Frau versichern, dass es nichts gibt, was mit ihr – als Frau, mit ihrem Körper oder mit ihren sexuellen Reaktionen – nicht stimmen würde. Langfristig ist es höchste Zeit für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen als Frauen, dass wir den mächtigen falschen Konzepten in Sachen Wechseljahre und Liebemachen begegnen, damit wir uns sowohl individuell als auch kollektiv wieder stärker und hoffnungsvoller fühlen können, während wir älter werden.

Wir machen diese Informationen in der Hoffnung zugänglich, dich zu ermächtigen, deinen eigenen Körper für dich zu beanspruchen, zunächst einmal und in der Hauptsache für dich selbst; und um dann zu erkunden, was das in der sexuellen Begegnung bedeutet, wenn du einen Partner hast. Für Singles ist diese Information von gleicher Wichtigkeit. Unsere Sichtweise gründet auf dem Verständnis, dass „es“ sowieso alles in uns als Individuum stattfindet! Ob mit Partner oder ohne, letztlich wird eine neue Sichtweise dich darin unterstützen, die Verantwortung für deine Sexualität und dein Wohlbefinden selbst zu übernehmen.

Lass die Lektüre dieses Buches wie eine Reise sein, auf die du dich begibst. Sei über die Fakten und die Probleme der Menopause

hinaus offen für die Möglichkeiten und die Geschenke, die die Wechseljahre mit sich bringen können. Diese Worte sind eine Einladung an dich, deine eigenen Erfahrungen mit der Menopause zu machen, während du dieses Buch liest. Es könnte der Leitfaden sein, den du nicht bekommen hast, denn die Informationen zum Thema Sex und feinstoffliche Energien, die du hier findest, sind Generationen von Frauen meist nicht zugänglich gewesen.

Wir teilen beide die Hoffnung, dass dieses Buch für Frauen jeden Alters von Nutzen sein wird. Das schließt jüngere Frauen ein, die ganz in ihrer Karriere aufgehen, langjährige Beziehungen haben, Kinder großziehen und so weiter und die sich bewusst um ihren Körper kümmern und ihr Frausein leben. Wie wir es verstehen, kann jeder, Frauen und Männer gleichermaßen, von diesen Seiten lernen und sich hoffentlich von bisher ungeahnten Möglichkeiten ermutigen lassen.

Eine andere Sichtweise kann zu einem neuen Selbstvertrauen als Frau führen, kann uns inspirieren, es als unglaubliches Privileg anzusehen, in dieser Zeit als Frau geboren zu sein.

Unsere Hoffnung ist auch, dass kommende Frauengenerationen die Informationen, die wir hier vermitteln, zur Verfügung haben werden, um so viele Frauen wie möglich in der ganzen Welt zu ermächtigen, eine Menopause zu erleben, die so schmerz- und symptomfrei wie möglich ist – besonders im Hinblick auf ihre Sexualität.

Wir hoffen auch, dass unsere Leserinnen, wenn sie älter werden, sich zutrauen, diese Informationen an ihre Freundinnen, an jüngere Frauen in ihrer Familie und in ihrem Bekanntenkreis weiterzugeben. Wenn wir lernen, unseren weiblichen Körper – seine außergewöhnlichen Fähigkeiten und seine Weisheit – zu akzeptieren, zu lieben und zu ehren, dann stiften wir ganz natürlich Frieden in unseren Herzen und in unseren Beziehungen. Auf diese Art und Weise werden wir zu Friedens- und Liebesbotschafterinnen in unseren Familien und unserem sozialen Umfeld.

Heterosexualität und Homosexualität

Die *Making Love*-Methode, von der wir in diesem Buch sprechen, bezieht sich vorrangig auf Heterosexualität. Dennoch ist es nicht unsere Absicht, unsere lesbischen Schwestern auszugrenzen. Viele der Prinzipien und Richtlinien, von denen wir in diesem Buch sprechen, können sehrwohl auf gleichgeschlechtliche Beziehungen übertragen werden. Wir alle sind Frauen. Wir alle bluten. Wir alle kommen aus dem Bauch unserer Mutter. Wir alle haben Gefühle. Wir alle machen schließlich die Wechseljahre durch.

Daher sind uns alle Frauen willkommen, egal welcher Rasse, Religion, sexuellen Orientierung oder welchen Alters sie auch sein mögen. Wir begeben uns in diesem Buch auf eine Reise hin zu etwas, wonach wir uns alle sehnen: Liebe – und wir erkunden ihren Stellenwert in der sexuellen Begegnung, während der Wechseljahre und danach.

Als wir mit dem Schreiben dieses Buches fast fertig waren, erhielten wir eine E-Mail von einer jungen Frau, sechsunddreißig Jahre alt, die mithilfe eines von Dianas Büchern seit drei Jahren daran arbeitet, einen tantrischen Ansatz in ihr Leben zu integrieren. Sie erzählte uns die folgende Geschichte:

Eine neue Art zu leben

„Dein Buch gab mir meine Kraft, mein Wissen über meinen Körper, meine Selbstbestimmung und meine Eigenverantwortung zurück. Endlich hatte ich Werkzeuge, nicht um meinen Partner zu verändern, sondern mich, mein Körperbewusstsein, mein Verhalten, meine Gedanken. Ich begann, sexuelle Energie zu verstehen. Das war der Ausgangspunkt für eine neue Art zu leben.“

Wir hoffen, dass die folgenden Seiten zum Ausgangspunkt für dich werden, auf eine neue Art zu leben.