

Einleitung: Zen mit gebrochenem Herzen 7

Der Vögelgesang 17

Dürfen Buddhisten sich einen runterholen? 20

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Aller Sex ist Leiden: Sex und die Vier Edlen Wahrheiten 41

Zölibat oder was? 46

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Alle Wesen erlösen ... von meinem Schwanz!:

Sex und das Bodhisattva-Gelöbnis 69

Dem Nichtanhaften anhaften 74

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Autsch! Pass auf, wo du das hinsteckst!: Sex und Bewusstheit 83

Ist der Orgasmus die höchste Form der Meditation? 88

Wie bin ich dazu gekommen? 97

Zen und Pornografie 108

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Das Loch füllen – wenn du weißt, was ich meine!: Sex und Leere 119

Frauen, Evolution und Buddhismus 124

Sich ausziehen 138

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Wie kann ich mich selbst befriedigen,
wenn ich gar kein Selbst habe?: Sex und Nichtselbst 155

Dafür bezahlen 159

Die wahre Porno-Buddhistin 169

What's Love Got to Do with It – Was hat das mit Liebe zu tun? 202

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Ich liebe es, wenn du das tust: Sex und Metta (Mitgefühl) 211

Umarmen als Droge 215

BDSM und Sektenverhalten 229

Ich ficke, also bin ich, was ich ficke? 242

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Ich lasse mich am liebsten mit einer Baby-Krake vögeln:

Sex und Vorlieben 253

Ist Zazen gefährlich? 257

Gott kannte meine Seele schon, bevor ich geboren wurde 272

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Davon wirst du blind!: Sex und Karma 291

Zen-Dating und Eheberatung 298

Wenn gute spirituelle Meister schlecht werden 313

Wenn gute spirituelle Meister richtig, richtig schlecht werden:

Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten
und buddhistische Praxis 325

[SEXUELLE PERSPEKTIVEN AUF BUDDHISMUS]

Sex bei vollem Licht: Sex und Erleuchtung 333

Happy End nach buddhistischer Art 339

Anhang: Anleitung zum Zazen 345

Danksagungen 353

Über den Autor 355