

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort zur deutschen Ausgabe</i>	<i>v</i>
<i>Einleitung</i>	<i>vi</i>
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	<i>viii</i>
<i>Kapitel 1 – Tantra, Sex und Spiritualität</i>	<i>1</i>
<i>Kapitel 2 – Tantrische Sexualpraktiken</i>	<i>13</i>
Die Kraft der Intention	13
Die Rückhaltemethode – Eine Himmelsleiter	15
Transformation des männlichen Orgasmus	24
Die Frau als himmlische Göttin	29
Lernen, sich während d: Erregung zu entspannen	39
Die Möglichkeiten	44
<i>Kapitel 3 – Vom Erotischen zum Ekstatischen</i>	<i>47</i>
Eine Reise der Reinigung und Öffnung	47
Was Zölibat und tantrischer Sex gemein haben	47
Sexuelle Heilung	51
Die Evolution der spirituellen Biologie	55
Feuchte Träume und vorzeitige Ejakulation	58
Energie, die das Rückgrat nach oben wandert	59
Freuden der Lust und das Eilen zum Orgasmus	60
Der Verstand, die Sinne und Sex	61
Masturbation	63
Vajroli Mudra – Das Hochziehen der Sexualflüssigkeiten	64
Menstruation – Reduzierung des monatlichen Säuberungsprozesses	66
Nutzung von Phantasien für die tantrische Praxis	67
Homosexualität und Tantra	69
Die Transformation obsessiver sexueller Schwelgerei	69
Gleichheit der Geschlechter	72

<i>Tantra, sitzende Übungen und Dienst.....</i>	<i>77</i>
<i>Hinausgehen über den weiblichen multiplen Orgasmus ...</i>	<i>78</i>
Tantrische Techniken bei den sitzenden Übungen..	80
Der Anstieg ekstatischer Leitfähigkeit	84
Sex und Erleuchtung.....	86
<i>Kapitel 4 – Die Erfüllung des Tantra.....</i>	<i>89</i>
Intimität und innerer Liebesakt	89
Unsere kosmischen Dimensionen.....	91
Nicht endende göttliche Romanze	96
<i>Weiter FYÜ-Schriften und Support.....</i>	<i>102</i>