

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

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