

# Inhalt

## **Der Zugang . . . . . 11**

Meine persönliche Forschungsreise zu den Traditionen  
ekstatischer Sexualität. – Mein eigenes systematisches »Training«  
in der Kunst sexueller Ekstase. – Das »SkyDancing Training für  
Liebe und Ekstase«.

## **Wie Sie nach diesem Buch vorgehen können . . . . . 21**

Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um aus dem  
Training den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

## **Der Hohe Sex und die tantrische Sicht . . . . . 31**

Sexuelle Mythen, die uns davon abhalten, unser Potential als  
ekstatische Liebende zu entfalten. – Sexualität ist etwas Heiliges. –  
Der positive Rahmen für die Praktiken des Hohen Sex.

Der Drei-Schritte-Prozess . . . . . 32

Sexuelle Mythen infrage stellen. . . . . 36

Die tantrische Sicht . . . . . 40

SkyDancing: Die tantrische Lebensweise . . . . . 43

## **Den inneren Geliebten wecken . . . . . 47**

Beginn des praktischen Teils des Trainings in sexueller Ekstase.  
– Es ist wichtig, sich selbst zu heben, um auch andere heben zu  
können.

Der Atem des Lebens . . . . . 50

Übungen . . . . . 51

Bewusstes Atmen: Den Atem beobachten

Den inneren Geliebten wecken

Die Herz-zu-Herz-Begrüßung

## **Sich dem Vertrauen öffnen . . . . . 61**

Abbau von Ängsten. – Die Forschungsreise zum Hohen Sex.

### **Übungen . . . . . 64**

Den heiligen Raum herrichten  
Die Verschmelzungsumarmung  
Widerstände überwinden

## **Wege zur Vertiefung der Intimität. . . . . 83**

Sinnlichkeit und Verführungskunst. – Humor in der Liebe und  
harmonische Seelenkommunikation.

### **Übungen . . . . . 84**

Das Ritual des sinnlichen Erweckens  
Die tanzenden Götter  
Der Seelenblick

## **Die Achtung vor der Ekstase des Körpers . . . . . 105**

Ekstase aufnehmen und halten können. – Sich mit dem Körper neu  
anfreunden und ihn als Tempel für den Geist der Liebe wiederent-  
decken.

### **Den Körper lieben lernen. . . . . 105**

Die drei Schlüsselmethoden für den Aufbau und die

### **Entladung von Energie . . . . . 111**

### **Übungen . . . . . 112**

Das Reinigungsritual  
Die Grundhaltung

### **Die Kunst erotischer Berührungen . . . . . 117**

### **Übungen . . . . . 117**

Streicheln mit einer Feder  
Mit den Fingerspitzen streicheln  
Gleiten und sich aneinander reiben  
Dehnen mit der Viereckübung  
Gemeinsames Hocken  
Die Beckenschaukel  
Der aufblühende Lotos

## **Die innere Flöte öffnen . . . . . 139**

Öffnung des geheimen Kanals, der die sieben Energiezentren des  
Körpers miteinander verbindet. - Orgasmus des ganzen Körpers.  
– Sexuelle Energie ausdehnen, halten und vom sexuellen Zentrum  
im Körper aufwärts zu den anderen Energiezentren leiten.

Die innere Flöte entdecken . . . . .	140
Übungen . . . . .	150
Die PC-Pumpe	
Das sexuelle Atmen	
Das Beckenwiegen	
Hinweise	
Das Beckenwiegen zu zweit	
<b>Selbstliebe-Rituale . . . . .</b>	<b>167</b>
Praktische Verbindung der bisherigen Übungen miteinander. – Was erregt Sie sexuell? - Sich und dem Partner Lust schenken.	
Sich selbst lieben lernen . . . . .	168
Übungen . . . . .	172
Das Selbstliebe-Ritual	
Der sexuelle Dialog	
Selbstliebe in Gegenwart des Liebsten	
Sich gegenseitig Lust schenken	
<b>Den inneren Mann und die innere Frau in Harmonie bringen . . . . .</b>	<b>201</b>
Geschlechterrollen. – Gleichgewicht von männlichem und weiblichem Pol.	
Der »Geschlechterfalle« entkommen . . . . .	202
Übungen . . . . .	208
Den inneren Mann und die innere Frau visualisieren	
Das Yin-und-Yang-Spiel	
<b>Die ekstatische Reaktion wecken – erregt sein und zugleich entspannt bleiben . . . . .</b>	<b>223</b>
Die Kunst, sich im Zustand hoher Erregung zu entspannen. – Erotische Erregung und orgasmische Energie ohne direkte Sexualität.	
Die ekstatische Reaktion und der Orgasmus . . . . .	225
Übungen . . . . .	227
Schütteln und lockern	
Der Strömungsprozess	
Die Bonding-Entspannung	
Die sexuelle Bonding-Entspannung	
<b>Den Orgasmus erweitern . . . . .</b>	<b>245</b>
Methoden der sexuellen Heilung. – Der vollständige, befriedigende genitale Orgasmus.	

Die Geschichte des Orgasmus . . . . .	246
Das erweiterte orgastische Vermögen . . . . .	252
Die genitale »Geografie« . . . . .	253
Wie wir uns von der genitalen Panzerung befreien. . . . .	260
Übungen . . . . .	266
Die Yoni heilen	
Den Vajra heilen	
Die anale Heilung	
<b>Vom Orgasmus zur Ekstase . . . . .</b>	<b>283</b>
Orgastische Energie halten und mit Hilfe fortgeschrittener Techniken im Körper aufwärts zum Gehirn leiten. – Die orgastische Energie über den Körper hinaus ausdehnen.	
Das männliche Festhalten an der Ejakulation . . . . .	285
Jenseits der Ejakulation . . . . .	287
Die Praktiken beherrschen . . . . .	290
Übungen . . . . .	290
Den Tiger reiten	
Die Energie gemeinsam zum Kronen-Chakra hochleiten	
Der Talorgasmus: Die erste Ebene	
Der Talorgasmus: Die zweite Ebene	
<b>Die Welle der Glückseligkeit reiten . . . . .</b>	<b>313</b>
Der Höhepunkt des Trainings: ein Sieben-Schritte-Prozeß – von spielerischen Experimenten mit den Grundpositionen beim Liebesspiel zur höchsten Kunst, dem Hohen Sex. – Das Reiten der Welle der Glückseligkeit	
Übungen . . . . .	317
Die Grundpositionen der Liebe	
Oraler Sex	
Die Welle der Glückseligkeit reiten	
Der Hohe Sex im Alltag . . . . .	352
Die Gründung einer Übungsgruppe . . . . .	354
ANHANG I: Sicherer Sex . . . . .	357
ANHANG II: Musikalische Auswahl . . . . .	365
ANHANG III: SkyDancing-Quellen . . . . .	367
Dank. . . . .	369
Stichwortverzeichnis. . . . .	371