

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 wiederentdecken.	
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	
 Selbstliebe-Rituale	167
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	
 Den inneren Mann und die innere Frau in Harmonie bringen	201
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	
 Die ekstatische Reaktion wecken – erregt sein und zugleich entspannt bleiben	223
Die Kunst, sich im Zustand hoher Erregung zu entspannen. –	
Erotische Erregung und orgastische 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	
 Den Orgasmus erweitern	245
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	
Vom Orgasmus zur Ekstase	283
Orgastische Energie halten und mit Hilfe fortgeschrittenener 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	
Die Welle der Glückseligkeit reiten	313
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