

- Vorwort von Ken Wilber ..... 7  
Anmerkung für meine Leserinnen und Leser ..... 9

## Teil 1 Hingabe

- 1 Gib alles hin ..... 16
- 2 Gib dich durch etwas hin, aber ergib dich nicht ..... 21
- 3 Gib dich nur der Liebe hin ..... 26
- 4 Gib dich jenseits der Emotionen hin ..... 32
- 5 Mache Liebe, um deinen Partner  
in der Liebe auszulöschen ..... 40
- 6 Lass den Körper los ..... 51
- 7 Öffne deinen Herzpanzer ..... 60

## Teil 2 Offenheit

- 8 Habe Sex als offenes Gefühl ..... 83
- 9 Freie Aufmerksamkeit inmitten der Lust ..... 103
- 10 Wende dich nach außen, nicht nach innen ..... 120
- 11 Mache immer Liebe mit dem Göttlichen ..... 125
- 12 Wenn dich deine Partnerin verletzt,  
dann gib deiner Partnerin Liebe ..... 137
- 13 Spüre dich durch die Anspannung  
der Aufmerksamkeit hindurch ..... 152

## Teil 3 Verlangen

- Ein Auszug aus *Wild Nights* (Sounds True 2005) ..... 164
- 14 Verstärke das Verlangen durch Sex ..... 174
  - 15 Verwandle animalische Lust in stürmische Liebe ..... 189
  - 16 Setze das Verlangen ein, um deine Gaben zu übertragen ..... 204
  - 17 Durchtrenne nie die sexuellen Bande ..... 217
  - 18 Sei sexuell für die Liebe verfügbar ..... 233
  - 19 Nutze deine dunkle Seite, um die Energie zu erhöhen ..... 242
  - 20 Nutze Dominanz und Unterwerfung,  
um Lust und Polarität zu steigern ..... 256
  - 21 Nimm deine dunkelsten Sehnsüchte in Liebe an ..... 268

## **Teil 4    Erinnerungen**

- 22    Ehre die weibliche Inspiration ..... 278
  - 23    Verbinde sexuelle Energie mit Bewusstsein ..... 282
  - 24    Verdiane dir das weibliche Vertrauen ..... 286
  - 25    Verehere das Göttliche über die Form deiner Partnerin ..... 291
  - 26    Habe Sex, um anderen zu dienen ..... 293
  - 27    Habe Sex, um die Welt zu erleuchten ..... 295
  - 28    Mache Liebe, als stünde der Tod unmittelbar bevor ..... 297
- Über den Autor ..... 299
- Kommentare zum Buch ..... 300