

INHALT

Einleitung 7

Teil 1 Die Wurzeln 15

Sex in einem neuen Zusammenhang sehen 18

Sexuelle Konditionierung 27

Polarität und die positiven Pole der Liebe 38

Bewusstsein von Körper und Geist 49

Zurück zur Unschuld - Die Liebesschlüssel 64

Teil 2 Die Liebesschlüssel 77

Die Augen 78

Der Atem 86

Kommunikation 95

Genitales Bewusstsein 106

Berührung 116

Entspannung 126

Weiche Penetration - Die weiche Verbindung 135

Tiefe Penetration - Die tiefe Verbindung 144

Rotierende Stellungen 155

Teil 3 Die Reise 169

Trefft eine Verabredung zum Liebemachen 170

Ein frischer Blick auf das Vorspiel 180

Gefallen wollen und Leistung bringen 192

Orgasmus und Ejakulation 200

Nichtejakulieren 214

Vorzeitige Ejakulation 220

Lebenszyklen und Safer Sex 227

Ohne Partner 237

Ein Raum für die Liebe 249

Lichtkreis-Atmung - Meditation auf Licht 256

Nachwort 260