

Inhalt

Einführung: Der Eros als Brücke	7
Unser sexuelles Erbe	10
Der Eros - so alt wie die Menschheit selbst	12
Eine Legende von Licht und Liebe	15
Die Entstehung der Welt aus metaphysischer Sicht	19
Eros und Psyche	20
Die Legende von Lemurien	22
Aufstieg und Fall von Atlantis	26
Die Einstellung zur Sexualität im alten Ägypten	30
Der Körperkult im alten Rom und in Griechenland	35
Die Hebräer und das frühe Christentum im Spiegel des Eros	36
Maria Magdalena und Christus	39
Mit Sex kompensieren	42
Die Macht des Eros	44
Sexualität gehört einfach zum Leben!	48
Erfüllte Sexualität leben	51
Sehnsucht und Erfüllung	52
Die Kunst der achtsamen Berührung	55
Der Eros als Quelle deiner Kraft	61
Dich selbst annehmen	63
Bedingungslos geben	66
Ein kurzes Plädoyer für guten Sex - trotz Liebe	68
Die Reinheit des Herzens	70
Dein innerer Geliebter	72
Deine Sinne wiederentdecken	75
Körper und Geist versöhnen	77
Wenn das Selbst dem Selbst begegnet	79

Ein paar Gramm Praxis	83
Kuschelpartys	84
Küssen hält fit	86
Vorbehalte aussprechen und loslassen	88
Sexuelle Fantasien, Rollenspiele, Dirty Talk	91
Einander befähigen	94
Sich auf Intimität und Nähe vorbereiten	98
Das seelische Vorspiel	99
Stilles Liebemachen	101
Born to be wild	104
Die Masken fallen lassen	107
Dein sexueller Punkt	110
Der sexuelle Punkt deines Partners	125
Men only: innerer und äußerer Orgasmus	126
Der Talorgasmus	130
Orgasmus und Manifestation	132
Der Orgasmus als Beginn einer neuen Reise	135
... und nach dem Orgasmus	136
Alchemie und Eros	138
Delfingesänge und kosmisches Bewusstsein	140
 Hilfsmittel auf deinem Weg	 145
Erlebe einfach um!	147
Transformiere deine sexuellen Energien	150
Übungen für Paare und Singles	154
Forever Young - Aphrodisiaka, Vitalstoffe und mehr	166
 Statt eines Nachwortes: Liebesakt in Prosa	 176
 Anmerkungen	 184
Literaturverzeichnis	186
Über die Autoren	190