

**Vier Lebensziele**

S. 18

Nach altindischer Philosophie

- ◆ Dharma: Rechtschaffenheit und Ethik (Ehrlichkeit, Gewaltlosigkeit, Mitgefühl)
- ◆ Artha: Wohlstand, Erfolg (erstrebt nach ethischen Grundsätzen)
- ◆ Kama: Lust, Liebe, Sinnlichkeit und Leidenschaft
- ◆ Moksha: Transzendenz erleben (bedingt intensiv und mit allen Sinnen zu leben)

**Sexualität als Tor zur Spiritualität**

S. 23

Nicht primär Sport, sondern Bewusstsein entwickeln.

- ◆ Durch Achtsamkeit und neue Erfahrungen das seelisch-geistige Wachstum anregen
- ◆ Sinnlichkeit wieder entdecken
- ◆ Dabei spielerisch lernen zu berühren - körperlich und seelisch
- ◆ Hilfreich: Sich auf das Liebesspiel einstellen (einfache Rituale)

**Gleichberechtigung**

Genuss für Beide - auf Augenhöhe

- ◆ Bedürfnisse erfragen und beachten!

**Liebe in Achtsamkeit**

S.25

Wichtiger als der Akt ist die innere Haltung zum Partner: Wach, achtsam sein und viel Zeit füreinander nehmen. Gemeinsam genießen im Hier und Jetzt.

- ◆ Alltag ausblenden - sich mit dem Moment verbinden
- ◆ Konzentrieren auf das Tun und das Erleben
- ◆ Vertrauen auf Bauch, Gefühl. Gedanken loslassen
- ◆ Liebesspiel mit allen Sinnen genießen: sehen, hören, spüren/berühren, riechen
- ◆ Offen sein für neue Erfahrungen
- ◆ Nicht bewerten, nicht verurteilen
- ◆ Aufmerksam sein auf sich selbst wie auch auf den Partner.
- ◆ Abwandernde Gedanken auf das Hier und Jetzt zurück lenken

**Achtsamkeit im Hier und Jetzt**

S. 58

Die Liebe lädt dazu ein jeden gemeinsamen sinnlichen Moment zu einem einzigartigen und einmaligen Augenblick zu machen.

- ◆ Ohne Achtsamkeit kein Genuss im Hier und Jetzt
- ◆ Aufmerksamkeit auf den Augenblick richten: Sehen, spüren, hören und fühlen
- ◆ Kommen anderweitige Gedanken auf (Geschäft, Sorgen, Alltag)?
- ◆ Loslassen! Achtsamkeit auf die Erfahrung im Hier und Jetzt zurück lenken
- ◆ Den Augenblick genießen, körperlich und geistig ganz da - achtsam und entspannt

**Mitgefühl**

S. 27+48

Achtsamkeit schenkt Aufmerksamkeit, Mitgefühl bedeutet freundlich und milde mit sich und dem Anderen umzugehen. Beide sind Grundlage für Sinnlichkeit.

- ◆ Ohne Mitgefühl keine Liebe
- ◆ Mitgefühl entwickeln für den Partner und sich selbst.
- ◆ Eingefahrene negative Muster ausblenden durch Konzentration auf das Schöne und Aussergewöhnliche
- ◆ Das Positive zum Ausdruck bringen. Manchmal gemeinsam schweigen
- ◆ Wohlwollend handeln
- ◆ Vertrauen, Wärme, Humor und Offenheit
- ◆ Kein Leistungsdenken, nicht gut oder richtig Machen sind wichtig. Hingegen Erfahrungen erleben.
- ◆ Entspannen, lachen, genießen, statt an Erwartungen und Beurteilungen zu denken



## Vier Arten der Liebe

S. 54

Liebe kann auf 4 verschiedenen Ebenen spielen:

- ◆ Auf Gewohnheit, d.h. sie entsteht durch häufige Wiederholung, bspw. Geschlechtsverkehr, Spiel, Alkohol.
- ◆ Auf inneren Bildern, die aus Fantasie und Vorstellungskraft wachsen und zu entsprechenden Vorlieben führen
- ◆ Auf Vertrauen, dank gegenseitiger Offenheit, Aufrichtigkeit, wechselseitigem Vertrauen und der Nähe zweier Seelen
- ◆ Auf Sinneseindrücken: Sie schenkt dank Sinnlichkeit, Lebensfreude und Erotik höchste Wonne

## Die Magie der Berührung

S. 73

Liebe ist ohne Berührung nicht möglich.

- ◆ Nicht Technik ist beim Liebesspiel wichtig, sondern die Magie.
- ◆ Wie berühren? sanft, zart, wild, leidenschaftlich?
- ◆ Wie verändert sich die Intensität der Berührung?
- ◆ Sich öffnen für das Berühren - ebenso wie für das Berührtwerden.
- ◆ Darauf achten: Verbinden die Berührungen nicht nur die Haut sondern auch die Herzen?

## Die Liebe atmen lassen

- ◆ Wellengang akzeptieren, tolerieren
- ◆ Siehe dazu die Grafik zum Buch von Wilhelm Schmid 'Die Liebe atmen lassen'

## Das Spiel der Liebe

S. 98

Erotik - ein spirituelles Spiel

- ◆ Automatismen und eingefahrene Muster vermeiden
- ◆ Spielerisch, neugierig und experimentierfreudig sein
- ◆ Verführen und verführen lassen
- ◆ Aufregende Erfahrungen erleben

## Sexuelle Energien wecken

S. 108

Das Liebesspiel weckt sexuelle Energien und verbessert die Lebensenergie. Weitere Steigerungen durch Tantra Massage:

- ◆ Massage des untersten Wirbelsäulenchakras
- ◆ Öle und Salben, stimmungsvolles Licht
- ◆ Wohlfühlmusik kann Gefühle unterstützen

## Atmen

S. 122

Der Atem verrät wie wir uns fühlen.

- ◆ Den eigenen Atem beobachten: Rhythmus, Tiefe
- ◆ Versuchen den Atem gemeinsam zu synchronisieren
- ◆ Pendelt er sich von selber ein?
- ◆ Führt dies zu einer intensiveren Erfahrung?
- ◆ Eröffnet sich eine spirituelle Dimension?

## Positive Gefühle

S. 155

Wenn wir bedrückt, ängstlich oder nervös sind, ist Erotik schwieriger.

- ◆ Unterschiedliche Gefühle wahrnehmen, fühlen und loslassen
- ◆ Achtsamkeit auf angenehme Gefühle lenken
- ◆ Zeit lassen und entspannen
- ◆ Mitgefühl mit sich selbst und dem Partner

