

ILAN
STEPHANI

FINDE DEINE
**SEXUELLE
KRAFT**

Mit **Mini-
Online-Kurs**



DIE ELEMENTE
DER EKSTASE

unum

INHALT

Wachgeküsst - Was wir beim Sex wirklich suchen	4
---	---

TEIL 1 DIE ELEMENTE DER EKSTASE	21
------------------------------------	----

 Erde - Die Erotik der Wahrheit	26
---	----

 Wasser - Ozean der Sinnlichkeit	44
--	----

 Luft - Der Jubelruf der Freiheit	62
---	----

 Feuer - Flammende Begeisterung	86
---	----

 Flügel der Erde - Der ekstatische Geniestreich	102
--	-----

 Flügel der Luft - Alles ist möglich	120
--	-----

TEIL 2 DIE HINGABE AN IHRE SEXUELLE KRAFT	143
--	-----

Solosex - Ekstase im Alltag	146
-----------------------------	-----

Und Action - Solosex in Ihrem Element	159
--	-----

Partnersex - Schwarm mit der Außenwelt	174
---	-----

Das Ende der Privatheit - Wie Ihre Ekstase die Welt retten kann	190
--	-----



WACH- GEKÜSST

WAS WIR BEIM SEX WIRKLICH SUCHEN

Ilan, ist es normal, dass ...?« Dies ist die mit Abstand häufigste Frage, die ich in meinen Retreats zum Thema Sex gestellt bekomme. Ist es normal, dass ich mit mir allein nie Lust auf Sex habe? Ist es normal, eine halbe Stunde Vorspiel zu brauchen? Ist es normal, dass ich einfach nie genug Männer rankriege?

»Ist es normal, dass ich ...?« Ganz gleich, wie der Satz weitergeht: Nein. Nichts davon ist normal. Und das ist gut so. Glauben Sie mir, Sie wollen gar nicht normal sein. »Normal« zu sein in Sachen Sex ist eine Erfindung von Hollywood, eine kulturelle Behauptung, die medial zum Mainstream erhoben wurde. Diese sogenannte Normalität ist weder ein realistisches Abbild der menschlichen Sexualität, noch sagt sie irgendetwas darüber aus, ob dieser Sex ein wirklich glücklicher Sex ist. Was das Konzept der Normalität hingegen sehr erfolgreich hinkriegt, ist, uns sexuell zu verunsichern. Uns den Eindruck zu vermitteln, es gäbe »richtig« und »falsch« und alles, was sich außerhalb dieses gesellschaftlichen Sexstandards bewegt, sei nicht okay.

Hinter der Frage »Ist es normal, dass ich ...« versteckt sich also die Frage: »Bin ich sexuell richtig?« Und hier ist meine Antwort: Ja.

ORIGINAL ODER KOPIE?

Keine zwei gleichen Gesichter, keine zwei gleichen Fingerabdrücke, keine zwei gleichen Weltsichten, keine zwei gleichen Gefühlswelten, keine zwei gleichen Wahrnehmungsfilter, keine zwei gleichen Lebensläufe, keine zwei gleichen Nasen und keine zwei gleichen Genitalien: Jeder Mensch auf diesem Planeten ist ein Unikat.

Ihr persönlicher Sex und Ihre sexuellen Vorlieben sehen vollkommen anders aus als mein Sex und meine Vorlieben, und wieder ganz anders als der Sex und die Vorlieben Ihrer Partnerin oder Ihrer früheren Partner. Jeder von uns hat seine eigene sexuelle Wahrheit, weil jeder Mensch als Original geboren wurde. Aber – und hier fangen die Probleme an – statt genau darin ermutigt und gefeiert zu werden, lernen wir, eine sexuelle Kopie zu sein. Ob wir es wollen oder nicht, wir passen uns alle an die sexuellen Ideale dieser Kultur an. Als Mann? Bitte typisch männlich: aktiv, selbstsicher und souverän. Als Frau unbedingt verführerisch, aber ohne billig zu sein. Attraktiv, ohne das auszunutzen. In Sachen Sex hochgradig erregbar, multipel orgasmisch, aber bitte nicht zu sexuell ...

Ob offen oder verdeckt: Wir alle haben solche Botschaften aufgeschnappt und internalisiert. All das ist nicht neu und auch nicht schwer zu durchschauen. Aber unabhängig davon, ob wir Lust haben auf ein Leben als sexuelle Kopie oder nicht – wir sitzen tiefer darin fest, als uns lieb ist. Wir wissen zwar, dass wir einzigartig sind, aber wir klammern uns dann doch an Schema F, wenn wir nackt sind. Wir haben uns schon tausendmal vorgenommen, einfach »ich selbst« zu bleiben, komme was wolle. Aber wenn es dann wirklich so weit ist ...

Einsichten und Vorsätze hin oder her, am Ende des Tages zählt nur das konkrete reale Erleben. Und somit die Antwort auf diese eine Frage: Wie fühlt sich Sex an? Beflügelnd, befreiend und glücklich? Ist Sex ein Bereich, der uns nährt, trägt und lebendiger macht? Wie sehr ist sexuelle Energie ein Strom, in dem wir baden und auf-tanken dürfen, ein Ozean, der uns umarmt und liebt und heilt? Und wie sehr ist Sex stressig, frustriert, mit Scham und Selbstzweifeln beladen? Wie sehr ist Sex eher – na ja, nicht so ekstatisch?

Die Liste dessen, was wir als »nicht so ekstatisch« erleben, mag verschieden sein, aber all diese Punkte auf der Liste führen uns in eine einzige Tiefe: Wir stecken fest in dem, was ich als sexuelle Matrix bezeichne.

DIE SEXUELLE MATRIX

Viel Sex ist besser als wenig Sex. Guter Sex ist, wenn beide Partner gleichzeitig zum Orgasmus kommen. Wer gut aussieht, kriegt problemlos Sexpartner. Männer brauchen für Sex eine Erektion. Überhaupt brauchen Männer Sex. Und die weibliche Sexualität? Ja, die gibt's auch. Aber die ist ... äh, komplex. Dies sind einige Beispiele für die zahllosen Konzepte, Glaubenssätze und stillschweigenden Behauptungen, aus denen das besteht, was ich als die sexuelle Matrix unserer Kultur bezeichne.

Kein einziges dieser Konzepte, kein einziger dieser Sätze stimmt. Wir stimmen diesem Kanon aus lustfreien Glaubenssätzen nur deshalb zu, weil er uns schon so oft serviert wurde, dass er sich uns als unser eigenes Glaubenssystem eingebrannt hat. Viel Sex sei besser als wenig Sex. Guter Sex sei, wenn beide Partner gleichzeitig zum Orgasmus kommen. Männer bräuchten Sex, Frauen bräuchten ... und so weiter.

Diese Prägungen werden zu unserer Realität, und wir verhalten uns, als seien sie objektiv wahr. Wir orientieren uns an dieser sexuellen Matrix, ohne den subtilen Dauerstress zu bemerken, dem wir uns damit unterwerfen: ein unsichtbares Geflecht aus Definitionen, Konzepten, Irrtümern, Mythen, Glaubenssätzen, Märchen, Bildern, Vorstellungen und Erwartungen rund um Sex, Intimität, Frauen, Männer, Erregung, Lust und Orgasmen. Dieses Netz aus Prägungen legt sich über alle, die in dieser Gesellschaft leben, wie eine zweite Haut. So unauffällig, dass wir die Matrix nicht mehr von unserer individuellen, ureigenen sexuellen Essenz unterscheiden können. Und so perfide, gerade weil es so unauffällig ist.

Dass Sie sich in dieser sexuellen Matrix befinden, merken Sie daran, dass Sie bei sexuellen Stolpersteinen und Fragezeichen sich selbst hinterfragen und an Ihrer Sexualität zweifeln, statt die sexuelle Matrix infrage zu stellen. Ja, es fällt uns leichter zu glauben, mit uns sei etwas nicht okay, als unsere Sexkultur anzuzweifeln.

Viele von uns verstricken sich im Laufe ihres Lebens immer tiefer in den Automatismus sexueller Selbstzweifel, und am Ende des Tages stehen wir mit einem Haufen Befürchtungen da:

- Ich habe nie Lust. Ich glaube, ich bin frigide.
- Ich bin impotent. Mit mir stimmt was nicht.
- Ich hatte noch nie einen Orgasmus.

Was wäre, wenn in all diesen Fällen unser Körper nicht mit dem Sex an sich ein Problem hat, sondern sich viel eher der sexuellen Matrix verweigert? Es ist ein himmelweiter Unterschied, ob ich nie Lust auf Sex habe oder ob ich nie Lust habe auf das, was mir bisher als Sex verkauft wurde. Was wäre, wenn Ihr Nervensystem mit sexuellen Problemen viel eher Nein zu einer bestimmten kulturellen Matrix von Sex sagt – statt Nein zu Sex an sich?

Fakt ist: Diese innere Verwirrtheit, das Gefühl sexuell »falsch« zu sein, »zu viel« oder »zu wenig« oder einfach »asexuell«, gekoppelt mit der Scham, über unsere Unterschiede zu reden, führt dazu, dass wir spätestens in Paarbeziehungen ins Stolpern kommen. Dass Partner häufig gar keinen Sex mehr haben oder Sex haben nach Schema F, ratlos, unerfüllt oder frustriert.

Hier ist der Punkt: Wenn Sex zum Problem wird, dann nicht deshalb, weil mit uns oder mit unseren Partnern etwas nicht stimmt, sondern weil die sexuelle Matrix mit ihren Geboten und Verboten einen Druck auf uns ausübt, der einfach nicht sexy ist. Wir versuchen, normal zu sein, aber wir Menschen können nun mal nicht normal sein. Dummerweise wissen wir auch nicht mehr, wie wir wären, wenn wir nicht versuchen würden, normal zu sein. Was entspricht uns wirklich? Wir haben es vergessen. In der Wucht der kulturellen Matrix ist der Zugang zu unserer eigenen Essenz verloren gegangen.

Und das übrigens nicht nur im Sex. Unser inneres Erleben, die Gefühle, die Körperempfindungen, die natürlichen Impulse haben sich zurückgezogen und versteckt – bis sie nicht mehr zu spüren sind. Und wenn sich unsere unschuldigen Instinkte ausnahmsweise

doch melden, vertrauen wir ihnen nicht. Zu sehr stehen sie mit der Übermacht der sexuellen Matrix in Konflikt.

Lassen Sie es mich drastisch formulieren: Wir haben es hier mit einem kulturell-kollektiven sexuellen Entwicklungstrauma zu tun. Wir wurden alle vernachlässigt darin, für unsere sexuelle Einzigartigkeit gefeiert zu werden. So ist die Wahrheit unserer Innenwelt kollabiert.

Dieses Buch ist dazu da, all unsere einzigartigen, ekstatischen, sexuellen Innenwelten wieder wachzuküssen. Es veranschaulicht, wie vielfältig Sex wirklich ist und wie natürlich, schön, einfach und glücklich er sein kann – wenn Sie Ihren ureigenen ekstatisch-sexuellen Zugang wieder wachküssen.

WACHGEKÜSST

Meine erste Erfahrung mit Ekstase war nicht besonders sexy. Um genau zu sein: Sie machte mir Angst. Todesangst. Ich hatte nicht mit ihr gerechnet, ich hatte sie nicht gesucht, nicht erbeten, nicht einmal für möglich gehalten. Sie überfiel mich mitten im Alltag und zerriss meinen Schleier aus Routinen und Gewohnheit.

Wie kam das? Nun, ich hatte nichts getan. Ich war 18 Jahre alt, lebte in Berlin in einer kleinen WG und hatte mich mittags, zwischen zwei Verabredungen, auf meine Yogamatte gelegt. Und irgendwie tat ich »nichts«. Ich schlief nicht ein, ich war nicht wach, ich meditierte nicht, ich dachte nicht besonders nach. Ich lag einfach da. Auf dem Rücken, in einer Berliner Altbauwohnung.

Tja, und dann stürzte der Himmel ein. Ich bemerkte plötzlich einen inneren Sog in meinem Herzraum, einen Strudel aus brausender Energie, die sich rasant schnell nach innen stülpte und unermesslich ausdehnte (sich »nach innen hin ausdehnen« ist eine dieser typischen Paradoxien in der Ekstase, die überwältigend real sind und zugleich in unserem Alltagsbewusstsein keinen Sinn ergeben).

Es war, als würde Starkstrom aus dem Nichts heraus in mir auftauchen und sich durch die Schichten meiner Normalität hindurchfressen. Ich war vollkommen überwältigt. Nur wenige Momente lang konnte ich diese Erfahrung genießen. Bald packte mich die nackte Angst. Das, was da in mir geschah, geschah *aus mir selbst heraus*. Ich war meiner eigenen Unendlichkeit wehrlos ausgeliefert.

Der Innenstrom nahm kein Ende und warf mich in wilde ekstatische Ausbrüche. Ich lachte und weinte gleichzeitig in unkontrollierten Wellen, ich warf mich auf dem Boden herum und schrie in unerträglich intensiver Freude. Ich hörte die Götter über mir prusten vor Lachen. Mein ganzes Sein zersprang in purer losgelassener Freude. »Oh, dieses Leben, dieses Leben! Ich kann nicht schöner danken, als indem ich einstimme in dieses kosmische Gelächter ...«

Ekstatische Räume sind schwer zu beschreiben. Dieser hier war wie eine unendlich langsame und rasend schnelle, sich ewig fortsetzende und vertiefende Implosion grenzenloser Lust mitten in der Explosion. Jedenfalls war es das Ende meiner Illusion zu wissen, was Leben ist.

Wie viel Zeit ich in diesem Zustand verbrachte? Ich weiß es nicht. Aber gleichgültig, wie lang der Zustand anhielt: Er war die mit Abstand machtvollste, lustvollste und wildeste Erfahrung all meiner bisherigen Erfahrungen. Und er brannte mir ein paar Aha-Momente ein, die ich seitdem unmöglich wieder vergessen kann. Zum Beispiel wusste ich intuitiv und überwältigend klar: »Das hier ist Realität. Mein Normalsein ist es nicht.«

Auch erkannte ich in diesen Momenten (die wohlgemerkt nicht das Geringste mit »Sex« zu tun hatten), was ein Orgasmus wirklich ist, wenn wir unsere kleinen Kulturorgasmen beiseitelassen. Und am wichtigsten: Ich weiß seitdem, dass es einfacher ist, ekstatisch zu sein, als nicht ekstatisch zu sein. Ja, ich fand in diesen Räumen meine Heimat wieder: Ekstase ist einfacher als Leiden.

REFERENZERFAHRUNGEN

Dieser Einbruch von Ekstase sollte in meinem Leben nicht der einzige bleiben, und mittlerweile dreht sich meine gesamte Arbeit und drehen sich alle Retreats, die ich gebe, um Ekstase. Dabei geht es mir bei Weitem nicht nur um solche Extremerfahrungen, sondern um Ekstase in all ihren Facetten, in all ihren möglichen Erscheinungsformen. Von kosmisch grenzenlos und wild bis subtil, alltäglich, weich und nährend.

Warum dieser Fokus auf Ekstase? Weil ich verstanden habe, dass wir immer im Kern unseres Begehrens, unserer Sehnsüchte, Stüchte und Handlungen Ekstase suchen. Anders formuliert: Wir suchen im Sex nicht den Sex. Wir suchen im Sex die Ekstase.

Diese Einsicht hatte ich umso dringlicher, als ich zu der Zeit Sexarbeiterin war und wir im Puff ja nun wahrlich nicht die Ekstase vermuten. Als ich nach meinen ersten ekstatischen Erfahrungen jedoch genauer hinsah, wurde mir klar, dass selbst in einem Puff die Männer den Sex nicht um des Sexes willen suchen, sondern in der unterbewussten Hoffnung auf ihre eigene innerste Lebendigkeit. Ihre sexuelle Essenz.

Als ich später begann, Frauenretreats zu Sexualität und Orgasmus zu geben, sagten mir die Teilnehmerinnen, sie wollen tollen Sex erleben. Aber richtig satt wurden sie erst, als sie ihre innere Ekstase gefunden hatten. (Die fanden sie manchmal über ihre Genitalien und manchmal auf einem der unzähligen anderen Wege.)

Wiederum später – ich hatte mich als Körper-, Entwicklungs- und Traumatherapeutin weitergebildet und das Nervensystem des Menschen studiert – hielt ich auch die fachliche Erklärung dafür in der Hand: Wir Menschen streben instinktiv nach Ekstase. Nicht weil wir verstiegen sind, sondern realistisch.

Sehen Sie, Ekstase ist einfach. Ekstase ist simpel. Ekstase ist ruhendes Baden im Starkstrom. Denn Ekstase ist unser Urzustand. Wir kommen auf die Welt als ekstatische Wesen. Und so könnte

DIE HINGABE
AN IHRE
SEXUELLE
KRAFT

Nun haben Sie eine Vorstellung von Ihrem ekstatischen Genie unterhalb der Schicht unserer sexuellen Matrix. Und Sie haben eine differenzierte, lebendige sexuelle Sprache gefunden, weit jenseits der kulturellen Norm. Die Ekstase selbst jedoch ist nur zu einem Prozent dieses Wissen. Letzten Endes ist sie pure Praxis. Eine Praxis des ständigen beharrlichen Wiederfindens. Eine Praxis der alltäglichen Disziplin. Ein feierliches Beharren: »Wie zur Hölle ist er möglich, der Himmel auf Erden?«

Mit diesem Schritt in die Praxis setzen Sie Ihren Fuß über die Schwelle. Sie verlassen die Norm, Sie verlassen Ihre Erwartungen an sich selbst und Ihren Gehorsam der Außenwelt gegenüber und bewegen sich wieder in die Richtung, die Sie innerlich am besten kennen und am besten können: Lebendigkeit.

Wenn Sie es schaffen, zu leben statt nur zu überleben, wenn Sie Ihre sexuelle Essenz feiern statt Ihr Funktionieren, dann wird die tägliche Praxis der Ekstase der K.-o.-Schlag für Ihr Leben in der Matrix. Dies ist Ihr Hebelpunkt. Setzen Sie an mit Ihrer Ekstase und Sie hebeln die Welt aus den Angeln.

Immer wieder erlebe ich, wenn ich Menschen begleite in ihrem Schritt über die Schwelle, wie intensiv und schillernd dieser Moment ist. Wie er förmlich vibriert in seiner Kraft, seinem Wagnis und seiner Bedeutung. Manchmal spült er tiefste innere Ängste nach oben.

Im Laufe der Jahre habe ich unzählige innere Vorbehalte gegen ein wirklich ekstatisches Leben zu hören bekommen – und sie natürlich auch in mir entdeckt. Es ist ein Klassiker: Sobald Sie den Hebel wirklich ansetzen, sobald die Fassaden der Matrix zu bröckeln beginnen, kommt Ihnen das Projekt Ekstase plötzlich doch nicht mehr so sexy vor.

Sie mögen sich bei dem Zweifel ertappen, ob Ekstase überhaupt existiert. Oder Sie sind sich plötzlich sicher, zu einem hedonistischen Monster zu mutieren, sollten Sie glücklicher werden. Vielleicht befürchten Sie auch, dass es Ihre Kinder traumatisiert, wenn

Sie ekstatischer leben, und dass Sie an Ihrer selbstverschuldeten Ekstase schließlich einsam, arm und obdachlos sterben werden.

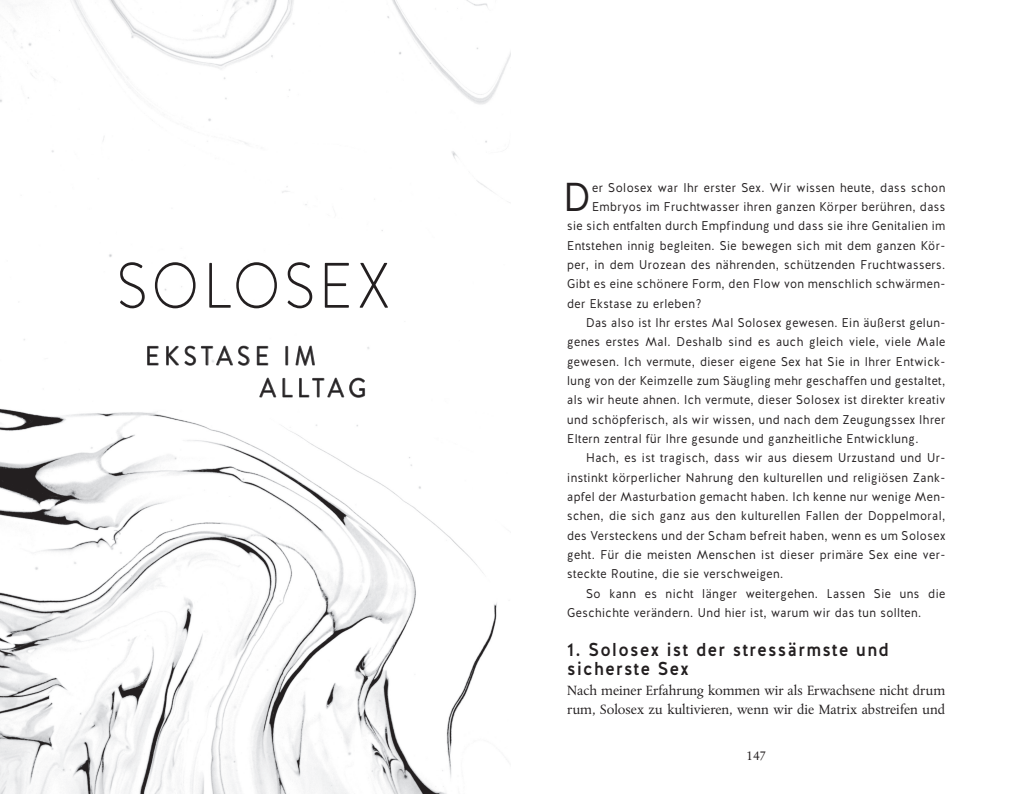
Zu all diesen Befürchtungen kann man viele kluge, beruhigende Dinge sagen. Lange Jahre lang habe ich den Fehler gemacht, solche Dinge auch tatsächlich zu sagen. Mittlerweile jedoch weiß ich, dass all diese Worte nur Manöver sind, um die Ekstase länger aufzuschieben. Deshalb möchte ich Sie einladen, sich mit all Ihren Ängsten umso mehr in die Praxis zu stürzen. Wird davon die Welt aus den Fugen geraten? Probieren Sie es aus. Lassen Sie es darauf ankommen. Gehen Sie den Weg der Praxis. Gehen Sie den Weg der Erfahrung. Finden Sie es heraus.

Zu diesem Abenteuer möchte ich Sie einladen. Und wenn ich ehrlich bin, möchte ich es Ihnen näherlegen als alles andere, was Sie stattdessen tun könnten.

Ein Weg im Namen der Ekstase – das ist die Challenge. Dieser Weg wird Sie lebendiger machen, freier, kraftvoller und glücklicher. Er wird Sie aber auch herausfordern, frustrieren, zurückwerfen, kämpfen und zweifeln lassen. Denn nach so vielen Schichten der kulturellen Matrix braucht unser Nervensystem wieder Zeit, um sich in den Starkstrom der Ekstase hinein zu entspannen. Ich kenne dennoch nichts, was sich mehr lohnen würde. Werfen Sie sich dieser Herausforderung entgegen, mit Anlauf, mit Wut und Würde, und wenn es sein muss: mit entschlossener Disziplin.

Die folgenden Kapitel sind eine klare, ruhige Landkarte für dieses Abenteuer – für Ihren Solosex und, wenn Sie mögen, für Ihren Partnersex.

Oh, und danach geht der ganz große Vorhang für Sie auf. Widerstehen Sie der Versuchung, jetzt zum letzten Kapitel zu blättern. Sie werden dort ankommen, versprochen.



SOLOSEX

EKSTASE IM ALLTAG

Der Solosex war Ihr erster Sex. Wir wissen heute, dass schon Embryos im Fruchtwasser ihren ganzen Körper berühren, dass sie sich entfalten durch Empfindung und dass sie ihre Genitalien im Entstehen innig begleiten. Sie bewegen sich mit dem ganzen Körper, in dem Urozean des nährenden, schützenden Fruchtwassers. Gibt es eine schönere Form, den Flow von menschlich schwärmen-der Ekstase zu erleben?

Das also ist Ihr erstes Mal Solosex gewesen. Ein äußerst gelungenes erstes Mal. Deshalb sind es auch gleich viele, viele Male gewesen. Ich vermute, dieser eigene Sex hat Sie in Ihrer Entwicklung von der Keimzelle zum Säugling mehr geschaffen und gestaltet, als wir heute ahnen. Ich vermute, dieser Solosex ist direkter kreativ und schöpferisch, als wir wissen, und nach dem Zeugungssex Ihrer Eltern zentral für Ihre gesunde und ganzheitliche Entwicklung.

Hach, es ist tragisch, dass wir aus diesem Urzustand und Urinstinkt körperlicher Nahrung den kulturellen und religiösen Zankapfel der Masturbation gemacht haben. Ich kenne nur wenige Menschen, die sich ganz aus den kulturellen Fallen der Doppelmoral, des Versteckens und der Scham befreit haben, wenn es um Solosex geht. Für die meisten Menschen ist dieser primäre Sex eine versteckte Routine, die sie verschweigen.

So kann es nicht länger weitergehen. Lassen Sie uns die Geschichte verändern. Und hier ist, warum wir das tun sollten.

1. Solosex ist der stressärmste und sicherste Sex

Nach meiner Erfahrung kommen wir als Erwachsene nicht drumrum, Solosex zu kultivieren, wenn wir die Matrix abstreifen und

ekstatisch leuchten möchten. Solosex zu kultivieren bringt Sie am schnellsten raus aus der Matrix und rein in den Schwarm. Denn wichtig ist dabei nur ein Mensch und nur ein Element der Ekstase: Ihr eigenes. Sie bestimmen den Rahmen, das Tempo, die Dauer, den Ort, den Inhalt, die Requisiten. Sie können sich alle Zeit der Welt nehmen, oder direkt zur Sache gehen. Ganz wie Sie wollen. Sie haben es in der Hand, Ihre Session maximal stressfrei und maximal genüsslich zu gestalten – perfekt für die perfekte Schwarmbildung.

Partnersex hingegen bringt für die meisten Menschen immer ein paar Stressfaktoren ins Spiel. Neben allem, worüber Sie sich nur Sorgen machen, wenn Sie jemand sehen und erleben kann (wie Sie riechen, ob man Ihre Cellulite sieht, ob Sie es denn »gut« machen ...), ist jede Partnerin halt ein echter Mensch, die eigene Wünsche, Bedürfnisse, Ängste und Trigger kennt und in den Sex einbringt.

All das fällt im Solosex weg. Wenn Sie mit sich sind, sind Sie der einzige Mensch, dem gegenüber Sie sich verantworten müssen. Sie sind völlig frei darin, wie Sie Ihre sexuelle Energie in Fluss bringen. Keiner Berührung der Welt vertrauen Sie so sehr wie Ihrer Selbstberührung. Damit sage ich nicht, dass Sie nicht auch sich selbst fürchten würden (wir Menschen bringen ja so einiges fertig), aber Selbstberührung bietet doch die *relativ* größte Sicherheit.

2. Sexuelle Selbstverantwortung lernen wir am besten im Solosex

Sich von der Energie des Partners in einen Raum der Euphorie mitreißen lassen? Geht beim Solosex schlecht. Das Nervensystem Ihrer Sexpartnerin kann Sie im Solosex nicht über die eigenen Ekstaselücken hinwegtragen, es kann Ihnen nicht helfen, die eigenen Untiefen zu überspringen, zu vermeiden oder sich abzulenken. Ja, das ist auch ein Nachteil. Wenn es jedoch darum geht, den eigenen Ekstaseraum zu vergrößern, ist das ein riesiger Vorteil. Sie können sich selbst nicht ausweichen, und lernen Ihre Himmelsleiter in die Ekstase minutiös kennen. Das heißt, Sie kommen im Solosex nur so weit, wie Sie Ihr

eigenes sexuelles Talent entdeckt, kultiviert und die Qualitäten der anderen Elemente in Ihren Sex integriert haben. Solosex ist, wenn Sie so wollen, eine Art Biofeedback-System für Ihre Ekstasefähigkeit. Erst wenn Sie voll auf sich selbst gestellt sind, kommen Sie Ihren persönlichen Lustblockaden auf die Spur. Sie können hier nichts auf Ihren Partner schieben und bekommen so die Chance, Ihre eigenen inneren Ekstasebremsen zu finden und zu lösen.

3. Der Partnersex wird so viel besser

Zu wissen, wie wir die Ekstase in uns freischaleten, und uns selbst regelmäßig sexuell zu nähren, ist die *Voraussetzung* für glücklichen Partnersex. Wenn Sie Ihren persönlichen Weg in den inneren Schwarmzustand kennen und lieben, können Sie aus sich selbst heraus schenken und müssen nicht darauf hoffen, dass Ihr Sexpartner channelt, was Sie gerade brauchen. Elementar ekstatischer Solosex ist die Grundzutat für mehr Selbstliebe, Sicherheit und Genuss, wenn es um Sex geht. Denn Partnersex kann unendlich viel mehr, als uns nur zu »befriedigen«. Sex will uns nicht abfüllen, er will uns erheben.

Durch regelmäßigen nährenden Solosex entkoppeln Sie auch die Themen Sex und Stress und lösen damit den gordischen Knoten der sexuellen Matrix. Wenn Ihr Nervensystem beim Wort »Sex« nicht mehr »Stress« assoziiert, sondern Loslassen, Spiel, Erholung und Freude erwartet, dann können Sie gar nicht anders, als zu explodieren vor ekstatischer Begeisterung. Und diese wundervolle Zeit können Sie jetzt auch noch teilen mit anderen Menschen? Au ja!

Mir haben unzählige Paare erzählt, eine unterschiedlich starke Libido sei ihr Problem beim Partnersex. Es gibt aber keine unterschiedlich starke Libido. Es gibt nur unterschiedlich starke Bremswirkungen auf den sexuellen Urflow, aus dem wir alle bestehen.

Und ich bin überzeugt, dass Jugendliche, wenn sie in einer Solosex-freundlichen Kultur aufwachsen dürften, weniger anfällig wären für sexuelle Traumatisierungen. Wenn sie zellulär wissen, dass Sex sich liebevoll und sicher anfühlen sollte, fällt es ihnen leichter

zu spüren, in welchen Situationen das nicht gegeben ist. Sex und Stress fundamental voneinander zu lösen wäre ein immenser globaler Schritt hinein in globale sexuelle Sicherheit und Selbstliebe.

Solosex bedeutet individuell und kollektiv sexuelle Heilung, radikale Selbstverantwortung und ein weiches, glückliches Empowerment.

4. Solosex ist Freiheit

Solosex ist zwar nicht der einzige Weg, um aus dem Hamsterrad des Funktionierens auszusteigen, aber er ist ein ausgesprochen schöner Weg. Brechen Sie das kulturelle Tabu, sich keine Zeit für sich selbst nehmen zu dürfen. Und am besten brechen Sie es in einem feuerbunten Wasserrausch aus erdbegleicher Ekstase, die Ihr altes Selbstbild durcheinanderwirbelt wie ein heilsamer Sturm.

MASTURBATION 2.0

Solosex ist zwar die sicherste und stressärmste Form von Sex, den Sie sich erschließen können, aber stressarm ist noch nicht stressfrei. Wie Sie schon wissen: Auch der Solosex geht in unserer verwirrten und verwirrenden sexuellen Kultur in mentalen Nebelbomben aus Moral, Meinungen, Mythen und Scham unter.

Die meisten von uns finden es selbstverständlich, dass man beim Solosex nicht »erwischt« werden sollte, und aus einer Feier der eigenen Energie wird ein routiniertes, verstecktes und schmutziges Geheimnis. Oh, wir lassen keinen Platz für Ekstase.

Lassen Sie uns den Solosex neu definieren und das mit der eigenen Ekstase neu aufrollen. Jeder, der einmal die Erfahrung gemacht hat, wie frei, wie wild, wie abenteuerlich und wie lebendig sich sexuelle Energie bewegen kann, spürt, dass ein tiefes, regenerierendes Auftanken im Ozean der Ekstase möglich ist, und ist anschließend nicht mehr zufrieden mit der Routine.

Das ist der Solosex, den ich Ihnen wünsche. Einen, der Sie nicht nur zielsicher von A nach O führt (auch wenn das Aaah und der Orgasmus ausgesprochen schön sein können), sondern der so offen ist, dass er jedes Mal zu einer Erweiterung führt. Ein Sex, der Sie unermessliches inneres Neuland entdecken lässt, statt lediglich zu nutzen, was Sie schon kennen. Ich wünsche Ihnen einen Solosex, den Sie nicht wiederholen und nicht konsumieren können, weil er Sie jedes Mal neu an die Hand nimmt und durch neue orgasmische Landschaften trägt. Dieser Solosex ist ein friedliches und lebenslanges Abenteuer.

Wenn Sie das erforschen möchten, dann müssen Sie den energetischen Unterschied zwischen Masturbation nach Schema F und grenzerweiterndem Solosex verstehen. Bei normalem Solosex meinen wir, sexuelle Energie aufzubauen. Und ganz am Anfang tun wir das ja auch. Was aber bald darauf passiert, ist kein weiteres Erhöhen Ihres Energieniveaus, sondern das Gegenteil. Nach einer Weile des Energieaufbaus beginnen Sie automatisiert, ein höheres Energieniveau zu vermeiden. Das ist ein typischer Kulturschaden von uns zivilisierten Menschen, eine Epidemie der Ekstaseangst, mit ungefähr hundertprozentiger Infektionsrate pro Bevölkerung.

Wie werden Sie also Ihre sexuelle Energie los, sodass Sie sie nicht weiter aufbauen können? Durch den sogenannten Orgasmus, den wir zwar als Höhepunkt feiern, der jedoch weit häufiger unserer Rückkehr in die Norm dient als unserem Durchbruch zur Freiheit.

Wenn Sie das jetzt als niederschmetternd erleben, dürfen Sie die folgenden zwei Sätze überspringen. Andernfalls möchte ich das hier einmal unmissverständlich klar gesagt haben: Das meiste, das wir in dieser Kultur als lustvoll bezeichnen und für lustvoll halten, ist nicht direkte Lust und nicht direkte Ekstase, sondern eine spezifisch kulturelle Reibungshitze zwischen eigentlicher Lust und unserem Widerstand gegen eben diese Lust – und somit gegen die Ekstase. Warum das so ist? Weil wir unfassbar ängstlich unserem echten inneren Potenzial zur Freiheit gegenüberstehen. Weil wir längst die

SEX ... IST EIGENTLICH GANZ ANDERS

Sex ist gut, wenn's kracht und zur Sache geht! Oder?
Für einige Menschen stimmt das. Für viele nicht.
Doch wie funktioniert Lust? Wenn wir das wüssten,
würden wir aufhören, Routinesex zu haben, bei dem wir
nicht viel spüren. Und wir könnten uns endlich
von sexuellen Selbstzweifeln verabschieden, von Stress
und Frust. Der Weg wäre frei für wirklich nährnde,
orgasmische Begegnungen – mit uns selbst, unserem Körper,
unserem Partner, unserer Partnerin.

Mit ihren »Elementen der Ekstase« revolutioniert
die Bestsellerautorin und Körperforscherin Ilan Stephani
unser Bild von Sexualität. Sie zeigt, dass Sex viel mehr ist
als das Spiel mit Genitalien. Und dass die Zugänge zur Lust
je nach vorherrschendem Element vielfältig sind.
Wer das erkennt, kann mit sich und dem Leben
in einen ekstatischen Tanz kommen ...

EINE ERSTAUNLICH PRÄZISE, INNOVATIVE
UND TABUFREIE LANDKARTE
FÜR MEHR LUST UND EKSTASE!



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 483 Partnerschaft, Sexualität
ISBN 978-3-8338-8127-5



9 783833 881275

www.unum-verlag.de