

SHERI WINSTON

# ENTFALTE *dein* EROTISCHES POTENTIAL

LANDKARTE ZUR  
ERKUNDUNG  
DER WEIBLICHEN  
SEXUALITÄT

»Das verständlichste,  
benutzerfreundlichste,  
praktischste und erbaulichste  
Buch über weibliche Sexualität,  
das ich je gelesen habe.«

Dr. Christiane Northrup  
Autorin von »Frauenkörper,  
Frauenweisheit«

Titel der Originalausgabe: Women's Anatomie of Arousal ©  
2010 Sheri Winston  
First published by Mango Garden Press, USA

Sheri Winston: Entdecke dein erotisches Potential  
Projektmanagement: Marianne Nentwig  
Übersetzung: Frances Hoffmann  
© J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2013

Lektorat: Regina Rademächers  
Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld,  
[www.mbdesign.de](http://www.mbdesign.de)  
Umschlagfoto: Fotolia\_Klaus-Peter Adler  
Typografie/Satz: KleiDesign, Bielefeld  
1. digitale Auflage: Zeilenwert GmbH 2014  
[info@j-kamphausen.de](mailto:info@j-kamphausen.de)

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

E-Book-Ausgabe 2014

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-89901-602-4  
**ISBN E-Book 978-3-89901-989-6**

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen  
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder  
vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks  
vorbehalten.

SHERI WINSTON

ENTFALTE  
*dein* EROTISCHES  
POTENTIAL

LANDKARTE ZUR  
ERKUNDUNG  
DER WEIBLICHEN  
SEXUALITÄT

Übersetzung aus dem amerikanischen von Frances Hoffmann



## **Kommentare zum Buch**

*„Äußerst unterhaltsam und reich  
an unglaublichen Informationen.  
Dieses Buch wird dein Liebesleben garantiert  
bereichern und erweitern!“*

ANNIE SPRINKLE, PH. D. -  
Sexökologin, Künstlerin,  
Autorin von *Dr. Sprinkle's Spectacular Sex*

*„Ich bin selbst Sex-Lehrerin und Autorin und ich kann  
nicht fassen, wie viel ich aus diesem Buch noch lernen  
konnte. Sheri Winston ist ein hochbegabtes Genie.“*

JAIYA -  
Autorin von *Fass mich an! Erotische Massagen  
von Kopf bis Fuß für sie und ihn*

*„Dieses einmalig revolutionäre Buch sollte jede Frau  
(und auch ihr Partner) gelesen haben, die ernstlich  
daran interessiert ist, ihre Wonne auf die nächste Stufe  
zu bringen ... und darüber hinaus!“*

PATRICIA TAYLOR, PH. D. -  
Autorin von *Expanded Orgasm und Expand Her Orgasm  
Tonight! The 21-Day Programm for Partners*

*„Dieses leicht zu lesende, äußerst erhellende Buch ist  
wie ein guter Roman, ein toller Freund, eine große  
Schwester und ein wissender, verständnisvoller  
Liebhaber zugleich! Es steckt voller Informationen,  
die dir kein Arzt je mit solcher Leichtigkeit  
und Detailtreue erklären könnte.“*

CARLYLE JANSEN –  
Sex-Lehrerin und Gründerin der  
*Good For Her Sex-Boutique*

*„Winston gehört zu den interessantesten,  
engagiertesten und einmaligsten Sex-Lehrerinnen  
überhaupt. Egal, ob du ein Mann oder eine Frau bist,  
du wirst bei der Lektüre definitiv noch etwas  
lernen. Ich jedenfalls habe noch etwas gelernt!“*

JAMYE WAXMAN, M. Ed. –  
Autorin von *Getting Off:  
A Woman's Guide to Masturbation*



*Ich widme dieses Buch all den Mutigen und  
Tapferen, die es wagen, den Status quo  
zu hinterfragen, den Pionieren und  
Visionärinnen, die über den Tellerrand  
hinausschauen, und den Abenteurern,  
die sich aufmachen, die Grenzbereiche zu  
erforschen, nach Schätzen zu suchen und  
diese zu unserer Erleuchtung  
mit uns teilen.*

# Inhalt

[Impressum](#)

[Titel](#)

[Kommentare zum Buch](#)

[Widmung](#)

[Zitat](#)

*Teil Eins*

---

[Gute Karten, gute Modelle und dumme Fehler](#)

[EINS - Sex, Sex, Sex - Alles dreht sich um Sex](#)

[ZWEI - Eine Geschichte kultureller Verwirrung](#)

[DREI - Das Lehrbuch zu einer ganzheitlichen Sexualität](#)

[VIER - Der feurige Tanz von Yin und Yang](#)

*Teil Zwei*

---

[Eine Reise zum Ursprung der Welt](#)

[FÜNF - Willkommen im Yoniversum](#)

[SECHS - Unser ganz persönliches Erektionsnetzwerk](#)

[ACHT - Zyklen, Zirkel und Zusammenhänge](#)

*Teil Drei*

---

[Der Weg zur erotischen Virtuosität](#)

[NEUN - Kopfkino und Soundtracks](#)

[ZEHN - Mit allen Sinnen](#)

[ELF - Energie-Zauber und raffinierte Schlampen-Tricks](#)  
[ZWÖLF - Leichtes Spiel für schwere Jungs](#)

## [Anhänge](#)

[Anmerkungen](#)

[Über die Autorin/Meine Geschichte](#)

[Über den Verlag](#)

## [Fußnoten](#)





JEAN AUGUSTE DOMINIQUE INGRES – *Venus Anadyomene*

## **Eine Frau wartet auf mich**

*(Auszug)*

VON WALT WHITMAN

*Ein Weib wartet auf mich; sie enthält alles, nichts fehlt,  
doch fehlte alles, hätte das Geschlecht  
und die Befruchtung des rechten Mannes gefehlt.*

*Alles enthält das Geschlecht,  
Körper, Seele,  
Bedeutung, Beweis, Reinheit,  
Feinheit, Endergebnis, Weiterverbreitung,  
Gesang, Befehl, Gesundheit, Stolz,  
das Geheimnis der Mutterschaft, die Milch des Samens,  
alle Hoffnungen, Wohltaten, Schenkungen,  
alle Leidenschaft, Liebe, Schönheit, Wonnen der Erde.*

*Alle Regierungen, Richter, Götter und Gefolgschaften der Erde  
sind im Geschlecht enthalten, als Teile seines Selbst  
und als seine Selbstrechtfertigung.*

*Ohne Scham kennt und bekennt der Mann, wie ich ihn liebe,  
seines Geschlechtes Schönheit.*

*Ohne Scham kennt und bekennt das Weib, wie ich es liebe,  
seines Geschlechtes Schönheit.*

*Teil Eins*

# Gute Karten, gute Modelle und dumme Fehler



*„Wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind,  
wir sehen sie so, wie wir sind.“*  
**ANAÏS NIN**, *aus dem Talmud*



JEHAN COUSIN - *Livre de pourtraiture*, 1608

# EINS

## **Sex, Sex, Sex - Alles dreht sich um Sex**



*„Sexualität ist die Wurzel des Lebens und wir werden  
das Leben niemals ganz zu schätzen wissen,  
solange wir die Sexualität nicht verstanden haben.“*

HAVELOCK ELLIS

### **Herzlich willkommen!**

MEIN NAME IST SHERI WINSTON und ich werde dich auf eine weite und anschauliche Reise ins Land der weiblichen Genitalien, der weiblichen Sexualität und der intimsten erotischen Künste mitnehmen. Egal, ob du ein Mann oder eine Frau bist, dieses Buch kann dir helfen, wunderbaren Sex zu haben – zumindest dann, wenn du selbst weibliche Körperteile hast oder wenigstens gern mit selbigen spielst. Ich beginne zunächst mit einer Liebesgeschichte, der vielleicht größten Liebesgeschichte der Welt. Sie hat ihren Ursprung in der hinduistischen Tradition.

### **Das Liebeslied von Shakti und Shiva**

Am Anfang war das Eine. Das Eine war alles und ganze Äonen lang erfreute es sich daran, über Jahrtausende

hinweg in herrlicher, allumfassender Glückseligkeit das Eine zu sein. Im Verlauf einer unvorstellbaren Zeit aber wurde das Eine von Langeweile erfasst. (Auch das Göttliche wird seiner selbst irgendwann einmal überdrüssig.) Da teilte sich das Eine in zwei. Der eine Teil war Shakti - das weibliche Element der Energie, des Fließens und der Bewegung. Der andere Teil war Shiva - das männliche Element der Bewusstheit, der Präsenz und der Ausrichtung. Sobald das Eine sich in zwei geteilt hatte, blickten diese zwei einander an und verliebten sich unsterblich ineinander. Sie wünschten sich nichts sehnlicher, als wieder eins zu werden. Sie umschlangensich leidenschaftlich und erkundeten ihre Körper auf eine Möglichkeit hin, wie sie wieder miteinander verschmelzen könnten. Sie drangen ineinander ein und lösten so die Grenzen zwischen sich auf. Über Jahrtausende hinweg machten sie Liebe, wunderbare, erotische Liebe. Und schließlich wurden sie wieder eins, als sie im selben Moment in einem gemeinsamen Orgasmus explodierten. Das war der Augenblick, in dem das gesamte Universum geboren wurde. Diesem Augenblick entsprang alles Leben und geht bis heute aus ihm hervor. Das war der Urknall!



Shakti-Shiva-Thanka

Die Geschichte von Shakti und Shiva ist eigentlich die Entstehungsgeschichte des Universums, doch sie ist auch die Geschichte eines jeden von uns. Genau wie diese beiden sehnen wir uns nach Verbindung, fühlen uns magnetisch zum anderen hingezogen und sind getrieben von der Sehnsucht, mit dem anderen eins zu werden. Genau wie bei Shakti und Shiva ist es die Leidenschaft, die uns mit dem Leben an sich verbindet, und das Verlangen ebnet den Weg zu göttlicher Vereinigung.

## **Sex - Essenzielle Lebenskraft**

Die Erzählung von Shakti und Shiva erinnert uns daran, dass Ekstase unser Geburtsrecht und die Quelle allen Seins ist. Sie zeigt aber auch, dass Sex mehr als individuelles Verlangen, erotisches Erleben, intime Verbindung und Sexualverhalten ist. Sex ist der tiefste Ausdruck der Schöpfungskraft. Der Paarungstrieb ist eine der stärksten Kräfte: Er ist existenziell, ohne ihn wären wir gar nicht hier in dieser herrlichen Lebendigkeit inmitten der sagenhaften Vielfalt und Komplexität allen Lebens.

*„Die körperliche Liebe ist die gewaltigste Kraft des Universums und das wohl magischste Mysterium, das wir mit unseren unzulänglichen Sinnen erfassen können.“*

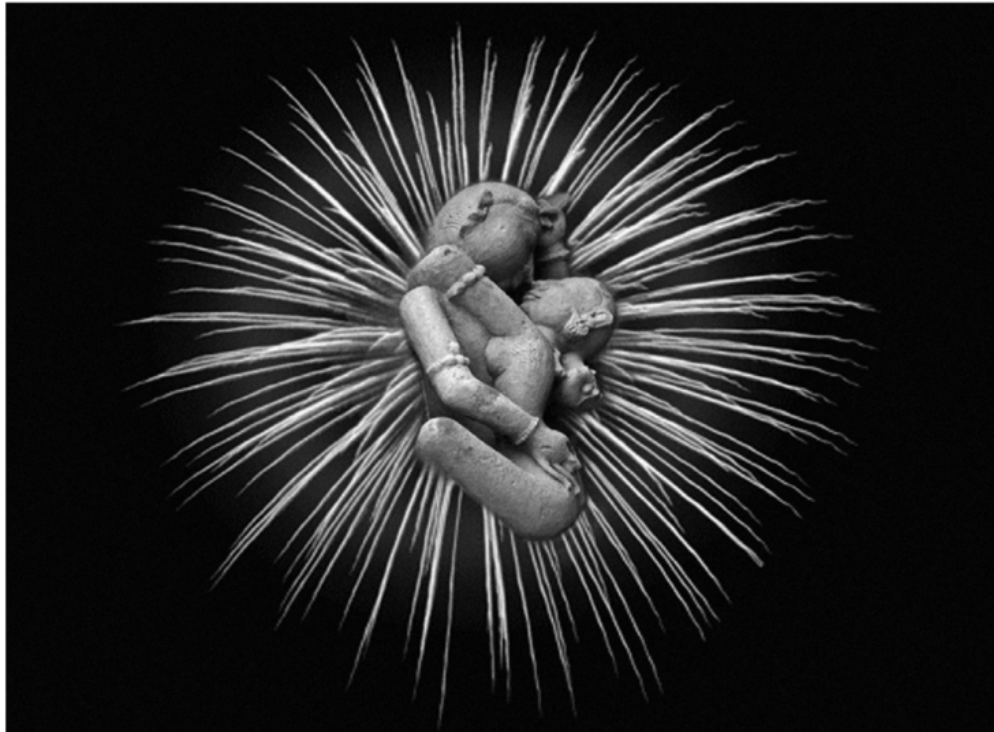
AMY LOWELL

Die geschlechtslose Reproduktion war zunächst ein guter Anfang für die Erde, doch es braucht das Verlangen, sich zu paaren und die eigenen Gene mit anderen zu mischen, um diese unvorstellbare und wundersame biologische Vielfalt

hervorzubringen, wie sie in unserer Welt herrscht. Sex ist der elementare Drang, sich zu vermischen. Deine individuelle Sexualität ist dein eigener kleiner Anteil an dieser Urkraft – jener grundlegenden, pulsierenden Lebenskraft. Deine Sexualität steht in direkter Verbindung zu dieser kosmischen Energie: Sie sind ein und dasselbe, eben nur auf der Mikro- bzw. der Makroebene. Dein Verhältnis zu dieser immensen Kraft wirkt sich in hohem Maße auf dein Leben aus. Du kannst deine Sexualität unterdrücken. Du kannst sie auch nur „ein bisschen unterdrücken“ und sie herunterspielen. Oder du schlägst einen ganz anderen Weg ein und ... lebst sie! Deine Sexualität kann dich auf einen heiligen, ekstatischen Weg führen, der dich auf tiefster Ebene mit allem Leben und zu allen Zeiten verbindet. Letztendlich liegt die Entscheidung bei dir. Du kannst lernen, die innere Pforte zu deiner sexuellen Lebenskraft in vollem Bewusstsein weit aufzustoßen und dir damit Zugang zu göttlicher Verzückung und eine Verbindung zu deiner ureigenen grenzenlosen Wildheit verschaffen. Diese einzigartige



Verbindung zum Kosmos – und damit meine ich den erotischen Kosmos – liegt tief in deinem Innern, genau in deiner lustvollen Mitte.



SHERI WINSTON – *Shakti und Shiva beim Liebesakt*

Ginge es beim Sex lediglich um natürliches Paarungsverhalten, bei dem man einfach nur Stecker A in Steckdose B stecken müsste, dann wäre wohl jeder gut darin. Aber es geht beim Sex nicht nur darum, mit wem wir es tun und wie wir es tun, es geht auch nicht darum, was uns erregt oder wie wir am besten zum Orgasmus kommen. Deine Sexualität liegt im Herzen deines ureigensten Wesens. Alle deine Beziehungen, nicht nur die sexuell aktiven, wachsen aus dieser Wurzel empor.

Wenn ich sage „alle deine Beziehungen“, dann meine ich das wörtlich. Das umfasst auch deine wichtigste Verbindung überhaupt, nämlich die Beziehung zu dir selbst. Wenn du dir besseren Sex und erfüllendere intime Beziehungen wünschst, musst du bei dir selbst anfangen –

und, was noch viel wichtiger ist, bei deinem Verhältnis zu deiner eigenen Sexualität.

## **Ein vernunftbegabtes Tier**

Je besser du verstehst, wer du als sexuelles Wesen bist und wie du funktionierst, desto besser werden dir sämtliche Aspekte des Lebens gelingen – Sex eingeschlossen. Sex ist zweifelsohne etwas völlig Natürliches und bedeutet für die meisten Tiere, einfach nur ihren Fortpflanzungstrieb auszuleben. Aber wir sind Menschen – also eine ziemlich extravagante Tierart – mit ganz speziellen, großen, formbaren Gehirnen. Wir sind vernunftbegabte Tiere. Damit ist ein jeder von uns das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels eines langen und langsamen Evolutionsprozesses und unserer unmittelbaren und einzigartigen Einflüsse und Lebensumstände. Und du bist nicht nur das Ergebnis, das aus diesem Tanz zwischen Biologie und Kultur hervorgegangen ist, du selbst bist der Tanz zwischen Biologie und Kultur! In dir verbinden sich Natur und Erziehung, du verwebst Angeborenes mit Erlerntem. All diese Kräfte und Faktoren zusammengenommen erschaffen deine eigene einzigartige Sexualität. Erkenne dich selbst – erlerne dich selbst! – und du wirst den Weg zur Ekstase entdecken.

## **Hardware und Software**

Wenn ich den Leuten erzähle, ich sei eine Sex-Lehrerin, bekomme ich manchmal zur Antwort: „Sex ist doch was Natürliches! Dafür brauche ich keinen Lehrer.“ Das ist wahr, aber auch nicht wahr. Menschen sind gewissermaßen wie Computer. Wir sind mit einer bestimmten Hardware ausgestattet, quasi einer vorinstallierten Ausrüstung, mit der wir schon auf die Welt kommen. Die Kräfte der Natur

haben die Evolution maßgeblich beeinflusst und so unsere einzigartige DNA hervorgebracht, die darüber entscheidet, ob wir blaue Augen oder braune Haut bekommen. Darüber hinaus hat sie uns mit einem bestimmten Sexualverhalten ausgestattet. So weiß zum Beispiel jeder von uns über die primitiven Fick-Bewegungen der Säugetiere Bescheid. Das lernen wir nicht etwa in der Schule. Wir wissen einfach, wie's geht.



SHERI WINSTON - *Hardware and Software*

Nun bestehen wir aber nicht nur aus Hardware. Man hat uns auch eine ganze Menge Software mit auf den Weg gegeben - eine umfassende Programmierung, die man auch gern als kulturell erworbenes Verhalten bezeichnet. Wenn es um das Lernen geht, ist die Spezies Mensch der Spitzenreiter aller Arten. Ein Großteil unserer Sexualität besteht aus erworbenem Wissen, das wir uns im Laufe unseres Lebens beim Schmoren im Hexenkessel der Kulturen angeeignet haben. Unsere jeweilige Kultur lehrt uns, wie man küsst und zärtlich ist, was gemeinhin akzeptiert wird, was tabu ist, was scharf ist und was nicht. Mit anderen Worten: Sex ist sowohl etwas Natürliches als auch etwas Erlerntes. Und weißt du was? Wenn man es lernen kann, dann kann man auch lernen, wie man es

besser macht. Wir können uns schlechte Angewohnheiten wieder abtrainieren und neue Fähigkeiten hinzugewinnen. Das gilt fürs Tauchen oder für das Erlernen einer Fremdsprache genauso wie für den Sex. Natürlich bringt jeder Einzelne von uns ganz unterschiedliche Voraussetzungen mit, aber egal, wie geübt oder ungeübt wir sind, wir alle haben die Voraussetzungen dafür, unsere erotische Kunstfertigkeit zu verfeinern. Man kann seine Software schließlich aufrüsten. Wenn du zu denjenigen gehörst, die der Meinung sind, Sex sei etwas, was man eben tut, und nicht etwas, was man lernen kann, dann möchte ich dich einladen, diese Sichtweise noch einmal zu überdenken. Sie ist nämlich nur zum Teil richtig und vor allem nicht besonders nützlich. Warum solltest du dein Potential unnötigerweise einschränken? Wenn du meinst, mehr als dein aktueller sexueller Status quo sei nicht möglich, dann wirst du auch nie darüber hinauswachsen. Wenn du aber überzeugt bist, dass du es zur erotischen Meisterschaft bringen kannst, dann wirst du das auch schaffen, sofern deine Überzeugung von fester Entschlossenheit und weiser Führung untermauert wird. Wir alle befinden uns auf einer lebenslangen Forschungsreise. Wenn du die Sexualität ganz bewusst zu einem Teil dieser Reise erklärst, kannst du damit dein ganzes Leben zum Besseren wenden – du wirst mehr Freude, mehr Kraft und mehr Verbundenheit erfahren.

## **Der Planet der fehlenden Information**

Dieses Buch basiert auf einer Reihe von Grundlagen, die ich als „ganzheitliche Sexualität“ zusammenfasse und die sich mit der Vision von einer gesunden, liebevollen, verantwortungsbewussten, respektvollen und ekstatischen Sexualität befassen. Eine ganzheitliche Sexualität weiß um die Weisheit alter Kulturen, die dem Sex gegenüber sehr

aufgeschlossen waren, sie berücksichtigt aber auch aktuelle wissenschaftliche Forschungen und legt zudem großen Wert auf die Verbindung von Körper, Seele und Herz. Klar spielt auch die Anatomie eine Rolle – eine sehr große sogar! –, doch letzten Endes geht wirklich guter Sex weit über die körperlichen Voraussetzungen hinaus.

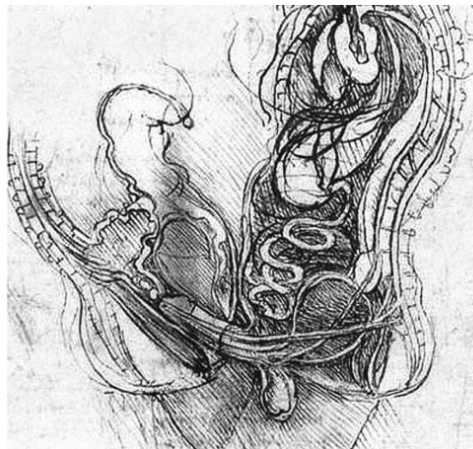
Eine der elementaren Prämissen für ganzheitliche Sexualität lautet: Wenn wir unser erotisches Potential voll ausschöpfen wollen, brauchen wir entsprechende Vorbilder, an denen wir uns orientieren können. Dummerweise fehlen in der sexuellen Kartensammlung unserer

Kultur eine Menge Seiten, und ein Großteil der existierenden Landkarten verbreitet schlichtweg Fehlinformationen. Besonders schwer haben wir es mit unserem Verständnis der Frauen, womit sowohl die Besonderheiten der weiblichen Anatomie als auch die schwer greifbaren Konzepte, wie weibliche Energie und Kraft gemeint sind. Es gibt nur wenige wirklich hilfreiche und realistische Modelle für die weibliche Sexualität, und genau deshalb bilden sie auch den Schwerpunkt dieses Buches. Es ist schwer zu glauben, dass selbst in unserer heutigen Zeit so viele grundlegende Dinge über die Anatomie der weiblichen Genitalien in der Wissenschaft, den Medien und unseren Gedanken immer noch unerwähnt bleiben. Natürlich wissen wir, dass da unten „irgendwas“ ist, doch erstaunlicherweise ist unsere gegenwärtige Vorstellung von den weiblichen Genitalien unvollständig und fehlerhaft. Zahlreiche Mechanismen, die für die Erregung und den Orgasmus verantwortlich sind, fehlen entweder vollständig in unseren Modellen oder werden schlicht missverstanden. Frauen und ihre Liebhaber sind also gezwungen, ganz auf sich allein gestellt und ohne eine Landkarte, die ihnen bei der Orientierung helfen könnte,

*„Du wirst gar nichts verändern, wenn du gegen die Gegebenheiten ankämpfst. Wenn du etwas verändern willst, solltest du ein neues Vorbild schaffen, das das alte Vorbild unnötig macht.“*

BUCKMINSTER FULLER

nach dieser Stelle zu suchen, die das Tor zum legendären Mega-Orgasmus darstellt. Dieses Buch zeigt dir genau dieses bislang fehlende Modell. Hier hältst du endlich eine Landkarte in Händen, mit deren Hilfe du das Potential weiblicher Sexualität – sei es nun die deiner Partnerin oder deine eigene, vielleicht auch euer beider? – in seiner Gesamtheit begreifen kannst.



LEONARDO DA VINCI – *Studie zum Sexualakt, 1519*

Das Herz (oder eher der Unterleib) des Buches bezieht sich auf die Anatomie weiblicher Sexualität, einschließlich sämtlicher weiblicher Körperteile (auch der unsichtbaren), und ihr Zusammenspiel als ganzheitliches System. Frauen verfügen über ein ganzes Netzwerk ineinander übergehender Körperstrukturen, die alle zusammenwirken, um für sexuelle Erregung und Orgasmen zu sorgen. Bedauerlicherweise sind sich nur die wenigsten Frauen der Gesamtheit ihrer Ausstattung bewusst. Und wenn das schon bei den Frauen der Fall ist, die immerhin diesen wundersamen Apparat ihr eigen nennen dürfen, was sollen da erst die Männer sagen? Wenn du dich in dem, was ich gerade gesagt habe, wiedererkennst, sei nicht traurig! Kaum eine weiß über diese Körperstellen Bescheid und versteht in Gänze, inwiefern diese sowohl Reproduktion als

auch erotische Ekstase ermöglichen. Und ich spreche hier nicht nur von „Laien“. Auch viele Profis, darunter Sex-Lehrer und Gynäkologen, haben nur fehlerhafte oder unvollständige Landkarten zur Hand. Die Mehrheit aller Frauen nutzt lediglich einen Bruchteil ihrer Ausstattung, mit der sie doch die Musik der Stimulation anstimmen, den Tanz sexueller Erregung eröffnen und auf den Wellen ihrer orgasmischen Möglichkeiten reiten könnte. Sicherlich braucht man nicht unbedingt das gesamte System, um überwältigende erotische Erfahrungen machen zu können. Allerdings wirst du, wenn du mit dem ganzen Apparat sexueller Erregung arbeitest und diese Fähigkeit zur Meisterschaft treibst, wirklich jedes orgasmische Klischee erleben können, von dem du je gehört hast – und vielleicht entdeckst du sogar noch ein paar neue. Auch du kannst dich zu einer erotischen Virtuosa mausern!

Was ich damit sagen will? Ich will damit sagen, dass du lernen kannst, dich blitzschnell erregen zu lassen, wenn du das willst, und dass du dich mit Leichtigkeit in Zustände höchster Erregung versetzen kannst. Du kannst die Bandbreite dich sexuell erregender Reize dermaßen erweitern, dass es keine Rolle mehr spielt, ob dein Partner gerade an deinem kleinen Finger saugt oder an deiner Klitoris – es bringt dich einfach nur noch zum Kochen. Darüber hinaus kannst du auch deinen Partner oder deine Partnerin über alle Maßen beglücken, und zwar nicht nur aufgrund deiner technischen Fertigkeiten, sondern auch damit, dass er oder sie es versteht, dich so unglaublich heiß zu machen! (Ja, ehrlich: Es kann dich außer Rand und Band und sogar bis zum Orgasmus treiben, wenn du deinen Schatz außer Rand und Band bringst!) Und nicht zuletzt kannst du es zur Meisterschaft in der weiten, wilden, wunderbaren Welt des Orgasmus bringen. Du wirst Multi-Orgasmen, Mega-Orgasmen und noch viele andere „-gasmen“ erleben. Auf all das darfst du dich schon mal

freuen, denn dieses Buch umfasst alle Informationen, die du dafür brauchst.



LEON COMERRE - *Danae und der Goldregen*

## **In den Gefilden von Erregung und Orgasmus**

Erotische Virtuosität beginnt mit einem fundierten Fachwissen über sexuelle Erregung und Orgasmen. Beginnen wir also mit einer kleinen Forschungsreise in diese weiten Gefilde. Sexuelle Erregung ist ein veränderter Bewusstseinszustand. Ein veränderter Bewusstseinszustand ist ein beliebiger Zustand von Körper und einen anderen Bewusstseinszustand erlangen müssen, um die Wehen erfolgreich zu meistern und ein Kind zur Welt zu bringen? Geist, der gänzlich anders funktioniert als dein Alltagsbewusstsein und der das gewöhnliche Bewusstsein transzendiert. Träumen ist ein solcher Zustand. Meditation und Tagträumerei sind weitere. Und wusstest du schon, dass Frauen tatsächlich einen anderen Bewusstseinszustand erlangen müssen, um die Wehen



erfolgreich

zu meistern und ein Kind zur Welt zu bringen?

Wenn wir erregt werden, treten wir in einen Zustand nicht alltäglicher Wirklichkeit ein.

*„An orgasm a day keeps  
the doctor away.“*

MAE WEST

Charakteristisch für die Trance der Erregung sind eine hochsensible Körperwahrnehmung, ein gesteigertes Schmerzempfinden und oft auch ein Gefühl der Zeitlosigkeit. Unser gesteigertes Entzücken kann zu Euphorie und Ekstase führen. Unser Herz rast, unsere Atmung beschleunigt sich, wir versinken vollständig im gegenwärtigen Augenblick und sind wie verückt. Das Selbstbewusstsein schwimmt und ein Gefühl entspannter Konzentration erfüllt uns. Wenn du erregt bist, musst du weder planen noch denken. Die Erregung selbst übernimmt die Führung: Du folgst ihr einfach, wohin sie dich auch führt. Sexuelle Erregung führt auch dazu, dass wir uns intensiv auf unser unmittelbares körperliches und emotionales Empfinden konzentrieren. Die Wahrnehmung unserer Sinne wird hochsensibel; unsere Vorstellungswelt quillt schier über vor sinnlicher Empfindsamkeit. Wir lassen unsere alltägliche Existenz weit zurück und tauchen mitten hinein in das Reich der Ekstase. Erregung verändert sowohl unser Schmerz- als auch unser Lustempfinden. Wenn wir erregt sind, nehmen wir unsere eigene Lust zunehmend stärker wahr. Gleichzeitig wird unser Schmerzempfinden reduziert, was zu Schmerzunempfindlichkeit unterschiedlicher Gradierungen führen kann. So kommt es, dass eine Berührung, die wir eben noch als unangenehm, schmerzhaft oder einfach abtörnend empfunden haben, uns plötzlich intensive Wonne bereiten kann.

Wenn wir erregt sind, verschiebt sich die Grenze zwischen Lust und Schmerz permanent – ein weiterer Grund dafür, dass die Partner immer wieder kommunizieren müssen, was ihnen gerade gefällt und was

nicht. Zwar werden wir bereits mit der Fähigkeit, in Erregung zu geraten, geboren, wir können darüber hinaus aber auch lernen, unsere Erregungstrance zu vertiefen und immer neue Wege zu finden, die uns zu jenem wonnigen, veränderten Bewusstseinszustand führen. Je besser es uns gelingt, uns dieser Trance einfach hinzugeben, desto besser können wir auch die Praktiken kultivieren, die uns in diesen Zustand führen, und desto eher werden wir auch genau den überirdischen Sex haben, von dem wir immer träumen.

## **Die Leiter der sexuellen Erregung**

Sexuelle Erregung ist eine Reise in ein verwünschenes Land, ein Ausflug in einen zutiefst veränderten Bewusstseinszustand. Der Vorgang der Erregung lässt sich dem Erklimmen einer Leiter mit zehn Stufen vergleichen. Der Boden steht für die alltägliche Wirklichkeit. Wenn wir uns schon leicht erregt fühlen, erklimmen wir die erste Stufe, und je stärker unsere Erregung sich entfaltet, desto höher steigen wir. Allerdings können wir immer nur eine Stufe nach der anderen nehmen. Es ist nicht möglich, vom Boden aus mit einem gewaltigen Satz direkt auf die höchste Stufe zu springen. Vielmehr brauchen wir den Reiz einer physiologischen Rückkopplungsschleife, der uns zur jeweils nächsten Stufe der Erregung emporträgt, darum müssen wir wohl oder übel eine Stufe nach der anderen hinaufsteigen. Wir können natürlich lernen, diese Stufen sehr schnell zu erklimmen oder den Vorgang umgekehrt zu verlangsamen, um eine bestimmte Stufe länger auszukosten und die Erfahrung zu vertiefen.



ALEXANDRE CABANEL – *Geburt der Venus*, 1863

Man kann sich diesen zehnstufigen Erregungsvorgang in drei Phasen unterteilt vorstellen, welche wiederum aus jeweils drei Stufen bestehen. Hinzu kommt noch die ganz besondere zehnte Stufe. Die ersten drei Stufen entsprechen einer sanften Erregung, die mittleren drei Stufen einer mittelstarken und die letzten drei einer sehr heftigen Erregung. Was die zehnte Stufe betrifft, nun ja, die ist etwas ganz Besonderes. Auf diese Stufe gelangen wir erst, wenn der Erregungsprozess abgeschlossen ist und wir im orgasmischen Orbit angekommen sind. In dieser Sphäre reiten wir dann nur noch auf den Wellen unserer Orgasmen. In einem gewissen Maße haben wir das, was in diesem Orbit stattfindet, unter Kontrolle. Wir können unser orgasmisches Erleben durch eine bestimmte Intention, durch unsere Atmung, Laute und Bewegungen beeinflussen. Ja, wir können unsere sexuellen Fähigkeiten dazu verwenden, immer noch weiter aufzusteigen!

Ich möchte dir sehr ans Herz legen, dass du es dir nicht zum obersten Ziel machst, immer zur zehnten Stufe aufzusteigen, auch wenn es durchaus etwas Tolles ist, sehr schnell dorthin zu kommen. Ich rate dir dennoch, es dir zur Gewohnheit zu machen, dich eine Zeitlang auf den

einzelnen Stufen auszutoben. Die einzelnen Stufen der Erregungstrance können sehr tief gehen - mal mehr und mal weniger tief, je nachdem, wie viel Zeit du dir für jede einzelne Phase nimmst. Je tiefer du in Trance gerätst, umso besser. Je tiefer du dich den einzelnen Schritten der Erregung hingibst, desto leichter wird es dir fallen, zur nächsten Stufe überzugehen, und desto geringer wird auch die Wahrscheinlichkeit, dass du dich ablenken lässt und die bereits erklommenen Stufen wieder herunterpurzelst. Je mehr Zeit du dir für deine Erregung nimmst, desto mehr Energie steht dir auch zur Verfügung, um diese Welle zu reiten und dich darauf auszutoben. Je verzückter du in deiner Verzückung bist, desto fantastischer wird dann auch dein Höhepunkt werden.

## **Orgastische Vielfalt**

Früher habe ich geglaubt, es gäbe im Wesentlichen nur eine Art des Orgasmus. Dieser wäre ein kurzes, starkes Empfinden im Genitalbereich, das aus aufeinander folgenden Wellen von Lustzuckungen besteht. Nach dieser Vorstellung ist ein Orgasmus so etwas wie eine Klimax - oder anders gesagt: ein Finale. Und ja, für die meisten Menschen ist es genau das (das trifft auf die meisten Männer zu, aber auch auf viele Frauen). Aber ein Orgasmus kann noch viel mehr sein:



GERDA WEGENER – *Satyr*, ca. 1900

- Er kann aus lauter aufeinander folgenden Wellen der Ekstase bestehen, die viele Minuten lang anhalten. Es ist möglich, in einen allgemeinen Zustand des Orgasmus zu verfallen, in dem du dich immer wieder aufbäumst und fallen lässt und den Gipfel der Lust wieder und wieder erklimmst.
- Orgasmen kannst du in wirklich jedem Teil deines Körpers spüren, auch in deinen Energiezentren oder Chakras.<sup>1</sup>
- Du kannst Orgasmen haben, die nur in einem Teil deiner Genitalien stattfinden (in deiner Klitoris zum Beispiel) oder solche, die jeden Millimeter deines Körpers umfassen.
- Ein Orgasmus kann dazu führen, dass du dich selbst als göttliches Wesen wahrnimmst.
- Er kann auch die Gestalt eines gemeinsamen „Liebes-Gasmus“ annehmen, der in deinem Herzen und im Herzen deines Liebsten stattfindet. (Tatsächlich kann man jeden dieser Orgasmen sowohl allein als auch mit einem Partner erleben.)

Wenn du dich erst einmal zu einer erotischen Virtuosin entwickelt hast, kannst du lernen, ganz leicht und oft zu kommen. Vielleicht wirst du ja die reinste Abenteurerin, sozusagen eine „Orgasmonautin“, und unternimmst

ausgedehnte Forschungsreisen in die weiten Gefilde orgasmischen Erlebens.

## *Die erweiterten Bewusstseinszustände von Orgasmia*



Hier eine kurze Liste (okay, vielleicht keine ganz so kurze Liste!) von Orgasmusarten, die ich selbst erlebt habe:

- Kleine, kitzlige Genitalienieser
- Große, größere und sogar noch größere
- Mega-Gasmen (unglaublich riesige, die ewig zu dauern scheinen) Multi-multi-multi-Gasmen
- Lach-Gasmen
- Wein-Gasmen
- Liebes-Gasmen
- Chakra-Gasmen
- Losgelöste Wellen des Fließens, „völlige Hingabe“- (oder Yin-) Orgasmen
- Fest umklammernde, voranpreschende (Yang-) Orgasmen
- Mini-Orgasmen und „Nachbeben“ (im Tantra bezeichnet man sie als *kriyas*)
- Energie-Orgasmen, angefangen bei kleinen zitternden bis hin zu markerschütternden Orgasmen, die deinen ganzen Körper erbeben lassen
- Orgasmen in verschiedenen Körperteilen und Sexualzentren: Mund, Hals, Herz, Brüste und Nippel, Klitoris, Scheide, Uterus, Arsch
- Ganzkörper-Orgasmen
- Projektil-, Spritz- und Sprudel-Orgasmen (Orgasmen mit weiblicher Ejakulation)
- Überraschungsorgasmen, die sich frech von hinten anschleichen
- Telepathische beiderseitige Kopf-Orgasmen, wenn du spürst, dass du dich mit deinem Partner in vollkommener intuitiver Vereinigung befindest

**Wenn ich solche Orgasmen hatte, dann kannst du sie auch haben!**