

Neue Zürcher Bücher | Vom Nehmen und Genommenwerden

VON DORIS CHRISTINGER UND
PETER A. SCHRÖTER

Vorwort

Wir haben beide vor einigen Jahren je ein erfolgreiches Buch über die weibliche und über die männliche Sexualität geschrieben. Nun haben wir uns der Herausforderung gestellt, ein Buch für Paare zu schreiben. Wir haben uns auf das grosse Mysterium der Liebe eingelassen und damit auch auf das Abenteuer, als Mann die Frau zu nehmen und als Frau sich nehmen zu lassen. Und so ist dieses Buch *Vom Nehmen und Genommenwerden* entstanden.

Es braucht eine neue Beziehungserotik, um den immer noch schwellenden Geschlechterkampf aufzulösen. Der Begriff Beziehungserotik mag sich im ersten Moment widersprüchlich anhören.

Wenn wir uns jedoch vollumfänglich auf die Thematik von «Nehmen und Genommenwerden» einlassen, entdecken wir das Geheimnis des Begehrens. Wir zeigen Hintergründe und Zusammenhänge auf zwischen der persönlichen Biografie, Erkenntnissen aus der Sexualwissenschaft, der Biologie und der Neurologie, ziehen aber auch Ansätze aus spirituellen Traditionen heran wie beispielsweise dem Tantrismus und Sufismus. Obwohl wir all dies in Form eines Buches veröffentlichten, sind wir überzeugt, dass

mentales Wissen allein wenig verändert. Wir sind die Summe unserer individuellen Erfahrungen, Beziehungen, Lebensstile und Lebenshaltungen, aber auch von Umwelteinflüssen. Erst wenn wir unser Wissen spüren und im Körper empfinden, wird neues Verhalten in unserem Gehirn verschaltet und verankert.

«Vom Nehmen und Genommenwerden» richtet sich nicht nur an Paare und solche, die es werden wollen, sondern auch an Frauen und Männer, die ihren Weg in Liebe und Bewusstsein gehen wollen. Es ist also eine Reise ins Reich von Eros, Sexus und Logos. Leidenschaftlich begehren und begehrt zu werden ist für viele das Thema Nummer eins, und so zieht sich das Geheimnis des Begehrens als roter Faden durch dieses Buch. Wenn wir verstehen, dass Eros nur dann fliesst, wenn das Feminine und das Maskuline zusammenspielen, haben wir den Generalschlüssel gefunden. In diesem Sinne ist dieses Buch auch ein Plädoyer dafür, diese beiden Pole zu kultivieren. Und zwar unter Berücksichtigung dessen, dass sowohl im Berufsalltag als auch gesellschaftspolitisch andere Gesetzmässigkeiten gültig sind als im Liebesleben. Unsere ganzheitliche Sicht der Sexualenergie zeigt viele Aspekte auf. Wir folgen nicht nur dem Fluss von Eros, sondern auch dem Spannungsbogen der Liebe: dem feurigen, herzlichen, stillen und spirituellen Lieben.

Beim feurigen Lieben zeigen wir auf, dass wir Begehren einerseits über das Gesetz der Polarität, andererseits auch über Ekstasetechniken aktivieren können. Beim herzlichen Lieben geht es darum, Begehren über ein immer grösseres Zulassen von Intimität zu steigern: sich zu zeigen mit allen Gefühlen, Gedanken, Empfindungen, Wünschen und Fantasien. Beim stillen Lieben wird Sexualität zur Meditation. Wenn wir wirklich still werden, finden die Sexualorgane zurück zu ihrer ursprünglichen Lebendigkeit und Weisheit. Beim spirituellen Lieben finden wir schliesslich zur höchsten Form der Liebe und der Sexualität. Durch die Verbindung von Sexualenergie, einem offenen Herzen und einer tiefen Stille verlassen wir den persönlichen Bereich, um für Momente die Leere zu berühren. Dann wird das sexuelle Lieben zur spirituellen Erfahrung. Und damit schliesst sich der Kreis respektive öffnet sich die Spirale für immer beglückendere Erfahrungen im Hier und Jetzt.

Natürlich ist es so, dass wir nicht

begehren, was wir bereits haben. Nur – wir gehen davon aus, dass wir unseren Partner, unsere Partnerin niemals «haben», selbst wenn wir in einer Partnerschaft leben. Mit diesem Buch zeigen wir Wege auf, die alles verändernde Kraft der Sexualität zu nutzen, um Lebendigkeit und Ekstase zu erfahren. Wir zeigen auf, dass Frauen durch Hingabe und Liebe tiefe spirituelle Erfahrungen machen, dass Zielgerichtetheit, Integrität und Präsenz Männer in die tiefsten Schichten ihres Seins führen. Denn Eros und Sexus, die stärksten aller Energien, verführen uns immer wieder neu, am Tanz des Lebens teilzunehmen. Sie zu wecken, bedeutet, Teil des Kosmos und somit menschlich zu werden. Wir wünschen Ihnen viel Inspiration und Freude bei der Entdeckungsreise zu dem, der Sie wirklich sind.

Der ewige Tanz des Lebens

Halten wir fest: Je stärker die Partner sich in ihrer sexuellen Essenz voneinander unterscheiden, umso grösser sind die erotische Spannung und die Anziehung zwischen beiden. Das ist die beste Voraussetzung für leidenschaftlichen Sex. Je feminer also eine Frau ist, umso grösser ist ihre Anziehungskraft auf maskuline Männer. Wird Sexualität in Beziehungen jedoch nicht bewusst gelebt, wird sich der Mann von der Frau manipulieren und die Frau vom Mann dominieren lassen. Er wird zum «Softie» oder «Macho», sie zu seiner besten Freundin oder zum Mutterersatz. Bewusst gelebte Sexualität bedeutet, dass der Mann sich von der Offenheit und dem Mut des femininen Herzens berühren lässt, während die Frau von seinen geistigen Fähigkeiten und seiner phallischen Präsenz fasziniert ist. In einer solchen sexuellen Begegnung fliesst die Energie kraftvoll und ungehindert zwischen beiden Polen und öffnet den Raum für den ewigen Tanz des Lebens. Die Angst vor dem unbekanntem Wesen des anderen verwandelt sich in Neugierde und Wertschätzung – der Kampf der Geschlechter hört auf. Keiner ist mehr wert als der andere, es gibt kein «Oben» und «Unten». Mann und Frau begegnen sich auf Augenhöhe. Aber wie beim Tango genießt das Maskuline es zu führen, und das Feminine, sich führen zu lassen.

Wie zwei Facetten desselben Diamanten erstrahlen das Maskuline und das Feminine auf dem Höhe-



Doris Christinger, Peter A. Schröter.

Bild: PD

punkt der körperlichen Vereinigung: reine göttliche Essenz im Körper eines Mannes und einer Frau. Im Augenblick der Ekstase verschmelzen wir mit dem anderen, werden eins mit ihm. Manchmal verlieren wir uns sogar im anderen, wenn wir uns unbewusst zu stark ausdehnen. Wenn wir uns jedoch bewusst vereinigen, erfahren wir das Einssein immer noch als Mann und Frau, als eigenständige Wesen.

Eine solche bewusste Vereinigung kann nur gelingen, wenn die Frau Zugang zu ihrem vulvischen Femininen, der Mann zu seinem phallischen Maskulinen hat. In der allerhöchsten Form dieses ewigen Lebenstanzes spielt es dann keine Rolle mehr, welcher Pol sich in jeweils anderen verkörpert. Ekstatisch-feuriges Lieben ist möglich, wenn einer von beiden sich für die strahlende, hingebungsvolle, feminine Lebenskraft öffnet und der andere sich voller Liebe dem maskulinen Bewusstsein voller Klarheit und Präsenz überlässt. Das ist der Tanz des Lebens in einem vibrierenden Energiefeld. ■

IMPRESSUM «TAGBLATT»

Herausgeberin: Tagblatt der Stadt Zürich AG
Auflage: 140'000 Expl.
Leser: 122'000 (MACH Basic 09 I)

VERLAG/REDAKTION

Verlagsleiter/ Markus Hegglin (he)
Chefredaktor
Redaktion Sacha Beuth (sb)
Ginger Hebel (gh)
Jan Strobel (js)
Jessica Fritz (jf)
Janine Grünenwald (Assistenz)

ANZEIGEN

Leitung Daniel Fritsche

ADRESSEN

Redaktion Werdstr. 21, Postfach
8021 Zürich
Tel. 044 248 42 11
Fax 044 248 62 71
redaktion@tagblattzuerich.ch

Inseraten- Tel. 044 248 48 48
Annahme Fax 044 241 80 22
inserat@tagblattzuerich.ch

Zustellungs-Probleme/
Mengenänderungen in der
Stadt Zürich 8.00 bis 11.00 Uhr
Tel. 044 248 61 70
tagblatt@zuvo.ch
Abo: 044 248 63 50 Mo-Fr-12h

INFOBOX

Das «Tagblatt» präsentiert in unregelmässigen Abständen Auszüge aus neuen Zürcher Werken. Heute «Vom Nehmen und Genommenwerden» von Doris Christinger und Peter A. Schröter. Das Autorenpaar lebt und arbeitet seit über zwanzig Jahren in Zürich, wo es eine eigene Praxis und das Institut für Persönlichkeitsentfaltung führt.
www.scpt.ch