

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 Entwicklungs-trauma 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 wohlgermerkt 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.