

**Ausgabe 11**

Juni-Juli 2007

Deutschland € 5,50

Österreich € 5,50

Schweiz CHF 11,00

NEXUS MAGAZIN

Sexuelle Energie für Gesundheit und Heilung

Die Neurochemie des Sex

Moderne Alchemie

White Powder Gold

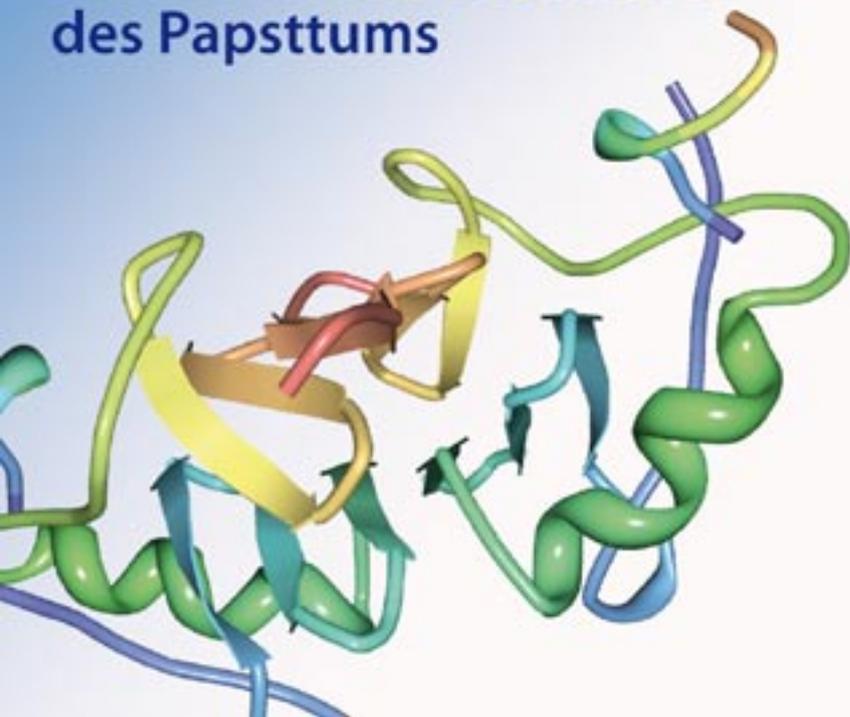
Bildgebende Diagnostik

**Ein multidimensionaler
Blick auf den Körper**

Exopolitik

**Steven Greers
Disclosure Project**

Religion

**Die kriminelle Geschichte
des Papsttums**

VITALIZER PLUS

Strukturiertes
Wasser – der
flüssige Kristall



Anzeige

Wasser, das wirklich den Durst löscht

Studien zur ausreichenden Flüssigkeitsversorgung des Körpers bestätigen, dass strukturiertes Wasser den Körper besser hydratisiert als reines Wasser

Von MJ Pangman

Fast jeder, der an der Wasser-Thematik interessiert ist, hat Dr. F. Batmanghelidj's Buch „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig“ gelesen. Schon der Titel legt das gegenwärtig größte Gesundheitsproblem in der Welt offen – Dehydration. Wenn Sie die Bedeutung von Wasser für Ihren Körper verstehen möchten und mehr über das Problem und die Konsequenzen von Dehydration erfahren wollen, sollte dieses Buch auf Ihrer Leseliste ganz oben stehen. Wollen Sie allerdings aktiv etwas gegen Dehydration tun, dann empfehlen wir Ihnen, strukturiertes Wasser zu trinken.

In einer kürzlich durchgeführten Studie wurde nachgewiesen, dass strukturiertes Wasser den Körper viermal stärker hydratisiert als normales destilliertes Wasser.

Wie aber ist es möglich, dass eine Wasserart den Körper offenbar mit mehr Flüssigkeit versorgt als die andere? Das Geheimnis liegt in der Zusammensetzung der Wassermoleküle – in dem, was man als Wasserstruktur bezeichnet.

Unter bestimmten Umständen formen Wassermoleküle ein flüssiges Kristall mit Eigenschaften, die sich von normalem Wasser unterscheiden. Der Unterschied

zwischen normalem Wasser und seiner flüssigen kristallinen Form (strukturiertes Wasser) ist mit dem Unterschied zwischen einem Stück Quarz und einem Quarzkristall vergleichbar. Die kristalline Geometrie des strukturierten Wassers ist offensichtlich auch der Grund dafür, dass dieses Wasser den Körper besser mit Flüssigkeit versorgt als normales.

In den 1960ern wurde entdeckt, dass kristallines Wasser nahezu augenblicklich die Kollagenmoleküle umgibt, die das Bindegewebe des Körpers bilden. Dieses kristalline Wasser-Bindegewebe-System wurde erst kürzlich als das größte Kommunikationssystem des Körpers erkannt.

Gewisse Bedingungen und Faktoren in der Natur fördern die richtige Zusammensetzung von Wasser. Dazu gehören niedrige Temperaturen, magnetische und elektrische Felder, Schall- und Lichtfrequenzen, Verwirbelungen und auch eine Anzahl von Mineralien. All diese Faktoren helfen dem Wasser, eine tetraedale Kristallstruktur zu bilden und aufrecht zu erhalten.

Da Wasser an buchstäblich jeder Körperfunktion teilhat, sollte es nicht verwundern, dass Menschen, die regelmäßig

strukturiertes Wasser trinken, eine Vielzahl positiver körperlicher Auswirkungen an sich feststellen.

Dr. Batmanghelidj vertritt die Meinung, dass wir bereits durch eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unseres Körpers viele unserer Zivilisationskrankheiten überwinden könnten. Seine Forschungen demonstrieren, dass durch eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung all diese körperlichen Probleme reduziert, wenn nicht gar beseitigt werden könnten.

Da unser Körper, selbst wenn wir täglich eine große Menge an Wasser trinken würden, nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird, müssen wir uns nach einer anderen, einer besseren Quelle umsehen. Strukturiertes Wasser, der flüssige Kristall, ist ein Durstlöcher voller Energie. Er scheint die Antwort zu sein auf das weitverbreitete Problem der Dehydration und zugleich der Schlüssel für mehr Vitalität und eine sanfte Alterung.

MJ Pangman ist Wissenschafts-Autorin. Ihr Buch „Hexagonal Water, The Ultimate Solution“ erscheint demnächst auf deutsch.

**Bestellen Sie den VITALIZER PLUS auf www.mobiwell.com
oder einfach per Telefon unter 0049-(0)331 / 297 42 70**

Hausputz



Thomas Kirschner

Liebe Leser,

falls Sie NEXUS schon von früheren Ausgaben her kennen, wird Ihnen auffallen, dass wir mit dieser Ausgabe unser Erscheinungsbild verändert haben. Genauer gesagt befinden wir uns in einem Prozess, der sich wahrscheinlich über mehrere Ausgaben strecken wird. Nach knapp zwei Jahren schien es uns einfach an der Zeit, unseren Auftritt neu zu überdenken. Dabei kamen so viele gute Ideen auf den Tisch, dass wir längst nicht alle von einer Ausgabe auf die andere umsetzen konnten.

Eine davon war übrigens, einen Index zu erstellen, mit dessen Hilfe Sie komfortabel in unseren alten Ausgaben nachschlagen können. Bisher ist das erste Erscheinungsjahr indexiert. Im Herbst werden wir dann allen Abonnenten und Direktbezieher den Index für die Jahrgänge 1 und 2 als kostenlosen Service mitliefern – als kleines Dankeschön für Ihre Unterstützung. Für alle anderen Leser werden wir ihn auf unserer Website zum Download einstellen.

Mit unserer neuen Rubrik „NEXUS Klassiker“ habe ich mir einen alten Traum erfüllt: Lange bevor ich Herausgeber dieses Magazins wurde, hatte ich es immer bedauert, dass es gewisse spannende Themen aus dem englischen Sprachraum nicht nach Deutschland schafften – oftmals vermutlich deshalb, weil sich keiner aufraffen wollte, sie zu übersetzen. Jetzt kann ich diese Themen endlich anpacken, und da liegt es nahe, auf den immensen Fundus zurückzugrei-

fen, den die Kollegen der australischen Mutter-Redaktion bereits geschaffen haben. Immerhin existiert NEXUS dort schon seit sage und schreibe 20 Jahren!

Da wir für unseren letzten Artikel über die ORMUS-Elemente (NEXUS 10) viel Resonanz bekamen, machen wir den Anfang gleich mit David Hudson und seiner legendären Präsentation zum Thema „White Powder Gold“. Die muss man einfach gelesen haben.

Ich hoffe, Sie wissen außerdem unseren Artikel über Sex zu schätzen. Ich finde ihn jedenfalls sehr inspirierend, und die Zusammenhänge zwischen Neurochemie und Gefühlsleben, die dort aufgezeigt werden, kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen.

Sehen Sie sich bitte auch den Artikel über die therapeutischen Wirkungen der Löwenzahn-Wurzel an: Hier haben wir ein Rezept für eine Gesundheitskur, das wirklich ermutigend klingt. Vielleicht gibt es ja jemanden in Ihrem Umfeld, der für diese Information sehr dankbar ist und es ausprobieren wird. Wir sind jedenfalls gespannt auf Rückmeldungen.

Oops, jetzt sollte ich aber sehen, dass ich zum Ende komme, denn unser neues Layout-Konzept sieht auch vor, die Editorials etwas kürzer und dafür knackiger zu halten.

Ich wünsche Ihnen faszinierende Lektüre und einen schönen Sommer!

Ihr
Thomas Kirschner

Walter Last

Sexuelle Energie

für Gesundheit und Heilung

Sexualität, oder genauer: sexuelle Energie nimmt Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Intimbeziehungen und auf unsere Spiritualität, doch welches Ausmaß dieser Einfluss hat, ist uns kaum bewusst. Jüngste Erkenntnisse über die neurochemischen Vorgänge im Gehirn erlauben uns nun, einige der wesentlichsten Mechanismen besser zu verstehen.

Seite 19



Aktuelles

7 Global News

Rückgang der Pressefreiheit in den USA | Gen-Kartoffeln und Krebs | Regeneration von Gliedmaßen durch elektrische Felder | Riesiger „Ozean“ innerhalb des Erdmantels entdeckt | Bakterien-DNS als Langzeit-Datenspeicher | Loch in Ozeankruste | Erzeugt der Krieg gegen den Terror noch mehr Terrorismus? | Kameraüberwachung in Flugzeugen | Todesrate durch verschreibungspflichtige Medikamente steigt in den USA | Hat der Iran Iraks Kurden vergast? | Mobilfunk und Bienensterben

Gesundheit

12 Bildgebende Diagnostik

Die revolutionäre Technik des Dr. Harry Oldfield

19 Sexuelle Energie für Gesundheit und Heilung [Teil 1]

Neurotransmitter und ihre Auswirkung auf die Partnerschaft

30 Das Potential der Löwenzahnwurzel

Eine wohlbekannt Pflanze und ihre heilsame Wirkung

NEXUS Klassiker

36 White Powder Gold [Teil 1]

Die Geschichte seiner Entdeckung

Exopolitik

45 Die geheime UFO-Agenda der Schattenregierung [Teil 2]

Geheime Gruppierungen, wirtschaftliche, geopolitische und religiöse Interessen und super-geheime Projekte

Tony Bushby

Die kriminelle Geschichte des Papsttums

Die Geschichte der Gier, Mordlust und Verkommenheit vieler Päpste und anderer katholischer Würdenträger wurde von Kirchenhistorikern der Neuzeit gefälscht und durch Bilder der Frömmigkeit und Bescheidenheit ersetzt. Ganz zu Unrecht.

Seite 55

Religion

55 Die kriminelle Geschichte des Papsttums (Teil 3)

Autor Tony Bushby rechnet mit der Kirche ab. Endgültig.

Twilight Zone

66 Das Omega-Geheimnis (Teil 2)

Ein Insider des vatikanischen Geheimdienstes berichtet über das Wissen des Vatikan in Bezug auf außerirdische Aktivitäten

Anders leben

81 Artabana

Gesundheit in eigener Verantwortung

Nachbrenner

4 Leserbrief

70 Bücherservice

72 Reviews

Welt ohne Krieg | Remote Viewing - das Lehrbuch | Simulation Erde - Der verborgene Plan | Die Kreatur von Jekyll Island | Saat der Zerstörung | Wie man einen Militärputsch inszeniert | Verbotene Archäologie. Die verborgene Geschichte der menschlichen Rasse | Induced After Death Communication | The Twin Deception | CD: Das neue Weltbild des Physikers Burkhard Heim | DVD: Interview with an Ex-Vampire | The Disclosure Project

84 Impressum

Steven Greer

Die geheime UFO-Agenda der Schattenregierung

Mit ihrem Arsenal an bewusstseinsbeeinflussenden Waffen und Requisiten hat die „Schattenregierung“ Entführungsszenarien vorgetäuscht und könnte einen Angriff durch Außerirdische inszenieren.

Seite 45



David Hudson

White Powder Gold

Dieser Stoff ist Legende: In der Bibel heißt er „Manna“, bei den Ägyptern wurde er „MFKZT“ genannt. David Hudson, dem das Patent auf die Herstellung von White Powder Gold gehört, berichtet die Geschichte seiner Entdeckung und die weitreichenden Implikationen für die Wissenschaft der Zukunft.

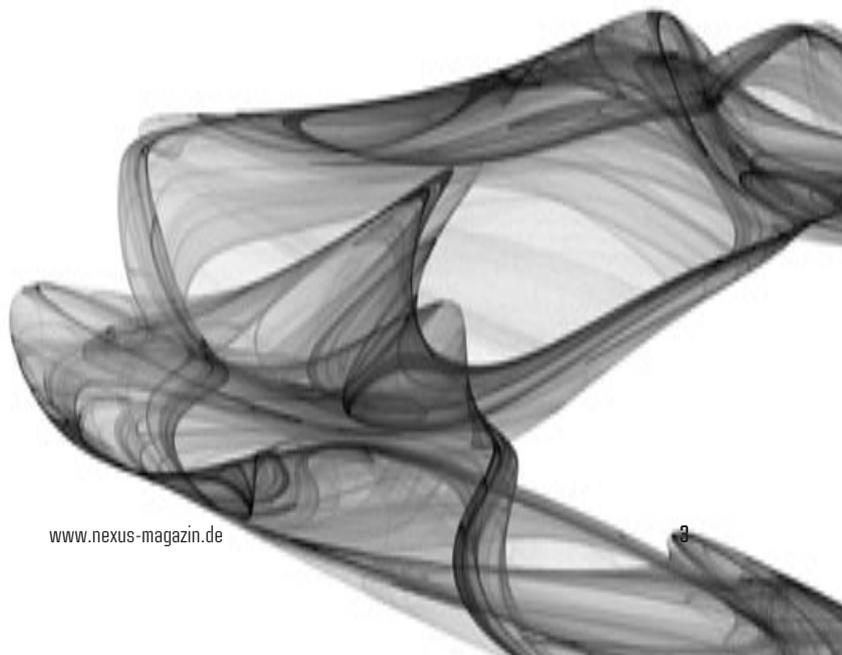
Seite 36

Evy King

Bildgebende Diagnostik

Mit revolutionärer Technik gelingt dem britischen Biologen Dr. Harry Oldfield ein Blick auf die bioenergetischen Felder des Patienten.

Seite 12





Die Neurochemie der Sexualität

Wir sind es gewohnt, den Orgasmus als *das* Ziel von Sexualität anzusehen. Wilhelm Reich war der erste Wissenschaftler, der die Natur und den Zweck des Orgasmus als Entladung eines Überschusses an Bio-Energie beschrieb, mit einer gleichzeitig einsetzenden Befreiung der Gefühlsenergie. Außerdem erkannte er die negativen Auswirkungen blockierter sexueller Kräfte.

Mit anderen Worten: Orgasmen erzeugen nicht nur Höhepunkte. Sie können auch unangenehme, starke Nebenwirkungen haben, die erst jetzt besser verstanden werden. Diese Nebenwirkungen sind das Ergebnis von Hormontätigkeiten, die bei allen Säugetieren ähnlich ablaufen, weil sie zwei grundsätzliche evolutionäre Ziele verfolgen: Erstens die Mischung möglichst verschiedener Gene und zweitens die Sicherstellung der Pflege der Jungen. Bestimmte Prozesse, die im Folgenden näher erklärt werden, gewährleisten die Erfüllung dieses Doppel-Plans der Natur.

Hauptfiguren in diesem neurochemischen Schauspiel sind Dopamin, das Belohnungshormon (siehe Tabelle 1), Prolaktin, das Sättigungshormon (siehe Tabelle 2), Oxytocin, das „Schmusehormon“ (siehe Tabelle 3), und androgene Rezeptoren. Jedes einzelne dieser Bestandteile nimmt Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Bedürfnis nach Intimität, unseren Eindruck vom Partner, aber auch auf unsere Empfänglichkeit gegenüber allen Arten von Süchten.

Zusätzlich beteiligt an diesem Prozess ist das Stimulanz Phenylethylamin (PEA), das wir auch in Kakao und Schokolade finden, und das sowohl allgemein den Energiepegel als auch die Stimmung hebt sowie die Aufmerksamkeit erhöht. Wenn man verliebt ist, wird PEA in größeren Mengen ausgeschüttet. Umgekehrt führt ein PEA-Mangel (wie er z. B. bei manisch-depressiven Menschen vorkommt) zur Freudlosigkeit.

Sobald wir uns in jemanden verlieben, fühlen wir uns ihr oder ihm verbunden. Eine Verbundenheit, die auch auf biologische Weise erfolgt, nämlich durch eine erhöhte Ausschüttung von PEA und den Anstieg unseres Oxytocin- und Dopaminspiegels. Wenn wir durch intimen Körperkontakt sexuell erregt sind, steigt der Dopaminspiegel noch an, und beim Orgasmus schließlich erleben wir eine regelrechte Dopamin-Explosion. Gert Hoesge und seine Assistenten von der Universität Groningen verglichen dieses Phänomen mit der Wirkung von Heroin aufs Gehirn.¹ Tatsächlich ist Dopamin an allen Süchten mitbeteiligt, auch bei Menschen, die schon vergessen haben, was Sex bedeutet. Hauptsächlich wirkt Dopamin im limbischen System, dem ältesten Teil unseres Gehirns.

Sexuelle Energie für Gesundheit und Heilung

Teil 1

Walter Last

Sexualität, oder genauer: sexuelle Energie nimmt Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Intimbeziehungen und auf unsere Spiritualität, doch welches Ausmaß dieser Einfluss hat, ist uns kaum bewusst.

Jüngste Erkenntnisse über die neurochemischen Vorgänge im Gehirn erlauben uns nun, einige der wesentlichsten Mechanismen besser zu verstehen.

Nach dem Orgasmus sinkt der Dopaminpegel rapide und erzeugt eine Körperreaktion, die auch bei typischen Entzugserscheinungen erlebt wird. Bei Männern tritt diese Reaktion augenblicklich, bei Frauen etwas verzögert auf. Außerdem steigt nach einem Orgasmus der Prolaktinspiegel an, und die Zahl der Androgen-Rezeptoren verringert sich. Nach einem Orgasmus sinkt der Oxytocinspiegel, doch das Pärchen könnte diesem Mechanismus und dem Absacken des Oxytocinpegels entgegenwirken, indem es den engen Körperkontakt einfach weiter aufrecht erhält.

Aufgrund des erschütterten Hormongleichgewichts können Verhaltensveränderungen auftreten, die dann bis zu zwei Wochen anhalten. Während dieser Zeit sind wir reizbarer, unzufrieden, ängstlich oder sogar depressiv, und statt die guten Seiten unseres Partners zu sehen, treten uns jetzt all seine Schwächen schmerzhaft deutlich vor innere Auge. Ein ähnliches Wahrnehmungs- und Gefühlsphänomen tritt auch nach Kokainmissbrauch ein, und es hält ebenfalls bis zu zwei Wochen an – das ist die Zeit, die Prolaktin braucht, um sich wieder aufzubauen.

Anfangs, wenn wir noch frisch verliebt sind, löst der hohe Oxytocinspiegel ein starkes Gefühl von Verbundenheit mit dem Partner aus. Das aufgrund der Hormonschwankungen zwangsläufig folgende Tief überwinden wir schnell und einfach: indem wir mehr Sex haben. Am Anfang facht Sex uns tatsächlich zur Lust nach noch mehr Sex an. Folge ist jedoch ein heftiger Wechsel von Dopamin-Hochs und -Tiefs. Dementsprechend heftige Gefühlsschwankungen muss unsere Beziehung aushalten. Im Laufe der Zeit sind wir dann immer weniger an Sex mit unserem Partner interessiert. (Möglicherweise

weil wir ihn oder sie unbewusst mit den „Tiefs“ des Mechanismus assoziieren, oder weil uns der Gedanke, ein bloßer sexueller „Kick“ für den anderen zu sein, langsam die Lust aufeinander nimmt.) Und hier schließlich beginnt die Zeit, wo wir, um unseren Dopaminpegel auf andere Weise als durch Sex hochzutreiben, nicht selten zu Genussmitteln und anderen Drogen greifen oder uns langsam für einen anderen Geschlechtspartner zu interessieren beginnen.

Dieses Verhalten gleicht sich im Großen und Ganzen bei Menschen, Primaten, Säugetieren und Reptilien, weil es vom primitiven Teil des Gehirns ausgeht.

Einen Beweis für eine länger andauernde post-orgasmische Katerstimmung liefern übrigens männliche Ratten, die sich sexuell überanstrengt haben.² Die Zahl der Androgen-Rezeptoren im Hypothalamus der Ratten geht nach exzessivem Sex zurück, was die Wirksamkeit des Testosterons verringert und eine Veränderung des sexuellen Verhaltens bewirkt. Diese Veränderung dauert etwa sieben Tage an, und währenddessen ist die Libido der Ratte geschwächt.

Prolaktin bewirkt nicht nur eine „sexuelle Pause“, es beeinflusst auch unser Gemüt und unser Verhalten, ganz so, als wäre es eine Art Resignations-Hormon. Bei Affen, die in Gefangenschaft leben, kann man anfangs einen hohen Kortisolspiegel feststellen; sobald sie ihre Gefangenschaft jedoch als unabänderlich akzeptiert haben, steigt ihr Prolaktinpegel langsam an. Nach sieben Monaten hat dieser Pegel dann seinen Höchststand erreicht. Bei hohem Prolaktinpegel aber zeigen Affen kein Paarungsinteresse.³ Dies ähnelt den Beobachtungen, die man auch bei Langzeit-Beziehungen machen kann, wo kein oder kaum mehr Oxytocin ausgeschüttet wird.

Tabelle 1: Der Dopamin-Spiegel

stark erhöht	sehr niedrig	„normal“
Abhängigkeiten	Abhängigkeiten	motiviert
Angst	Depression	Wohlseinsgefühl, Zufriedenheit
innere Zwänge	Anhedonie (Freude- und Lustlosigkeit)	Freude an erledigten Aufgaben
sexuelle Fetische	Antriebslosigkeit	gute Libido
sexuelle Süchte	Liebesunfähigkeit	Wohlwollen gegenüber anderen
gefährvolle Risikobereitschaft	schwache Libido	gesunde Körperkontakte
Spielsucht	Erektionsprobleme	gesunde Risikobereitschaft
zwanghaftes Verhalten	kein Schuldgefühl bei unangebrachtem Verhalten	einwandfreies Verhalten
Aggressionen	ADD/ADHD	realistische Erwartungen
Psychosen	Sozialphobie	mütterliche/väterliche Liebe
Schizophrenie	Schlafstörungen, Restless-Legs-Syndrom	

Quelle: www.reuniting.info/science/sex_and_addiction

Der Coolidge-Effekt

In Experimenten mit Ratten kann man beobachten, dass ein Männchen das Weibchen nach der Paarung schnell komplett ignoriert, doch sobald dann ein neues, unbekanntes Weibchen auftaucht, zeigt es sich sofort wieder bereit dafür, abermals sexuell aktiv zu werden. Das Experiment lässt sich unaufhörlich wiederholen – solange, bis das Männchen komplett entkräftet ist.⁴

Dieses Phänomen wird „Coolidge-Effekt“ genannt, nach dem amerikanischen Präsidenten Calvin Coolidge (www.reuniting.info/science/coolidge_effect). Hintergrund ist eine kleine Anekdote. Während der Besichtigung einer Farm zeigte man Mrs. Coolidge einen Hahn, der ohne Unterlass kopulierte. Täglich. Von morgens bis abends. Fasziniert bat sie den Farmer, dem Präsidenten davon zu erzählen.

Nachdem der Präsident die Geschichte gehört hatte, dachte er einen Moment lang nach und fragte dann: „Hat er immer mit derselben Henne Sex?“

„Nein, Sir“, sagte der Farmer.

„Bitte sagen Sie das Mrs. Coolidge“, antwortete der Präsident.

Der Coolidge-Effekt wurde nicht nur bei allen männlichen Versuchstieren beobachtet, sondern auch bei den Weibchen. Nagetierweibchen z. B. kokettieren mehr und präsentieren sich attraktiver, wenn sie sich von neuen, noch unbekanntem Männchen beobachtet fühlen als von Männchen, mit denen sie bereits Sex hatten.⁵ Ein weiteres Experiment lässt darauf schließen, dass der Grund eine Dopaminausschüttung ist: Als Ratten beigebracht wurde, an einem Hebel zu ziehen, um das Belohnungszentrum in ihrem Hirn zu stimulieren, vergaßen sie zu essen und zu kopulieren – sie zogen nur noch an dem Hebel, stimulierten sich wieder und wieder, bis sie schließlich vollkommen ausgezehrt waren.⁶

Das Schmusehormon

Das Dopaminsystem ist offensichtlich dafür da, genetische Vielfalt sicherzustellen, indem wir dazu animiert werden, Sex mit möglichst vielen Partnern zu haben. Es gibt jedoch ein Hormon, das der unangenehmen Berg- und Talbahn unserer Gefühle, die das Dopamin eben auch auslöst, entgegenwirkt, und das ist Oxytocin – das „Schmusehormon“. Oxytocin verringert auch das Gefühl von Angst, das mit hohem Kortisolspiegel und Stress verbunden ist (Tabelle 3).

Oxytocin führt zu einem starken Verbundenheitsgefühl des Paares. In Tierpaarbeziehungen enden z. B. Prolaktinanstieg und Dopaminausschüttung nach einer erfolgreichen Befruchtung. Jetzt ist Oxytocin am Zuge; es sichert das Zusammenwirken beider Eltern bei der Aufzucht des Nachwuchses. Bei Menschen geschieht oft etwas Ähnliches: Sie haben Sex, zeugen ein Baby und hören dann langsam mit dem Sex auf. Das könnte natürlich eine lebenslange, emotional stabile Partnerschaft bedeuten, doch die meisten von uns würden diese Vorstellung wahrscheinlich ausgesprochen langweilig finden.

Ein schon sehr alter Lösungsvorschlag zu diesem Problem ist: liebevoll-inniger Sex ohne Orgasmus. Diese Idee wurde im indischen Tantra umgesetzt und sowohl von chinesischen Taoisten als augenscheinlich auch von Christen angewendet.

Gegenwärtig erfährt diese Idee eine Wiederbelebung im Karezza, im weißen Tantra und in anderen spirituellen Formen der Sexualität: Sie ermöglicht Heilung und bietet die Möglichkeit, Beziehungen aufrecht zu erhalten und nicht, wie herkömmlicher orgasmischer Sex das leider oft tut, sie zu trennen. (Obwohl es – wie wir später sehen werden – auch möglich ist, orgasmischen Sex zu haben, der eine Beziehung zusammenhält.)

Tabelle 2: Symptome, die bei hohem Prolaktin-Spiegel auftreten

Frauen	Männer
Libidoverlust	Libidoverlust
Gemütsschwankungen; Depression	Gemütsschwankungen; Depression
Feindseligkeit/Ablehnung; Angst	Impotenz
Kopfschmerz	Kopfschmerz
Menopausebeschwerden, selbst wenn ausreichend Östrogen vorhanden ist	Unfruchtbarkeit
Anzeichen eines erhöhten Testosteronspiegels	verringertes Testosteronspiegel
Gewichtszunahme	Gewichtszunahme
vaginale Trockenheit	

Quelle: www.reuniting.info/science/sex_and_addiction

Tabelle 3: Wertvolles Oxytocin

Angst - Kortisol	Liebe - Oxytocin
Aggression	Antistresshormon
Erregung; Besorgnis, Belastung	Gefühl von Ruhe und Eingebundensein
fördert Süchte	verringert Süchte
schwächt die Libido	erhöht die sexuelle Bereitschaft
geht mit Depressionen einher	positive Gefühle
kann Gehirnzellen vergiften	erleichtert die Aufnahmefähigkeit
schadet Muskeln, Knochen und Gelenken	heilt, befreit und sichert
schwächt das Immunsystem	beschleunigt die Wundheilung
erhöht die Schmerzempfindlichkeit	verringert die Schmerzempfindlichkeit
verstopft Arterien, fördert Herzkrankheiten und Bluthochdruck	senkt den Blutdruck und schützt vor Herzerkrankungen
Fettleibigkeit, Diabetes, Osteoporose	Wissensdurst

Quelle: www.reuniting.info/science/sex_and_addiction

Eine große Auswahl Artikel zum hormonellen Aspekt von Beziehungen finden Sie unter www.reuniting.info/science.

Sexuelle Beziehungen

Viele Eheschließungen enden heute in der Scheidung, häufig schon nach kurzer Zeit. Unverheiratete Beziehungen sind noch fragiler. Obwohl Scheidungen ein zeitgenössisches Phänomen darstellen, hat das Grundproblem schon immer existiert. Doch in den vergangenen Jahrhunderten wurden nicht funktionierende Partnerschaften durch sozialen Druck und/oder die Unmöglichkeit zusammengehalten, sich scheiden zu lassen.

Tiefer liegende Gründe für das Auseinanderbrechen von Beziehungen sind u. a. hormoneller Natur. Evolutionär betrachtet sind wir so „programmiert“, dass wir erstens unsere Gene so weit wie möglich verstreuen und zweitens unseren Nachwuchs schützen. Das heißt einfach gesagt: Wir begegnen jemandem, verlieben uns heftig, zeugen ein Kind, und nach einer Weile suchen wir einen anderen Geliebten und wiederholen alles.

Frauen fühlen sich meist von attraktiven Männern angezogen, wählen aber oft einen Partner, der materielle Sicherheit verspricht oder elterliche Fähigkeiten zeigt. Männer hingegen versuchen, ihre Gene zu verteilen, indem sie sich von Frauen angezogen fühlen, die genetisch begehrten Eigenschaften aufweisen.

Dieses genetische Muster zeigt sich am deutlichsten, wenn der Körper der Frau nach der Schwangerschaft und während der Stillzeit einen hohen Prolaktinpegel aufrecht erhält, die Frau aber das Gefühl tiefer Ver-

bundenheit, das Oxytocin bewirkt, nicht mehr weiter auf ihren Partner richtet, sondern auf ihr Baby. In dieser Zeit sehnt sich die Frau – eben durchaus auch aus hormonellen Gründen – im Allgemeinen nicht nach Sex. Jeder orgasmische Sex würde das hormonelle und emotionale Ungleichgewicht nur verstärken.

Was derzeit in unserer Gesellschaft geschieht, ist also, unter evolutionären Gesichtspunkten betrachtet, völlig normal. Hauptproblem sind nur jene schwer zu ertragende emotionale Verzweiflung und das Wirrwarr der Gefühle, das dieses Phänomen auslöst. All dies greift Gesundheit und Wohlbefinden an, die durch eine harmonische Langzeitbeziehung gestärkt werden könnten.

Das ganze Dilemma beginnt damit, dass wir biologisch miteinander „verknüpft“ werden, indem wir uns aufgrund einer massiven Oxytocin-Ausschüttung heftig ineinander verlieben, und lustvoll geben wir uns jedem Dopaminstoß hin, der während des Sex geschieht. Mit der Zeit jedoch verringert sich die Oxytocin-Ausschüttung, und wir beginnen damit, uns zu entlieben. Es wird immer schwieriger, ein erfülltes und spannendes Sexualleben beizubehalten.

Statt atemberaubende Dopamin-Kicks zu erleben, müssen wir jetzt lernen, mit Dopamin-Mangel umzugehen. Er tritt nun immer nach unserem mit der Zeit zur Routine gewordenen Sex auf. Wir fangen an, unseren Partner mit all jenen Schwächen zu sehen, die der hohe Oxytocin-Pegel vorher verdeckt hatte. Dieser Dopamin-Mangel kann bis zu zwei Wochen anhalten und beträchtlichen Druck auf die Partnerschaft ausüben. Während dieser Zeitspanne neigen wir zu Reizbarkeit und Nörgelei, wir fühlen uns ärgerlich oder frustriert, wir beschuldigen einander – und all diese negativen Gefühle sind Ausdruck eines biologischen „Katers“. Je

nachdem, wie stabil unser „emotionales Nervenkostüm“ ist, entwickeln wir jetzt ein unbewusstes Bedürfnis, uns voneinander zu trennen, und eine Menge Paare geben diesem Bedürfnis auch nach.

So kommt es, dass Paare mit der Zeit das Interesse an gemeinsamem Sex verlieren und sich emotional voneinander zurückziehen, oder sie versuchen ihr emotionales Interesse auf andere Bereiche zu lenken. Nicht selten gelingt es auch, auf diese Weise eine befriedigende Beziehung zu führen. Wieder andere Paare versuchen sich die erregenden Dopamin-Kicks zu verschaffen, indem sie ihre sexuelle Grenzen weiten und z. B. jegliche Stellungen durchprobieren, Partnertausch oder auch gleich einen neuen Partner ins Auge fassen.

Dopamin-Kicks kann man allerdings auch über Abhängigkeiten erlangen, etwa durch legale oder illegale Drogen, Spielen, Wetten, Rasen, Schokolade oder wechselnde Geschlechtspartner. Neben stressbedingten und anderen Gesundheitsproblemen können Süchte aber auch eine Vielzahl unangenehmer Nebenwirkungen auf unsere grundsätzliche Beziehungs- und Liebesfähigkeit haben.

Betrachtet man die gegenwärtige Struktur unserer Gesellschaft, scheint es von Vorteil, stabile, kooperative sexuelle Partnerschaften zu bilden, die sowohl dem Wohle des Kindes, als auch dem emotionalen Wohlbefinden der Eltern dienen. Da diese Strategie jedoch offenbar unserer evolutionären Programmierung entgegenläuft, müssen wir Wege finden, die Hormonschwankungen zu überwinden, die uns voneinander trennen wollen.

Das ganze Dilemma beginnt damit, dass wir biologisch miteinander „verknüpft“ werden, indem wir uns aufgrund einer massiven Oxytocin-Ausschüttung heftig ineinander verlieben, und lustvoll geben wir uns jedem Dopaminstoß hin, der während des Sex geschieht.

Hormonell gesehen müssten wir die Oxytocin-Produktion erhöhen und Dopamin-Schwankungen vermeiden. Von gelegentlichem Sex zum alleinigen Zweck der Zeugung einmal abgesehen, ließe sich dies mit einer liebevoll geführten platonischen Beziehung erreichen. Allerdings lauert hier eine biologische Falle: Um unseren Körper gesund und kraftvoll zu erhalten, muss auch die rege Produktion von Sexualhormonen gewährleistet werden. Und diese Hormonproduktion wird nun einmal am ehesten durch sexuelle Gefühle garantiert. Denn so wie beim Muskelaufbau gilt auch hier: Alles sollte in steter Bewegung gehalten werden, sonst rostet es ein.

Das führt zu zwei noch ausstehenden Fragen: „Kann Sex ohne Orgasmus überhaupt befriedigend sein?“ und „Brauchen wir den Orgasmus zur Stimulation unserer Geschlechtsdrüsen, um die Gesundheit unserer Geschlechtsorgane zu wahren?“ Theoretisch können diese Fragen wahrscheinlich nicht überzeugend beantwortet

werden, doch glücklicherweise haben wir in diesem Fall genug praktische Beispiele, auf die wir zurückgreifen können.

Karezza

Karezza – so wie auch weißes Tantra – ist eine Antwort auf die Forderung nach nicht-orgasmischem Sex. Im Wesentlichen verschieben diese beiden Praktiken den Fokus des Liebens von den Geschlechtsorganen zum Herzen.

Drei Grundbedürfnisse haben zur Entwicklung von Karezza geführt: der Wunsch, Vitalität und Wohlbefinden zu steigern, der Wunsch, ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden und der Wunsch, sowohl die Bindung zum Partner zu festigen, als auch das gemeinsame Lustempfinden auszubauen.

Die Oneida-Gemeinde

Mitte des 19. Jahrhunderts stellte eine Gruppe gesundheitsorientierter Männer fest, dass sie sich nach Geschlechtsverkehr ohne Samenerguss kraftvoller und vitaler fühlten. Nebenbei wurden auf diese Weise ungewollte Schwangerschaften verhindert. Ihre Frauen wiederum waren angetan von der engen emotionalen Bindung, die diese Form von Sexualität ermöglichte. (Heutzutage sieht es meist anders aus: Viele Frauen

wollen den Orgasmus, und Männer sind noch weit orgasmuszentrierter.)

Ein Pionier auf diesem Gebiet war John Humphrey Noyes aus der Yale Divinity School. Den Beschluss, enthaltsam zu leben, fasste Noyes, nachdem seine Frau innerhalb der ersten sechs Jahre ihrer Ehe vier Kinder verlor. Doch der selbst auferlegte Zwang zum Zölibat fiel schwer, und nach einer Weile fanden Noyes und seine Frau schließlich zurück zum Sex – jedoch zum Sex ohne Samenerguss, und beide fanden Gefallen daran. Er unterrichtete seine Freunde darin, und 1848 gründete er im Norden des Staates New York die Oneida-Gemeinde, die nach und nach auf 250 Männer und Frauen anwuchs. Geschlechtsverkehr ohne Samenerguss war eines der Grundgebote der Gemeinde. Frauen, die die Wechseljahre schon hinter sich hatten, unterrichteten die jungen, noch unerfahrenen Männer der Gemeinde in körperlicher Selbstkontrolle.

Noyes erkannte auch die spirituellen Möglichkeiten, die diese männliche Zurückhaltung bot: Um das Königreich des Himmels auf Erden zu erschaffen, sollten wir nicht nur die Versöhnung mit Gott anstreben, sondern gleichzeitig die wahre Vereinigung der Geschlechter. Er vermutete sogar, dass die Ursache für das Gefühl von Unzufriedenheit, das häufig nach herkömmlichem Geschlechtsverkehr eintritt, in der jüdisch-christlichen Verknüpfung von Sexualität und Schuld liegt.

Aufgrund der Behauptung einiger namhafter Mediziner, daß nicht-orgasmischer Geschlechtsverkehr gefährlich sei, musste sich eine große Anzahl der Gemeindemitglieder einer medizinischen Untersuchung unterziehen. Dort wurde jedoch festgestellt, dass sie „völlig gesund, glücklich und im Einklang mit sich selbst“ waren.⁷

Die Entstehung von Karezza

Nach mehr als 25 Jahren Ausübung des neuen Lebensstils veröffentlichte Noyes seine Erfahrungen, Beobachtungen und Theorien in dem Buch „Male Continence“. Zwei weitere Karezza-Klassiker sind „The Karezza Method“ von J. William Lloyd (1931) und „Karezza: Ethics of Marriage“ von der Ärztin Alice Bunker Stockham (1903). Diese Texte sind als Download erhältlich unter www.reuniting.info.

Sie war der Überzeugung, dass sexuelle Energie gelenkt werden könne, um Körpergewebe aufzubauen und jede Zelle mit Vitalität und Kraft zu durchdringen.

Dr. Stockham entwickelte ihre Methode hauptsächlich, um ihren Patienten zu mehr Vitalität, Harmonie und Spiritualität zu verhelfen. Sie war der Überzeugung, dass sexuelle Energie gelenkt werden könne, um Körpergewebe aufzubauen und jede Zelle mit Vitalität und Kraft zu durchdringen.

Karezza bedeutete für Stockham eine Art spiritueller Zweisamkeit. Die zwei Liebenden suchen hierbei mehr als eine bloße flüchtige Befriedigung ihrer Lust – sie suchen die Vereinigung miteinander und ein gegenseitiges inneres Wachstum. Der Schwerpunkt ihrer Methode liegt nicht etwa auf einer Ablehnung der Lust, sondern vielmehr auf liebevoll-intimer Nähe. Im richtigen Moment und nach gemeinsamer Meditation beginnt das Paar sich langsam voller Zärtlichkeit und Liebe zu berühren, bis es zu einer vollkommenen, stillen Vereinigung der Geschlechtsorgane kommt.

Das Buch von Dr. Lloyd ist allerdings das einzige, das auch heute noch etwas praktischen Wert besitzt, weil es u. a. auch Details zu den jeweiligen Techniken bespricht, während die beiden anderen Bücher eher historisch interessant sind. Ein jedes stellt jedoch sowohl

das körperliche Wohlbefinden als auch den emotionalen Reichtum in den Vordergrund, den diese Methode ermöglicht.

Mitte des 20. Jahrhunderts war Karezza in den USA fast komplett verschwunden, obwohl ähnliche Techniken des Geschlechtsverkehrs ohne Samenerguss viele Anhänger in Indien und Ägypten gefunden hatten.

Friede im Bett

Gegenwärtig erfährt Karezza eine Wiederbelebung in den Vereinigten Staaten, und auch andere Länder sind von der neuerwachten Begeisterung betroffen, was zu großen Teilen Marnia Robinson und Gary Wilson zu verdanken ist.

Unter www.reuniting.info führen sie eine Website mit reicher Auswahl an praktischen, wissenschaftlichen und spirituellen Artikeln, mit Diskussionsforum und monatlichem Newsletter. Ihre Arbeit stützt sich auf Marnias Buch „Peace between the Sheets: Healing with Sexual Relationships“ (2003).

Gary war ein Langzeit-Alkoholiker und nahm verschreibungspflichtige Antidepressiva ein. Nicht lange, nachdem die beiden ihre sexuellen Gewohnheiten wechselten, merkte Gary, dass er seine Probleme relativ schnell überwinden konnte (obwohl es natürlich auch schwere Momente gab), und zusätzlich verschwanden

Marnias chronische Harntrakt-Infektionen.

Das Buch und die Website, auf der sich auch viele Erlebnisberichte befinden, dokumentieren eine Unmenge positiver Veränderungen – in Bezug auf die Gesundheit des Körpers als auch der Partnerschaft – Veränderungen, die dem Entschluss zu verdanken sind, auf nicht-orgasmische Weise miteinander zu schlafen. Marnia stellt außerdem auf der Website eine einfache Anleitung und einige Übungen für alle Anfänger bereit.

Die Karezza-Methode

Im Karezza liegt der Schwerpunkt auf der inneren Aufmerksamkeit und auf dem Erfühlen der vollständigen Vereinigung mit dem Partner. Liebkosungen und langsame, kontrollierte Bewegungen während des Akts gewährleisten einen steten Strom an sexueller Energie, die auf bewusste Weise in lust- und liebevolle Gefühle umgewandelt wird. Gewöhnlicherweise dauert so ein Akt eine Stunde und länger.

Bei dieser Form von Sexualität muss der Penis nicht einmal steif sein oder in die Scheide eingeführt werden. Es genügt, dass die Penisspitze den Scheideneingang berührt, und selbst das ist nicht notwendig.

Anfangs sollten Sie die Konzentration auf die Empfindung lenken, die der Körperkontakt mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner in Ihnen auslöst – nicht allein im Genitalbereich, sondern überall, wo Sie liebevoll berührt werden. Die angenehmen Empfindungen, die dieser Körperkontakt bewirkt, können Sie nun in ein liebevolles Gefühl umwandeln. Öffnen Sie Ihr Herz, und schicken Sie diese Liebe Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. In einer etwas aktiveren Form können Sie beide dann die Energie, die Sie in Lende und Geschlecht spüren, mittels Vorstellungskraft bis ins Herz hinaufsenden. Dort empfinden Sie es als Liebe, die Sie nun auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin ausstrahlen. Sie umhüllen sich und den Anderen dann mit einem dichten Kokon aus Liebe.

Viele Menschen empfinden diese Art, Liebe zu praktizieren, weit befriedigender als das bloße Herumexperimentieren mit verschiedenen Stellungen.

Viele sensitive Menschen empfinden diese Art, Liebe zu praktizieren, weit befriedigender als das bloße Herumexperimentieren mit verschiedenen Stellungen. Befriedigender auch als die Jagd nach dem ultimativen Orgasmus.

Sie können aber auch einfach aneinander liegen, ohne auf irgendeinen sexuellen „Zweck“ hinzuarbeiten, sondern nur, um sich zu entspannen und einander nah zu sein, um sich beschützt und geborgen zu fühlen. Wenn Sie im selben Bett schlafen, könnten Sie sich dieses liebevolle Beisammensein täglich entweder vor dem Einschlafen oder nach dem Erwachen oder auch zu beiden Zeiten angewöhnen. Diese Verbindung sollte immer still und ohne große Bewegungen vollzogen werden, allein zu dem Zweck, einander ganz zu spüren. Sie können dazu auch einfach Haut an Haut schlafen. Sie werden diese Formen der Nähe und Sexualität nicht nur emotional als äußerst beglückend und befriedigend empfinden, sondern auch feststellen, dass sie eine starke Bindung erzeugt und Ihre Beziehung festigt.

Eine Verbindung, die auf Liebe beruht, ermöglicht eine gesteigerte Fähigkeit zur Selbstbeherrschung, oder wie Dr. William Lloyd sagt:

„Sobald Sie die Fähigkeit erwerben, Ihrem Partner Ihre sexuelle Energie mittels der Geschlechtsorgane, der Hände, der Lippen, der Haut, der Augen und der Stimme zu *schenken*, werden Sie auch die Fähigkeit erlangen, sich selbst und

Ihren Partner zu befriedigen, ohne dazu einen Orgasmus zu benötigen. Sehr bald schon werden Sie beide gar nicht mehr an Selbstbeherrschung denken, weil das Verlangen nach einem Orgasmus Sie nicht mehr packt.“

Dr. Lloyd weist ebenfalls darauf hin, dass Karezza oder beherrschter Sex fähig ist, zwei Liebende zu „nähren“. Er berichtet von der Wahrnehmung „einer süßer Befriedigung, einer Fülle an Erkenntnis und Frieden, oft auch eines physischen Glühens und mentalen Glanzes, der mehrere Tage andauern kann, ganz so als habe man ein ‚himmlisches‘ Mittel oder vielleicht eher himmlische Nahrung zu sich genommen“. Er sagt:

„[...] wenn man Karezza richtig anwendet, beruhigen sich die Geschlechtsteile, sie werden befriedigt und entmagnetisiert, genau wie beim Orgasmus, während der Rest des Körpers in einer wunderbaren Lebendigkeit und in tief bewusster Lust glüht [...] und das ganze Wesen dazu neigt, in romantischer Liebe zu erstrahlen. Richtig angewendet hinterlässt Karezza immer ein Gefühl von Vitalität, Reinheit und Wohlbe finden. Wir sind glücklich und guter Laune wie nach einem guten Essen.“

Bio-Energie: Wiederherstellung der Lebenskraft

Die Sexualität und die Vielzahl positiver Auswirkungen, die nicht-orgasmischer Sex hat, kann man nur wirklich begreifen, wenn man sie im Hinblick auf die Bio-Energie oder *Lebenskraft* betrachtet, die auch als *Prana*, *Chi*, *Ki*, *Orgon* oder *Od* bezeichnet wird. Wir können diese Energie auch als die innerste Aura um ein Lebewesen wahrnehmen, spüren sie als Hitze oder Kribbeln im Körper, vor allem wenn Energie weitergeleitet wird, wie beim Handauflegen im Reiki, und natürlich besonders stark während eines Orgasmus.

Diese Energie zirkuliert nicht nur in unserem Meridiansystem – ihre Wirbel formen auch unser Chakren-System. Sie ist der Grund für diverse paranormale und psychische Phänomene und die heilende Kraft in vielen Naturtherapien. Obwohl Bio-Energie in der Schulmedizin und den konventionellen Wissenschaften noch immer keine Rolle spielt (mit Ausnahme der Astrophysik, wo sie als sogenannte „Dunkle Energie“ bekannt ist), ist sie doch in unserem täglichen Leben allgegenwärtig und – zumindest von sensiblen Menschen – auch deutlich spürbar. Die stärkste sexuelle Energie tragen Jugendliche mit sich, die noch keinen Sex hatten. Bei ihnen kann die mit dieser Energie verbundene Elektrizität manchmal sogar zu Störungen an elektrischen und elektronischen Geräten führen.

Als lebende Organismen stellen wir ein dynamisches Bio-Energie-System dar. Unsere Gesundheit und unsere Energie beruhen auf einem steten Strom von Bio-Energie in unser Chakren-System. Denn von dort fließt die Energie durch das Meridiansystem in alle Organe und Gewebeschichten, während überschüssige Energie nach außen dringt und die Aura um unseren Körper bildet.

Das Sakralchakra (auch: Genitalchakra) ist unsere größte Quelle von Bio-Energie. Es leitet nicht nur einen angemessenen Strom davon in unser Wurzelchakra und die Wirbelsäule empor ins Gehirn, sondern gewährleistet auch die Produktion von Geschlechtshormonen. Sollte diese Energiequelle einmal geschwächt sein, lässt unsere Vitalität nach. Wir stehen dann kurz vor einer Krankheit oder sind schon sehr alt.

Das Problem ist nun folgendes: Wenn wir diese Energiequelle durch schlechte Ernährung oder durch das Blockieren sexueller Energie vernachlässigen, leidet auch unser allgemeiner Energiepegel. Nutzen wir diese Energiequelle andererseits übermäßig, indem wir orgasmischen Sex haben, verlieren wir eine unangemessen hohe Menge an Bio-Energie, was (außer den bereits genannten negativen Nebenwirkungen aufgrund der starken Hormonschwankungen) ebenfalls zu einem niedrigen Energiepegel führt.

Die Lösung des Problems müsste also logischerweise in einer ausgiebigen Nutzung und Stimulation unserer sexuellen Energie bestehen, jedoch ohne sie zu löschen oder eine Energieblockade erzeugen. Im Idealfall produziert unser Körper eine große Menge sexueller Energie und leitet sie dann in das Chakren- und das Meridiansystem, was uns jung und vital hält.

Diese Überlegung macht uns vielleicht begreiflicher, warum viele Anhänger von Karezza und taoistischen Techniken der Sexualität immer wieder von Verjüngungseffekten und erstaunlicher Vitalität berichten.

chen, die ihren eigenen Theorien zuwiderliefen, nicht würden erwärmen können, wartete er 30 Jahre mit der Veröffentlichung seiner Entdeckung. Sein Buch widmet sich nicht nur Karezza, sondern auch zahlreichen Beobachtungen, die im Folgenden näher erläutert werden, und die wir in Betracht ziehen müssen, wenn wir eine Theorie zur sexuellen Energie formulieren möchten:

Das arabische Paar

Der erste Bericht stammt von einem ehemaligen Patienten, einem Arzt, und seiner jungen arabischen Braut. Nachdem das Paar sich eine Stunde lang nackt in einem dunklen Raum liebte – und zwar ohne Geschlechtsverkehr, sah der Mann den Körper seiner Frau auf einmal von einem schwachen grünblauen Licht umgeben. Als er seine Handfläche hob, bis sie etwa „zweieinhalb Zentimeter von ihrer Brust entfernt war“, sprang ein sicht- und hörbarer Funke von der Brust zu seiner Hand und verursachte sogar einen geringen Schmerz. Dr. Karl von Reichenbach, ein renommierter Wissenschaftler, beschrieb kürzlich ein ähnliches Phänomen, wurde aber von der Wissenschaft nicht ernstgenommen.

Das Paar experimentierte daraufhin mit von Urbans Ratschlägen und erzielte die folgenden Resultate: Liebte sie sich eine Stunde lang und hatten dann Geschlechtsverkehr, der kürzer als 27 Minuten dauerte, sprangen immer noch Funken zwischen ihnen hin und her. Wenn der Geschlechtsverkehr nach der Liebkosung jedoch länger als 27 Minuten dauerte, gab es keine Funken mehr. Mehr noch: Vollzogen sie den Geschlechtsverkehr ohne vorherige Liebkosung, hatte die Frau keine sichtbare Aura um sich und es bildeten sich auch keine Funken, egal wie lang oder kurz der Akt war.

Wie man die eigene Sexualität perfektioniert

Der österreichische Psychiater und Psychologe Rudolf von Urban, der mit Sigmund Freud befreundet war, emigrierte wie Wilhelm Reich in die Vereinigten Staaten. 1952 erschien sein Buch „Sex Perfection“, worin er jene Erfahrungen und Einblicke veröffentlichte, die ihn zu der Annahme führten, dass es eine bioenergetische Unausgeglichenheit zwischen sexuell erregten Männern und Frauen gibt, die erst nach einer halben Stunde gegenseitiger Berührung ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Da er jedoch wusste, dass seine Kollegen sich für Tatsa-



Langes Liebkosen und Sex unter 27 Minuten erzeugte zudem in beiden ein starkes Begehren nach mehr Sex. Doch wenn sie auf dieses Verlangen mit einem weiteren Akt reagierten, verursachte das nicht selten Probleme wie Kopfschmerz, Asthma oder beschleunigten Herzschlag. Nach langer Liebkosung und kurzem Geschlechtsverkehr wurden die Funken zwischen ihnen stärker. Von Urban betrachtete diese Beobachtung als Beweis dafür, dass ein orgasmischer Akt unter 27 Minuten die Spannung in den Geschlechtsorganen löst, während die Spannung im restlichen Körper zunimmt. Die Funken waren ebenfalls kraftvoller am Vortag der Menstruation, was wieder auf eine erhöhte Körperspannung verweist.

Von Urban schrieb, dass bei mehrfachem Geschlechtsverkehr unter 27 Minuten die Funken mehr als zweieinhalb Zentimeter überbrückten, was nahelegt, dass die

tungen des arabischen Paares bestätigen. Das Vorspiel, das Küsse und Liebkosungen einschließt, dauert bei ihnen länger als eine halbe Stunde, doch der Mann berührt währenddessen die Klitoris noch nicht. Dann verschmelzen ihre Geschlechtsorgane und sie bleiben, bevor sie anfangen, sich zu bewegen, mindestens eine halbe Stunde ruhig ineinander. Nach dem Orgasmus schließlich hält die sexuelle Verbundenheit noch lange Zeit an. Von Urban berichtet, dass das melanesische Paar in den Nächten, wo kein Sex stattfindet, Haut an Haut schlief, jedoch ohne einander zu küssen und zu liebkosen. Sie hätten nicht häufiger als alle fünf Tage Sex, und sexuelle Probleme schienen bei den melanesischen Völkern unbekannt zu sein. Sie machten sich sogar lustig über die „westlichen Leute“ und betrachteten deren Sexualität als unreif.

[...] sexuelle Probleme schienen bei den melanesischen Völkern unbekannt zu sein. Sie machten sich sogar lustig über die „westlichen Leute“ und betrachteten deren Sexualität als unreif.

Spannung im Körper sich mit jedem der kurzen Akte erhöhte. Diese Funken, die nur an Menschen mit großer sexueller Energie sichtbar werden, sind deutliches Zeichen dafür, dass die Haut stark mit Bio-Energie aufgeladen ist. Als Bestandteil des Vorspiels ist dies vergnüglich und begehrenswert, doch dann muss diese Aufladung als Teil einer verlängerten Vereinigung wieder entladen werden. Bleibt die Haut stattdessen aufgeladen, fühlt sich die jeweilige Person angespannt und verkrampft, und der Körper kann im Laufe der Zeit stressbedingte Symptome aufweisen und zu Krankheiten neigen.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass orgasmischer Sex, der länger als eine halbe Stunde dauert, egal ob mit oder ohne vorherigen Liebkosungen, keinerlei Funken produziert und folglich augenscheinlich alle Spannung auflöst. Dieser länger dauernde Sex hatte ein angenehmes Gefühl von vollkommener körperlicher Entspannung zur Folge, was die Liebe und Zufriedenheit des Paares verstärkte. Das Verlangen nach Sex war dann für mindestens fünf Tage gestillt. Dauerte der Sex eine Stunde, hielt die Zufriedenheit eine ganze Woche an, und nach zweistündigem Sex sogar zwei Wochen. Diese Beobachtung bestätigte sich auch dann, wenn der Mann einen vorzeitigen Samenerguss hatte, das Paar aber weiter innig verbunden blieb, das heißt, auch mit dem nicht-erigiertem Penis. Später fand sich von Urban durch die Berichte anderer Paare in seinen Beobachtungen und Erkenntnissen bestätigt.

Südsee-Insulaner

Von Urban beschreibt auch die Techniken einiger melanesischer Völker, die die Erfahrungen und Beobach-

Die junge Frau

Von Urban stellt den Fall einer bezaubernd schönen, aber „neurotischen“ jungen Frau dar, die panische Angst vor Männern hatte, die aber, als sie sich in einen seiner Assistenten verliebte, in eine Heirat einwilligte, jedoch nur unter der Voraussetzung, dass er keinen Sex mit ihr haben würde. Nach sechs Wochen verbrachten sie ihre erste Nacht miteinander, nackt, aber ohne miteinander zu schlafen. Nachdem sie etwa eine halbe Stunde dicht nebeneinander gelegen hatten, nahmen beide ein unbeschreibliches Glücksgefühl, eine richtiggehende Verückung wahr, die die ganze Nacht anhielt. Nach sieben Stunden mussten sie sich jedoch voneinander trennen, weil sie das Gefühl hatten, sonst zu ersticken. Sie nahmen eine Dusche, und danach konnten sie das glückselige Nebeneinanderliegen fortführen. Während des nächsten Tages fühlten sie sich ausgesprochen glücklich, entspannt und voller Energie. 14 Jahre lang praktizierten sie diese himmlische Form von Liebe, bis sie schließlich konventionellen Sex versuchten und die vorherige Erfahrung daran verloren. Genau wie bei dem arabischen Paar waren ihre Erlebnisse durch Duschen vor dem Beisammenliegen intensiviert worden.

Von Urbans sechs Regeln für perfekten Sex

1. Die Vorbereitung

Der Tag, den beide ausgesucht haben, um sich zu lieben, sollte mit gegenseitiger Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit gefüllt sein. Ein ausgedehntes Liebespiel

mit Küssen und Liebkosungen sollte dem sexuellen Akt vorausgehen, wogegen klitorale Stimulationen vermieden werden sollten. Frauen, die klitorale Orgasmen gewohnt sind, sollten langsam, innerhalb einiger Wochen oder Monate, zur Freude an vaginaler Stimulation zurückgeführt werden. (Anmerkung: Von Urban war der Meinung, dass Klitoris-Stimulation die Spannung erhöhe und eine Tiefenentspannung des gesamten Körpers erschwere, und dass eine Frau, die klitorale Stimulation bevorzugt, es auch schwerer habe, einen tiefen vaginalen Orgasmus zu erleben. Von Urbans Augenmerk lag nicht darauf, große Spannung zu erzeugen und einen schnellen Orgasmus zu bewirken. Vielmehr interessierte ihn die Möglichkeit einer liebevollen und starken Bindung. Das heißt nicht, dass jeder seinem Weg folgen sollte; von Urban war nur der Überzeugung, dass dieser Weg die besten Langzeitergebnisse bezüglich körperlichen Wohlbefindens und dauerhaften Beziehungen erzielen könne.)

2. Stellung

Das Paar sollte eine Position einnehmen, die es beiden erlaubt, während des gesamten Aktes entspannt zu sein. Die Scheren-Stellung scheint hier besonders günstig: Die Frau liegt auf dem Rücken mit zur Brust gezogenen Knien, während der Mann auf seiner linken Seite und quer zu ihr liegt, sodass sein Penis den Eingang der Vagina berührt. Jetzt senkt sie ihre Beine, und er legt sein rechtes Bein zwischen ihre Beine. Auf dieser Weise liegt ihr linkes Bein zwischen seinen, während ihre rechte Wade auf seinem Körper aufliegt. Die Seiten können auch vertauscht werden. Der Mann schiebt die Penisspitze an den geöffneten Scheideneingang. Jetzt sollten die Küsse und Liebkosungen langsam eingestellt werden, und die Liebenden sollten ihre Konzentration auf die Energieströme zwischen ihren Geschlechtsorganen lenken. Hierbei spielt keine Rolle, ob der Penis erigiert ist oder nicht. Nach einer halben Stunde und einem reichen Austausch an Energie, erigiert der Penis ohnehin in den meisten Fällen und kann eindringen, wenn die Vagina feucht ist.

Der Gebrauch eines Gleitmittels wird nicht unbedingt empfohlen, da es den Energieaustausch behindern kann. Kondome sollten ebenfalls nicht benutzt werden (außer wenn ein Samenerguss eingeplant ist), weil auch sie den Austausch der Bio-Energie blockieren und zu erhöhter Körperanspannung führen. (Anmerkung: Diese Empfehlungen gelten für Langzeitpaare. Bei neuen und

kurzen Bekanntschaften steht außer Frage, dass Safer Sex praktiziert wird!)

3. Dauer

Wenn der Mann es mit der Zeit gelernt hat, seinen Samenerguss zurückzuhalten, ist die halbe Stunde außerhalb der Vagina nicht mehr notwendig. Bei einer langen Vereinigung von ein bis drei Stunden, bleibt das Paar im Großen und Ganzen sehr ruhig, fast bewegungslos oder macht nur sehr leise, zarte Bewegungen. Wenn dennoch ein verfrühter Samenerguss passiert, sollte der Penis weiter in der Vagina verbleiben, zumindest bis eine halbe Stunde seit dem Eindringen vergangen ist. Wenn eine ungewollte Schwangerschaft verhindert werden soll, muss der Mann sich langsam zurückziehen, um zu ejakulieren, Wasser zu lassen und sich zu waschen, um dann den Penis wieder an die inneren Lippen der Vagina zurückzuführen.

Jede Sorge, jedes Schuldgefühl oder ablenkende Gedanken an Arbeit oder Familienstress verhindern eine echte Entspannung und den reichen Austausch von Bio-Energie.

4. Konzentration

Während des gesamten Akts, also von der Vorbereitung bis zum Ende, sollte sich das Paar aufeinander und auf das, was sie miteinander tun und erleben, konzentrieren. Sie sollten die Wahrnehmung auf die Körperstellen lenken, die der andere berührt, und auf die Energie, die zwischen ihnen hin- und herfließt.

5. Entspannung

Es ist wichtig, nicht nur die körperliche Entspannung im Blick zu haben, indem man die beste Stellung sucht, sondern auch die mentale und emotionale Entspannung. Jede Sorge, jedes Schuldgefühl oder ablenkende Gedanken an Arbeit oder Familienstress verhindern eine echte Entspannung und den reichen Austausch von Bio-Energie. Versuchen Sie diese Probleme zu anderen Zeiten anzugehen, und machen sie von Entspannungsübungen und Meditationstechniken Gebrauch, um in diesen Momenten alles hinter sich lassen zu können. Ebenfalls problematisch können körperliche Gewalt, sexueller Missbrauch und Enttäuschungen sein, die die Frau vorher bereits erlebt hat. Nicht selten unterdrückt sie aufgrund einer solchen Erfahrung ihre Sexualität. Dieses Problem kann gewöhnlich mit Behutsamkeit, Zärtlichkeit und Geduld vom Partner überwunden werden.

6. Häufigkeit

Die Häufigkeit, mit der Paare Sex haben, hängt in den meisten Fällen vom gegenseitigen Begehren ab. Von Urban stellte jedoch fest, dass Paare nach einem 30-minütigen Akt mit richtiger Vorbereitung einen Fünf-Tage-Abstand zum nächsten Akt bevorzugen, nach einem einstündigen Akt einen Ein-Wochen-Abstand und nach zwei Stunden einen Zwei-Wochen-Abstand. Von Urban betrachtet einen ausreichend großen Abstand als notwendig, damit der Körper seine Batterien wieder vollständig mit Bio-Energie aufladen kann.

Zusätzliche Anmerkungen zu von Urbans Sechs Regeln

Von Urbans Beobachtungen scheinen nachzuweisen, dass die unerwünschten Nebeneffekte von herkömmlichem Geschlechtsverkehr viel eher aufgrund ungelöster Körperspannung zustande kommen als ausschließlich aufgrund der bereits erwähnten Hormonschwankungen, obwohl diese auch als Ergebnis bioenergetischer Schwankungen betrachtet werden könnten. Die außergewöhnliche Zufriedenheit und das Glücksgefühl, die man mit der von Urban'schen sexuellen Technik erlangen kann, ähneln sehr der Zufriedenheit und dem Glück, das Karezza bereithält, und beide sind Ergebnis einer Mischung aus einem permant erhöhten Oxytocinspiegel und großer Entspannung. Die Ruhephase von fünf Tagen bis zwei Wochen würde dann bedeuten, dass Prolaktin im Körper ansteigt und die Zahl der androgenen Rezeptoren sinkt – so wie nach einem gewöhnlichen Orgasmus –, doch die Dauer der Schwankung davon abhängt, in welchem Ausmaß und bis zu welchem Grad die Körperspannung neutralisiert worden ist. Obwohl also genau wie nach gewöhnlichem Sex der Dopaminspiegel sinkt, kann der hohe Oxyto-

cinpiegel die negativen emotionalen Nebenwirkungen verringern bzw. gänzlich verhindern.

Ob nach Karezza genau wie bei von Urbans „Perfektem Sex“ eine fünf- bis vierzehntägige Phase verringerten Begehrens auftritt, ist nicht bekannt. Einige Autoren scheinen es zu bestätigen, obwohl manche junge Paare einerseits täglich miteinander schlafen, andererseits aber auch oft einfach nur friedlich oder in meditativer Art aneinander liegen und sich zärtlich umschmiegen.

Über Phasen verringerten Begehrens wird im Zusammenhang mit Karezza selten berichtet, was offenbar hauptsächlich von der Zufriedenheit stammt, die aus dem bioenergetischen Gleichgewicht resultiert. Mehr Informationen zu von Urbans „Perfektem Sex“ finden Sie unter www.health-science-spirit.com/Sexuality.html.

Fortsetzung im nächsten Heft

Endnoten

- 1 www.jneurosci.org/cgi/content/abstract/23/279185
- 2 www.blackwellsynergy.com/doi/abs/10.1111/1467-9450.00343
- 3 Suleman, E. A. u. a.: „Physiologic manifestations of stress from capture and restraint of free-ranging male African green monkeys (*Cercopithecus aethiops*)“ in *Journal of Zoo and Wildlife Medicine*, 2001, 35(1), S. 20-24
- 4 Fiorino, D. F. u. a.: „Dynamic changes nucleus accumbens dopamine efflux during the Coolidge effect in male rats“ in *Journal of Neuroscience*, 1997, 17(12), S. 4849-55
- 5 Lester, G. L. und Gorzalka, B. B.: „Effects of novel and familiar mating partners on the duration of sexual receptivity in the female hamster“ in *Behaviour and Neural Biology*, 1988, 49(3), S. 398-404
- 6 Olds, J. und Milner, P.: „Positive reinforcement produced by electrical stimulation of the septal area and other regions of rat brain“ in *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 1954, 47, S. 419-427
- 7 Von Urban, Rudolf: *Sex Perfection*. Rider & Co, 1952, Kap. 5

Über den Autor

Walter Last arbeitete als Biochemiker und Forscher in medizinischen Fakultäten verschiedener deutscher Universitäten und in biowissenschaftlichen Laboren in Los Angeles, USA. Später arbeitete er als Ernährungswissenschaftler und Naturtherapeut in Neuseeland und Australien. Australien ist auch sein jetziger Lebens- und Arbeitsmittelpunkt.

Er hat zahlreiche Artikel zu Gesundheitsthemen veröffentlicht sowie einige Bücher, z. B. „Heal yourself“ und „Healing Foods“ (beide bei Penguin). Seine aktuellen Werke sind „The Natural Way to Heal“ (Hampton Roads, 2004) sowie die Buchreihe „Heal Yourself“ – sieben kleine Büchern zum Thema, wie man eine Krankheit überwindet, darunter Arthritis, Asthma, Krebs, Pilzerkrankungen durch Candida, Diabetes und Gewichtsprobleme, siehe auch: www.theartof-life.com/Products_o2.html. Sein Artikel „The New Medicine of Dr. Hamer“ über Dr. Ryke Geerd Hamers Entdeckung des Schock/Konflikt-Mechanismus, der oft einer Krebserkrankung vorausgeht, wurde im australischen NEXUS 10/05 veröffentlicht, und seinen Artikel „How Scientific Are Orthodox Cancer Treatments“ lesen Sie dort in NEXUS 11/04.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: www.health-science-spirit.com. Weitere Auskünfte bezüglich dieses Artikels erhalten sie von Walter Last auf Anfrage.