

# Heiliger Sex in ritueller Vereinigung

Der Text wurde entnommen aus

**Saleem Matthias Riek**

## ***Mysterien des Lebens***

**Wie uns Liebe, Eros und Bewusstsein verwandeln**

[www.art-of-being.de](http://www.art-of-being.de)

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

© 2016 Saleem Matthias Riek

Lektorat und Korrektorat: Alaka Susanne Harkort

Titel © Piotr Marcinski, fotolia

Fotos fotolia S.44 © marianorb S.155 © Nadezhda Sundikova, S.90 Clipdealer

Covergestaltung und weitere Fotos: © Saleem Matthias Riek

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN: 978-3-7412-4006-5*

## Inhalt

1.	Was ist uns wirklich wichtig im Leben?	7
2.	Das Mysterium klopft an	11
3.	Kostbarkeiten des Körpers	15
4.	Vertrauen in sexuelle Impulse	22
5.	Sexuelle Identität	28
6.	Sexuelle Fantasien – Gleichnisse mystischer Ekstase	37
7.	Unwahrscheinlich erotisch	45
8.	Jenseits der Geschlechterklischees	52
a)	<i>Männer entdecken ihre Vielfalt</i>	52
b)	<i>Frauen finden zu ihrem Begehren</i>	58
9.	Der lustvolle Tanz zwischen Ziel und Zyklus	65
10.	Die Illusion erotischer Einvernehmlichkeit	72
11.	Heiliger Sex in ritueller Vereinigung	79
12.	Durch Sex zur Erleuchtung	87
13.	Stufen der Liebesfähigkeit – eine Heldenreise	95
14.	Liebe und Selbstliebe	103
15.	Wie Wahrheit Lust und Liebe beflügelt	109
16.	Die Logik der Liebe	117
17.	Wünschen und loslassen	123
18.	Mutig intim	126
19.	Das Geschenk der Ohnmacht	132
20.	Werte, Fluch und Segen	138
21.	Die Magie des Augenblicks	148

<b>22. Das Leben annehmen</b>	<b>154</b>
<b>23. Glauben, wissen, erfahren</b>	<b>159</b>
<b>24. Regressive Idealisierung</b>	<b>166</b>
<b>25. Tore in höheres Bewusstsein</b>	<b>175</b>
<b>26. Sex im Kopf</b>	<b>183</b>
<b>27. Einfach sein</b>	<b>191</b>
<b>Autor, Kontaktadresse</b>	<b>194</b>
<b>Interview</b>	<b>195</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>197</b>

## 11. Heiliger Sex in ritueller Vereinigung

Wir haben bereits unterschiedlichste Facetten unserer Sexualität beleuchtet. Je freier wir im Ausdruck unserer Erotik und Sexualität werden und je weniger Eros von kulturellen Begrenzungen erstickt wird, desto eher entdecken wir Sexualität als einen direkten Zugang zum Mysterium des Lebens, das uns zutiefst durchdringt, sich aber unserer Kontrolle entzieht. Sex ist genauso wie das Leben größer als wir. Was liegt also näher, als Sex in einem heiligen Ritual zu feiern und darin unserer göttlichen Natur so nahe zu kommen wie nur möglich?

Als ich vor vielen Jahren zum ersten Mal von einem tantrischen Sexualritual erfuhr, war ich sofort elektrisiert. Es war so anschaulich beschrieben, zugleich aber auch würdevoll und poetisch. Es berührte eine tiefe Sehnsucht, die mir in diesem Ausmaß gar nicht bewusst gewesen war. Das Ritual hieß *Maithuna* und zog sich über Stunden hin. Allein das war schon faszinierend. Während der Lektüre meinte ich, alles hautnah mitzuerleben, obwohl es sich weit jenseits dessen bewegte, was ich bis dahin erfahren hatte. Das würde sich ändern, das war mir sofort klar. Es gingen jedoch einige Jahre ins Land, bis ich in einem Tantraseminar eine rituelle sexuelle Vereinigung erleben durfte.

Dieses Erlebnis wurde allerdings zum Fiasko. Es konfrontierte mich mit einer ganzen Serie alter Wunden. Mit diesen Wunden offenbarten sich auch manche der Gründe, warum ich von der Idee des rituellen Sexes so angetan gewesen war. Ich hatte damit unterschwellig die Hoffnung verbunden, mit einem Schlag aus allen Zwängen meiner Persönlichkeit herausgehoben zu werden und quasi schon im Diesseits jenseitigen Sex erleben zu dürfen, ohne jeden Selbstzweifel, ohne jede Scham, ohne störende Gedanken, ohne Scheu, ohne unpassende Gefühle wie Ekel oder Langeweile, ohne die Angst zu versagen oder zurückgewiesen zu werden, ohne ohne ohne. Irgendwie hatte ich angenommen, in einem solchen Ritual könne nichts schiefgehen, alles sei heilig und vollkommen und wir wären Manifestationen von Shiva und Shakti. In einem heiligen Tempel voller Lust und Liebe würde ich als völlig neuer Mensch erwachen.

Heute, viele Jahre später, bin ich selbst Tantralehrer und darf miterleben, wie Frauen und Männer tiefe alte Wunden heilen und sich als erotische, sinnliche und spirituelle Wesen entwickeln. Ich leite allerdings keine Rituale mit sexueller Vereinigung als fest geplantes Bestandteil an. Diese Entscheidung traf ich nicht, weil ich nach dem ersten Fiasko weitere desaströse sexuelle Rituale erlebt hätte. Ganz im Gegenteil. Eine Seminarwoche habe ich in besonders guter Erinnerung.

Ich verbrachte jeden Tag mehrere Stunden in sexueller Vereinigung und fast jeden Tag mit einer anderen Frau. Wenn ich daran zurückdenke, verkläre ich die Erfahrung gerne zu reiner Glückseligkeit. Immerhin war es eine der heilsamsten Erfahrungen meines sexuellen Lebens. Bataillonen alter Glaubenssätze wurden in dieser Woche außer Kraft gesetzt, wie beispielsweise:

- Eine Frau will nur im Rahmen einer festen Bindung Sex.
- Frauen wollen immer aufwändig umworben werden und am Ende wollen sie dann doch nicht.
- Niemals würden innerhalb einer Gruppe gleich mehrere attraktive Frauen mit mir schlafen wollen.
- Eine Frau ist nur sexuell befriedigt, wenn sie am besten gleich mehrmals zum Höhepunkt kommt. Zuständig ist dafür natürlich der Mann.
- Für die sexuelle Vereinigung muss ich eine stabile Erektion zu bieten haben.
- Sex kann man nicht planen. Er geschieht spontan oder besser gar nicht.

Ich könnte diese Liste noch fortsetzen. Die Erfahrungen waren jedenfalls phänomenal, ich fühlte mich gigantisch. Das sexuelle Schlaraffenland, es schien greifbar nah.

Aber es kam, wie es kommen musste. Ich hatte Einblick in eine Welt erhalten, die mir paradiesisch vorkam, konnte meine Erkenntnisse aber nicht dauerhaft in meinen Alltag integrieren. Die Glaubenssätze kamen zurück, wenn auch mit etwas weniger Überzeugungskraft. Die alten Wunden waren noch nicht ganz geheilt. Bis heute gibt es Höhen und Tiefen und immer wieder weite Ebenen, in denen ich mich als sexuelles Wesen erlebe und mich weiterentwickle und in denen sich meine Sexualität mit dem Herzen, mit meinen Gefühlen und mit meinem Wesen verbindet.

Ich bin für alle diese Erfahrungen dankbar, übrigens auch für die Fiaskos. Das sage ich nicht nur so dahin. Ich habe oft erlebt, dass einem Fiasko eine noch größere Nähe zu mir selbst und zu meiner Partnerin folgte. Jede Ent-Täuschung gab mir Gelegenheit zu mehr Wahrhaftigkeit. Ich möchte keine missen, sie allerdings auch nicht unbedingt zur Regel machen.

Warum leite ich dann keine rituelle sexuelle Vereinigung in meinen Seminaren an, wenn ich doch selbst so davon profitiert habe?

Wikipedia definiert Rituale als *nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlungen mit hohem Symbolgehalt*. In meinen Gruppen verwende ich den Begriff, wenn ich einer Übung besondere Achtsam-

keit und Bewusstheit zukommen lassen möchte. Interessanterweise liegt im üblichen Sprachgebrauch auch die gegenteilige Bedeutung. Wenn wir etwas jeden Tag oder jede Woche in gleicher Weise tun, z.B. zum Frühstück Zeitung lesen, nennen wir das auch manchmal *Ritual*. Wir sind dabei aber nicht wacher, sondern haben aufgrund der Wiederholung auf „Autopilot“ geschaltet, sind also eher weniger bewusst.

Durch erhöhte Achtsamkeit kann eine rituelle Vereinigung Sexualität in etwas Besonderes, in etwas Heiliges verwandeln. Hinter einem solchen Anliegen verbergen sich aber oft ganz andere, weniger hochtrabende und oft unbewusste Motive. So wollen wir in einem Ritual vielleicht nicht mit den Banalitäten und Schwierigkeiten konfrontiert werden, mit denen wir uns im Alltag schon genug herumschlagen. Solche Motive gab es bei mir und ich beobachte sie auch oft in meinen Gruppen. Wir geben es ja nicht gerne zu, aber der Wunsch ist nur zu menschlich und verständlich, dass wir unseren Schwierigkeiten und Hindernissen mal eine Pause gönnen möchten. Wir wären froh, sie für die Zeit eines Rituals verbannen zu können. Eine Seminarleiterin ließ uns vorher die Worte sprechen: „Mögen alle Dämonen jetzt den Ritualplatz verlassen; und wenn sie zurückkommen, dann als Helfer und Lehrer.“ Den Nachsatz fand ich wesentlich, auch wenn ich mir nicht sicher war, ob jeder im Raum ihn auch so gemeint hat.

Frauen und Männer reagieren regelmäßig unterschiedlich auf die Vorstellung, sexuelle Vereinigung in einem Ritual fest einzuplanen. In dieser Differenz kommen nicht nur die biologischen und sozialen Geschlechtsunterschiede zum Ausdruck, sondern auch verborgene Motive und Widerstände auf beiden Seiten. Wenn beispielsweise ein Mann es satt hat sich abzustrampeln, bevor er endlich in sie eindringen darf, dann wird er eine Vereinigung als festen Bestandteil des Rituals nur zu gerne begrüßen. Wenn eine Frau Mühe hat, ihre Grenzen zu spüren und zu setzen, dann werden ihr feste Absichten eher Angst machen. Als einmal mein Lingam im entscheidenden Moment – die ganze Gruppe war feierlicher Zeuge – nicht mitspielen wollte, hätte ich mich am liebsten im Mauseloch verkrochen. Die Angst davor kennen die meisten Männer und sie spielt in diesem Zusammenhang auch eine nicht unerhebliche Rolle. Solche Themen und Motive haben mit dem eigentlichen Sinn und Potenzial eines Maithuna-Rituals natürlich nicht viel zu tun. Sie werden aber darauf projiziert. Je verpönter unsere Motive, umso eher schlummern sie im Unterbewusstsein.

Es gibt viele Gründe, in einem sexuellen Ritual so manches lieber im Dunkeln zu belassen als es ans Licht des Bewusstseins zu zerrren, so wie es überhaupt viele Gründe gibt, Sex zu haben – oder eben nicht. Beliebte Gründe für Sex sind: Lust

spüren, Nähe erleben, den Energiepegel steigern, die Beziehung bestätigen oder Hemmungen überwinden. Weniger beliebte, aber nicht weniger wirksame Motive für Sex sind: jemanden an sich binden, Konflikte vermeiden, eheliche Pflichten erfüllen oder einen Streit beenden. Genauso gibt es beliebte und weniger beliebte Gründe, keinen Sex zu haben: Moral, Geschlechtskrankheiten, Treue, Angst vor Nähe, Scham, Angst vor Peinlichkeiten, Unabhängigkeit, Migräne ...

Die Gründe für oder gegen Sex sind zahlreich und vielschichtig. Sie lassen sich jedoch in drei Hauptkategorien einordnen:

1. Gründe, die mit dem unmittelbaren Erleben im Sex zu tun haben
2. Gründe rund um das Thema Beziehung und Beziehungsdynamik
3. Sex oder seine Vermeidung soll für ganz andere Zwecke herhalten

Die meisten dieser Gründe haben mit der spirituellen Dimension von Sex nicht viel zu tun. Meiner Ansicht nach ist Sex immer göttlich, in allen Varianten. Insofern ist er immer auch spirituell. Eine bewusste spirituelle Dimension im Sex trägt jedoch auch jenseits der sexuellen Erfahrung zur Erweiterung unserer Bewusstheit und zum Erleben unserer universellen Verbundenheit bei. Dies ist sicher nicht bei jeder sexuellen Aktivität der Fall.

In Tantrabüchern heißt es oft, die sexuelle Energie solle in den Basischakren geweckt und zum Aufsteigen gebracht werden, um sich mit den Energien der höheren Chakren zu verbinden. Ich verwende solche etwas technisch klingenden Formulierungen nicht so gerne, weil sie im Dunkeln lassen, was in unserer Psyche eigentlich geschieht, wenn die sexuelle Energie aufsteigt und andere Ebenen unseres Seins energetisiert. Alte Wunden, unerledigte Geschichten und Strategien zur Kompensation wurden in unserem Energiesystem abseits der Hauptenergiebahnen abgeladen und „geparkt“. Wie bei einem Fluss, der über die Ufer tritt, werden diese Altlasten nun mitgerissen und wieder ins Erleben gespült. Das kann sehr ungemütlich und konfrontierend werden und deckt sich nicht unbedingt mit den beliebten eso-romantischen Vorstellungen, die über tantrische Sexualität in Umlauf sind.

Ein Ritual, das sexuellen Kontakt ermutigt und einlädt, kann einiges aus unseren emotionalen Kellern ans Licht bringen. So habe ich es oft erlebt, und es war jedes Mal ein Schritt in Richtung Bewusstsein. Sexualität ist ein Urinstinkt, ein gewaltiges inneres Bedürfnis und ein kraftvoller Katalysator für unser gesamtes Erleben. Gerade wegen dieses gewaltigen Potenzials von Eros und Sexus halte ich es für wesentlich, ganz im Hier und Jetzt und damit ergebnisoffen zu bleiben. Dies ist eine Voraussetzung dafür, offen wahrzunehmen und anzuerkennen, was



in jedem Moment tatsächlich in uns geschieht. Ergebnisoffen im Hier und Jetzt anwesend zu sein ist auch die Grundlage der „Schule des Seins“<sup>10</sup> und liegt mir sehr am Herzen.

Wir lernen von dem, was in jedem Moment geschieht, ohne jede Vorbedingung, die unseren Blick einengt und trübt. Wenn wir eine Agenda haben, was genau in einem Ritual geschehen soll, kann das die Offenheit für das, was ist, einschränken, vor allem dann, wenn es um etwas so Intimes wie eine sexuelle Vereinigung geht. Um es auf den Punkt zu bringen: Wenn das Ritual die sexuelle Vereinigung fest vorsieht, ist möglicherweise nicht genügend Bewusstheit für die unterschiedlichen Motive eingeladen, die dabei mitwirken und möglicherweise im Wege stehen. Die Gefahr ist groß, dass wir an einem bestimmten Punkt auf „Augen zu und durch!“ setzen anstatt auf „Augen auf!“ Mit offenen Augen riskieren wir, mit der sexuellen Vereinigung warten zu müssen, bis wir wirklich bereits sind, oder ganz auf sie zu verzichten.

Manöver zugunsten der Agenda lassen sich immer rechtfertigen, denn – wenn die Bedingungen einigermaßen stimmen – macht Sex allemal Lust und erhöht den Energiepegel. Dass ich dabei vielleicht vermeide, wahrhaftig anwesend oder wirklich intim zu sein, darüber lässt sich mitunter hinwegsehen. Wem geplanter Sex viel Stress bereitet, der meldet sich für ein solches Seminar wohl gar nicht erst an oder sucht das Weite, wenn deutlich wird, wo der Hase langläuft.

In unbewusste Muster und Fixierungen zu verfallen, halte ich nicht für verworflich. Es handelt sich um ganz normale Prozesse, die wir alle in unserer sexuellen Biographie durchlaufen. Aber brauchen wir dafür ein Ritual? Wenn ein spirituelles Ritual Gefahr läuft, mehr der Verschleierung als der Offenbarung zu dienen, fördert es das, was im Sexuellen schon genug Verbreitung findet: Verdrängung, Verschleierung und Scham. Missbrauchen wir den Mantel der Spiritualität, um zuzudecken, wofür wir uns bei Licht besehen vielleicht schämen würden? Erst wenn auch unsere Scham voller Empathie angeschaut werden kann, hat sie eine Chance zu heilen und Sex wird wirklich zum schamlosen, kosmischen Fest.

Manche Menschen mögen bereit und in der Lage sein, sexuelle Vereinigung in einem heiligen Ritual und damit Tantra in seiner vielleicht höchsten Form zu zelebrieren. Ich würde jedoch nicht davon ausgehen, dass in einem meiner Seminare, auch nicht am Ende eines Jahrestrainings, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereit sind. Deswegen lasse ich es grundsätzlich offen, wie weit die Beteiligten miteinander gehen. Dieser Grundsatz gilt nicht erst dann, wenn es um Sex geht, sondern von Anfang an.

Nicht alle Teilnehmer sind davon begeistert, für ihre Wünsche selbst einstehen zu müssen. Langfristig erleben die meisten jedoch, dass sie ihre Ritualerfahrung leichter in ihr Leben integrieren können, wenn sie ein entscheidendes Maß an Verantwortung für den Ablauf behalten. Es darf also durchaus, es muss aber nicht zum sexuellen Kontakt kommen. Wenn es dann dazu kommt, hat er eine andere Basis. Wer innere Widerstände überwindet oder den Mut aufbringt, selbst zu seinen Wünschen oder auch zu seinen Grenzen zu stehen, nimmt im wörtlichen Sinne mehr Selbstbewusstsein mit aus dem Ritual: Was immer erfahren und erlebt wurde, kam nicht nur aufgrund der Anleitung oder des zeremoniellen Rahmens zustande, sondern aufgrund innerer Wachheit und eigener Entscheidungen. Darauf lässt sich aufbauen. Das Fundament heißt Selbstverantwortung. Auf dieser Grundlage werden rituelle Erfahrungen für den Alltag relevant, auch wenn der Prozess mühsam und durchaus ernüchternd sein kann. Aber das alles blüht uns so oder so. Dämonen kommen immer wieder, so lange wir sie nicht als Freunde und Helfer integriert haben.

Wesentlicher Kristallisationspunkt vor einem Ritual ist die Partnerwahl und deren Modus. Dabei wird oft offenbar, was vorher im Untergrund schwelt. Diejenigen mit den schlechteren Chancen auf dem „Markt“ der potenziellen Ritualpartner möchten lieber das Schicksal walten lassen. Wer sich gute Chancen auf den Wunschpartner ausrechnet, sieht das naturgemäß anders. Mir wurde berichtet, andere Seminarleiter würden mit dieser Situation eleganter umgehen, so dass man die Wahl kaum bemerkt. Oder sie werfen ihre ganze Autorität in die Waagschale und teilen jedem seinen Partner zu und keiner wagt zu widersprechen.

Ich würde ungern Partner gegen ihren expliziten Willen zusammenbringen. Es kann zwar passieren, dass sie damit zu ihrem Glück gezwungen werden. Es mag vorkommen, dass die beiden einen Durchbruch erleben, die Widerstände sich als Fallen des Egos herausstellen und sie mir unendlich dankbar sind. Doch ich verzichte auf diese Option, denn sie hat beträchtliche Risiken und Nebenwirkungen. Verantwortung angemessen zu verorten ist für mich die Basis für spirituelles Wachstum, das über momentane Highlights hinausreicht. Die Verlockung, für das Erleben von Höhepunkten aller Art die eigene Verantwortung zu übergehen, ist allerdings groß.

Aus manchen tantrischen Traditionen ist überliefert, dass der Sexualpartner eines Rituals nicht frei gewählt werden darf. Jeder aus der Gruppe muss als Sexualpartner akzeptiert werden. Sollte eine Gruppe von Menschen soweit sein, dass sie diese Praxis ohne Verdrängung und Verleugnung leben kann, in vollem Bewusstsein aller inneren Geschehnisse, kann ich dazu nur gratulieren. In alten

Zeiten, so sagt man, brauchten die Adepten dafür allerdings Jahre, wenn nicht Jahrzehnte der Vorbereitung. Ich habe Zweifel, dass eine Gruppe nach einem Jahr bereits soweit sein kann. Aber offenbar sieht das manche Kollegin oder mancher Kollege anders.

Sex mit einem zuteilten Partner haben zu können, ist nicht jedes Mannes oder jeder Frau erstrebenswertes Ziel. So fortgeschritten es auch klingt, jeden Menschen lieben zu können – nicht nur mit ganzem Herzen und ganzer Seele, sondern auch mit dem ganzen Körper – so kann gerade auch der Verzicht auf erotische Abwechslung und das kompromisslose sich Einlassen auf einen Partner tiefere Ebenen in uns berühren. Wie können wir Sex, Herz und Spirit am besten vereinen, monogam oder mit wechselnden Partnern?

Diese Frage wird auch in der Tantraszene heiß diskutiert. Wenn wir Maithuna, das tantrische Vereinigungsritual, mit unserem festen Partner feiern wollen, dann ist die Ausgangslage eine gänzlich andere als im oben beschriebenen Szenario. Aber auch hier sind Motive im Spiel, die bei Licht besehen wenig spirituell klingen wie zum Beispiel die Lustlosigkeit eines oder beider Partner zu überwinden oder sich von neuen Erfahrungen inspirieren zu lassen. Wenn ein Maithuna-Ritual dazu beitragen kann, warum nicht?

Mancher mag einwenden, dass damit alte kraftvolle Traditionen verwässert werden. Das mag sein, aber haben wir heute tatsächlich eine andere Wahl? Wenn der spirituelle Mantel hilft, sich tiefer zu begegnen und Sex in seiner Instinkthaftigkeit wie in seiner Erhabenheit zu adeln, immerhin! Das könnte ein guter Anfang sein.

Sex ist göttlich. Aber sind wir auch in der Lage, dies zu erleben und uns dem kosmischen Spiel von Yin und Yang vollständig hinzugeben? Rituelle Liturgie hilft da kaum weiter, und sei sie auch tantrisch. Letztlich geht es auch im Tantra nicht um Sex, sondern um unsere ungeteilte Präsenz in jedem Moment unseres Lebens. Rituale können uns dabei helfen, wacher zu werden, wenn wir bereit sind, unsere Vorannahmen immer wieder zu überprüfen und loszulassen.

Das sexuelle Ritual könnte dann natürlich genauso gut Halleluja heißen. Ich hatte immer schon die Fantasie, eines Tages mit meiner Liebsten auf dem Altar einer reich geschmückten barocken Kirche den Sex meines Lebens zu feiern, womöglich noch im Rahmen eines tantrisch inspirierten Gottesdienstes. Ich habe sie noch nicht dafür gewinnen können und der Pfarrer spielt auch noch nicht mit. Sollte es aber eines Tages dazu kommen, dann – da bin ich mir sicher – wird dies die vollständige Erleuchtung aller Beteiligten mit sich bringen. Nicht nur deswegen, weil die Schlange Kundalini in der Kirche zu ihrer Schwesterschlange

zurückfinden dürfte, die einst Eva verführte. Viel eher deswegen, weil wir dann in einer Kultur leben, in der Sex, Herz und Geist wirklich vereint sind. Wen kümmert es dann noch, wer wann wie und mit wem? Das muss wahre Freiheit sein, in Vereinigung mit wahrer Verbundenheit.

**Sexuelle Vereinigung im tantrischen Ritual kann faszinieren und helfen, tiefere Dimensionen von Präsenz zu entwickeln und mitten in praller Lebendigkeit voll und ganz anwesend zu sein.**

**Doch mit fest geplantem Sex sind Gefahren verbunden. Unbewusste Motive können aus dem Untergrund heraus die Regie übernehmen und die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt untergraben. Wir brauchen ein hohes Maß innerer Reife, damit wirklich bedingungslose Vereinigung geschehen kann.**

*Heiliger Sex ist (nicht) machbar*