

Jenny Wade

TRANSCENDENT SEX

In der Sexualität
eine höhere
Wirklichkeit erfahren



Aquamarin Verlag

Jenny Wade

Transcendent Sex

In der Sexualität eine höhere Wirklichkeit erfahren

Jenny Wade

TRANSCENDENT SEX

*In der Sexualität
eine höhere Wirklichkeit erfahren*

Mit einem Vorwort von Ken Wilber



Aus dem Englischen von
Astrid Ogbeiwi

Aquamartin Verlag

ISBN 978-3-96861-039-9

1. Auflage

Deutsche Ausgabe

© 2014 Aquamarin Verlag GmbH

Vogelherd 1 · D-85567 Grafing

www.aquamarin-verlag.de

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Transcendent Sex

Paraview Pocket Books (Simon & Schuster), New York, 2004

© Jenny Wade 2004

Inhalt

Vorwort von Ken Wilber

Einführung • Transzendenten Sex entdecken

Magical Mystery Tour

- 1 Feuerwerk, Energie und Licht: Erfahrungen mit der Körper-Elektrik
- 2 Die guten Götter und die Gnade: Es war eine religiöse Erfahrung
- 3 Der Geist von Gaia: Übernatürliche Verbindungen zur lebendigen Erde

Die Grenzen der Realität werden durchlässiger

- 4 Die vielen Gesichter der Liebe: Der Partner in Transformation, Transfiguration und Transzendenz
- 5 Besessen von der Liebe: Gestaltwandel, Channeling und Besessenheit
- 6 Sich losreißen: Kosmische Reisen, bei denen der Körper zurück bleibt

Das Zerschneiden der Gefäße

- 7 Zeitreisen und offenbarte Wahrheiten: Rückfall in frühere Leben
- 8 Sein im Nichts: Sex und Nirvana
- 9 Göttliche Einheit: Einswerden mit Gott

Vom Umgang mit dem Wissen über transzendenten Sex

- 10 Warum hat uns das vorher keiner gesagt?
Die dunkle Seite des transzendenten Sex
- 11 Gnade und Übung: Wie wird transzendenter Sex
möglich?
- 12 Die Früchte des transzendenten Sex: Die sexuelle Liebe
und der spirituelle Weg

Anhang
Die Forschungs-Studie
Quellen
Anmerkungen
Danksagungen

Vorwort

Warum witzeln wir über Sex? Weil Sex ... *was* ist? Zu peinlich? Zu „schmutzig“, vulgär, unfein? Was Karnickel und Lemminge treiben, kann schließlich so großartig nicht sein und ist bestenfalls für ein, zwei Zoten gut? Ist Sex zu intim – so dass, wer öffentlich darüber spricht, nur albernes Gekicher erntet? Oder ist Sex etwa zu wirklich, kommt er der Wahrheit zu nahe, der verborgenen Wahrheit darüber, was wir sind?

Als Jenny Wade mit ihrer Forschung über sexuelle Erfahrungen begann, fanden zufällig auch die ersten Sitzungen des Integral Institute (das sich einer „integralen“ oder ganzheitlichen Betrachtung der Wirklichkeit verschrieben hat) statt, an denen Jenny und ich teilnahmen. Mit das Beste an diesen Sitzungen war, dass Jenny am Ende jeder Sitzung eine Ankündigung wegen ihrer Forschung machte; etwa so: „Ich erstelle eine phänomenologische Studie über mystische, spirituelle oder transzendente Erfahrungen beim Sex. Wer an dieser Studie teilnehmen möchte, möge sich bitte bei mir melden.“

Ja, das Beste an diesen Sitzungen war, wenn man mitbekam, was die Leute nach dieser Ankündigung sagten. Wir können uns lebhaft vorstellen, was danach landauf landab an Toilettenwänden zu lesen war: „Lust auf Spaß? Ruf an bei Heidi. Lust auf *richtigen* Spaß? Ruf an bei Jenny.“¹

Trotzdem, warum lachen wir darüber? Die richtige Antwort lautet bestimmt: Weil es einfach lustig ist. Aber Philosophen, wie ich ja auch einer bin, verdienen ihren kärglichen Lebensunterhalt damit, dass sie unglaublich dumme Fragen stellen, immer und immer wieder, so lange bis wir eine so undurchsichtige und im Grunde lächerliche Antwort erhalten, dass der Durchschnittsbürger einfach denken muss, sie sei sehr tiefgründig und ... nun ja, philosophisch. Zum Beispiel folgende:

Ich glaube, wir lachen über Sex, weil er uns umbringen kann.

Zugegeben, das ist nicht ganz so lächerlich wie, sagen wir mal, die Dekonstruktion, aber sieh es mir bitte nach. Fast alle bedeutenden Psychologen (also Menschen mit einer nur geringfügig weniger einfältigen Profession als die Philosophen) haben irgendwann einmal Sinn und Funktion des Lachens untersucht (am berühmtesten vielleicht Freud in *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten*). Sie kamen zu einigermaßen unterschiedlichen Schlüssen - mit einer Ausnahme: Alle waren sich darin einig, dass wir nur über etwas lachen, was uns nervenaufreibend wichtig ist. Sogar etwas so Blödes wie das Ausrutschen auf einer Bananenschale ist witzig, weil es daran rührt, dass jedermann, jederzeit und ohne Vorwarnung, vom würdevollen aufrechten Menschen zum jämmerlichen Volltrottel abstürzen kann.

Lustig ist es, solange es jemand anderem passiert und nicht mir. Sogar der nicht eben für seinen Humor bekannte Aristoteles bemerkte einmal: „Glück ist, wenn der Pfeil den Mann neben dir trifft.“ Mit dem Humor verhält es sich oft genauso: Ein schreckliches Erlebnis ist lustig, wenn es dem Menschen neben uns widerfährt. Wir müssen einen gewissen Abstand von dem Vorfall haben, wenn er lustig sein soll. Deshalb heißt es häufig: „Humor ist Unglück plus Zeit.“ Zumindest sagte das Woody Allen in *Verbrechen und andere Kleinigkeiten*, aber ich glaube, mit diesem Thema

kennt er sich besser aus als etwa Freud oder Aristoteles (oder hast du schon einmal ein Bild gesehen, auf dem einer von den beiden lächelt?).

Sex ist nervenaufreibend wichtig, deshalb lachen wir. Das Wichtige an Jennys Forschung ist jedoch: Sie zeigt, dass alle Gefahren, die wir bisher mit dem Sex verbunden haben, in Wirklichkeit noch viel schlimmer sind. Sex kann dich tatsächlich umbringen, und zwar dann, wenn mit diesem „dich“ das gewöhnliche Du gemeint ist, das Alltags-Du, das in deine Haut verpackte Ich deiner Alltags-Persönlichkeit. Sex kann dich nicht nur „um den Verstand bringen“, Sex kann dir das Antlitz Gottes zeigen, das Lächeln der Göttin, den Glanz des GEISTES. Und dies – sogar noch nervenaufreibender – nicht als äußere Kraft oder Präsenz, sondern als dein tiefstes Selbst, dein Wesen.

Willkommen in der Welt des transzendenten Sex. Wie du auf den kommenden Seiten erfahren wirst, sind spirituelle Erlebnisse beim Sex nicht nur tantrischen Yogis oder mystischen Taoisten vorbehalten, sondern sie widerfahren mit erstaunlicher Regelmäßigkeit allen möglichen Leuten – Tiefgläubigen ebenso wie Atheisten, Männern und Frauen, Hetero-, Homo- und Bisexuellen – noch dazu mit solch starken Ähnlichkeiten, dass man gar nicht anders kann, als weitreichende Schlussfolgerungen daraus zu ziehen.

Die erste Schlussfolgerung lautet: Entgegen der Behauptungen diverser religiöser Obrigkeiten sind Sex und GEIST² nicht Gegensätze, sondern eher zwei Dimensionen einer einzigen Wirklichkeit. Oder vielleicht verschiedene Farben im selben Regenbogen des Wunders des Lebens. Sex mag bestimmten religiösen *Überzeugungen* nicht dienlich sein, sehr wohl aber religiösen *Erfahrungen*, spirituellen Erfahrungen, dem unmittelbaren Begreifen einer lebendigen, leuchtenden, strahlenden, nicht einschränkbar Wirklichkeit, wie es häufig durch sexuelle Handlungen ausgelöst werden kann – und wird.

Die zweite Schlussfolgerung besagt: Über sexuelle Transzendenz-Erfahrungen, so häufig oder weltbewegend sie auch sein mögen, wird selten gesprochen. Erstaunliche achtzig Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Jennys Studie berichteten, dass sie keinem einzigen Menschen – nicht einmal ihrem Partner – von dem Erlebnis erzählt hatten.

Ich bin mir sicher, dass sie glaubten, wenn sie es täten, würde ihr Partner lachen, stimmt's?

Für mich leistet Jennys Arbeit insofern Großartiges, als sie den unzähligen Menschen mit einer solchen Erfahrung helfen kann, damit ins Reine zu kommen; zu begreifen, dass sie nicht anomal oder pathologisch sind, dass ihre Erfahrung in vielen Fällen etwas beinhaltet, was sogar Aristoteles als das *summum bonum*, das höchste Gut des Lebens, bezeichnen würde – nämlich die Kontemplation des (oder sogar die Identifikation mit dem) Göttlichen. Dennoch darf man diese Erfahrungen nicht leichtfertig oder rücksichtslos einfach haben wollen – denn sie sind von enormer Sprengkraft, und zwar in jeder Hinsicht.

Wie Jennys Forschung zeigt, treten diese sexuell-mystischen Erfahrungen in nahezu allen Erscheinungsformen auf und entsprechen in vielen Fällen spirituellen Erfahrungstypen, die auch auf andere Weise erlangt werden können – etwa Gottes-oder Göttinnen-Erfahrungen, Einswerden mit einer allumfassenden Wirklichkeit oder einem All-Licht, Identifikation mit Pflanzen oder Tieren, Einblicke in frühere Leben, Empfindung der Heiligkeit allen Lebens und so weiter. Wie bei jedem veränderten Bewusstseinszustand oder Gipfelerlebnis kann schon ein kurzes Aufflackern eine weltbewegende, lebensverändernde, realitätsverwandelnde Erfahrung sein. Der Zustand als solcher mag vorübergehen, doch der damit verbundene Sinn bleibt haften wie ein zarter Duft, der dem Menschen vergegenwärtigt, dass der GEIST alles und eins ist, hier und überall, sogar jetzt, sogar hier, in diesem

Körper, auf dieser Erde, immerfort. „Alles wird gut sein und alles wird gut, und aller Art Dinge wird gut sein“, wie die Heilige Juliana von Norwich sagen würde.

Jenny Wade ist Entwicklungspsychologin (siehe zum Beispiel ihr hervorragendes Buch *Changes of Mind*), was bedeutet, dass sie sich mit den verschiedenen Bewusstseinsstadien beschäftigt, die Menschen in Wachstum und Entwicklung durchlaufen. Daraus ergibt sich natürlich die Frage, in welcher Beziehung diese *Bewusstseinsstadien* zu *Bewusstseinszuständen* wie etwa den Gipfelerlebnissen beim transzendenten Sex stehen. Diese Frage ist deshalb wichtig, weil Jennys Studien an ein zentrales Thema der spirituellen Forschung rühren, ob nämlich „echte Spiritualität“ mit kurzen und intensiven Erfahrungen oder mit langem und mühseligem Üben einhergeht. Die Antwort lautet höchstwahrscheinlich, dass sie beides beinhalten kann und idealerweise auch beinhalten sollte. Erfahrungen wie transzendenter Sex sind authentische, echte spirituelle Erlebnisse; doch damit aus solchen *vorübergehenden Zuständen* *dauerhafte Eigenschaften* werden können, ist normalerweise langjährige spirituelle Übung erforderlich (etwa durch Meditation, Kontemplation, Yoga, echtes Tantra, eine integrale transformative Praxis und so weiter).

Zu einer ganzheitlicheren Spiritualität gehören sowohl Zustände als auch Stadien. Genau zu diesem Thema liegen recht umfassende Untersuchungen vor; Untersuchungen, die nahelegen, dass veränderte Bewusstseinszustände oder Gipfelerlebnisse im Endergebnis die Entwicklung über mehrere Wachstumsstufen hinweg beschleunigen. Nichts deutet darauf hin, dass durch veränderte Bewusstseinszustände einzelne Wachstumsstufen übersprungen werden können, wohl aber werden diese dadurch schneller durchlaufen. Das Fazit dieser Untersuchungen lautet schlicht: Je öfter man durch veränderte Bewusstseinszustände (wie etwa beim

transzendenten Sex) ins Göttliche eingetaucht wird, desto eher entwickelt man sich dahin, dass man dieses Gewährsein des Göttlichen über längere Zeiträume beständig aufrechterhalten kann. Verbinde Zustände mit Stadien, und du befindest dich auf der Überholspur zum GEIST.

Deshalb kann Sex uns umbringen. Als die einfachste, greifbarste und am stärksten im Hier und Jetzt verankerte Transzendenz-Erfahrung, die man nur haben kann, ist er das meist durchschrittene Tor zum Göttlichen, der (im besten Wortsinne) normalste veränderte Bewusstseinszustand, der uns die Stadien der spirituellen Erleuchtung schneller durchlaufen lässt. Je tiefer man ins Meer des GEISTES eintaucht, ins Meer der unendlichen Leichtigkeit, desto mehr stirbt man seinem kleineren Selbst, seinem Ego, jenem endlichen, beschränkten und sterblichen Wirrwarr, und findet stattdessen sein eigenes Ursprüngliches Gesicht, seine Göttlichkeit, sein Wahres Wesen, älter, aber nicht anders als die gesamte manifeste Welt.

Wenn wir *Das* entdecken, lachen wir – wir schütten uns aus vor Lachen. Dies ist wahrhaft der größte Insider-Witz: Du bist *Das*. Im tiefsten, höchsten, wildesten Teil deiner Selbst überschneidest du dich mit der Unendlichkeit, bist du eins mit dem strahlenden Göttlichen, bist du die leuchtende Essenz von allem, was ist. Diese flammende Erkenntnis bewirkt eine solch umwerfende Erleichterung, dass du künftig womöglich gar nicht mehr aufhören kannst zu lachen. Oder zu weinen – an diesem Punkt bedeuten beide so ziemlich dasselbe. Doch der größte kosmische Witz ist schlicht: *Du bist Es*.

Ich glaube also, dass wir aus all diesen Gründen lachen.

Deshalb gilt: Wenn du Lust auf *richtigen* Spaß hast, rufe bei Jenny an. Oder lies einfach die folgenden Seiten, auf denen deine Führerin dich durch diese außergewöhnliche Sache namens Sex begleiten wird. Es könnte sein, dass du

danach buchstäblich nicht mehr der-oder dieselbe bist. Und womöglich hörst du nie wieder auf zu lachen.

Ken Wilber

Einführung Transzendenten Sex entdecken

Diese sexuelle Erfahrung ist viel großartiger als alles, was ich mir je vorgestellt habe. Sie sprengt alle Türen der normalen Realität im Wachzustand und der normalen sexuellen Begegnung. Sogar eine Woche danach habe ich mich immer noch gefragt: „Wow! Ist das wirklich passiert?“
Austin

Normalen Sex würde ich als zweidimensional bezeichnen, diese gehobene sexuelle Erfahrung hingegen ist vielfarbig, holografisch.
Elaine

Das katapultiert es auf den nächsten Level. Wenn Einkaufen oder Schuhe binden Level Eins ist, etwas, was man ohne zu denken und völlig automatisiert tut, und wenn gewöhnlicher Sex Level Zehn ist, dann ist das eine völlig andere Größenordnung.
Muntu

Es gibt tatsächlich etwas, das noch besser ist als Sex – um Längen besser. Dabei lässt es den Sex noch nicht einmal hinter sich. Es ist ein Liebesspiel, das das eigene Weltbild ins Wanken bringt, das neue Dimensionen eröffnet, das den Schleier zwischen den Welten zerreißt und eine Ekstase auslöst, die noch tausendmal stärker ist als der exquisiteste Orgasmus. Es ist eine so spektakuläre Form der körperlichen Liebe, dass sie buchstäblich eine religiöse Erfahrung *ist*. Dies ist kein Buch über Tantra, jenen hinduistischen Weg, der über die bewusste Manipulation der heiligen Lebensenergie des Körpers zur Erkenntnis führen will. Es ist ein Buch über eines der am besten gehüteten Geheimnisse der Menschheitsgeschichte: Dass nämlich ganz normale

Menschen, an denen wir tagtäglich achtlos vorübergehen – Menschen wie wir – sich beim Liebesakt und unvermittelt, ohne jegliche Vorankündigung oder Vorbereitung, in anderen Welten wiederfinden können, ganz so als ob Gottes Gnadenblitz das Schlafzimmer erhellt und alles verwandelt habe. Danach ist nichts mehr, wie es war.

Fest steht, dass Sex – ganz von sich aus – Zustände auslösen kann, die identisch sind mit jenen, in die Eingeweihte aller spirituellen Traditionen gelangen: Den Gestaltwandel und die Jenseitsreisen der Schamanen, das körperliche Feuerwerk des Kundalini-Yoga, die Rückführungs-Offenbarungen der Reinkarnationsreligionen, die Leere des Buddhismus und die *unio mystica*, von der westliche Heilige sprechen. Es sind echte spirituelle Erfahrungen, von einer Art, die das Leben der Menschen verändert (sie aber nicht dazu bringt, enthaltsam zu leben oder in anderer Hinsicht fleischlichen Genüssen zu entsagen). Sie sind vielen tausend Menschen jeglicher Herkunft widerfahren, Frisören und Investmentbankern, Krankenschwestern, Juristinnen, Verkäufern und Geschäftsführerinnen. Sie haben Menschen überrascht, deren Religionen gegenüber der Sexualität ganz unterschiedlich eingestellt sind – Buddhisten, Katholiken, Protestanten, Juden, Atheisten, Mormonen – und auch Menschen ohne religiöse Bindung. Es gibt da keine Unterschiede. Transzendenter Sex tritt völlig unabhängig von etwaiger Kunstfertigkeit im Bett auf. Manchmal ist er sogar ein großer Segen für Menschen, die bis dahin keine Freude am Sex empfinden konnten, weil sie missbraucht worden sind. Wie andere Formen spirituellen Erwachens, verändern auch diese sexuellen Transzendenz-Episoden das Leben der Betroffenen zum Besseren. Sie bewirken Heilung, Erfüllung, Freude und Erkenntnis. Außerdem können sie wundersame Gaben mit sich bringen.

Merkwürdigerweise ist transzendenter Sex ganz und gar nichts Neues. Die alten Kulturen wussten weitaus mehr darüber als wir heute. Die älteste Schrift der Welt, das

Gilgamesch-Epos, enthält eine Schilderung von transzendtem Sex und seiner verwandelnden Kraft. Das Epos wurde vor etwa dreitausend Jahren nach einer wesentlich älteren mündlichen Überlieferung niedergeschrieben und handelt von einem historischen König von Uruk in Mesopotamien, der etwa um 2700 vor unserer Zeitrechnung lebte. Enkidu, eine der Hauptfiguren in diesem Epos, ist ein wilder Mann, mehr Tier als Mensch. Sein Körper ist über und über mit einem zottigen Fell bewachsen. Er lebt in der Wildnis, isst Gras wie die anderen Herdentiere und drängt sie an der Wasserstelle beiseite. Eines Tages gebietet eine Göttin der heiligen Sex-Priesterin Schamchat, den Tempel zu verlassen und Enkidu in der Wildnis zu lieben. Sie versinken in einem einwöchigen lustvollen sexuellen Rausch, aus dem Enkidu als ein höher entwickeltes Wesen hervorgeht:

Da löste Schamchat ihr Untergewand.
Sie öffnete ihre Scham, und er nahm ihre Reize.
Nicht schreckt sie zurück. Seinen Atem nahm sie hin.
Sie breitete ihre Kleider aus, und er lag dann auf ihr.
Sie wirkte an ihm, an ihm, dem Ur-Menschen, mit den
Künsten des Weibes.
Seine Liebe umschmeichelte sie da.
Sechs Tage und sieben Nächte stand Enkidu aufrecht
und paarte sich mit Schamchat.
Als er sich an ihrer Lust gesättigt,
wandte er sein Gesicht seiner Herde zu.
Es sahen Enkidu und stürmten davon die Gazellen,
die Herde der Steppe wich zurück vor seiner Gestalt.
...
... mit einem Male besaß er Verstand, und tief war
seine Einsicht.
...
Die [heilige] Dirne sagt zu ihm, zu Enkidu:

„Gut bist du Enkidu. Du trittst wie ein Gott ins Sein.“³

Enkidu legte sein tierisches Verhalten ab, ging fortan aufrecht wie ein Mensch, mehrte seine Intelligenz und wurde halb göttlich – und das alles durch die Kraft des Sex. *Diese Geschichte enthält alle Elemente, die wir auch heute beim transzendenten Sex vorfinden.* Transzendenter Sex kann eine wundersame persönliche Verwandlung herbeiführen, Verständnis, Erkenntnis und Lebensführung der Betroffenen auf eine höhere Stufe heben sowie sie im Hinblick auf ihre spirituelle Weiterentwicklung und Orientierung „göttlicher“ machen.

Leider ging das uralte Erbe des transzendenten Sex verloren, als die Spiritualität durch die Institutionalisierung der Religionen monopoli-siert wurde. Individuelle, persönliche Offenbarungen – die gleichwohl weiterhin vorkamen – waren nicht mehr legitim, es sei denn, sie wurden von kirchlichen Würdenträgern untersucht und anerkannt.⁴ Im selben Atemzug, in dem die Würdenträger spirituelle Öffnungen billigten, schränkten sie aber auch den Sex ein. Heute haben wir Religionen, die in der Liebe fast alles vorschreiben: Welche Partner man sich wählen darf; wie die Beziehung auszusehen hat; welche Akte die Liebenden vollziehen dürfen; wann sie zusammenkommen können – an welchen Tagen, zu welchen Tageszeiten und wie oft; welches ihre Beweggründe zu sein haben und wie viel Vergnügen sie dabei empfinden dürfen. *Wahrhaft Gläubige* müssen sich außerdem in den meisten Traditionen des Sex völlig enthalten. Eine tiefere Spaltung zwischen Sex und GEIST kann man sich kaum vorstellen.

Die Scheidung von Sex und GEIST

Nach verbreiteter Auffassung ist Sex in den Religionen des Ostens seit jeher willkommen, in denen des Westens jedoch

verpönt. Aber das stimmt nicht. In allen institutionalisierten Religionen hat sich das Ansehen der lustvollen Macht Sex allmählich gewandelt – von einem Fest zur Verehrung göttlicher Kräfte wurde sie zu einer Ablenkung vom spirituellen Weg, und von der Ablenkung schließlich zur Gefährdung. Von der Gefährdung zur Sünde war es für manche dann nur noch ein kleiner Schritt.

Im Hinduismus gibt es zwar Geschichten über göttliche Paare, etwa Shiva und Shakti oder Krishna und Radha, deren Beziehungen in erster Linie sexueller Natur sind, doch sind fleischliche Gelüste um jeden Preis zu meiden, weil sie den Menschen an die Welt der Täuschung ketten.⁵ Ähnlich verwehren auch im Buddhismus klassische Schriften, wie etwa das *Visuddhimagga*, den Schülern weltliche Vergnügungen. Von ernsthaft Suchenden wurde und wird erwartet, dass sie enthaltsam, wenn nicht gar asketisch leben. Das Versiegen sexuellen Verlangens gilt als ein Kennzeichen des Eingeweihten, als natürliche Folge erfolgreicher spiritueller Übung.⁶ Tantra, Vajrayana-Buddhismus und Taoismus sind durchaus nicht die unumwunden Sexualität bejahenden Wege, für die viele sie halten. Tantra ist eine Yoga-Praxis, die als kulturelle Gegenbewegung „umgekehrter Spiritualität“ begann – das heißt, die das Gegenteil religiöser Konventionen tun wollte – und in der in einer Art „verrückter Weisheit“ das Essen verbotener Speisen, das Trinken verbotener Getränke, Tabubrüche und die sexuelle Vereinigung zu einem Erkenntnisweg ritualisiert werden sollten.⁷ Sogar im Tantra wird echter Sex so schnell wie möglich aufgegeben. Der Vajrayana-Buddhismus bindet uralte indigene Traditionen aus Tibet und Indien mit ein. Eingeweihte müssen sehr weit fortgeschritten sein, bevor sie an sexuellen Praktiken teilnehmen können, die freilich mehr mit Meditation als mit dem Liebesakt zu tun haben.⁸ Taoistischer Sex ist eine streng disziplinierte Form, in der es weniger um Vergnügen

und Genuss, sondern mehr um Praktiken zur Förderung von Gesundheit und Langlebigkeit geht. Er kann Methoden umfassen, die Entbehrungen gleichkommen.⁹

Im Westen behielt der Sex in der Religion seinen Platz, auch wenn er nie als Erlösungsweg galt. Im Judentum spielte Sex eine wesentlich größere Rolle als im Christentum oder im Islam. Verheiratete Juden hielten sich an 1. Mose 1,28, wo ihnen geboten wird, fruchtbar zu sein und sich zu mehren; und im kabbalistischen Judentum – einem mystischen Zweig, der sich im Mittelalter herausbildete – wurde die sexuelle Vereinigung zum kraftvollen spirituellen Akt, durch den Ehepartner teilhaben konnten an den männlichen und weiblichen Aspekten Gottes, die den Kosmos erhalten.¹⁰ Obwohl von verheirateten Paaren an den meisten Feiertagen erwartet wird, dass sie Sex haben, herrscht doch eine gewisse Ambivalenz, was allzu viel Vergnügen daran anbelangt.¹¹ Das Christentum schlug von Anfang an einen anderen Kurs ein. Jesus schockierte seine Zeitgenossen durch die Billigung von Praktiken, die die Fortpflanzung begrenzten, etwa durch sein Verbot der Scheidung aus jeglichem Grund, auch der Unfruchtbarkeit der Frau (Matthäus 19, 4-6), sowie durch die Verbindung von Zölibat und ewigem Leben (Lukas 20, 34-36).¹² Augustinus, der das christliche Denken über Sex wahrscheinlich mit am stärksten geprägt hat, glaubte, dass Gott die Menschheit aufgrund von Adams sexueller Handlung zu ewiger Verdammnis verurteilt habe.¹³ Enthaltensamkeit und Askese wurden zu den herausragenden Kennzeichen des frühen Christentums und warfen einen bis heute spürbaren Schatten auf die Sexualität. Gnostische und mystische Gruppierungen haben zwar stets auch in sexuellen Bildern gesprochen, doch die meisten wurden bis zur Auslöschung verfolgt.¹⁴ Schließlich ist Sexualität auch im Koran gottgeweiht, und seine mystischen Formen sind übervoll mit Bezügen zu einem weiblichen Prinzip und der Heiligung des

Liebesakts. Doch der gängige Islam entwickelte eine konservative Haltung zum Sex und betrachtet heute Frauen weithin als chaotisches Element in der muslimischen Gesellschaft.¹⁵

Doch so sehr die verschiedenen Gesellschaften es auch versuchten, das göttliche Spiel von Sex und GEIST war nicht auszumerzen. Es wurde lediglich in den Untergrund gedrängt. Geisterhafte Spuren von heiligem Sex sind auch heute noch in allen großen Religionen erkennbar.¹⁶ Er lässt sich aus dem großen Sammelbecken menschlichen Erlebens nicht auslöschen: Er ist nicht zu unterdrücken und taucht immer wieder wie zufällig daraus auf. Genau in diesem Augenblick findet irgendwo hinter verschlossenen Türen transzendenter Sex statt - wie seit eh und je. Transzendenter Sex war ein wohl gehütetes Geheimnis, doch wie jedes Geheimnis sickert auch dieses irgendwann durch. Wissenschaftliche Studien über Sex fördern immer wieder Episoden der Begegnung mit dem GEIST zutage; und in wissenschaftlichen Studien über Spiritualität taucht immer wieder Sex auf. Es kann jeden treffen, jederzeit. Warum also hat bisher noch niemand darüber gesprochen?

Aber so ein nettes Mädchen wie du doch nicht, oder?

Ich selbst wollte eigentlich auch nicht darüber reden. Doch es geschah zweierlei: Aus heiterem Himmel und nachdem ich ein ganzes Leben lang normalen Sex gehabt hatte, passierte es mir eines Tages auch. Ich schwieg. Erst Jahre später und im Zusammenhang mit meiner Arbeit rebellierte ich gegen die Auffassung von Kollegen und Freunden - oft prominente Köpfe in der zeitgenössischen Spiritualität - die felsenfest darauf beharrten, die „wahre“ spirituelle Suche finde nur im Rahmen bestimmter anerkannter Disziplinen, Übungen und Übertragungslinien statt. Ich begann ein

Forschungsprojekt mit dem Ziel, herauszufinden, ob ich die Einzige war, die einige ihrer am stärksten transformierenden Momente als Zugabe im Schlafzimmer erlebt hatte.

Ich entdeckte mehr Berichte über sexuelle Transzendenz-Erfahrungen, als ich mir je hätte vorstellen können. Aber ich entdeckte auch, dass praktisch niemand darüber sprach, nicht einmal mit dem Partner. Uns fehlte allen der Mut zuzugeben, dass wir von Ereignissen tiefgreifend verändert worden waren, die, hätten sie auf einer Gebetsbank oder einem Meditationskissen stattgefunden, enthusiastisch gefeiert worden wären.

Alle wollen *meine* Geschichte hören, doch die ist nicht annähernd so dramatisch wie jene, die ich bei anderen gesammelt habe. Ich bin Entwicklungspsychologin und erforsche unterschiedliche Bewusstseinszustände - von solchen, die als normal gelten, bis zu den so genannten veränderten Bewusstseinszuständen (wie Erinnerungen an die Zeit vor der Geburt, Trance etc.). Das mag esoterisch klingen, doch als Beraterin für Organisationsentwicklung wende ich ein Gutteil meines Fachwissens über „normale“ Bewusstseinszustände auf sehr konkrete, real-weltliche Geschäftssituationen an.

Nichts im Leben hatte mich auf ekstatischen Sex vorbereitet. Ich bin keine spirituelle Eingeweihte, und ich bin ganz bestimmt keine Liebesgöttin. Aufgewachsen bin ich in einem konservativen methodistischen und baptistischen Elternhaus. Später wandte ich mich einer kontemplativen Richtung der Episkopalkirche zu. Als „geburtenstarker Jahrgang“, der Anfang der 1970er Jahre volljährig wurde, habe ich eine relativ liberale sexuelle Einstellung und hatte im Laufe der Jahre mehrere Partner. Ich betrachte mich nicht als sonderlich begabte oder versierte Geliebte.

Damals ging ich, wie bereits unzählige Male zuvor, mit einem Mann ins Bett, den ich sehr liebte und mit dem der Sex immer fantastisch, aber keineswegs ungewöhnlich gewesen war. Zu meiner Überraschung veränderte sich das

Zimmer, in dem wir uns befanden. Die rechtwinkligen weißen Wände lösten sich auf, und es entstand eine runde, rosafarbene Kammer mit einer griechisch anmutenden Mäander-Bordüre unterhalb der Decke. Als Nächstes weiß ich nur noch, dass ich nicht mehr in diesem Raum war, sondern von einem sonnigen Strand aus über glitzernde, ultramarinblaue Meereswellen schaute. Plötzlich war ich von Meereswesen umgeben. Zunächst glaubte ich, ich sei vom Strand aus in die Meerestiefen hinabgezogen worden, doch dann erkannte ich, dass die Meereswesen gar nicht echt waren. Sie waren vielmehr *Bilder* aller möglichen Fische und Oktopus-Arten an den zart grünlich-blauen Wänden eines weiteren, völlig anderen Raumes. Die Bilder waren im charakteristischen Stil des antiken Kreta gemalt, einer Kultur, über die ich so gut wie gar nichts weiß. Ich war durchdrungen von tiefstem Frieden, von Staunen, Freude und Glückseligkeit.

Nach und nach glitt ich wieder zurück in die reale Welt, in der wir uns liebten – ohne die geringste Ahnung, woher die Vision gekommen war und wie lange sie gedauert hatte. Mein Partner hatte anscheinend gar nicht bemerkt, dass etwas Ungewöhnliches geschehen war; und ich hätte es als taktlos empfunden, ihm zu sagen, dass meine Aufmerksamkeit so weit von ihm weggewandert war. Außerdem war es auch ein bisschen merkwürdig, vermutlich eine vorübergehende Verirrung, die nie wieder vorkommen würde. So oder so ähnlich legte ich es mir zurecht.

Doch das war noch nicht alles. Diese spezielle Vision habe ich nie wieder gesehen, wohl aber andere. Doch dann hatte ich eine Episode, die so intensiv war, als hätte ich sie für mich behalten können. Die ganze Welt verschwand in einer Welle aus weißem Licht, das daraufhin klar und dann zum Nichts wurde, zur Nichtdualität, zur Leere – zu dem, was Zen-Buddhisten als *Kensho* bezeichnen oder was allgemein als Nirvana oder Samadhi bekannt ist. Mein Realitätsverständnis war von da an ein anderes. Als ich

wieder zum normalen Bewusstsein zurückkehrte, war ich von Ehrfurcht und Glückseligkeit ergriffen. Plötzlich hatte ich verstanden: *Das* war es, wovon die Heiligen und Weisen immer sprachen, das, was wahr ist. Mir ging das Herz über vor der Tiefe und heiligen Absurdität des Ganzen und auch vor Erheiterung, weil ich eine buddhistische statt einer christlichen Erfahrung gemacht hatte (was aber gar nicht so selten ist, wie ich später herausfinden sollte). Mein Geliebter wunderte sich, warum ich so abwesend aussah und gar nicht mehr aufhören konnte zu lachen. Zum Glück hatte er Verständnis. Ich erfuhr, dass sehr wenige Menschen mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner darüber sprechen, aus Angst, ausgelacht zu werden – auch dies ein Grund, weshalb heiliger Sex ein Geheimnis blieb.

Es hat eine gewisse Zeit gedauert, doch dann veränderte diese Episode mein Leben spürbar – und sie weckte den Wunsch, mehr über solche Erlebnisse zu erfahren und sie öffentlich zu machen.¹⁷ Bei meinen Recherchen entdeckte ich wunderbare Geschichten um Liebe, Abenteuer, Erkenntnis, Ekstase und Verwandlung – Geschichten, die jenen in den Annalen der spirituellen Entdeckungen in nichts nachstehen. Diese unglaublich schöne Facette des Potenzials, das uns als Menschen offensteht, wollte ich anderen zugänglich machen, damit sie sie nutzen können. Etwa so wie auch Nahtod-Erfahrungen, die viele Menschen tief beeinflusst haben, schließlich auf eine Art und Weise veröffentlicht wurden, die vielen Hoffnung und Trost spendet. Sex ist vielleicht nicht so dramatisch und universell wie der Tod, aber er bietet sehr viel mehr Möglichkeiten zu tiefer spiritueller Öffnung und Heilung, sogar für jene, die durch Missbrauch oder Inzest in ihrer Sexualität schwer geschädigt wurden. Außerdem wollte ich einen hilfreichen Kontext zur Verfügung stellen, in dem solche Ereignisse zu verstehen sind. Denn Transzendenz-Erfahrungen können, besonders wenn sie spontan eintreten, sehr aufwühlend sein

und unsere Vorstellungen von der Realität oder sogar unsere geistige Gesundheit erheblich ins Wanken bringen. Viele, mit denen ich gesprochen habe, freuten sich über ihre Erfahrungen, empfanden sie aber auch als verwirrend und hatten das Gefühl, dass es niemanden gab, an den sie sich wenden könnten und der ihnen verständnisvoll zuhören würde, am wenigsten ihre Partner oder geistlichen Berater.

Die Forschung

Dieses Buch stützt sich auf die Erzählungen von einundneunzig ganz normalen Menschen, die beim Sex in außergewöhnliche Erfahrungen hineingeschlittert sind (Einzelheiten zur Forschungsstudie im Anhang). Ganz gleich, wie sensationell oder kontrovers ihre Angaben erscheinen mögen, sie fußen auf tatsächlichen Erfahrungen, von denen mehrere Personen unabhängig voneinander berichteten. Manche haben nur Erfahrungen eines Typus, zum Beispiel außerkörperliche Episoden. Diese können nur ein Mal im Leben oder aber wiederholt aufgetreten sein. Andere haben mehrere Erlebnisse unterschiedlicher Art. Einige wenige Glückliche haben nur selten „normalen Sex“.

Meine Forschung sollte so unbefangen wie möglich bleiben. Deshalb suchte ich bewusst Menschen, die zwar durch Sex ausgelöste ungewöhnliche Erfahrungen gemacht, aber *keine von einer spirituellen Ideologie vorgefertigten Erklärungen dafür hatten, was mit ihnen geschehen war*. Ich entschied mich daher für Betroffene, die angaben, beim Liebesakt von spontanen „ungewöhnlichen“, „veränderten“, „mystischen“ oder „transzendenten“ Bewusstseinszuständen überwältigt worden zu sein. Aussortiert wurden alle, die möglicherweise versucht hatten, absichtlich einen veränderten Bewusstseinszustand herbeizuführen, etwa durch den Konsum von Psychopharmaka oder durch esoterische Sexualtechniken,

die sowohl das Geschehen selbst als auch dessen individuelle Auslegung herbeiführen bzw. beeinflussen sollten. Ich wollte „naive“ Teilnehmende, deren Deutungen völlig ihre eigenen waren.

Ich hatte Glück und fand sehr viele. Tatsächlich hat etwa jeder Zwanzigste schon einmal beim Sex eine spontane Transzendenz-Episode erlebt.¹⁸ Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Studie kamen aus Amerika, hauptsächlich aus den Vereinigten Staaten. Sie waren unterschiedlicher Hautfarbe, entstammten verschiedenen Religionen, Altersgruppen und Kulturen und hatten unterschiedliche sexuelle Vorlieben. Es sind mutige und wortgewandte Menschen, die mir ihre intimsten und heiligsten Erlebnisse anvertraut haben. Dafür danke ich ihnen in tiefer Demut. Ihr Leben ist nicht anders als unseres auch; ihre Geschichten erzählen von Ereignissen, die jedem Menschen widerfahren können. Sie verherrlichen Körper und Herz und auch den GEIST, zu dem wir alle potenziell Zugang haben.

Aber was *ist* denn nun transzendenter Sex?

Was unterscheidet transzendenten Sex von zutiefst berührendem normalen Sex? Menschen, die beim Liebesakt Transzendenz-Erfahrungen gemacht haben, *wissen* es. Transzendenter Sex ist so völlig anders als normaler Sex, dass man beides gar nicht miteinander verwechseln kann. Es tritt eine radikale Veränderung ein, die Liebende aus ihrem normalen Selbstempfinden und dem Hier und Jetzt herausreißt. Ihre Sinnesempfindungen verändern sich, oder ihr Körper kommt ihnen anders vor. Sie fühlen sich möglicherweise nicht wie sie selbst, sondern wie ein anderer – oder sogar eine ganze Schar anderer. Ihr Liebespartner wird womöglich ein anderer – oder sogar etwas anderes. Sie

sind im Hier, aber nicht im Jetzt, oder womöglich im Jetzt, aber nicht im Hier. Oder die Welt verschwindet völlig, und sie versinken im Herzen Gottes.

„Blake“ (alle Namen geändert), pensionierter Lehrer an einer jüdischen Schule, sagt zum Beispiel Folgendes über transzendenten Sex, der bei ihm einsetzte, als er bereits über sechzig war:

Die Liebe, die Sie transzendent nennen, ... beginnt mit Sinnlichkeit und endet in Gott. ... Es ist ein Gefühl, als bestünde mein Körper aus Glühfäden und strahle eine enorme Energie aus. Reines Empfinden, eine Art Ur-Glückseligkeit, durchströmt ihn. Von meinem eigenen Bewusstsein ist nur noch ein Bruchteil übrig, denn mir ist, als träte ich in Gott oder Gott in mich ein, ich erstrahle in Gottes Energie und ergieße diese Energie in meine Geliebte. Dabei ehre ich sie und Gott zugleich. Und dann entstehen Gedanken, dass es nur Dies gibt – das absolut Unaussprechliche, die Einheit mit dem Ursprung von allem und eine Art göttliches Entwerden.

Blake schildert einen bestimmten Typus einer Transzendenz-Episode, den einzigen, den er erlebt hat. Es gibt jedoch viele verschiedene Typen, und manche Menschen erleben mehrere. An seinem Beispiel lassen sich jedoch drei Merkmale aufzeigen, die definieren, wie der Begriff transzendenter Sex in diesem Buch verwendet wird.

1. Transzendenter Sex beinhaltet veränderte Bewusstseinszustände, die anscheinend unvermittelt eintreten und einen oder beide Partner betreffen. Der Begriff „transzendenter Sex“ rührt von dem Gefühl her, die üblichen Begrenzungen durch Zeit, Raum

oder Selbst, die das normale Wachbewusstsein ausmachen, zu transzendieren (zu überschreiten oder zu durchbrechen). So befindet sich jemand zum Beispiel vielleicht plötzlich außerhalb seines Körpers, schwebt über dem Bett, macht eine Zeitreise in ein früheres Leben oder erfährt eine Erweiterung seines Bewusstseins, die alle Lebewesen einschließt.

2. Beim transzendenten Sex besteht durchgängig das Empfinden, dass das Geschehen Teil einer übernatürlichen Kraft ist oder von dieser herrührt. Diese Kraft verbinden die Betroffenen meist mit dem GEIST, ganz gleich, wie sie diesen verstehen. Ob sie nun in eine andere Realität eintreten, Visionen erleben, von einer Tierkraft besessen werden oder in die absolute Leere implodieren – die meisten Menschen schreiben den Ereignissen eine numinose Qualität zu, selbst wenn sie sich als Atheisten oder Agnostiker bezeichnen.
3. Zum transzendenten Sex gehört eine Beziehung. Er wurzelt in dem Boden, den die Liebenden bereitet haben, selbst wenn einer der beiden dabei so weit über die Realität hinausgeführt wird, dass der Partner oder die Partnerin und der Liebesakt unendlich weit wegrücken, oder, wie in einigen Fällen geschehen, wenn einer der Partner kein Mensch ist.¹⁹

Die Berichte in diesem Buch verlaufen grob von der geringsten zur höchsten Transzendenz, wobei dies nicht heißen soll, dass es eine Entwicklung oder Hierarchie sexueller veränderter Bewusstseinszustände gäbe. Das Buch beginnt mit den Erfahrungen, die der „normalen Realität“ oder dem „normalen Bewusstsein“ am nächsten kommen und bei denen die Ereignisse zwar äußerst merkwürdig und sogar halluziniert wirken, sich aber

erkennbar im Hier und Jetzt abspielen und die Betroffenen noch völlig sie selbst sind. Der erste Abschnitt, *Magical Mystery Tour*, enthält Episoden, bei denen die Liebenden Dimensionen der Realität erfahren, die üblicherweise mit Visionen und Verzauberung assoziiert werden. Sie befinden sich in einer Variante der normalen Realität, die sehr viel lebendiger und von deutlich seltsameren Lebensformen bevölkert erscheint, als ihnen bisher klar war. Die Erfahrungen im zweiten Abschnitt, *Die Grenzen der Realität werden durchlässiger*, führen zu einer Auflösung der Grenzen zwischen dem Ich, dem Raum und dem Anderen. Die Betroffenen erkennen sich selbst oder ihre Partnerin bzw. ihren Partner nicht mehr. Sie sind von einer anderen Wesenheit besessen oder werden an einen anderen Ort entrückt. Im dritten Teil, *Das Zerschneiden der Gefäße*, – ein Begriff, der der Kabbala des mystischen Judentums entnommen ist – zerfließt sogar die Zeit. Die Betroffenen stellen fest, dass sie und ihr Partner in frühere Leben zurückversetzt werden, wo sie als andere Menschen in ferner Zeit und an fernen Orten leben. Hier bricht die Realität vollständig zusammen, was zu einem Zustand führt, der im Osten gemeinhin als Erleuchtung und im Westen als Himmlische Welten oder *unio mystica* bezeichnet wird. Der letzte Teil, *Vom Umgang mit dem Wissen über transzendenten Sex*, zeigt dessen dunkle Seite auf. Er enthält Warnhinweise und Instruktionen, was zu beachten ist, bevor man sich darauf einlässt, und bespricht die verwandelnde Wirkung von transzendtem Sex.

Was sind die Auslöser: Der gesunde Menschenverstand und die Streitpunkte

Zu Beginn meiner Studie hatte ich bestimmte Vorstellungen, was transzendenten Sex auslösen könnte. Doch im Zuge meiner Recherchen wurden sie praktisch alle über den

Haufen geworfen. Ich führe sie hier an, weil die meisten Menschen bei diesem Thema eine vorgefasste Meinung haben. Transzendenter Sex ist mit dem gesunden Menschenverstand weder zu erklären noch zu entkräften. Ebenso wenig ist er auf die in bestimmten Religionen und Kulturen anerkannten Praktiken begrenzt.

1. Transzendenz-Episoden haben wenig oder gar nichts mit sexuellen Kniffen oder Techniken zu tun. Sie können allgemein im Zusammenhang mit dem Liebesakt auftreten, egal was das Paar im Einzelnen tut. Manche Menschen werden davon schon erfasst, bevor sie den anderen auch nur berühren. Da Techniken keine Rolle spielen, erleben Menschen mit dem unterschiedlichsten sexuellen Verhalten transzendenten Sex - ob dieses nun religiösen oder gesellschaftlichen Normen entspricht oder nicht. Meine Studie umfasst Teilnehmende mit heterosexuellen, schwulen und lesbischen Beziehungen, sowohl in „herkömmlichen“ als auch in „exotischen“ Spielarten (Fesselspiele, Transvestismus und ähnliches). In diesem Buch geht es um die Erfahrung, nicht um das Liebesspiel als solches.
2. Transzendenter Sex hat nichts mit physiologischen Unterschieden in der Erregung der Frau oder des Mannes zu tun. Die steil nach oben verlaufende und in einem einzigen Orgasmus kulminierende Erregungskurve, wie sie für die meisten Männer typisch ist, und die Fähigkeit vieler Frauen, mehrere Orgasmen zu haben oder sie in einer schier unendlichen „Kette“ aneinanderzureihen, bewirken keinen Unterschied, weder in der Fähigkeit zu einer Transzendenz-Erfahrung beim Sex noch in deren Art.

Männer und Frauen können die gleichen transzendenten Episoden erleben.²⁰

3. Der Orgasmus ist kein auslösender Faktor. Ein Orgasmus kann vor, während oder nach dem transzendenten Zustand eintreten, und zwar als ein gesondertes, unverbundenes Ereignis. Bei den meisten Betroffenen stand der Höhepunkt völlig im Schatten der Freuden des Transzendenz-Erlebnisses. Der Höhepunkt war unwichtig oder sogar lästig, weil er von den größeren Freuden ablenkte. Oft waren die transzendenten Episoden so stark, dass die Liebenden nicht mehr wussten, ob sie zum Höhepunkt gekommen waren oder nicht. Manche versuchen sogar, einen Orgasmus unbedingt zu vermeiden, weil er die Ekstase zunichtemacht oder schmälert.

4. Sexueller Missbrauch ist kein auslösender Faktor. Zwar wird sexueller Missbrauch in der frühen Kindheit mit einer Neigung zu veränderten Bewusstseinszuständen – insbesondere zur Flucht in veränderte Zustände beim Sex – in Verbindung gebracht, doch die hier besprochenen Transzendenz-Erfahrungen wiesen keine erkennbare Beziehung zu den Dynamiken auf, von denen die Forschung beim Missbrauch berichtet. Zum einen hatten nur sieben der einundneunzig Teilnehmenden sexuellen Missbrauch erlebt. Zum zweiten war einvernehmlicher Sex für die Betroffenen durch den Missbrauch extrem schwierig geworden. Um beim Sex nicht „anwesend“ zu sein, griffen sie unter anderem zu folgenden Mitteln: Abschalten aller körperlichen Empfindungen, seelische und körperliche Taubheit sowie Dissoziation vom Körper