



# Lingam

MICHAELA RIEDL  
KLAUS JÜRGEN BECKER

# MASSAGE

Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben  
körperlich • energetisch • spirituell



Michaela Riedl und Klaus Jürgen Becker

# Lingam-Massage



Die Kraft  
männlicher Sexualität  
neu erleben

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Originalausgabe

© 2008 by Hans-Nietsch-Verlag  
Alle Rechte vorbehalten

9. Auflage Oktober 2016

Fotos: Bernd Eidenmuller, unter Mitwirkung von Frank Fleuchaus

Illustrationen: Devam Will

Lektorat: Astrid Ogbeiwi

Korrekturat: Nadine Drexl

Satz und Innengestaltung: Devam Will

Covergestaltung: Titus Helmke

Druck: Himmer GmbH, Augsburg

ISBN 978-3-939570-37-0 (Print)

ISBN 978-3-86264-454-4 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-455-1 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-456-8 (PDF)

Hans-Nietsch-Verlag  
Schauinslandstr. 136 h  
D-79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

# Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	11
<b>Kapitel 1: Die männliche Sexualität.....</b>	<b>13</b>
Der Lingam als Symbol .....	15
Den Lingam erforschen .....	18
Die Anatomie der männlichen Lustorgane .....	23
Das Geheimnis der Erektion .....	60
Körperliche Gründe für Erektionsschwäche .....	64
Die Ejakulation .....	68
Der männliche Orgasmus .....	80
Die Wechseljahre des Mannes .....	85
<b>Kapitel 2: Energetische und spirituelle Grundlagen .....</b>	<b>89</b>
Die taoistische Philosophie der fünf Elemente .....	90
Holz – die Kraft der Ausdehnung .....	94
Feuer – die Kraft des Bejahens .....	100
Erde – die Kraft der Offenheit .....	107
Metall – die Kraft des Mutes .....	113
Wasser – die Kraft der Stille .....	124
<b>Kapitel 3: Die Lingam- und Prostata-Massage .....</b>	<b>135</b>
<i>Die Verehrung des Shiva .....</i>	<i>145</i>
<i>Die vorbereitende Ganzkörpermassage .....</i>	<i>151</i>
<i>Die Nachbarschaft anregen .....</i>	<i>158</i>
<i>Von der Wurzel zur Blüte .....</i>	<i>161</i>
<i>Die Lingam-Erweckung .....</i>	<i>164</i>
<i>Das Reiten auf der Welle .....</i>	<i>166</i>
<i>Das Finale .....</i>	<i>172</i>
<i>Nachspüren und Abschied .....</i>	<i>175</i>
<i>Nachbemerkung von Michaela .....</i>	<i>176</i>
Vom Segen der Anal- und Prostata-Massage .....	177
<i>Die Anal-Massage: Quelle der Lust und Hingabe .....</i>	<i>177</i>
<i>Die Prostata und der G-Punkt .....</i>	<i>182</i>
<i>Die Spiritualität unseres Beckenbodens .....</i>	<i>184</i>

<i>Anal- und Prostata-Massage und Berührbarkeit</i> .....	185
Die Anal- und Prostata-Massage Schritt für Schritt .....	186
<b>Anhang</b> .....	195
Erfahrungen mit der Lingam-Massage .....	196
<i>Lingam-Massage mit Michael</i> .....	196
<i>Lingam-Massage mit Bernd</i> .....	203
<i>Lingam-Massage mit Wolfgang</i> .....	208
Anmerkungen .....	213
Nachwort von Joseph Kramer .....	215

### ... von Klaus Jürgen Becker

Vor etwa einem Jahr besuchte ich zusammen mit meiner Lebenspartnerin in der Nähe von München eine Praxisgruppe bei Pamela Behnke, einer ehemaligen Schülerin von Michaela Riedl, inzwischen Inhaberin von »Taste of Touch«, Zentrum für Lebenslust und Sinnlichkeit.<sup>1</sup> Ich war berührt von der einfühlsamen, liebevollen und professionellen Art, wie Pamela uns Woche für Woche anleitete. Im Gegensatz zu der Sexualität, die ich bis dahin kannte, ging es in dieser Lingam-Yoni-Massagegruppe nicht in erster Linie um Stimulation und kosmische Orgasmen (so schön diese sein mögen), sondern vor allem um sexuelle Bewusstheit. Ich gewann dort eine völlig neue Beziehung nicht nur zu meinem Lingam, sondern auch zu meinem Mannsein überhaupt.

Ich ahnte, dass ich mit einer Form der Sexualität konfrontiert wurde, die nicht abhängig ist von hormonellem Druck und äußeren Reizen, sondern die mich bis ins hohe Alter hinein nähren und begleiten kann. Aus diesem Grund wuchs in mir der Wunsch, diese wunderbare Möglichkeit der sexuellen Selbsterforschung aus männlicher Sicht in einem Buch zu dokumentieren. Ich nahm daraufhin Kontakt mit der Seminarleiterin und Autorin des Buches »Yoni Massage«, Michaela Riedl, auf und bin dankbar, mit meinem Anliegen offene Türen eingermannt zu haben.

Bevor ich mit der Lingam-Massage in Kontakt kam, war mein Lingam etwas, das zu funktionieren hatte. Mit der größten Selbstverständlichkeit ging ich davon aus, dass es die Aufgabe meines Lingams sei, mir und meiner Partnerin Lust zu schenken. Heute entdeckte ich, dass der



## Vorwort

Lingam für mich mehr ist als ein Körperteil. Unser Umgang mit dem Lingam und auch unserer Lust spiegelt in gewisser Weise das äußere Leben wider. Indem wir einen liebevollen und bewussten Umgang mit unserem Lingam und unserer Lust pflegen, entdecken wir auch neue Möglichkeiten des Umgangs mit unseren Beziehungen.

Früher verstand ich nie, warum der Lingam in fernöstlichen Traditionen kultisch verehrt wurde. Ich hielt dies für eine Mischung aus Aberglauben und Brauchtum. Heute weiß ich, dass es beim Lingam um mehr geht. Es geht um die Verehrung der männlichen Zeugungs- und Schöpferkraft, mehr noch: Es geht um die Ehrung des Mannseins. Es geht darum, den Mann in mir und in meinen Geschlechtsgenossen zu ehren.

Diese veränderte Einstellung zu meinem Lingam drückt sich auch in meiner Sexualität aus. Wenn ich früher meinen Lingam streichelte, dann sollte dies der Triebabfuhr dienen – nicht der »Verehrung«. Genauso erging es mir, wenn ich eine Yoni streichelte – der Liebesakt oder der Orgasmus der Partnerin waren das Ziel. Jetzt habe ich mir abgewöhnt »auf irgendwas hinzuarbeiten«. Ich berühre meinen Lingam oder eine Yoni, um das Mannsein, das Frausein zu ehren. Ich bleibe bei meiner Berührung »im Hier und Jetzt« und spüre unter meinen Händen, was Lingam/Yoni mir mitzuteilen haben, lasse mich von ihnen zu einer Reise einladen, in der Gedanke, Berührung und Empfindung miteinander verschmelzen.

Im Alltag erlebe ich eine zunehmende »Lingam-Bewusstheit«. Ich erlebe dies als Präsenz, als eine in sich ruhende Kraft, die vorher nicht in dieser Form da war. Immer wieder mal atme ich in meinen Lingam hinein, spüre seine Wärme, wie einen Ofen, der mich wärmt. Mein Lingam, der früher in der Welt ausgeschweift war, ist mehr und mehr zu mir zurück nach Hause gekommen. Ich selbst bin zur Quelle meines sexuellen Erlebens geworden.

Schon seit vielen Jahren bewegt mich das Zitat des Lebenslehrers Barry Long, der sagte: »Es gibt zwei Möglichkeiten für den Penis, erregt zu werden – durch Emotion oder durch Liebe.« Erst heute kann ich den vollen Gehalt dieser Botschaft an meinem eigenen Körper nachvollziehen und es ist ein wunderbares Gefühl für mich, durch Liebe erregt zu werden und dies zu genießen. Meine positive Einstellung zu einer erfüllten Sexualität gebe ich in meiner Beraterpraxis alleine oder zusammen mit meiner Lebenspartnerin an Männer, Frauen und Paare weiter.



## ... von Michaela Riedl

Als ich im Jahr 1995 meine erste Lingam-Massage geben sollte, war ich unglaublich aufgeregt und vor allem erstaunt darüber, mit welcher Vielzahl an Möglichkeiten so ein Lingam berührt und geehrt werden kann. Bis dahin hatte ich noch nicht viel Erfahrung mit der männlichen Sexualität, mein Umgang mit einem Lingam war entsprechend.

Ich verfolgte gebannt die Demonstration der Lingam-Massage im Rahmen meiner Tantra-Ausbildung, ausgerüstet mit Block und Bleistift, da ich als aufmerksame Schülerin nichts verpassen wollte. Meine Gedanken rasten, mein Puls stieg und angesichts der vielen verschiedenen Massage-Techniken wurde mir fast schwindelig, da es unmöglich schien, mir alles zu merken.

Als ich dran war, tröstete mich die Vorstellung, dass ich jetzt das Beste geben würde, was ich zu geben habe, auch wenn es nicht perfekt war. Ich öffnete mich für meinen Shiva und ging in Kontakt. Ich blickte ihm lange und tief in die Augen und spürte plötzlich ganz deutlich, dass ich hier niemanden vor mir sitzen hatte, der eine perfekte Massage erwartete, sondern einem Mann begegnete, der einfach nur berührt, geehrt und geliebt werden wollte.

Die Massage begann. Ich gab mein Bestes und mein Shiva bekam während der gesamten Massage keine Erektion. Meine Gedanken überschlugen sich: „Was mache ich falsch? Mag er meine Berührungen nicht? Es muss sich schrecklich anfühlen, was ich hier mit ihm mache. Hoffentlich sieht niemand, wie schlecht ich bin!“

Anschließend lagen wir uns im Arm und redeten. Er versicherte mir, dass sich meine Berührungen gut angefühlt hätten, er jedoch viel zu aufgeregt gewesen wäre, um eine Erektion zu bekommen. Für mich als Frau war es vollkommen neu, dass ein Mann Berührungen am Lingam genießen kann, ohne dabei eine Erektion zu haben. Es tat mir gut, mit ihm zu sprechen und festgefahrene Vorstellungen von dem, wie Sex zu sein hatte, loszulassen.

Seitdem stelle ich Männern viele Fragen und weiß mittlerweile, dass viele meiner Vorstellungen über männliche Sexualität und Mannsein nicht richtig waren. Sie zu verändern ist jedoch kein einfacher Weg, denn ich stelle fest, dass die alten Vorurteile und Vorstellungen sehr mächtig sind, tief in unserem Inneren sitzen und sich bemerkbar machen, sobald wir uns unsicher fühlen. Es ist die Liebe zu den Männern, die Liebe zu den

Menschen, die es uns immer aufs Neue ermöglicht, alte Bilder und Vorstellungen loszulassen und uns für das Unbekannte und das, was „ist“, zu öffnen. Nährende Sexualität braucht Geborgenheit, Annahme, Verständnis und Liebe. Das gilt für Männer ebenso wie für Frauen.

Genauso wie Frauen brauchen Männer einen stimmigen Rahmen, um ihre Sexualität entfalten zu können, und dazu zählen nicht nur die äußeren Bedingungen, sondern zum Beispiel auch ein entspanntes und annehmendes Gegenüber, das ganz sicher nicht „perfekt“, sondern einfach nur liebend und mitfühlend sein muss.

In unserer AnandaWave®-Grund- und Weiterbildung oder unseren AnandaWave®-Seminaren zur Yoni- und Lingam-Massage, die ich zusammen mit Gitta Arntzen leite, beschäftigt uns immer wieder die Frage, wie es möglich ist, die verschiedenen Berührungsqualitäten zu vermitteln, ohne dabei überhöhte Erwartungen und ein eher hinderliches Leistungsdenken auszulösen. Und wieder haben wir darauf nur eine Antwort. Es ist die Liebe zu dem, was und wie ich etwas tue. Es ist die Erkenntnis, dass wir Lernende sind, die im Rahmen der Massage sicherlich das Beste geben, auch wenn es immer wieder Dinge gibt, die ganz bestimmt nicht auf Anhieb klappen. Dazu bedarf es einer ordentlichen Portion Humor, Liebe und Toleranz.

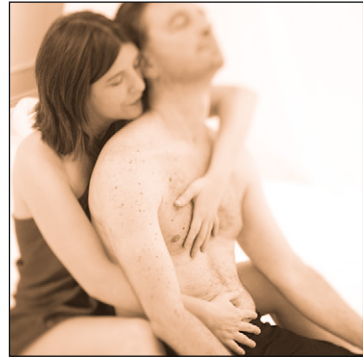
Das ist natürlich ein Prozess, denn unsere „eingefleischten“ Vorstellungen verabschieden sich nicht einfach so von heute auf morgen. Doch das Leben ist nicht so ernst und schwer, wie wir oft meinen. Wir lachen ja auch liebevoll, wenn ein Kind versucht, laufen zu lernen, und dabei des Öfteren ungeschickt auf den Popo plumpst (sofern sich das Kind dabei nicht verletzt). Das ist witzig, wie das Leben selbst. Unsere Sexualität hält viele Möglichkeiten bereit, mal wieder richtig herzlich zu lachen.

Die Yoni- und Lingam-Massagen bieten Paaren eine wundervolle Gelegenheit, sich humorvoll und in einem klar abgesteckten Rahmen gegenseitig vorurteilsfrei und ohne Erwartungen ganz neu zu erkunden. Die dabei gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse können dann beim „Liebe machen“ spielerisch umgesetzt werden. Paare lernen so eine ganze Menge über sich, da beide die Möglichkeit haben, sich unabhängig von den Bedürfnissen und Erwartungen des Partners/der Partnerin neu zu erleben. Wir können nur ein guter Liebhaber/eine gute Liebhaberin sein, wenn wir uns selbst und unsere eigenen Bedürfnisse kennen.

Es gibt im Deutschen leider kein Wort der Verehrung für den Lingam: weder »Penis« (lateinisch für »Glied«) noch »Pimmel« oder »Schwanz« geben die hohe Bedeutung einigermaßen wieder, die der Lingam für den Mann haben kann. Sie offenbaren eher, dass wir kein bewusstes, liebevolles Verhältnis zu diesem Körperteil haben.

Der »Lingam« ist eben auch etwas anderes als der »Pullermann«, auch wenn es sich organisch um das gleiche Körperteil handelt. Mit unseren Worten beschwören wir einen gewissen Geist, und wenn wir fragen, ob unser Geliebter wünscht, dass wir »seinen Lingam verehren«, wird die gemeinsame Erfahrung eine andere sein, als wenn wir fragen, ob wir »seinen Pullermann reiben« sollen. Das Wort Lingam ist also bewusst gewählt, weil es historisch bereits Verehrung, Achtung, Wertschätzung und liebevolle Zuneigung beinhaltet und uns diese Art der Wertschätzung erleichtert. Wir wecken andere Energien und Bewusstseinszustände dadurch. Die »Lingam-Massage« ist, wie wir noch sehen werden, eine heilige und eine heilende Handlung, auch wenn es dabei natürlich um Sexualität geht. Sie bringt eine liebevolle und absichtslose Zuwendung für den Lingam zum Ausdruck, die uns vielleicht erst einmal fremd oder ungewöhnlich vorkommt. Voller Zärtlichkeit und Annahme wird der Lingam mit sehr differenzierten Berührungen geehrt und verwöhnt. Wie wir noch sehen werden, erlebt der Mann dadurch oftmals ein »Surfen« auf dem Ozean erhabener Empfindungen – oder auch einfach nur eine Stärkung und Selbstfindung seiner Männlichkeit.

Die Entdeckung und Annahme der männlichen sexuellen Kraft ist unabhängig von



## Einleitung

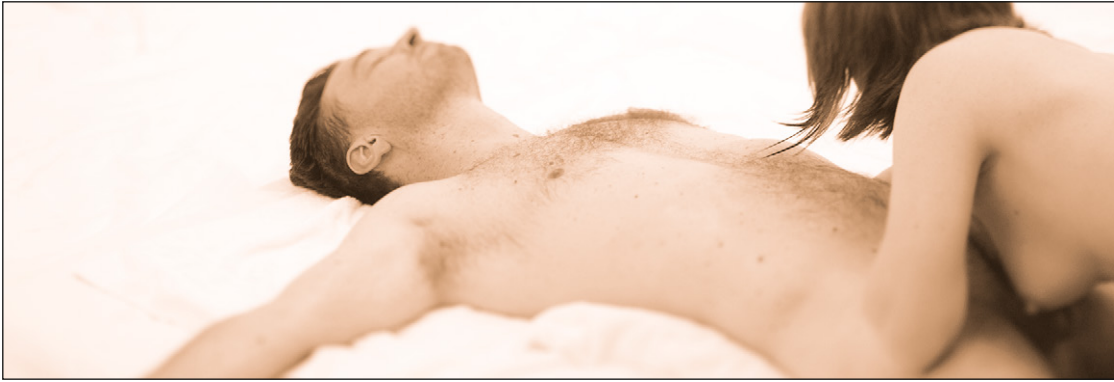
Potenz und Erektion. Es spielt für sie keine Rolle, ob der Empfänger der Lingam-Massage jung oder alt, potent oder impotent, sexuell erfahren oder unerfahren ist. Was zählt, ist die Bereitschaft, sich auf dieses sexuelle Neuland einzulassen und bewusst zu spüren. Sexuelle Bewusstheit beginnt bei der Selbstannahme, das heißt, der Bereitschaft, sich so anzunehmen, wie man gerade ist. Es ist tatsächlich eine Entdeckungsreise, bei der wir alle vorgefertigten Meinungen und bisherigen Erfahrungen einmal zur Seite stellen und uns ganz neu erleben können.

Was wir auf unserer Reise entdecken können, beinhaltet ein ganz neues Lebensgefühl. Wir entdecken unsere Männlichkeit, Freiheit, Unabhängigkeit von Außenreizen und echte Liebesfähigkeit. Ein Mann, der sich selbst und seinen Lingam kennt, hat einen tiefen Bezug zu sich selbst, weiß, was für ihn stimmt und was nicht, und kann sich in seiner Männlichkeit darstellen und gleichzeitig für das Weibliche offen sein. In bewusstem Kontakt mit seiner Männlichkeit, wie er in der Lingam-Massage angestrebt wird, kann der Mann eine Brücke zum Weiblichen bauen, ohne zum Muttersöhnchen oder Macho zu werden. Er braucht sich vor weiblichen Emotionen oder Verführungskünsten nicht mehr abzuriegeln oder zu schützen. Er ist statt dessen in der Lage, in liebe-, vielleicht auch lustvollem Kontakt mit dem Weiblichen zu sein.

Die Lingam-Massage ist zugleich auch ein Mysterium. Es gibt im Zen den Ausdruck »Anfängergeist«. Damit ist die Fähigkeit gemeint, eine Sache unvoreingenommen zu erleben, als würden wir ihr das erste Mal begegnen. Als Sinnbild können wir uns die Augen eines Kindes vorstellen, das zum ersten Mal in seinem Leben eine Blume sieht und bestaunt. Wenn wir an jede Lingam-Massage (trotz allem Wissen) mit dieser Unvoreingenommenheit herangehen, wird uns jede einzelne Massage in Erstaunen versetzen. Wir erleben dann frei von Bewertung und Vergleichen das einzigartige Wunder, das sich in jedem Augenblick neu zeigt, das Wunder, das Ausdruck der Schöpfung selber ist.

Wir sind fühlende Wesen. Wir alle möchten glücklich sein. Wir alle suchen das Glück und die Quelle des Glücks. Dies macht uns zutiefst menschlich und verbindet uns alle miteinander. Die Lingam-Massage ist ein Schritt in diese Richtung.

# Kapitel 1



## Die männliche Sexualität

*»Erblicke im Lingam die Schönheit  
gegossenen Goldes,  
die Festigkeit der Himalaya-Berge,  
die Zartheit eines spießenden Blattes,  
die lebensspendende Kraft des Sonnenballs;  
sieh den Reiz seiner funkelnden Juwelen!«*

Linga Purana

Das Wort Lingam offenbart den innersten Kern des Mannseins. Es stammt aus dem Sanskrit, der heiligen Sprache Indiens, und bedeutet »Lichtsäule«, »Wand des Lichts«, »Jadestab«, »Lotusschwert«. In Indien wird der Lingam als Ausdruck der Klarheit Shivas verehrt, die in der Lage ist, die Schleier der Illusion, falscher Vorstellungen und Anhaftungen zu durchdringen. Der Lingam symbolisiert das feine Schwert der Unterscheidung von Stimmigem und Unstimmigem und natürlich auch unsere kreative Energie und Schöpferkraft.

Als Repräsentanten des Lingams gelten in Indien zweifarbige Steine, die im Fluss Narada gefunden werden. Sie werden als heilig betrachtet und in Handarbeit in die typische ovale Form gebracht und poliert. Die Form des Steins symbolisiert die männliche Energie, die rotbraunen Segmente symbolisieren die weibliche Energie. Man sagt diesen Steinen nach, dass sie Energiegeneratoren sind, die eine harmonisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben und die »perfekte Vereinigung in herzverbundener Liebesenergie« symbolisieren. Zudem soll ein solcher Stein, wenn man ihn trägt oder auf ihn meditiert, die männliche Potenz und Liebeskraft stärken.

Was für die Inder der Shivalingam ist, ist für die Tibeter der Vajra (bzw. Dorje). »Vajra« bzw. »Dorje« bedeutet »hart«, »mächtig«, »Donnerkeil«, »Diamantzepter«. Der Vajra wird mit Begriffen wie unaufbrechbar, unteilbar, unzerstörbar, unüberwindlich assoziiert. Er gilt als Symbol der höchsten geistigen Macht, der nichts widerstehen kann. Der »Vajra-Geist« wird als Zustand der Erleuchtung betrachtet: rein und hart wie ein Diamant, fähig, alles Materielle zu durch-



## Der Lingam als Symbol

schneiden, ohne selbst Schaden zu nehmen. Daher ist der Vajra das sichtbare Symbol dessen, der die höchste geistige Macht innehat. Er wird mit Zähigkeit, Zielstrebigkeit, Schöpferkraft, der Bereitschaft zum Verzicht zugunsten größerer Ziele sowie der Gabe zu strukturieren gleichgesetzt.

Bei den Urvölkern wurde die Fähigkeit des Lingams, steif zu werden, als etwas Magisches angesehen. Wir sind heute nicht mehr gewohnt, die Wunder der Natur entsprechend wertzuschätzen. Aber ist es nicht ein wunderbares Schauspiel, wenn der Lingam sich erhebt? Und erinnert der Lingam dabei nicht an das Zepter eines Königs oder den Zauberstab eines Magiers?

Bei den Maoris legen die Zauberer die Hand auf den Lingam, wenn sie einen Zauber anwenden, um ihm übernatürliche Kraft zu verleihen. Und die heiligen Schriften berichten uns von dem Brauch, beim Schwur eine Hand auf den Lingam (die Hoden) zu legen, um die Feierlichkeit des Schwurs auszudrücken. Noch heute findet sich dieser Brauch in einigen Teilen Marokkos.

Viele Traditionen gehen davon aus, dass uns der männliche Aspekt Gottes mit unserer Unveränderlichkeit und Ewigkeit in Verbindung bringt,

während der weibliche Aspekt Gottes sich permanent wandelt. So kann die Lingam-Verehrung uns mit dem Unveränderlichen, Ewigen in uns in Verbindung bringen.

Im taoistischen China heißt der Lingam »Jadestab« oder »Karmesinvogel«. In dieser Kultur wurden Lingam und Yoni als heilige und wichtige Teile des Körpers aufgefasst, die genauso der Berührung, Pflege und Liebe bedürfen wie der rest-



Shivalinga-Skulptur, Mamallapuram, Indien



liche Mensch. Von alten taoistischen Quellen inspiriert, hat sich die Lingam-Massage entwickelt. Sie ist zugleich heilend und energetisierend, eine der tiefsten inneren Erfahrungen, die der Mann machen kann.

Der Lingam ist der »Zauberstab« des Mannes. Mit ihm verhält es sich allerdings wie mit einer Pflanze oder einem Haustier – er braucht liebevolle Zuwendung, sonst verkümmert er. Wenn wir ihm Anerkennung, Respekt und Berührung geben, wird er uns eine neue Form von Liebeskunst und Schöpferkraft lehren. In unseren Kulturkreisen ist der Lingam oftmals nur als Stoß- oder Befriedigungsorgan »benutzt« und nicht »geliebt« worden. Die Sexualität wurde unter dem Einfluss kirchlicher Dogmen stark abgewertet und mit ihr die Frau als Trägerin des geheimen Wissens. Dadurch fiel es dem Weiblichen immer schwerer, den Mann und seinen Lingam zu ehren. Die Männer haben das Bewusstsein für den Lingam als Liebesorgan verloren, haben ihn nur auf den Orgasmus fixiert gebraucht. Die Frauen haben den Lingam oftmals gefürchtet, statt ihm die Liebe zu erweisen, die er verdient, und durch ihn Bereicherung zu erfahren.



## Den Lingam erforschen

Bevor wir näher in die einzelnen Phasen der Lingam-Massage einsteigen, ist es sinnvoll, die vielschichtige Anatomie des Lingams kennenzulernen. Das meiste davon befindet sich im sichtbaren Bereich – Schaft, Eichel, Vorhaut, Frenulum, Harnröhrenöffnung, Skrotum, und Damm –, anderes, Prostata, Hoden, Anus, lässt sich ertasten.

Immer mehr Menschen, Frauen wie Männer, werden sich darüber bewusst, dass der Lingam als »Liebesorgan« verstanden werden will. Sie geben es auf, den Penis auf ein reines »Funktionsorgan« zu reduzieren, das zu erigieren und Orgasmen zu produzieren hat. Es geht im Umgang mit dem Lingam um mehr als darum, »ihn« hoch, hinein und wieder heraus zu bringen. Die Lingam-Massage fördert die Bewusstheit für den Lingam und für unser ganzes Wesen. Diese Bewusstheit können wir mit anderen teilen und erleben dadurch eine neue Qualität des Seins. Es ist eine neue Art zu lieben und zu leben.

Wenn du magst, kannst du jetzt deinen Lingam in Ruhe erforschen. Gestalte dir einen angenehmen, schönen und warmen Raum und Sorge dafür, dass du die nächsten zwei Stunden ungestört bist. Nimm dir nun ein wenig Zeit, um deinen Lingam in aller Ruhe zu betrachten und zu erkunden. Du brauchst dafür einen Spiegel und am besten ein wenig Gleitmittel.

Alternativ kannst du deinen Lingam auch zusammen mit einer Partnerin oder einem Partner erforschen. Dies hat den Vorteil, dass du alle Empfindungen, Gefühle und Gedanken deiner Partnerin oder deinem Partner mitteilen kannst. Für sie oder ihn kann diese Erforschung sehr wertvoll sein, da sie oder er dabei absichtslos mit deinem Lingam in Kontakt kommt. Achtet

jedoch darauf, dass ihr nichts bewertet, kommentiert oder gar diskutiert. Wichtig ist, genügend Vertrauen zu schaffen, damit keine Schamgefühle auftreten.

Ob alleine oder zu zweit, mache dich mit Liebe und in freudvoller, sinnlicher Erwartung an die Erforschung deines Lingams.

Wenn du vor einem großen Spiegel stehst und dich von vorne betrachtest, kannst du deinen behaarten Schamhügel sehen, den ich in diesem Buch gerne Lingamhügel nennen möchte. Ist es der Lingam deines Partners, den du erforschen möchtest, so bitte ihn, seinen Lingam betrachten und berühren zu dürfen.

## **Der Lingam**

Am Körper unterhalb des Lingamhügels beginnt der Schaft des Penis. Er endet mit der hervorstehenden Eichel (Glans penis), die wie eine runde Kappe auf dem Schaft sitzt. Die Haut um den Lingamschaft fühlt sich weich und beweglich an und geht über in die Haut der Eichel, die meist deutlich röter ist als die des Schafts. Wenn der Mann nicht beschnitten ist, so ist die männliche Eichel von einer Vorhaut bedeckt. Wenn du die Vorhaut vorsichtig zurückziehst, kannst du sehen und fühlen, dass die Haut zwischen Schaft und Eichel deutlich dünner und auch empfindlicher ist als die restliche Haut. Vorne an der Eichel verbindet das Frenulum die Unterseite des Penis mit der Eichel.

Die Eichel ist im nicht erigierten Zustand sehr empfindlich, insbesondere gegenüber unsanfter Berührung. Deshalb möchte der Mann anfangs lieber am Schaft als an der Eichel berührt werden. Ist der Penis erigiert, lässt die Empfindlichkeit der Eichel nach. Sehr sensibel sind auch die Nervenenden am Frenulum, wodurch die gekonnte Berührung an dieser Stelle, insbesondere im erigierten Zustand, für den Mann extrem lustvoll sein kann.

Rechts und links neben dem Frenulum sowie direkt unter dem Eichelrand befindet sich die so genannte »männliche Klitoris«, ein Bereich, der der weiblichen Klitoris entspricht. Dieser delikate Bereich ist für die meisten Männer noch unerforscht, da die männliche Ejakulation bzw. der männliche Orgasmus gemeinhin vorwiegend durch Reibung der Vorhaut über die Eichel ausgelöst wird. Die »männliche Klitoris« entspricht zwar homolog der weiblichen Klitoris, die von ihr ausgelösten orgasmischen Schübe sind jedoch weitaus subtiler als bei einer Frau. Wenn diese Stelle

gut massiert und verwöhnt wird, kann sie eine Quelle großer sexueller Lust für den Mann sein.

An der Spitze der Eichel befindet sich die Öffnung der Harnröhre, welche eine beeindruckende Doppelfunktion aufweist: Sowohl die Samenflüssigkeit – eine Mischung von Sekreten aus Hoden, Samenbläschen, Prostata und Cowperscher Drüse – als auch der Urin aus der Blase fließen durch sie, jedoch niemals beides gleichzeitig.

## **Der Hoden**

Unterhalb des Lingams, mit dem Unterleib verbunden, befindet sich deutlich sichtbar der Hodensack (Skrotum), der rechts und links die beiden eiförmigen Hoden enthält. Das Skrotum entspricht entwicklungsgeschichtlich den weiblichen äußeren Venuslippen (Schamlippen), es ist ihnen homolog. Die Hoden selbst sind den weiblichen Eierstöcken homolog. Der Hodenbereich ist, insbesondere im nicht erregten Zustand, sehr schmerzempfindlich gegen Druck und Quetschung. Aber er liebt es, zart in den Fingern gehalten und sanft gekraut oder gestreichelt zu werden. Die Hoden selbst fühlen sich wie kleine Aprikosen an und sind sehr empfänglich für sanfte Berührungen, insbesondere, wenn zugleich der Lingam gestreichelt wird.

Eine sehr interessante Möglichkeit ist es, mit Daumen und Zeigefinger oberhalb der Hoden vorsichtig einen Ring um den Hodensack zu formen (bitte die Hoden dabei nicht quetschen), sodass er richtig prall ist. Viele Männer empfinden diesen »Hodenring« als sehr stimulierend, was meist auch die Erektion steigert. Wenn du den Hodenring wieder löst, kannst du die Samenstränge zwischen die Finger nehmen und die Haut des Hodensacks sanft auseinanderziehen und massieren.

Für manche Männer fühlt sich eine Hodenmassage wunderbar an, für andere ist sie eher unangenehm. Man braucht ein wenig Feingefühl, um herauszufinden, welche Form der Berührung anregend und welche unangenehm ist. Wenn du die Hoden deines Partners massierst, lässt du dir von ihm am besten eine Rückmeldung geben. »Oh«, »jaaah« oder Stöhnen bedeutet »gut, weiter so«. Schweigen bedeutet »nicht besonders anregend«. Leichte Unmutsgerausche, Kopfschütteln oder eine abweisende Fingergeste bedeuten »eindeutig unangenehm«.

Das Berühren, Reiben und sanfte Ziehen am Hoden regt die Testosteronproduktion an und erhöht die Zahl der Spermien.

## **Damm, Prostata und der »Punkt der Millionen Goldstücke«**

Für die nachfolgende Erforschung benötigst du einen Handspiegel. Besser noch, hocke dich über einen etwas größeren Spiegel, sodass du mit beiden Händen den Bereich unterhalb der Hoden betasten kannst.

Zwischen Anus und Skrotum befindet sich der Damm (Perineum), der für die Liebeskunst und die männliche Lust extrem wichtig ist.

Wenn du mit dem Finger das Perineum erkundest, fühle einmal deutlich den Hügel direkt hinter den Hoden, der die Wurzel des Lingams bildet. Ein kleines Stück weiter in Richtung After befindet sich der Punkt der Millionen Goldstücke, ein weicher, nachgiebiger Bereich, in den du bis zum zweiten Fingerknöchel hineindrücken kannst. Dahinter im Körperinneren liegt die Prostata, die von dieser Stelle aus berührt und massiert werden kann. Die meisten Männer und Frauen sind überrascht, wenn sie entdecken, wie empfindsam die Prostata für sexuelle Stimulation ist.

Die Prostata ist eine Drüse von der Größe einer Kastanie. Sie befindet sich unmittelbar über dem Perineum, direkt hinter dem Schambein im Zentrum des Beckens. Heute entdecken immer mehr Menschen, dass die Prostata homolog ist zum G-Punkt der Frau. Aus diesem Grund wird sie oft auch als »männlicher G-Punkt« bezeichnet. Sie kann ebenso wie der G-Punkt der Frau für tiefere und anhaltendere Empfindungen beim Orgasmus des Mannes sorgen. Prostata-Orgasmen verbinden den Mann mit seiner rezeptiven Seite, während Lingam-Orgasmen den Mann eher mit seiner dynamischen Kraft verbinden.

## **Der Anus**

Nachdem wir uns nun ausgiebig mit dem Penis und allen gut sichtbaren Bereichen des Mannes beschäftigt haben, wollen wir uns einer für den Mann eher unbekanntem, meist auch »verbotenen« oder missachteten Körperzone zuwenden, dem Anus.

Durch seine Nähe zur Prostata und eine Vielzahl an sensiblen Nervenenden ist der Anus eine überaus erogene Zone. Viele Männer haben gar keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit Berührungen und Stimulation am Anus. Das liegt sicherlich daran, dass dieser Bereich nach wie vor tabuisiert und vor allem als schmutzig und übelriechend abgewertet wird. Bei manchen Männern kommt zudem noch die Angst vor Homosexualität hinzu. Sie wollen sich

nicht zum »Weibchen« machen lassen. Sicherlich ist es wichtig, den Anus sauber zu halten, damit keine Bakterien übertragen werden. Doch wenn er lediglich zur Ausscheidung dienen sollte, wäre nicht erklärlich, warum der Anus so unglaublich sensibel und sexuell empfindsam ist. Es ist ein weit verbreitetes Missverständnis, dass es »pervers« oder »schmutzig« sei, ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Tatsache ist, dass der Anus – entsprechende Hygiene vorausgesetzt – normalerweise »sauber« ist und für Männer wie Frauen ein wertvolles Erkundungsgebiet darstellt. Um dies zu erfahren, müssen wir alte Vorurteile und Scham loslassen und uns dieser Quelle der Lust und Hingabe einmal unvoreingenommen zuwenden.

Dazu im Folgenden eine Übung: Lege dich bequem, am besten nackt, auf dein Bett. Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Beckenboden, insbesondere auf deinen Anus. Lege deine Hände auf Damm und Anus und atme tief hinunter in dein Becken, bis in den Anus hinein. Stelle dir vor, wie du langsam damit beginnst, die Rosette dick mit Vaseline oder Melkfett einzucremen und sie ausführlich und liebevoll zu massieren. Dann visualisiere, wie du vorsichtig, jedoch bestimmt in den Anus eindringst und mit der inneren Erforschung beginnst. Wie fühlt sich diese Reise für dich an?

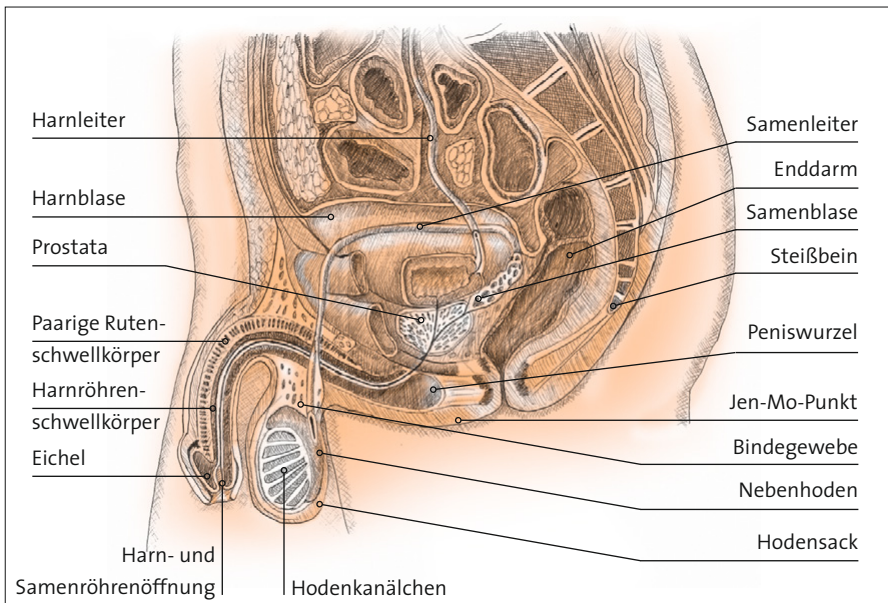


Abb. 1: Die Anatomie des Lingams