

# Bewusster Sex

## Sich gemeinsam in Zeitlosigkeit bewegen

*Diana Richardson ist seit Jahrzehnten Pionierin auf dem Gebiet der spirituellen Sexualität. Ihr Film „Slow Sex“ zeigt einen neuen Stil des Liebens, der die Beziehung zwischen Mann und Frau um eine neue Dimension erweitert.*



„Slow Sex ist Bewusstheit“, sagt Diana Richardson. Gerade in unserer heutigen rasanten Zeit ist es eine Wohltat für die Seele, wenn wir entschleunigen, bewusst einen Gang zurückschalten und einfach nur sein dürfen. Statt dem Motto „höher, schneller, weiter“ zu folgen und von der Sexualität die Erfüllung all unserer Wünsche und Fantasien zu erwarten, gibt Richardson uns einen Leitfaden an die Hand, der uns wieder uns selbst näher bringt und spüren lässt, was tief in uns liegt.

Jeder will dem Bild eines sexuell aktiven, glücklichen Menschen entsprechen, dennoch haben viele mit zunehmender sexueller Erfahrung das Gefühl: Das kann nicht alles gewesen sein. Die Alternative zu gewohnheitsmäßigem Sex, der mehr konsumiert als gelebt wird, ist Slow Sex. In konzentrierter, meditativer und liebevoller Vereinigung werden die komplementären Energien von Mann und Frau mit allen Sinnen und bis auf den Grund wahrgenommen und auskosten. Intimität wird so zur Chance für mehr Bewusstheit, mehr Respekt und viel intensiveren sexuellen Austausch für beide Partner. Das Ergebnis sind zwei glückliche, entspannte Menschen, die in

völliger Natürlichkeit ein Stück Zeitlosigkeit und Egolosigkeit erfahren. Die Beziehung zwischen den Partnern gewinnt an Tiefe und Intimität. Das Sich-Einlassen auf den anderen wird zur gemeinsamen transzendenten Erfahrung.

Mit ihrem großen Wissen und ihrer Erfahrung auf dem Gebiet der Sexualität erläutert Diana Richardson diesen neuen Stil des Liebens, der immer mehr Anhänger findet. Erfrischende, humorvolle und berührende Erfahrungsberichte von Menschen aller Altersstufen, die sich auf die entschleunigte Art des Liebens eingelassen haben, geben Einblick in die konkrete Praxis von Slow Sex und zeigen, dass es im Alltag wirklich funktioniert. So sagt einer der Interviewten im Film zu Slow Sex: „Einfach entspannt zu sein und mich sicher fühlen, ohne irgendetwas tun zu müssen ... Und das auch noch über eine lange Zeit und nicht nach 20 Minuten ist Schluss, sondern man beschäftigt sich einfach mal drei Stunden miteinander.“

Das Fazit bei dieser Art des Liebens lautet also statt höher, schneller und weiter: tiefer, langsamer, intensiver und entspannter. So macht Sex glücklich. Und so verspürt man nach dem

Liebesakt eine tiefe Erfüllung und Ruhe, die man aus der Sphäre der Zeitlosigkeit ins Alltagsleben übertragen kann.

Der Film zeigt, wie durch Bewusstheit mehr guter Sex in unserem Leben einen festen Platz einnehmen kann, und vermittelt Wissenswertes über weibliche und männliche Polarität. Er gibt ein Zeugnis ab von Entdeckungen, die jenseits von allem liegen, was wir im Sex zu kennen glaubten. Die Essenz von Dianas Arbeit liegt in den einfachen und wirkungsvollen Schlüsseln der Liebe, die zeigen, wie Sex zu einem heilenden und kraftspendenden Instrument der Partnerschaft wird.

**Text:** Evelyn Keller · **Fotos:** © Dmitriy Raykin / 123rf.com · Diana Richardson

*Diana Richardson, Sexualtherapeutin und Autorin der Bestseller „Zeit für Liebe“ und „Zeit für Weiblichkeit“, leitet*



*seit 1995 zusammen mit ihrem Mann die erfolgreichen Making-Love-Seminare für Paare. Seit 1987 erforscht sie, inspiriert durch Osho und Barry Long, den Zusammenhang von Sex und Meditation.*

Weitere Infos zu Diana Richardson:  
[www.loveforcouples.com](http://www.loveforcouples.com)

### DVD-Tipp:

Diana Richardson



**Slow Sex –  
Wie Sex glücklich  
macht  
Der neue Stil  
des Liebens**

80 Minuten, € 24,50  
ISBN 978-3-942502-14-6

Innenwelt Verlag