

J. William Lloyd:

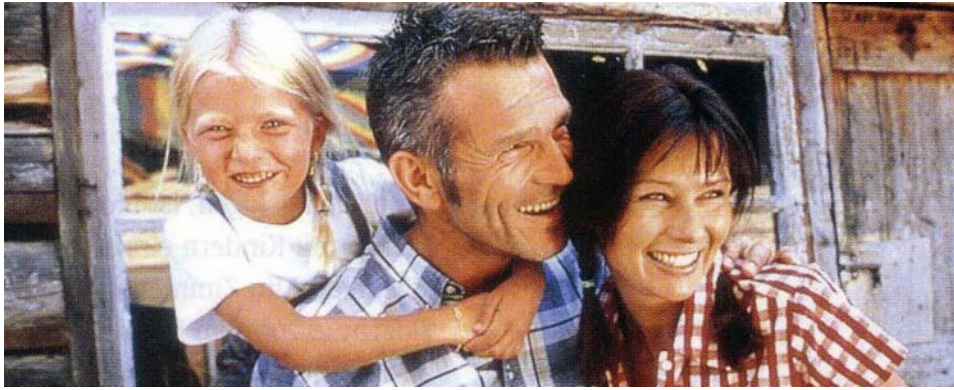
AUS DEM KURSBUCH:
„MANN&FRAU-SEIN IM 3. JAHRTAUSEND N. CHRISTI“

KAREZZA

LIEBE ALS AUSTAUSCH
MAGNETISCHER KRÄFTE

DIE MENSCHHEITSERNEUERENDE KRAFT
HINTER DEM BEWUSSTEN MANN&FRAU-SEIN

„Die Liebe leben & was sie bewirkt“



Die Ziele des Vereins „GEHEIMNIS FRAU“:

Die Aufklärungsarbeit des Vereins definiert Gesellschafts-, Frauen- und Friedenspolitik neu ohne wirklich politisch zu sein. Die (sexuelle) Aufklärung zeigt auf, dass jede einzelne Frau durch ihr Potenzial Kinder in die Welt zu setzen, auch gleichzeitig über die Zukunft ihrer Gesellschaft (des Staates, in dem sie lebt), des Staatenbundes in dem dieser eingebunden ist, und somit der Welt ganz allgemein, mitentscheidet und mit die Richtung der zukünftigen Entwicklung bestimmt.

... für eine **NEUE BASIS DER AKTIVEN FRIEDENSARBEIT** in der Welt.

... durch besseres gegenseitiges Verstehen, ein neues, harmonisches und glückbringendes Zusammenleben zwischen Mann und Frau ermöglichen, in dem sich jeder gegenseitig achtet, fördert und selbst-verwirklichen kann.

1. Information:

- Aufklärungsarbeit (Informationsveranstaltungen planen, organisieren und ausführen (lassen) für Jugendliche, junge Erwachsene, zukünftige Eltern und Ehepaare)
- Aus- und Weiterbildung von Rednern und Multiplikatoren
- Auswahl und Vertrieb von Büchern, Schriften, Videos zum Thema,
- Übersetzungen ausführen, organisieren oder ausführen lassen. (Zuerst die offiziellen EU-Amts- und Landessprachen, danach Russisch, Hebräisch, Arabisch und Türkisch sowie sukzessive alle anderen Sprachen der Erde.)

2. Finanzmittelbeschaffung:

- zur finanziellen Unterstützung von Personen, Gruppen, Vereinen und Organisationen zum Thema
- zum Aufbau von „*Spirituellen Galvanoplastik-Zentren*“ europa- und weltweit
- um Werbung ausführen, organisieren oder ausführen zu lassen mit dem Ziel, die Situation der Frau weltweit zu verbessern, damit sie, ihrem wahren Wert gemäß, anerkannt und leben darf.
- zur Verbesserung der Lebenssituation von (werdenden) Müttern vor, während und nach der Schwangerschaft.

3. Kooperation mit Männer-, Frauen- und Friedensorganisationen

OBERBANK AG - 3 BANKEN GRUPPE:

Konto: 721-2145.67 ; BLZ: 15000 ;
IBAN: AT401500000721214567
BIC: OBKLAAT2L

HYPO LANDESBANK AG:

Konto: 0000372078 ; BLZ: 54000
IBAN: AT43 5400 0000 0037 2078
BIC: OBLAAT2L

VEREIN „GEHEIMNIS FRAU“

*DIE WEIBLICHE NATUR ALS SCHLÜSSEL FÜR WELTWEITEN
WOHLSTAND, GERECHTIGKEIT & FRIEDEN*

(Z V R : 0 1 3 4 9 5 6 9 8)

Postfach 490 . A 4021 Linz . Österreich

eMail: Geheimnis.Frau@gmail.com * www.GeheimnisFrau.info

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort des Herausgebers
- Vorwort des Verfassers
- Sinn und Geschichte von Karezza
- Einwände
- Grundgesetze
- Liebes-Ernährung
- Karezza und die Frauen
- Magnetation
- Reinlichkeit
- Geschlecht und Seele
- Die drei Zwecke geschlechtlichen Geschehens
- Zweipoligkeit und geistiger Gehalt der Sexualität
- Liebesaustausch als Jungbrunnen alles Lebens
- Der Freudenwein der Sexualität Karezza-Praxis
- Die Mitwirkung der Frau bei Karezza
- Die Zeiten starken Liebesverlangens der Frau
- Braucht die Frau den Orgasmus ?
- Das Erschrecken der Frau
- Psychische Impotenz
- Die Schönheit von Karezza
- Die Gefahr der Übertreibung
- Ist Karezza allen möglich?
- Karezza und coitus interruptus
- Orgasmus der Frau und Empfängnis
- Orgasmus, innere Sekretion und Wissenschaft
- Zusammenfassung der Vorteile von Karezza

VORWORT DES HERAUSGEBERS

Die offene Besprechung aller Fragen des sexuellen Gebietes bricht sich immer mehr Bahn. Dabei stehen sich zwei Auffassungen gegenüber:

- a, die medizinisch-naturwissenschaftliche, die vor allem das körperlich-tierhafte betrachtet;
- b. die durchseelt-geisteswissenschaftliche, die alles körperliche als Ausdruck innerer, seelisch-geistiger Vorkommnisse wertet.

Beide Auffassungen unterliegen leicht der Gefahr der Einseitigkeit. Diese macht aus Erkenntnissen, die an sich richtig sein mögen, Zerrbilder, die Verwirrung und Unheil stiften können, wo klare Überschau Erlösung brachte. Dabei könnte jede der beiden Richtungen durch gutwillige Vertiefung in die Erfahrungen und Forschungsergebnisse der Gegenseite reich befruchtet werden.

Meine bisherigen Erfahrungen haben mir gezeigt, dass die Verfechter der mehr geistigen Betrachtungsweise ernsthaft auch die Tatsachenwelt der Mediziner studieren und darin recht gut Bescheid wissen, während die zünftigen Sexualwissenschaftler fast ohne allem Liebesgeschehen, wie es durch Karezza gekennzeichnet werden mag, verständnislos gegenüber stehen. Meist erwähnen sie solche Möglichkeiten überhaupt nicht oder dann nur in einer geringschätzigen Nebenbemerkung. So vernimmt die überwiegende Mehrzahl suchender Menschen nichts grundlegend Richtiges über umfassend geistbetonte Lösungen, und nur die allerwenigsten finden den Ausweg aus ihren Sexual-, Liebes- oder Ehenöten. Auch mich führte nicht mein Denken, sondern die weise und gütige Hand des Geschicks zu diesem für mich neuen, morgenklaren Wissen.

Vor sechs Jahren fand ich hier in New York die Lehre von Karezza und brachte sie mit heim nach Europa. indem ich das Buch der Arztn Dr. med. Alice Stockham, *Ethik der Ehe*, ins Deutsche übersetzte und herausgab. Unterdessen veröffentlichte ich auch mein umfassenderes Werk „*Liebesklarheit*“ und versuchte an hunderten von Vorträgen durch das Licht geistgetragener und lustbejahender Liebe das dumpfe Dunkel aller Triebversklavung wie auch aller Selbstquälerei und Lustverneinung etwas zu erhellen. Wieder bin ich in New York, der brausenden. Gewaltigen Stadt, und dieser Tage überbrachte mir ein Freund eine Schrift, die noch klarer die Frage von Karezza, dieser gleichzeitig geist- wie lusterfüllten Liebesvereinigung, behandelt. Verfasser wie Verlag haben ihren Namen verschwiegen; ist doch hier in Amerika die Verbreitung solcher Wahrheiten immer noch verboten, und selbst die Post verweigert die Beförderung derart „unzüchtiger“ Schriften. So kann ich den Verfasser nicht fragen, ob ich das Licht seines Erkennens auch zu Menschen deutscher Zunge tragen dürfe. Doch wie sollte ihn das nicht freuen, wenn das geschieht? Hat die Frau Alice Stockham mehr in gütiger Menschlichkeit und Mütterlichkeit zartfühlend die umfassendsten Zusammenhänge dargelegt, so geht dieser Mann in wissenschaftlicher Gründlichkeit auf die wesentlichsten Einzelheiten ein. Dies ist heute besonders notwendig. Ich weiß, diese Schrift des Mannes wird tausenden von Menschen im alten Europa ersehnte Klarheit, Gesundheit, Befreiung, Freude und inneren Frieden bringen.

New York, November 1929.
Werner Zimmermann

Unterdessen habe ich den Verfasser ausfindig gemacht und ihn in seiner Klausur besucht. Silberweiß sind Haar und Bart – zweiundsiebzig Jahre reichen Lebens liegen hinter ihm. Und noch ist er voller Plane, voller Unternehmungslust! Friedevoll, in milder gute Leuchten seine klarblauen Augen, künden von einer innern, von der ewigkeitlichen Welt der Wahrheit, der Schönheit und der Liebe.

Frei schweift der Blick unter dem zarten Laubdach des Pfefferbaums durch in die schimmernde weite eines südkalifornischen Nachmittags. Silber blinken die nahen Berge im Neuschnee. Am steilen, steinigen Hang des *Freedom Hill* hat unser Freund sich vor Jahren zwei Häuschen gebaut, sein „*Schwalbennest*“, und auf luftig frei gemauerten Gartenterrassen sinnt die stolze, stachelbewehrte, farbenglühende Pracht seltener Kakteen. Da verbringt er nun seine Tage, im Wechsel reifer Beschaulichkeit und emsigen Schaffens. Seine Frau, seine so früh vollendete Tochter, sie leben nicht mehr. Über-eich ist seine Bücherei, und wenn an kühlen Winterabenden das Feuer in seinem selbstgebauten offenen Kamin prasselt, so lässt sich auf den weichen Kissen davor herrlich träumen. Groß ist die Liste der veröffentlichten Werke dieses stillen Mannes, und mehrere Manuskripte möchten noch gerne gedruckt werden, um den Weg zu den Menschen finden zu können - aus Einsamkeit und Klarheit hin zu den Menschen.

Los Angeles, Ende Januar 1930.
Werner Zimmermann

VORWORT DES VERFASSERS

Ich glaube, es war im Winter 1915/16, als mir eine Freundin aus Kalifornien schrieb und mich fragte, warum ich nicht ein Büchlein über Karezza verfasse. Da mich schon vorher manche Geschehnisse überzeugt hatten, welches dringendes Bedürfnis nach Aufklärung in diesen Fragen besteht, so griff ich die Anregung auf. Das Ergebnis liegt hier vor. Freilich haben eine ganze Anzahl Menschen über das Problem der mehr oder weniger beherrschten Liebesvereinigung geschrieben. Doch meist drückten sie sich dabei so vorsichtig und allgemein aus, dass Karezza dem Durchschnittsleser verschleiert blieb und dem Anfänger keinen Zugang öffnete. Daher erlebten die meisten Mißerfolg und wandten sich von dieser Sache enttäuscht wieder ab, obschon sie ebensogut hätte gelingen können. Erfolg oder Mißerfolg aber können hier den Unterschied bedeuten zwischen Ehescheidung oder einem Leben strahlenden Liebesglücks. Ich hoffe, es sei mir gelungen, mit dieser Schrift der Welt einen leicht faßlichen, praktischen Führer zu stellen, der ihnen den sicheren Weg zu der wichtigsten Entdeckung der Menschheit auf sexuellem Gebiet zu weisen vermag.

J. W. Lloyd

SINN UND GESCHICHTE VON KAREZZA

Karezza bedeutet: beherrschte Liebesvereinigung ohne Samenerguss. Das Wort Karezza (sprich Karetza) stammt aus dem italienischen und kann mit Liebkosung übersetzt werden. Frau Dr. med. Alice B. Stockham war die erste, die diesen Ausdruck als Sonderbezeichnung für die Kunst und Methode geschlechtlicher Beziehungen ohne das Ende des Orgasmus, verwendete.

Kunst und Methode selber wurden 1844 entdeckt und zwar durch John Humphrey Noyes, den Begründer der Oneida-Gemeinschaft, durch Erfahrungen und Versuche in seinem Eheleben. Er wählte den Namen: Männliche Enthaltbarkeit. In einem Roman „*Der Streik eines Geschlechts*“ prägte George N. Miller, ein Mitglied der Gemeinschaft, den Ausdruck „*Zugassent's Entdeckung*“. Man kann beide Bezeichnungen beanstanden. Zugassent hat nie gelebt; es war Noyes' Entdeckung“.

Was „*Enthaltbarkeit*“ betrifft, weist Dr. Stockham nach, dass man darunter heute Ablehnung jeglicher körperlicher Geschlechtsvereinigung versteht. Die Oneida-Genossen scheinen den weiblichen Orgasmus nicht abgelehnt zu haben; daher lag der Begriff, „*Männliche Enthaltbarkeit*“ nahe. Dr. Stockham und ich stimmen aber überein, dass in der höchsten Form und vollendetsten Ausübung dieser Liebeskunst weder Mann noch Frau das Verlangen nach einem Orgasmus haben; es handelt sich daher nicht um eine „männliche“ gegenüber einer „weiblichen“ Enthaltbarkeit. Vor allem auch ist ein einfaches Wort stets vorzuziehen. Daher habe ich Dr. Stockhams wohlklingendes „Karezza“ übernommen, umso mehr als es voll herrlichen Gehalts, voll farbiger Beschreibung ist. Ein anderer Verkünder dieser Kunst war Albert Chavannes, der mich zum ersten Mal mit diesem Wissen bekannt machte. Ich prägte damals den Namen „*Magnetation*“, den er in seinem Büchlein verwendete. Dieser Ausdruck hat auch etwas für sich; doch Karezza gefällt mir jetzt besser. Noyes wurde die Ehre der Entdeckung abgestritten. Manche haben behauptet, solche Liebesvereinigung vor ihm, oder unabhängig von ihm, gefunden und geübt zu haben. Das mag wohl sein. Doch haben wahrscheinlich, in ähnlicher Weise, viele Europäer und Asiaten Amerika lange vor Kolumbus entdeckt. Er aber machte diesen Erdteil der übrigen Welt zuerst bekannt und zugänglich; daher gehört ihm auch die Entdeckerehre. Genau so ist es mit Noyes – er entzündete das Licht von Karezza für breitere Schichten. Sein Büchlein „*Männliche Enthaltbarkeit*“ zeichnet sich durch vorbildliche Beweisführung aus. Nach meinem Wissen ist aber Dr. Stockhams Buch „*Karezza*“ das Einzige, das zur Zeit noch käuflich ist. Mehrere andere Kleinere sind erschienen. Sie verlieren sich meist derart in poetischen und übersinnlichen Ausdrücken, dass der Leser, der praktische Anleitung sucht, wenig damit anzufangen weiß. Im Weiteren haben alle diese Darsteller stillschweigend übernommen, das Verhalten der Frau spiele in Hinsicht auf das Gelingen keine Rolle, alles hänge vom Manne ab. Dies ist ein grundlegend wichtiger Irrtum, der die Ursache der meisten Enttäuschungen bildet.

Solche Erkenntnisse veranlaßten mich vor allem, dies neue Büchlein zu schreiben. Ebenso gehört es in diese Zeit einer kräftigen Werbung für künstliche Empfängnisverhütung. Lastet doch eine unerklärliche, man möchte fast sagen unverantwortliche Unwissenheit nicht nur auf den durchschnittlich um Sexualfragen sich kümmernden Leuten, sondern in der Tat auf all den Ärzten und selbst auf den größten Forschern, Spezialisten und Lehrern auf den Gebieten von Liebe und Geschlechtlichkeit. In Wirklichkeit weiß das Volk oft mehr darüber als die anerkannten Professoren. Forel erwähnt in seiner „*Sexuellen Frage*“ die Karezzamöglichkeit mit keiner Silbe, hat daher auch wohl nie etwas davon gehört. Bloch, in seinem umfassend sein wollenden Werk „*Das Geschlechtsleben unserer Zeiten*“, erwähnt wohl Dr. Stockham in einem andern Zusammenhang, weist aber nur in einem zweideutigen

Abschnittchen möglicherweise auf Karezza, anscheinend auf eine unvollkommene Form, hin, lehnt aus rein theoretischen Gründen ab, augenscheinlich ohne je die geringste persönliche Erfahrung oder auch nur Beobachtung gemacht zu haben. Havelock Ellis in seiner „*Sexualpsychologie*“ ist besser unterrichtet und freundlicher gestimmt, scheint aber fast nur um die Erfahrungen der Oneida-Genossen zu wissen, ohne durch eigene Erlebnisse Bestätigungen gesucht zu haben.

Einwände

Die allgemeine Unwissenheit, Gleichgültigkeit, Ablehnung der Männer, selbst einem Versuch gegenüber, ist erstaunlich. Die Meisten erklären rundweg, Karezza sei unmöglich. Fast alle Ärzte behaupten, sie sei schädlich, obschon sie sich auf keinerlei praktische Erfahrungen, weder an sich noch an andern, stützen können. Die meisten Frauen dagegen, die irgendein Erleben dieser Art gehabt haben, sind überschwänglich Lobes voll, bezeichnen Karezza als die Rettung ihres Sexuallebens, als die eigentliche Kunst und Poesie der Liebe, was sie ja wirklich auch darstellt. Doch da die meisten Männer zu keinem Versuch zu bewegen sind, so wissen auch nur die wenigsten Frauen von den unschätzbaren Wohltaten, die ihres Geschlechtes hier warten.

Der erste Einwand lautet meist, Karezza sei „unnatürlich“. Noyes antwortet darauf sehr geschickt. Es ist auch wirklich albern, wenn Menschen, die Alkohol, Kaffee, Tee und, obschon erwachsen, Milch trinken, die rauchen, gekochte Nahrung essen, in geheizten Häusern wohnen, Kleider tragen, Bücher schreiben, sich rasieren, Maschinen brauchen und tausenderlei Dinge tun, von denen der Urmensch nichts wissen konnte - wenn solche Menschen eine bloße Handlung der Mäßigung und Meisterung eines Lustgeschehens als „unnatürlich“ verurteilen. Solche Leute denken nicht zu Ende. Sie kämen sonst zu Schlüssen, die den meisten wenig behagten. Wollen sie ihr Geschlechtsleben mit der ursprünglich tierhaften Natur in Einklang bringen, so darf eine Sexualverbindung nur stattfinden, wenn der weibliche Teil, zu gewissen Jahreszeiten und unter gewissen Umständen, den männlichen Teil einlädt, und als Folge muss die Zeugung eines Kindes eintreten. Nach ihrer Auffassung müßte jegliches Liebende körperliche Zusammenkommen, das keine leibliche Befruchtung bezweckt, als „unnatürlich“ bezeichnet werden. Diese gleichen Männer, die gegen das „Unnatürliche“ reden, veranlassen ihre Frauen, Spülungen vorzunehmen, Chemikalien und mechanische Vorrichtungen aller Art zu verwenden, um die natürlichen Folgen ihres Tuns zu unterbinden. Hierbei scheint ihnen die „Natürlichkeit“ nicht in Frage zu stehen.

Karezza ist unbedingt natürlich, im ganzen Geschehen, vom Anfang bis zum Ende. Überall, selbst unter den niedrigsten Lebewesen, veranlaßt die Natur oft genug Folgendes: sie hält eine Handlung auf, wenn die Erfahrung gelehrt hat, es konnten unerwünschte Folgen zu erwarten sein. Eine derartige Hemmung liegt auch Karezza zugrunde. Es handelt sich einfach um Klugheit und Geschicklichkeit im Reiche der Sexualität, die Form und Richtung einer Tätigkeit in solchem Sinne ändern, dass die erwünschte Lust voll erlebt, die unerwünschten Folgen jedoch vermieden werden. Dies ist alles. Künstliche Mittel werden keine mit einbezogen.

Ähnlich gedankenlose Voreingenommenheit liegt der Behauptung zugrunde, die Ausübung von Karezza sei schädlich. Ich persönlich habe nun über vierzig Jahre auf diese Weise geliebt. Ich wurde damit bekannt durch A. Chavannes, der mit seiner Frau zwanzig Jahre in solcher Ehe gelebt hat. Seit 1846 ist Karezza in Amerika bekannt. Die Oneida-Genossen übten sie seit dreißig Jahren, wie Havelock Ellis feststellt. Ich habe Mitglieder dieser Gemeinschaft gekannt. Ich habe alles gelesen, was irgendwie mit diesem Problem zusammenhing, habe mit allen Menschen gesprochen, von denen ich wußte, dass sie eigene Erfahrungen gemacht hatten. Und das Ergebnis? Ich habe noch von keiner einzigen Frau gehört, die auch nur im Geringsten eine Einwendung gemacht hatte in dem Sinne, Karezza sei der Gesundheit nicht zuträglich oder zeitige unerfreuliche Nacherscheinungen. Bloß ihrer drei, alle mit kurzen Erfahrungen, sagten, die gewöhnliche Umarmung biete ihnen

größere Lust; die meisten andern behaupten nachdrücklich das Gegenteil. Van de Warker, sagt Havelock Ellis, „*untersuchte zweiundvierzig Frauen der Oneida-Gemeinschaft und fand weder ein Vorherrschen von Frauenkrankheiten noch irgendwelche krankhaften Zustände, die als Folge dieser Geschlechtsgewohnheiten hatten betrachtet werden können.*“ Man setze dies in Vergleich mit dem herkömmlichen Sexualleben, das, besonders von Frauen, ständig angeklagt wird, es verursache ungezählt viele Schädigungen und Leiden; eine erschütternde Tatsachenwelt bestätigt diese Behauptung. Nach fünfundzwanzig-jährigem Bestehen der Oneida-Gemeinschaft regte die New York Medical Gazette eine Untersuchung durch amtliche Sachverständige an und stellte fest, dass nach dem Bericht von Dr. med. Theodore R. Noyes die Zahl der Nervenleiden in dieser Gemeinschaft beträchtlich unter dem Durchschnitt anderer Volkskreise liege. Dieser Bericht wurde vom Herausgeber der Medical Gazette hervorgehoben als „*ein Muster sorgfältiger Beobachtung, das in sich selber den Beweis unbedingter Ehrlichkeit und Unparteilichkeit trägt.*“

Ärzte, die Karezza verurteilen oder ihre Zweifel darüber äußern, haben fast ohne keinerlei Erfahrung auf diesem Gebiet. Sie stellen sich vor, sie müsse schädlich wirken und behaupten dies dann schlankweg als Tatsache. Reizbarkeit, Entzündungen der Vorsteherdrüsen (prostatitis) und anderer innerer Organe sollen unweigerlich folgen. Wir wissen aber alle, wieviel bloße Vermutungen sich in der so genannten medizinischen „Wissenschaft“ so leicht breitmachen, wie oft zwei Geschehnisse, die zeitlich zusammenfallen, in solche Beziehung gesetzt werden, als ob es sich um Ursache und Wirkung handle. Ich sehe aber auch ohne weiteres ein, dass, wo Wissen und Erfahrung mangeln, eine Ausübung dieser Kunst obige Krankheitserscheinungen nach sich zu ziehen vermag. Karezza, in ihrer vollendeten Form, verwandelt sexuelle Leidenschaft mehr oder weniger in Liebende Zärtlichkeit und legt den Gedanken nahe, dass ein Orgasmus weder beabsichtigt noch erwünscht sei. Beginnt nun, im Gegensatz dazu, ein Mann eine geschlechtliche Umarmung mit dem Gedanken, sein Hauptbedürfnis sei ein Orgasmus, den er aber mit Gewalt zu verhindern trachten müsse; wenn er sich, wie die Frau, aufs äußerste in körperliches Lustgeschehen hineinpeitscht, sich jedoch kurz vor Ende Höhepunkt und abklingen versagt; wenn ihm Zärtlichkeit nichts und Sexuallust alles bedeuten, dann liegt auf der Hand, dass eine derart abgewürgte Leidenschaft verhängnisvoll ins Nervensystem zurückschlagen kann, wie jede starke Erregung, der kein Ausweg offen steht. Es ist, wie wenn ein Mann wildesten Rachedgedanken front, jedoch die Zähne zusammenbeißt und sich nichts merken lässt: da kann ein Blutgefäß platzen, ein Schlaganfall erfolgen. Das wäre dann in der Tat eine Art „männlicher Enthaltbarkeit“, rein auf körperlicher Seite; mit Karezza in meinem Sinne hat dies aber nichts zu tun.

Grundgesetze

Karezza setzt eine vorbereitende geistige Einstellung voraus. Verständnis und Überzeugung haben vorzuherrschen, dass die geistige, die zärtlich liebkosende Seite der Vereinigung viel wichtiger sei, dass sie in Wirklichkeit viel tiefere Lust biete als ein vorwiegend körperlicher Sinnenkitzel, dass während es ganzen Beisammenseins die Leidenschaft sich der Liebe unterzuordnen habe als ihr Werkzeug, ihre tragende und wirkende Kraft. Wirklich hat bei diesem fest die Sexualität ihr bestes zu schenken, doch zur Verherrlichung der Liebe, deren Leitung sie sich zu unterstellen hat. Zweitens hat unbedingte Klarheit darüber zu herrschen, dass bei solchem Liebesfest der Orgasmus ein Störenfried ist, ein plumper Zufall aus Unbeholfenheit, der für einige Zeit allem Lusterleben ein Ende setzt und daher höchst unerwünscht ist. Drittens muss das psychologische Gesetz verstanden werden, das alle Gefühlsregungen (Emotionen) in beträchtlichem Grade umgewandelt (sublimiert), in veränderter Richtung auf andere Bewusstseinsinhalte gelenkt werden können. Wir alle haben schon erlebt, wie Redner oder Schauspieler die Gefühle ihrer Zuhörer stark zu

erregen und sie dann, nach ihrem Willen, in Lachen oder Weinen, in Liebe oder Haß, in Mitleid oder Rache, in Geilheit oder Reinheit überzuleiten vermögen. In dieser Art sublimiert der Karezza-Künstler einen Teil seiner Sexualleidenschaft in verfeinerten, geistgetragenen, poetisch schönen und süßen Liebesausdruck und verhütet dadurch eine örtliche Überspannung der Geschlechtszone und damit eine plötzliche Entladung. Die Seele nimmt die an sich blinde Sexualerregung an sich, zerteilt sie und erleuchtet das ganze Wesen für einen bedeutend verlängerten Zeitraum mit ihrer Freudebringenden, erhebenden Kraft. Man mag dies Vergleichen mit einem Manne, der zu einer Festlichkeit ein Fass Pulver mitbringt, es jedoch nicht in einer einzigen gewaltigen Explosion (Orgasmus) verknallt, sondern die ganze Spannkraft, in Form eines wundervollen Feuerwerks, auf den ganzen Abend verteilt und so zur Entladung bringt. In beiden Fällen wird das gesamte Pulver verbraucht; nur dass die Schaustellung der zweiten Art einen viel längeren Genuß bietet, feiner, künstlerisch hoch stehender ist und umfassender befriedigt.

Solcher Art ist der „Orgasmus“ von Karezza. Es handelt sich um das Vorherrschen von Kunst, Verstand, Moral und Ethik innerhalb der Liebesfreuden, gegenüber roher, rücksichtsloser Gier. Doch auch dieser Vergleich lässt Karezza noch nicht Gerechtigkeit widerfahren. Ist das Pulver verbrannt, so bleibt für uns nichts übrig. Anders ist es bei Karezza.

LIEBES-ERNÄHRUNG

Die Natur häuft in den Körpern Stoffe an, die zum Aufbau, zur Ausstattung unserer Nachkommen bestimmt sind. Unsere Nahrung besteht zu gutem Teil aus Stoffen, die von niedrigeren Lebensformen für ihre Nachkommenschaft aufgespeichert worden sind: Stärke, Honig, Kleber, Samen, Milch, Eier - alles dem künftigen Leben geraubt, vorenthalten. So sammeln wir auch in unsern Körpern einen Überschuß an Stoffen und Kräften, der unsern Kindern zugehört ist. Dazu gehören wohl viele Dinge: Liebe, Magnetismus, Lebenskraft, Same und Ei, und vielleicht noch manches, von dem wir noch nichts wissen. Doch dies eine fühlen wir unmißverständlich: dass Etwas in uns lebt, dessen Wirkungen uns lebhaft, strahlend, schön, Kraftvoll machen, das für uns lebensfördernde Nahrung bedeutet. Diese Lebensnahrung oder -Kraft, eigentlich für die Kinder geschaffen, können Mann und Frau gegenseitig tauschen. Liebe scheint in einem solchen Tauschvorgang überschüssiger Lebenskraft zu bestehen. Tauchen die Augen zweier Menschen ineinander, so findet ein Nehmen und Geben der männlichen und weiblichen Lebensnahrung statt. Je näher sich die beiden sind, desto stärker und befriedigender der Austausch. Was wir Liebe nennen, ist, körperlich betrachtet, das Verlangen nach diesem Lebenstrunk und Lebensbrot: daher das Bedürfnis nach engster Berührung. In Karezza erreicht dies Tauschgeschehen seine Vollendung, da es sich einerseits um die denkbar innigste Vereinigung, andererseits um eine sehr verlängerte Zeit des Beisammenseins handelt, wobei dauernd die für solchen Zweck wunderbar geschaffenen Zeugungsorgane in engstem Kontakt stehen. Es ist Lebenswichtigster Austausch in befriedigendster Form - wie müßte dies nicht das Ziel aller Liebe sein? Augenscheinlich wird bei einer Liebesvereinigung ein Teil dieser Lebensnahrung frei, strömt zum anderen Wesen und wird von ihm aufgenommen. Liebende Männer und Frauen sind daher auf eine Art richtige Kannibalen, indem eines die überschüssigen Lebensstoffe des Andern, geladen mit den persönlichen männlichen oder weiblichen Eigenheiten des Partners, aufißt. (Man beachte den volkstümlichen Ausdruck: sich zum Fressen gern haben! W. Z.)

Gewiss kann jedes der Liebenden bis zu gewissem Grade von seinen eigenen Kraftvorräten zehren; doch jedes findet die Stoffe des andern anregender, nährender, beglückender. Diese Ausführungen stellen nichts dar als Versuche, das Geschehen durch Vergleiche uns verständlicher zu machen. Die Tatsache ist einfach die, dass in Karezza, wenn erfolgreich durchgeführt, die Zeugungsorgane ebenso beruhigt, befriedigt, entmagnetisiert werden wie

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

bei einem Orgasmus, während der übrige Körper jedes der beiden glüht voll wunderbarer Kraft und bewusster Freude, oder in tiefem, süßem Zufriedensein ruht, wie nach beglückendem Spiel. Das ganze Wesen strahlt und schwingt in romantischem Liebesjubiläum, und ein starkes Nachgefühl von Gesundheit, Reinheit und Lebenskraft verklärt alles. Wir sind voller Glück und Dankbarkeit, wie nach einem gesegneten Mahl. Wie ist es dagegen nach einem Orgasmus? Es wird allgemein festgestellt, dass das erste angenehme Gefühl einer Befreiung und Entspannung sehr bald gefolgt wird von dem Empfinden, man hatte einen Verlust erlitten, sei geschwächt: ein herrliches Traumbild ist jäh verschwunden, und rings starrt Nüchternheit. Gewiss, ein Augenblick der Lust war da, doch zu kurz, wie ein epileptischer Krampf; daher vermochte er keinen bewussten Eindruck zu machen, brauste vorbei, ohne Erinnerung zu hinterlassen. Die Lichter sind jäh ausgegangen, die Musik ist abgerissen. Die nachfolgende Schwäche ist bisweilen so ernsthaft, dass sie Blässe, Schwindelgefühl, Verzagtheit, Verdauungsstörung, Reizbarkeit, Schamgefühl, Widerwillen oder andere krankhafte und unschöne Wirkungen zeitigt. Dies ist besonders beim Manne der Fall, verschont aber oft genug auch die Frau nicht. Zum mindesten finden sich Mattigkeit, plötzliche Gleichgültigkeit, Schlafbedürfnis in den meisten Fällen. Ein nasses Tuch ist, für längere Zeit wenigstens, auf die Glut der Liebe gefallen. Die Schönheit weint leise.

Ganz anders klingt Karezza aus. Die Liebenden trennen sich ganz allmählich, mit süßem Widerstreben, verweilen immer wieder, küssen sich, schmiegen sich aneinander, streicheln sich, glühend vor Zuneigung und Bewunderung, immer von neuem im Glücksschauer seliger Erinnerungen, von denen sie fühlen, dass sie nie erlöschen werden. Es scheint, als ob in der Umarmung, die zum Orgasmus führt, die Lebenskraft mit solcher Plötzlichkeit und in solcher Menge ausgepufft wird, dass es dem andern Teil unmöglich ist, viel von ihr aufzunehmen und sich zu eigen zu machen. Das meiste geht verloren.

Aus diesen Gründen ist der orgasmische Geschlechtsakt in keiner Weise geeignet, den Sinn einer Liebesumarmung zu erfüllen. Die Natur hat dies Geschehen in all seiner plumpen tierhaften Form nur für Kinderzeugung vorgesehen. Der ganze Ablauf ist so berechnet, dass er weitere Liebe hemmt, abwehrt, an ihre Stelle Gleichgültigkeit oder Ablehnung setzt. So will es der Sinn der Schwangerschaft. Je häufiger daher Geschlechtsverkehr mit Orgasmus, desto sicherer stirbt die Liebe, verfliegt der schöne Traum, und bloße Sexualität, abstumpfender Geschlechts-, „verkehr“ oder Ekel gähnen, wo einst, in seligen Tagen, die Liebe blühte. Karezza dagegen macht die Zeit der Ehe noch köstlicher als die Zeit der Werbung, noch mehr von Schönheit gesättigt, erhält die lächelnden Tage junger Liebe das ganze Leben hindurch. Reiz und magnetische Kraft füreinander wachsen, immer mehr beglückt die Nähe des andern, und Liebkosung wird zu süßer Gewohnheit. Nichts ebnet wahrer Liebe so sehr den Weg wie Karezza.

Ein Orgasmus wird nicht immer, doch recht häufig gefolgt von einem Zustand der Erschöpfung, während Karezza, falls nicht im Unmaß wiederholt oder von einem Paar geübt, das nicht innerlich zusammengehört, solche Wirkungen nicht kennt. Der Orgasmus bringt Entmagnetisierung, Gleichgültigkeit, Reizbarkeit, Ekel und ein Verlangen nach Reizgiften, während Karezza das ganze Wesen mit zärtlicher Liebe durchstrahlt. Dies wird allgemein so erlebt und beweist zur Genüge, welcher gesundheitlich wohltuenden Einfluß dieser Liebesaustausch haben muss. Er schenkt den Zeugungsorganen Glut und Lebenskraft, dem Geiste Inspiration, ist daher der beste Heiler geschlechtlicher Schwächen und Leiden wie Weißfluß, Verlagerungen, Vorfälle, Blasenleiden, einfache Harnröhrenentzündung, Prostatitis usw. Ich sage das aus Erfahrung. In Fällen schmerzhafter Menstruation und Prostatitis habe ich Karezza Wunder wirken sehen.

Ich betone aber noch einmal: Voraussetzung ist, dass die beiden sich wirklich lieben und dass sie ihre Körper achten und niemals bewusst missbrauchen wollen! Als bloßes Sexualexperiment wird Karezza wenig Wert oder Befriedigung bieten. Sie kann vollkommen oder armselig sein, genau im Verhältnis der Herzensliebe, die sie trägt. Zum Mindesten verlangt sie Güte, Zärtlichkeit, Ritterlichkeit des Mannes, beglückte Bereitschaft und Entspannung der Frau. Je mehr Poesie und Verliebtheit, desto besser. Der Grobe,

Rücksichtslose, Lustgierige soll ihr fernbleiben – sie ist nicht für ihn.

KAREZZA UND DIE FRAUEN

Karezza ist für die Nerven ein vorzügliches Beruhigungsmittel. Ich habe erlebt, wie es einen unerträglichen Kopfschmerz augenblicklich wegtrug und die Leidende zu erquickendem Schlaf führte. In den Armen eines starken Mannes von ruhig magnetischer Kraft kann eine nervenranke Frau oft in kindhaften Schlaf fallen, was köstliches Labsal bedeutet und die Heilung fördert. Kein Wunder, dass es viele Frauen gibt, die Karezza den „Frieden“ oder den „Himmel“ heißen. Dies spricht mehr als Bände. So weit ich das Leben kennen gelernt habe, drängte sich mir die Überzeugung auf, es werden nicht die Männer sein, die Karezza in die Breite tragen werden. Bei den meisten stößt man auf stumpfe Gleichgültigkeit. Selbstsüchtig oder unbeholfen, behaupten sie einfach, sie sei unmöglich - ohne auch nur einen ernsthaften Versuch zu machen. Dafür veranlassen sie ihre Frauen, eine Auswahl zu treffen unter all dem Angebot ekelhafter, krankmachender Verhütungsmittel, als da sind: Brausen, Chemikalien, Wattepfropfen, Stöpsel, Mutterringe (pessare) und alle die Gummiverkleidungen. Damit wälzt der Mann die ganze Verantwortung von sich ab, obschon die höchsten Autoritäten zugestehen, dass keines dieser Mittel unbedingt sicher wirke und dass die Meisten bestimmt schaden. Nur die Abwesenheit von Samenflüssigkeit ist sicher, und diese findet sich nirgends als in Karezza.

Die beste Antwort, warum ein fein empfindender Mensch alle diese künstlichen Mittel ablehne, hat eine Bekannte von mir gegeben: „*Es gibt keine solche Verhütungsmethode, die für die Frau nicht die ganze Poesie des Aktes zerstörte.*“ Einzig Karezza vermag die Schönheit voll zu bewahren, ja sie im weitem zu künstlerischem und erfinderischem Entzücken zu verfeinern. Nur Karezza ist Liebes-Kunst. Alles andere weist schon zum Beginn die Musik hinweg und schüttet den Wein aus. Doch mit dem Wachsen der Frauen-Bewegung wird Karezza kommen! Haben die Frauen erst einmal ihre überragende Bedeutung für Glück und Gesundheit erfaßt, so werden sie sie verlangen und alle Männer abweisen, die sie nicht zu befriedigen vermögen. Dieser Kraft dann wird auch der Mann nicht mehr widerstehen können.

Die Frau ist, aus ihrem Wesen heraus, die Königin der Liebe. Es wird die Zeit kommen, da sie ihr Erbe antreten, da sie ihr Reich auf Erden aufrichten wird.

MAGNETATION

Diesen Ausdruck prägte ich seinerzeit für Albert Chavannes. Ihm liegt die Auffassung zugrunde, es gebe Ströme von „*tierischem Magnetismus*“ oder „*Lebenselektrizität*“, deren Übertragung von einem Menschen auf den andern die Glücksschauer von Liebe und Sexualität bereiten, die aber auch, wie beim „*Handauflegen*“, von einem menschlichen Körper auf einen andern geleitet werden und dadurch Krankheiten heilen können. Darüber herrscht viel Streit der Meinungen. Es wurde eingewendet, dass sich der Empfängliche die „*Ströme*“, die „*magnetische Anziehungskraft*“ nur einbilde, dass der eigene Körper die Liebesschauer erzeuge, und dass der Kranke sich selber heile. Diese Behauptung wird den Tatsachen nicht gerecht. Man hört zwar heute wenig von Magnetismus. Es steht aber trotzdem fest, dass die Nahe oder die Berührung gewisser Menschen uns tiefe, lebhaft Gefühle gibt und kraftvolle Handlungen auslöst, während bei andern wir erschrecken, gleichgültig sind oder uns abgestoßen fühlen. Dies genügt hier praktisch als Beweis. Es ist anzunehmen, dass im allgemeinen das männliche zum weiblichen, besonders auch in den Geschlechtsorganen, positiv-aktiv, das weibliche zum männlichen negativ-passiv eingestellt ist. Diese Rollen können aber auch wechseln, sei es unbewusst oder durch eigene

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Bestimmung. In den meisten Fällen werden bei inniger Berührung entsprechende Körperteile zweier Liebenden sich als positiv und negativ zusammenfinden. Zum Verständnis der Karezza-Liebeskunst trägt viel bei, wenn man sich die Tatsache klar bewusst macht, dass die ganze Persönlichkeit, in all ihren Teilen, zu gleicher Zeit nicht entweder nur positiv oder nur negativ sein muss oder sein kann. Eine Frau mag z.B. sehr positiv, sogar herrschend sein in ihrer Liebe, während ihr Körper in verlockendster Weise passiv bleibt. Oder sie mag ihre Augen öffnen und positive Kräfte durch sie strömen lassen, während alles andere negativ empfangsbereit bleibt. Oder die Liebkosung ihrer Hände ist voll bejahender, werbender Kraft, oder sie spielt überhaupt die tätige Rolle des Mannes, während dieser sich umwerben lässt, sich in mehr weiblicher Art willig beglückendem Aufnehmen öffnet. Darüber später noch mehr.

Gewöhnlich allerdings ist der Mann der handelnde Teil, der Künstler der Berührung, wieweil die Frau den Magnet der Verlockung darstellt. Daher hat der Mann, falls er mit Karezza Erfolg haben will, sich in der Kunst magnetischer Berührung zu üben. Er sollte sich als elektrische Batterie betrachten lernen, dessen rechte Hand (bei Rechtshändern) den positiven Pol, dessen Linke den Negativen bildet. Kommen beide Hände mit einem empfänglichen menschlichen Wesen in Kontakt, so wird ein elektrischer Strom ins Kreisen gebracht und Übertragen. Er muss fühlen, wie dieser Strom von seiner Rechten durch den Körper des andern in seine Linke fließt, und ebenso muss er erreichen, nach seinem Willen den Strom von links nach rechts zu senden. Berührt er nur mit einer Hand, so muss er empfinden, dass die berührte Stelle des andern auf sein positives Tun negativ-empfangend antwortet. Im weitern muss er die Fähigkeit erlangen, diesen Strom nach belieben zu meistern, zu den Stellen oder Nervenzentren des geliebten andern Körpers zu lenken, die er magnetisch laden, erregen oder beruhigen möchte. Er muss bis zur Gewissheit vordringen, dass ihm dies gelinge. Bei Karezza sollen die Zeugungsorgane des Mannes vorwiegend positiv, die der Frau negativ wirken. Man kann sogar üben, an sich selber magnetische Strömungen festzustellen und zu leiten und eigene Schmerzen durch Selbstberührung zu lindern.

Man verstehe mich recht: Karezza kann wundervoll gelingen, auch wenn man von diesen Dingen nie etwas gehört hat, einfach weil der natürliche Magnetismus vorhanden ist und ein inneres Gefühl zu den richtigen Handlungen führt; doch auch dort wird bewusstes Verstehen und Lenken der eigenen Kräfte Gewinn bringen.

Magnetische Berührung hat sich bewährt als Mittel, Schwache zu kräftigen und Kranke zu heilen. Dies lässt uns verstehen, um wieviel mehr Karezza, wenn richtig und mit Maß geübt, gesundheitlich Segen bringen muss. Schädigung ist ganz ausgeschlossen. Harry Gaze behauptet in seinen Vorträgen sogar, Karezza bringe *Ewige Jugend*, und ich selber bin überzeugt, dass es mehr als alles andere Jugendkraft, Liebesseligkeit, frohe Zuversicht und Schönheit bis ins hohe Alter erhalte.

Daher sollte der Mann lernen, seine geliebte Frau so zu berühren, dass seine strömende Lebenselektrizität sie in Schauern des Entzückens durchrieselt, während dies ihn von der innern Spannung aufgetauter Kraft befreit. Zu gleicher Zeit wird sie, die zu ihm paßt, ähnliche Kräfte in sich lösen und zu ihm überströmen lassen, was ihn ebenso tief befriedigt, jedes Gefühl eines Verlustes verhindert und ihm, gleich wie ihr, Glücksschauer schenkt. Dies Fließen und Austausch solcher Energien findet schließlich zu völligem Ausgleich und führt zu wohliger Ruhe.

Der Liebeskünstler hat diesen Lebensmagnetismus in seinen Fingerspitzen, seinen Handflächen, strahlt ihn aus den Augen, lässt ihn durch seine Stimme schwingen, kann ihn von jedem Teil seines Körpers auf den eines andern übertragen - ja, selbst durch seine Aura, unsichtbar und ohne leiblichen Kontakt.

Bald berührt er mit wissender Kraft, dass das Blut der Geliebten vor Glück rascher pulsiert - dann wieder lässt zärtlichste Güte alle Lust in selige Ruhe ausklingen. Sein Streicheln und Liebkosen ist von köstlichster Feinheit, voller Ritterlichkeit wie voller Anmut, wie Wellen herrlicher Musik. In der eigentlichen Liebesvereinigung wechseln heiße Wogen jäher Kraft (die aber stets durch Besonnenheit gemeistert bleibt) mit geruhsamen stillen Wasserflächen

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

schmeichelnder, beruhigender Zartheit, wie eine Natursinfonie von Sturm und Frieden, die endlich die beiden in ewigkeitähnliche Ruhe wiegt. Oh, dass viele Männer Künstler der Berührung zu werden vermöchten!

Die Frau aber sollte, aus den Tiefen ihrer Liebe und Intuition heraus, jede Regung des Mannes vorausfühlen, fast ehe er ihrer bewusst wird und ihr mit wissender Güte entgegenkommen, sich ihr öffnen - lockend, belebend, zurückdämmend, begeisternd, verstärkend, ermutigend, beruhigend oder erregend - wie der Augenblick es verlangt. Sie muss erkennen, dass ihre Liebe und Bewunderung die seelische Grundlage bilden, die das ganze Geschehen zu tragen hat.

Der Mann dagegen muss danach trachten, in herrlicher Männlichkeit seine Kraft und Leidenschaft zu entfalten, sie aber, wie ein Reiter sein feuriges Pferd, jeden Augenblick im Zügel zu haben, gewandt und voll ritterlichen Adels wie ein Held. So wird die glühende Bewunderung füreinander beide entflammen und durchstrahlen und sie zur höchsten Wonne wahrer Liebesseligkeit geleiten.

Es ist wohl das unsagbar beglückendste aller menschlichen Erlebnisse, den Leib des zutiefst geliebten Gefährten zu umfassen, dessen Seele rein und dessen dankerfüllt, und dessen magnetische Ströme uns mit göttergleicher Kraft füllen.

REINLICHKEIT

Immer sollte das Geschlechtsleben durchleuchtet werden von den Strahlen der Reinlichkeit - jener Unschuld, Güte, Gerechtigkeit des Empfindens, das aus innerem Wesen heraus lieber augenblickliche Begehren leidenschaftlicher Lust aufgibt, als dass es seine hohen Ideale niederreißt oder körperliche oder seelische Gesundheit der Geliebten oder seiner selbst oder eines vielleicht keimenden noch ungeborenen neuen Lebens aufs Spiel setzt. Reinlichkeit drückt sich aus durch ehrfurchtsvolle Rücksichtnahme und überlegte Selbstbeherrschung zu jeder Zeit, umfaßt alle Dinge, Gedanken, Regungen und Beziehungen des Geschlechtslebens und die gewissenhafte Verwendung aller Organe und Funktionen im Dienste des führenden Geistes. Der Reinliche kann sich irren: doch beschmutzen wird er sich nie.

GESCHLECHT UND SEELE

Sexualität und Seele stehen in enger Beziehung. Alles Geschlechtliche berührt die Geheimnisse, den Mittelpunkt des Lebens. Hier ruhen der Wesensgrund, der Ursprung, das Kreuz, das Mysterium. Im Geschlechterleben wirft die Seele ihre Hüllen ab. Da zittert und bebzt sie, da wird ihr innerstes aufgewühlt. Die Stimme der Sexualität ist, in ihrer wirksamen Kraft, wie die Stimme Gottes – der gebieterischste Ruf im Leben der Natur, des Menschen. Geschlechtlichkeit, Seele, Religion, Moral: sie lassen sich nicht trennen. Sie gehören zusammen. Im Naturgeschehen erkennen wir die ersten Regungen von Ehrfurcht in der Liebe des männlichen Wesens zu dem weiblichen, der Kinder zur Mutter. Ringsum herrscht Furcht; doch hier weben die geheimnisvollen Schwingungen von Anziehungskraft, leidenschaftlicher Verehrung, anbetenden Gehorsams und mitfühlender Rückhaltung. Die erste Religion des Menschen bestand in der Sexual-Religion, und wir werden nicht eher zum wahren Urgrund zurückfinden, als bis wir Gott in seinen schöpferischen Regungen und Taten wieder zu schauen, als bis wir erneut die Seele auch im Körpergeschehen zu verehren vermögen. Aufrichtigkeit, frommer Ernst, Sauberkeit, Großmut und Freiheit im Geschlechtsleben bilden die Grundlagen aller Moral. Wo sich diese Züge finden, da strahlt auch alles andere: echte Liebe, wahrhafte Beziehungen, freimütige Seelen, furchtlose Herzen, duftige Körper, gesunde Kinder, glückliche Mütter, insgesamt eine ehrliche, freie,

gütige Gemeinschaft. Wo diese Grundlagen fehlen, da modert und fault das Gemeinschaftsleben, da herrschen rohe Gewalt und Verbrechen, da hüllt falsche Scham alle Klarheit in stickiges Nebeldunkel.

Die innere Erregung des Jünglings, der errötet und zittert und stammelt vor der Frau, die er liebt – des Mädchens, dessen spröder Stolz in den Armen des Geliebten dahinschmilzt, das nicht wagt, seine Augen zu öffnen, stumm, erschüttert, überwältigt von den Wunden ihres Herzens, die nun klingen – diese Seligkeiten enthüllen uns, in untrüglichen Zeichen, den heiligen Ernst der Geschlechtsliebe.

DIE DREI ZWECKE GESCHLECHTLICHEN GESCHEHENS

Feinere Naturen werden durch Geschlechtsbeziehungen nur dann befriedigt, wenn diese getragen werden von moralischen und religiösen Empfindungen – wenn sie ernsthaft sind – wenn sie die ganze Herzentiefe umfassen – wenn sie zu Gipfeln beseelter Geistigkeit hinauftragen.

Wo sich die Sexualkraft in ihrer Verwendung geheiligt fühlt, da schenkt sie dem Augenblick kindhafte, gotthafte Unschuld und tränkt die Erinnerung mit der Süße überquellender Dankbarkeit. Geschlechtsliebe blüht nur in unbedingter Freiheit, die immer wieder neu ersteht und nichts kennt als frohes gegenseitiges Sichfinden. Geschlechtsliebe befriedigt nur, wenn beide Teile Güte und Unschuld besitzen und Rücksicht zu üben verstehen, wenn sie ein Ausdruck inneren Wohlseins ist, das Schenken und beglücken möchte. Feinere Naturen werden nur befriedigt, wenn sich die Seelen vereinen, wenn sich nicht bloß die Leiber für kurzen Lustschauer paaren. In einer Luft von Leichtfertigkeit, Rücksichtslosigkeit und bloßer Triebbefriedigung wird Geschlechtslust unweigerlich in Ekel umschlagen, und tief im Innern wird sich das Gewissen regen: solches Tun ist „Sünde“!

Geschlechtsliebe hat zwei Aufgaben: Vereinigung von Seelen und Zeugung von Körpern. Ihnen entsprechend gibt es auch zwei Arten von Geschlechtsverbindung: Karezza für die tiefere Liebe, den Akt mit Orgasmus für körperliche Befruchtung. Es ist ein Irrtum versuchen zu wollen, mit der zweiten Art den ersten Zweck erfüllen zu können.

Geschlechtsliebe stellt aber auch eine Art Ernährung dar, und Sexualverbindung als Austausch magnetischer Lebenskräfte scheint unter gewissen Bedingungen zu bestimmten Zeiten des Lebens in Abständen, die persönlich verschieden sein können und doch nicht allzu weit auseinanderliegen sollten, notwendig zu sein zur Erhaltung von Gesundheit und Lebensbefriedigung und ist ebenfalls ein vollgültiger Grund für Liebkosungen und Umarmungen geschlechtlicher Art, selbst wenn auf der einen Seite nur ein unschuldiges Bedürfnis wartet und wissende und zärtliche Güte es zu befriedigen vermag, oder wenn auf beiden Seiten Bedürfnis und Güte die tragenden Kräfte sind. Biologische Überlegungen erlauben die Vermutung, dass die früheste und vielleicht wesentlichste Aufgabe der Geschlechtsverbindung darin bestand, die beiden Wesen in wunderbarer Weise zu nähren und zu verjüngen, lange bevor körperliche Zeugung (reproduktive Funktion) solchem Geschehen als weitere Wirkung beigeordnet wurde.

In geschichtlich zeitlicher Reihenfolge erkennen wir daher drei Zwecke (Funktionen) des Geschlechtsgeschehens:

1. Ernährung und Verjüngung durch Berührung, Druck (vielleicht durch eine Art Katalyse, Zerlegung chemischer Verbindungen in ihre Einzelbestandteile), und geheimnisvolle Erzeugung und gegenseitigen Austausch feiner Vorgänge und Kräfte.
2. Leibliche Zeugung: Nachkommen.
3. Seelen-Vereinigung, das Mysterium von Liebe, Zuneigung, Geistes-Kameradschaft, Seelen-Inspiration. Alle diese drei Arten sind natürlich und normal und lassen uns die

Geschlechtsliebe in ihren Wirkungen als schöpferisch und vereinigend, als gütig und lebensfördernd erkennen.

ZWEIPOLGKEIT & GEISTIGER GEHALT DER SEXUALITÄT

Geschlechtlichkeit ist die große wirkende Kraft der Liebe. Dies können wir erst dann verstehen, wenn wir gewahr werden, dass Sexualität sowohl geistiges wie körperliches Geschehen bewirkt. Liebe ist das vereinigende Prinzip des Weltalls. Jedes Ding hat sein gegenüber, und die Sexualität ist die Kraft, beide Pole in Beziehung, in Einklang zu setzen. In den männlichen und weiblichen Organen hat dieser Geschlechtsunterschied feste Form angenommen; doch die Möglichkeiten, auch auf andere Weise Vereinigung und Zeugung zu bewirken, sind ohne Grenzen. Die Zweipoligkeit (Dualität), die die Philosophen in der Natur immer wieder finden, ist nichts als die Spiegelung sexueller Beziehungen und Wechselwirkungen. Alle chemischen, alle elektrischen Anziehungen und Abstoßungen sind sexuell. Der Begriff der Sexualität ist in diesem Sinne zu erweitern, über das eng menschlich-tierische hinauszudehnen.

Körperliche Sexualformen sind oft sehr trügerisch. Es gibt Frauen, die männlicher sind als der Durchschnittsmann, und umgekehrt. Diese Tatsache liegt vielen Erscheinungen gleichgeschlechtlicher Liebe (Homosexualität) zugrunde. In allen tiefgehenden Freundschaften zwischen Menschen gleichen Geschlechts lässt sich feststellen, dass geistig der eine Teil mehr das männliche, der andere mehr das weibliche Element bedeutet. Ebenso lieben und heiraten männliche Frauen meist weibliche Männer. Und wenn er auch körperlich sie zu befruchten vermag, so ist sie doch geistig die Gebende und zeugt in seinem Hirn, in seiner Seele geistige Kinder (Gedanken, Ideale, Pläne, Gefühle), die sein ganzes Wesen wandeln und gestalten.

Die Verwicklung hört damit aber noch lange nicht auf. Jeder einzelne Mensch ist zweigeschlechtlich, im Körper sowohl als in jedem Teil, in jedem Organ. Noch sind wir die Kinder göttlicher Ahnen, sind Zwitter. Bald überwiegt das eine, bald das andere, in ewig wechselndem Spiel, teils unbewusst, teils von unserem Willen lenkbar. Vieles wirkt da ein, selbst Wetter, Nahrung, Müdigkeit, Gesundheit, alle im Äußeren sind Eindrücke und bewirken im Innern Entwicklungen. So mag jemand einer Beweisführung folgen und in seinem Geiste ganz negativ, empfänglich, weiblich eingestellt sein, bis mit einem Schlage ein Wort, ein Gedanke das positive, angreifende, männliche Element weckt – so jäh kann der Wechsel geistiger Sexualität sich in einem Menschen vollziehen. Diese Tatsache ist sehr wesentlich in Hinblick auf Karezza. Diese langdauernde, innige Umarmung von Körper und Seele umfaßt viel mehr als die Organe und das Geschehen der engen Geschlechtlichkeit. Alle sich entsprechenden Teile von Körper und Geist, alle Vorgänge und Gedanken stehen in ähnlich sexuellem Austausch. Das Becken der Frau mag weiblich nehmen, ihre Brust dagegen männlich geben. Ihr Mund und ihre Zunge mögen männlich aktiv sein, wie genau zu gleicher Zeit seine Hände es sind. Sein Geist kann überragend männlich auf sie wirken, und doch mag sie zugleich seine Gefühle lenken. Und all dies kann jeden Augenblick wechseln. In gewissen Zuständen von Erregung oder Gesundungsbedürfnis können sogar einzelne Muskeln oder Nerven männlich oder weiblich eingestellt sein, während die umgebenden Teile in der Gegenkraft stehen. Solcher Wechsel ist möglich bei jedem Gedanken, jedem Gefühl, jedem Wort. Könnte ein Beobachter das Strömen der Sexual-Energien zweier Liebenden mit Augen schauen, so würde er wohl sehen, wie sie von jedem Teil des Einen zum entsprechenden Teil des Andern fließen, dort gierig aufgenommen, eingesogen und wieder zurückgegeben werden, und es wäre schwer festzustellen, auf welcher Seite das männliche oder das weibliche Element vorherrschte. Die magnetischen Ströme bildeten ein feines Gewebe ungezählter, Millionen kleinster Faserchen elektrischen

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Liebesaustausches, das beide Körper für den Augenblick aufs innigste zusammenwebt und - bindet. Der Ausdruck: in Liebe verbunden sein - hat sich nicht von ungefähr geprägt.

Mehr noch: ein unbewusster Wechsel der Stimmung oder der Gedanken oder ein bewusstes Wollen-Können hat unmittelbar Auswirkungen auf die sexuellen Schwingungen irgendeines Körperteils: der mehr männlich-gebende wird in den mehr weiblich-empfangenden Zustand versetzt und umgekehrt. Meister des Liebesausdrucks wissen um dies Geschehen und gestalten es zu einer Quelle köstlichen Entzückens. Die geschlechtlichen Regungen und Sehnsüchte, die Berührung der Haut, der Hände, der Blick der Augen, der Kuss der Lippen, der Klang der Stimme: all dies kann im Augenblick von zarter, nachgiebiger, anhänglicher, lockender, flehender Empfangsbereitschaft zu kühnem, bejahendem Verschenken hochgespannter Lebenskräfte übergehen. Je mehr Verschiedenheiten zwei Liebende aufweisen, desto größer sind ihre Möglichkeiten, sich Freuden zu bringen, falls unbeschwertem, liebendem Austausch keine Hindernisse entgegenstehen. Wer im Reiche der Liebe nach Meisterschaft trachtet, sollte sich tief in diese äußerst wichtige Erkenntnis einleben:

Unser Vermögen, in der Geschlechtsliebe Freude und Befriedigung zu bringen, reicht so weit, als wir dem geliebten Menschen für jeden Quell einen Becher und für jeden Durst einen Trunk zu bieten vermögen – mit andern Worten: Unsere Sexualkraft sollen wir dorthin strömen lassen, wo unser du sie zu empfangen verlangt, und die Energien des andern so aufnehmen, wie sie sich am liebsten geben möchten. All dies kann gelernt und erworben werden, wie alles, was mit Selbstbeherrschung zu tun hat. Es handelt sich einfach um Feinfühligkeit und Anpassungsfähigkeit, um Takt auf dem Gebiete der Sexualität. Die Frau, die süß, nachgiebig, zärtlich, empfangsfreudig zu sein vermag, wenn die Geschlechtskraft des Mannes vor Schenkfreude zittert – und mütterlich, hilfsbereit und tatkräftig, wenn Stunden der Schwäche und Niedergeschlagenheit das des Gefährten entmutigen, besitzt bei weitem mehr Liebesreiz als eine, die nur entweder stets furchtsam und passiv oder nur immerdar voll männlicher Selbstbehauptung ist. Und je leichter und geschickter diese Wandlungen sich während derselben Liebesumarmung vollziehen, um abweichenden Stimmungen zu begegnen, um verschiedenste Verlangen zu befriedigen und alle Eintönigkeit zu vermeiden, desto länger kann die Vereinigung dauern, desto größer ihr Segen, ihre Beglückung.

Karezza ist genau wie Musik. Wir können hier alles finden: vom primitiv einförmigen Rhythmus, der schlichten Melodie, dem Kehrreim bis zum umfassenden harmonischen und sinfonischen Meisterwerk. Wesen und Persönlichkeit der Spielenden, ihre natürliche Begabung, ihr Gefühl für Feinheit und Abwechslungsbedürfnis, ihre erworbene Erfahrung und Geschicklichkeit zusammen mit Güte und Stimmreinheit des Instrumentes: dies alles hat beizutragen. Wie auf jedem anderen Lebensgebiet, so gibt es auch auf dem der Liebe naturgeborene Künstler und Meister, und die Zeit wird noch kommen, da man sie als solche erkennen und sich ihren Lehren öffnen wird – ja, sogar heute, trotz all der Abwürgung und Einspannung aller Kräfte und Regungen in Richtung auf geschäftliche und geldbringende Endziele, kennt man Liebeskünstler und bewundert sie.

Spätere Zeiten werden lernen, den sexuellen Organismus, mit all seinen schwingenden und feingestimmten Nervensaiten, als ein Instrument zu betrachten, das vollkommener ist als die herrlichste Geige oder Harfe und das in den Händen eines Meisters himmlischer, süßer, Gewaltiger klingt als alle andere Musik. Doch sei nie vergessen: bloße technische Vollkommenheit kann nie vollkommene Musik schenken. Der wahre Künstler muss seine ganze Liebe, sein ganzes Sein in seiner Kunst schwingen lassen. So ist es auch im Reiche der Liebe, der Sexualität. Nur wenn wir auch hier unser Instrument lieben und durch es die ganze Hingabe und Begeisterung unserer Seele auszudrücken versuchen, wird die göttliche Melodie zu klingen vermögen.

Alle Kunst verlangt liebende Hingabe, und die Kunst sexuellen Ausdrucks ist die Kunst der Liebe selber.

LIEBESAUSTAUSCH ALS JUNG-BRUNNEN ALLEN LEBENS

Geschlechtskräfte schwingen in allem, was lebt, in Tier und Pflanze, vielleicht sogar in der Welt dessen, das wir das Leblose nennen. Geschlechtswesen sind Kannibalen, die sich von einander nähren. Geschlechtskraft ist Nahrung für den Geliebten. Ich glaube, dass sich schon im einzelligen Wesen beide Geschlechtspole finden. Die Entwicklung verläuft in der Richtung auf Arbeitsteilung zu, legt daher auch die Geschlechtspole in zwei verschiedene Wesen auseinander, wobei allerdings, in verschiedensten Graden, das männliche Wesen auch weibliche Elemente, das weibliche auch männliche in sich enthält.

Ich glaube, ein häufiger, wenn nicht sogar steter Austausch von männlichen und weiblichen Elementen gehört als wesentlicher Bestandteil in alle Lebensvorgänge. Ich glaube, das geht auch innerhalb des einzelnen Organismus ständig vor sich, dass Vollkommenheit dieses Austausches Gesundheit und Schönheit bedeutet. Zwischen verschiedenen Zellen, wie auch innerhalb jeder einzelnen, spielen sich solche Ausgleiche ab. Dauernde Inzucht innerhalb Familien führt zu Entartung, und das Gleiche geht schließlich auch innerhalb eines Körpers vor sich, wenn auch viel anders: Wechsel in der Ernährung, der Umgebung usw. - diesen Vorgang verzögern, hinausschieben mag. Daher braucht das männliche eines Wesens Austausch mit dem weiblichen eines anderen Wesens, das weibliche mit dem männlichen eines andern. Gleichgeschlechtliche Liebe (Homosexualität) liegt zum Teil begründet in der Tatsache, dass dieser Austausch sich gelegentlich mehr oder weniger zwischen Wesen des gleichen Geschlechts zu vollziehen vermag. Kann doch jedes Wesen, soweit es Teile der anderen Geschlechtsart in sich enthält, auch ein Wesen entgegengesetzten Geschlechtes für uns bedeuten. Doch liegt auch solch invertierter Austausch in der Richtung einer gewissen Inzucht, und der beste Ausgleich kann sich im Allgemeinen vollziehen zwischen zwei Wesen, deren Geschlecht offensichtlich und vorherrschend verschieden ist. Der Mann verlangt gewöhnlich nach der Frau, die Frau nach dem Manne. Und selbst hier ziehen sich meist noch die entgegengesetzten Temperamente an, glatthäutige und behaarte, helle und dunkle, fette und magere, weil diese in verschiedener Umwelt aufgewachsen sind, andere Nahrung zu sich genommen haben. All dies verschiedene kann sich nun im Geschlechtsgeschehen austauschen. Dadurch wird noch weitgehender Inzucht vermieden, und gerade die Ergänzungselemente werden beschafft, die uns besonders mangeln. Die Natur sucht dauernd nach Gleichgewicht, nach neuer Verteilung der Elemente in ewigem Wechsel.

Dieser Austausch, diese gegenseitige Ernährung kann sich auf verschiedenste Art vollziehen. Voraussetzung ist, dass ein Wesen in den Bereich der Aura, der Strahlenwirkung des anderen gelangt. Berührung der Haut erleichtert das Überströmen sehr, und am vollkommensten vermag die Karezza-Vereinigung diese Aufgabe zu erfüllen. (Hier wird auch klar, warum beim Sichküssen zuzeiten das Verlangen erwacht, die Berührung der Lippen, selbst der Zungen, so innig wie möglich zu gestalten. Nässe, Feuchtigkeit erleichtern die Übertragung elektrischer Ströme. Ähnlich ist es zwischen zwei Körpern. Schleimhäute sind feucht. Daher eignen sich die Schleimhautzonen gut für die Übertragung der magnetischen Spannkraft, und je größer die Fläche, je feuchter die Teile, desto besser die Leitung. Hierher gehört auch das gelegentliche Verlangen, sich zu lecken, zu saugen, zu beißen. W.Z)

Der sexuelle Orgasmus ist für einen völlig anderen Zweck geschaffen. Er hat nichts zu tun mit der Liebesernährung der beiden einzelnen Wesen, sondern mit der Übertragung von Leben und Aufbaustoffen auf einen neuen, dritten Organismus, den die beiden schaffen wollen. Daher möchte er sich, seinem Zweck entsprechend, möglichst auf die Zeugung des Kindes beschränken und ist, in seinen ganzen Auswirkungen, gegen die Ernährung der beiden Liebenden gerichtet. Wer daher, rein aus Verwöhnung und Verzärtelung, häufig die Lust des Orgasmus sucht, entwickelt dadurch in sich das Laster der Geilheit und tötet die Herzensliebe ab.

Ich gebe nicht vor, zu wissen, in was diese Geschlechtsnahrung besteht. Wir mögen

Ausdrücke verwenden wie: zu- und abströmende Elektrone, Atome, Hormone - der Name ist nicht wesentlich. Die Wirkungen dagegen sind offensichtlich. Wir alle kennen den Glücksschauer, den die Liebe schenkt, die strahlende Kraft, den blühenden Duft, die von Liebenden ausgehen. „Das Auge sieht den Himmel offen, es schwelgt das Herz in Seligkeit“ – so festlich ist die Freude, die aus solcher sexueller Nahrung klingt. Ist sie nicht wirklich ein Jungbrunnen alles Lebens? Selbst der bloße Gedanke an Möglichkeiten liebenden Austausches scheint den belebenden inneren Austausch in den Zellen wunderbar anzuregen und zu befruchten: Brief von einem geliebten Menschen, Lesen einer Liebesgeschichte, berichten, betrachten eines Gegenstandes lieben Angedenkens, Liebes-Erinnerungen und -vorstellungen.

Man hört die Behauptung, alle Zellen des tierischen Organismus bildeten feinste Sämchen, in Form von Molekülen oder Atomen, und schickten welche den Ei- oder Samenkeimen, damit sie in dem neuen Organismus auch vertreten seien und das Kind von den Eltern körperlich alles Wesentliche mitbekomme. Es gibt nun Karezza-Freunde, die in Zusammenhang mit dieser Anschauung eine Erklärung der Ursache der Glücksschauer, die einen bei dieser Liebesvereinigung durchrieseln, gefunden haben wollen. Sie nehmen an, dass diese Lebenskräftigen Samenteilchen, die nun nicht durch den Orgasmus aus dem Körper geworfen werden, in den eigenen Blutkreislauf zurückströmen und zu Nahrung für die Nerven, zu einem Lebenstrunk für die Zellen werden. Vielleicht führt das in der Folge, den männlichen oder weiblichen Keimzellen Samenteilchen zu, die noch stärker mit Lebenskräften geladen sind. Dies soll auch die Erklärung sein, warum bloße Liebesvorstellungen, wie schon erwähnt, durch ähnlichen Vorgang fast wie Karezza zu beleben vermögen. Solche Behauptungen mögen des streng wissenschaftlichen Beweises noch mangeln. Mir scheint aber manches für ihre Richtigkeit zu sprechen. Sie ordnen sich meiner Auffassung ein, dass es sich bei der Liebe einerseits um einen Vorgang der Selbsternährung und um neue Verteilung von Lebensstoffen handelt, andererseits um gegenseitige Ernährung, um Austausch zwischen zwei Liebenden. Ich glaube, dass die Triebkräfte aller menschlichen Liebe, die natürlicherweise sich in Umarmungen auszudrücken versucht, vor allem aus dem tiefen Bedürfnis solch körperlichen Energieaustausches, solcher Verjüngung aus dem Quell der Sexualität, fließen. Auch im Hinblick auf moralische Wertung ist daher anzuerkennen, dass dies Verlangen der Geschlechter, sich zu umfassen, zu küssen, zu lieblosen, sich nahe zu kommen, selbst bis zur innigsten Durchdringung und Verschmelzung, an sich in keiner Weise als minderwertig oder gar als lasterhaft zu betrachten ist. Es handelt sich körperlich einfach um ein Nahrungsbedürfnis. Wie gewöhnliche Mahlzeiten, so brauchen wir auch solche der Liebesberührung, der Geschlechtsverbindung, wenn auch lange nicht so häufig. Ohne sie wird das Leben nie in seiner Ganzheit schwingen. Allerdings – ganz wie in der andern Ernährung, so können auch in der Geschlechtsliebe Schlemmerei und gierige Gefräßigkeit vorkommen. Und wie manchmal ungesundes, vergiftendes, ekelhaftes Fleisch verschlungen wird, so gibt es auch ungesunde, vergiftende, ekelhafte Sexualberührungen. Einsicht, Geschmack, Selbstbeherrschung, Bildung, gesundheitliches Wissen und ein feinfühliges Gewissen: wir brauchen sie für beide Gebiete. Doch auf beiden sollten wir uns auch frei machen von allem Vorurteil, allem bloß Gefühlsmäßigen oder herkömmlichen Wissenschaft, gesunder Menschenverstand und ideal: dies Dreigestirn soll hier führen.

DER FREUDENWEJN DER SEXUALITÄT

Die Geschlechtskräfte, die im menschlichen Blute kreisen, sind die wahren natürlichen Nahrungsmittel und Freudenspender des Lebens. Sie schenken uns die „süße Täuschung“, die „Romantik“, die „Blindheit“, die „Glücksschauer“ und alle die Köstlichkeiten, die aus der Liebe erblühen. Alle andern Anregungsmittel sind künstlich - dies eine ist natürlich. Alle andern wirken als Gifte – dies eine ist Nahrung. Alle andern rufen üble Nachwirkungen

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

hervor, sind letzten Endes Betäubungsmittel – dies eine ist frei von unerfreulichen Folgeerscheinungen. Solche stellen sich nur ein, wenn diese Kräfte fehlen, wenn sie verloren gingen oder wenn sie verschleudert werden. Mut, Witz, sprühen und strahlen des Geistes, Einbildungskraft, schöpferisches Feuer, religiöses Durchglühtsein – alles, was das Leben über die lastende Eintönigkeit des Alltags hinaushebt, verdanken wir, körperlich betrachtet, den im Blute kreisenden Sexualelementen. Aus ihr, als der Schöpfungsenergie, Quellen fast alle Gedichte und Lieder, entstehen Gemälde, erwächst künstlerisches Gestalten. Sie haben mehr Männer zum Kampfe geführt als alle Trompeten und Kriegsgefahren. Sie sind es, die alles Ideale entfachen und hochhalten. Nur sehr wenige verstehen dies oder sind sich der Tragweite dieser Erkenntnis genügend bewusst. Es wird zwar allgemein beobachtet, dass Liebende aufblühen und strahlen, dass sie rings die Welt in zauberhaftem Lichte sehen; doch man betrachtet dies einfach als Wirkung der Liebe an sich. Das Gegenteil ist richtig. Es sind die im Blute rauschenden Zeugungskräfte, die der Liebe ihre göttlichen Träume schenken. Dies ist leicht zu beweisen. Wo zwei Liebende sich schrankenlos geschlechtlich austauschen, ausleben, wird der Freudentrunk der Liebe verschüttet. Gelegentlich genügt schon ein einziger Samenerguss, den Mann seiner magnetischen Kräfte zu berauben. Wohl lieben sich die beiden noch, wie sie unbeirrt behaupten – doch die unwiderstehliche Anziehung, die lockende, beglückende Strahlung ist dahingestorben. Es folgt ein jäher Sturz in die kühle Luft verstandesmäßiger Kritik, Gleichgültigkeit, wenn nicht gar Abneigung. Zauber und Entzücken erwachen erst wieder, wenn der Liebestrunk im Blute von neuem sich bildet, sich sammelt, steigt. Hier gibt uns die Natur klar zu verstehen, welche wichtige Rolle dieser Freudenwein der Sexualität im menschlichen Leben spielt. Dies führt uns zur Frage der Ethik des Liebeslebens. Es sind nicht die nüchternen Tatsachen, die dem Leben seinen Reiz verleihen, sondern der romantische Schimmer, mit dem eine lebhaftere, frohe Einbildungskraft sie umkleidet. Jede Führung des Liebeslebens, die dieses beglückende Leuchten schafft und erhält und aufs höchste entfaltet, ist daher als ethisch anzusprechen. Asketen erkennen oft, dass die Geschlechtskräfte geistig zeugen, inspirieren können und dass der Orgasmus sie auf körperlicher Ebene verschleudert. Sie folgern daraus irrigerweise, jede Art Geschlechtsleben könne nur Kraftverlust bringen und lehren daher für beide Geschlechter völlige Enthaltensamkeit. Alle Sexualenergien sollen in die Kanäle eigenen Strebens, sozialen Wirkens, religiöser Inbrunst usw. übergeführt werden. - Dies ist, wie wenn wir einem Menschen sagten, er solle all sein Geld für wohltätige Zwecke ausgeben und zugleich streng vermeiden, neues Geld zu verdienen. Diese Leute übersehen, dass Geschlechtsbewusstsein, innere Verbindung mit dieser ganzen Tatsachenwelt nötig ist, um die Zeugungskräfte richtig zu entfalten.

Andere erkennen auch dies und gehen daher einen Schritt weiter, indem sie eine Verbindung der Geschlechter befürworten, jedoch nur eine solche platonischer Art. Diese halten einem durstigen Menschen einen köstlichen Trunk ständig vor die Lippen, verbieten ihm jedoch, zu trinken. Dies bringt nur Kraftvergeudung, reizt immer wieder Begierden auf und versucht dauernd, sie niederzuknüppeln. Dies endet meist in Fehlschlägen, die von niederziehendem, lahmem Schuldbewusstsein gefolgt werden. Auf der anderen Seite zeitigen die häufigen orgasmischen Umarmungen, denen die meisten Eheleute huldigen, ebenso bedauerliche Wirkungen. Durch stetes Ausschütten halten sie den Wein der innern Sexualkraft ununterbrochen auf kümmerlichem Stande, töten dadurch alle Romantik und alles Entzücken, bis endlich auch die Liebe selber verhungert, dem Ekel, der Leere weichen muss.

Hier nun springt die Anwendung von Karezza ein. Unermeßlicher Segen kann daraus erblühen. Sie verlangt vollkommene Selbstbeherrschung, bietet aber zugleich, wenn richtig verstanden und ausgeübt, eine solche vollkommene und umfassende Befriedigung, dass jede Empfindung von Beschränkung oder Selbstverneinung sich auflöst im Erleben eines höheren, weiteren, süßeren Ausdrucks, einer viel beglückenderen Liebeserfüllung. Karezza beschenkt jede Ader mit dem Geschlechtswein frohen Selbstbewusstseins, köstlicher Frohheit und hält den Becher gefüllt, beugt allen Verlusten und üblen Nachwirkungen vor,

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

dass während des ganzen Lebens die guten Geister der Freude und der Schönheit uns nie verlassen. Beides wird vermieden: Aushungerung sowohl als Übertreibung - damit aber auch die Kraftvergeudung aller Selbstquälerei und Selbstbekämpfung, die einen vollkommen natürlichen und gesunden Hunger nach geschlechtlicher Berührung und Verbindung abzuwürgen versuchen sollen. Karezza zieht und pflegt die Trauben und preßt den Saft, den Wein, der allein dem Menschen Inspiration und Begeisterung und schönheitstrahlendes Glück zu bringen vermag, in den Becher des Lebens.

KAREZZA-PRAXIS

Karezza kann nur gelingen, wenn Geist und Seele die Führung übernehmen. Mann und Frau, besonders auch die Frau, sie müssen sich klar entschlossen haben, keinen Orgasmus zu wollen. Sie müssen wissen, dass sie ohne diesen Lustkrampf eine viel innigere geistige und körperliche Verschmelzung, eine viel herrlichere seelische Beglückung erreichen können, ganz abgesehen vom Gefühl der unbedingten Sicherheit vor ungewollter Schwangerschaft. Diese Gedanken, dies Ideal von Karezza, sie müssen klar vorherrschen. Seid ihr Neulinge, so wählt eine Zeit, da ihr beide ganz allein sein könnt, da keinerlei Eile drängt und da mit keinen Störungen von außen zu rechnen ist. Sammelt euch ganz auf das Bewusstsein eurer Liebe und Freude, eures Wunsches nach inniger Vereinigung. Der Raum sei warm, die Umgebung wohnlich und schön. Keine Kleider sollen euch einengen und trennen. Denkt beide mehr an eure Liebe als an eure Leidenschaft. Wandelt so viel als möglich von eurer Geschlechtsbegierde in Herzensliebe um. Stellt euch auf die innige Freude ein, die eure Körperformen, eure Stimme, eure Berührungen, eure Wohlgerüche euch bereiten. Der Gedanke gegenseitiger Zärtlichkeit und Beglückung darf keinen Augenblick weichen. Alles, was ihr tut, sagt, fühlt, denkt, soll von religiöser Reinheit und Sehnsucht durchstrahlt sein. Kommt ihr in dieser Vereinigung dem Himmel nicht näher als je zuvor, so ist es nicht Karezza. Eure Umarmung sei Musik, sei ein Gedicht innigsten Erlebens!

Nun, mein Freund, spreche ich zu dir: Lege dich an die Seite deiner Geliebten, und beginne, sie sachte zu streicheln, mit weichen, zartfühligen Händen und Fingerspitzen. Sage ihr, sie solle sich ganz in wohlige Entspannung sinken lassen, soll sich ganz dem Segen tiefsten Friedens öffnen. Sage ihr, wie sehr du sie liebst, wie dein ganzes Wesen sich nach völliger Vereinigung mit ihr sehnt. Du kannst das Wort Liebe, in all seinen Formen, nie zu oft gebrauchen. Deine Geliebte wird nie müde, es immer wieder zu hören. Es ist das Losungswort zu ihrer Seele, zu ihrem Herzen. Sei für sie ein Geschenk vom Himmel in Menschengestalt! Du sollst ihr eine sich neigende göttliche Kraft und Beglückung sein.

Sage ihr, während deine Hände sie streicheln und lieblosen, wie schön, wie wunderbar schön sie sei. Ihre Stirn, ihr Haar, ihre Lippen, ihr Hals – ihre Arme, ihre Hände, ihre Brüste, ihre Hüften, der Fluß der geschwungenen Linien ihrer Glieder – flüstere, singe das Hohelied dieser ihrer Schönheit mit der Inbrunst des Dichters! Nie kann ein Liebender seine Geliebte in solchen Augenblicken zu sehr bewundern und lobpreisen! Koste ohne jede Eile, in epischer Breite die Romanze dieser vorbereitenden Liebkosungen aus! Endlich werden deine keuschen Berührungen sich dem Mittelpunkt nähern, der Blume der Liebe. Sei zart, sei zart - denn dies ist die Heiligkeit selber, ist das Gottessiegel der Frau. Wenn reichlich Tau fließt und die Scheide ganz durchfeuchtet, so kannst du beginnen, falls dein Liebesglied kräftig steif geworden ist. Laß keine Eile, keine Heftigkeit dich übermannen – bleibe zart, ganz zart! Deine Geliebte soll geradeliegen, mit geöffneten Knien, wohlrig, friedevoll, ganz entspannt und voll liebender Bereitschaft. Nun versuche, dein Glied einzuführen. Du mußt aber sorgsam verhüten, dass sich die Schamlippen der Geliebten einwärts falten. Sei götig, zart, doch ohne zaudern! Denke an deine Liebe, nicht an deine Leidenschaft! Deine Geliebte soll das gleiche tun, dir helfen, dir zuflüstern: „*Ich liebe dich!*“ Will Leidenschaft in euch hochschlagen, so haltet ein und versucht, sie in Liebeszärtlichkeit umzuwandeln. Behalte

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

deine Stärke, dein Vertrauen und sage dir: „*Ich kann!*“ Laß dir die Führung nicht entgleiten! Fühle dich deiner Geliebten wie auch eurer Leidenschaft überlegen! - Vor allem aber gedenke der seelisch-geistigen Seite deiner Liebe. Laß deine Geliebte sich körperlich ganz entspannen, laß wieder Frieden werden in ihrer Seele. Sie aber soll in sich flehen: „*Ich will ihm helfen!*“ – Werde nicht ungeduldig, auch wenn es länger dauern sollte, ehe Kraft und Selbstbeherrschung wiederkehren und du weiterfahren kannst. Schließlich wird es schon so weit kommen.

Wenn das Eindringen ihr körperlich Schmerzen bereitet, so liebe sie mit deinen Händen, bemitleide sie, sei voller Zartheit und Mitgefühl – doch gib ihr Kraft, und laß dich nicht abschrecken. Es ist auch ihr Wunsch, du mögest den Versuch fortsetzen und zum glücklichen Gelingen führen. Ermutigt euch, helft euch! Ist der Einlaß durch das Tor in die heilige Festhalle der Liebe einmal gewonnen, so ist der schwerste Kampf bestanden und Selbstbeherrschung viel leichter. Die Durchdringung wird dann umfassend und vollkommen. Nun laß deine Geliebte ihre Arme um dich legen und dich küssen – doch aus Herzensliebe und Güte, noch nicht aus Leidenschaft! Laß deine Seele überquellend reich in die ihre fließen! Lobpreise mit der ganzen dichterischen Kraft, die dir zur Verfügung steht! Gib ihr das Allerbeste, das Reinste deiner Seele und wecke das gleiche in ihr! Dann wieder - und dies ist sehr wichtig – sei schweigsam und ruhig! Fühle dich ganz als elektromagnetische Batterie, mit dem Liebesglied als positivem Pol, und laß bewusst deine Liebeskräfte überströmen in ihren Leib, in ihre Eierstöcke, ihre Brüste, Lippen, Glieder, überall hin, fülle sie in jedem Nerv, in jeder Zelle mit deinem Magnetismus, deinem Leben, deiner Liebe, deiner Kraft und Ruhe, deinem Frieden. Die Einstellung auf diese Magnetisierung ist der Wesentlichste Schlüssel zum beglückenden Erfolg von Karezza. Soweit wir uns die Fähigkeit anzueignen vermögen, unsere elektrischen Energien der engeren Geschlechtszone zu entnehmen und sie auf mannigfaltigste Weise dem Geliebten Menschen zuzuführen: durch die Zeugungsorgane, die Hände, die Lippen, die Haut, durch das Leuchten der Augen wie durch den Klang der Stimme, so weit werden wir uns wie die Geliebte auch ohne Orgasmus zutiefst zu befriedigen vermögen. Die Sexualkraft soll sich zu einem Glorienschein, zu einer Aura verteilen, ausweiten, in die beide Liebende und jeder Teil ihrer Wesen eingebettet sind. Bald wird kein Gefühl einer Selbstbeherrschung mehr empfunden, da werden weder du noch sie mehr einen Orgasmus verlangen. Ihr beide würdet ihn als einen unerwünschten Zwischenfall betrachten. Die Magnetisierung durch Karezza dagegen kräftigt jedes Organ des Körpers, das am Geben und Nehmen teilnimmt, entfaltet deren Schönheit.

Während du ihr derart deine magnetischen Kräfte zuströmen läßt, versuche dich mit ihr vollständig eins zu fühlen. Dies zu erreichen ist das eigentliche Ziel und ideal von Karezza. Ihr werdet schließlich eine solch innige Vereinigung erleben, dass alles trennende weggeschmolzen sein wird, dass jeder des andern Gedanken lesen kann. Es ist, als ob ihr Blut in deinen Adern flösse, als ob ihr Fleisch das deine wäre. Beschenken sich doch in dieser körperlichen Umarmung die Seelen mit ihrem Besten. Ist irgendein Teil des Körpers deiner Geliebten schwach oder krank, so kannst du deine magnetischen Ströme mit bewusstem Wissen um die heilende Wirkung unmittelbar dorthin lenken. Doch da greife ich vor und berichte von dem Vorgang in seiner vollkommenen Form. Vielleicht wird der Beginn mancherlei Schwierigkeiten und Fehlschläge bringen. Solltest du schon während des Eindringens einen Orgasmus unwiderstehlich herannahen fühlen, so ziehe das Glied ganz heraus, hebe dich etwas höher und laß die Samenflüssigkeit sich gegen ihren Körper (oder in ein bereites Tüchlein) ergießen, während du der Körperwärme und der tröstenden Liebe deiner Geliebten ganz nahe bleibst. Alle Flüssigkeit muss sorgsamst weggewischt werden oder soll ganz eintrocknen, und vor allem ist zu vermeiden, dass etwas davon den Eingang der Scheide erreichen kann. Dann lege dich ruhig an ihre Seite, sprich voll Zärtlichkeit und Liebe. Sei nicht bange – alles wird gut enden – es ist nur ein Zwischenfall, wie er sich bei Anfängern leicht ereignet, bei starker Leidenschaft und Geschlechtskraft vielleicht mehrere Male nacheinander. Vergiß nicht, dass ihr beide magnetisch noch nicht aufeinander eingestellt seid. Besitzt deine Geliebte wahre Fraulichkeit, so wird sie dir in keiner Weise

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Vorwürfe machen, sondern wird voll Geduld und Teilnahme treu dir helfen, bald ein vollkommenes Ergebnis zu erzielen. Gleich nach dem Erguß sollten Reste der Samenflüssigkeit durch Fingerdruck von der Wurzel weg aus dem Gliede gestreift werden; nachher urinieren.

Nach einer Stunde, nicht vorher, wenn längst alles aufgetrocknet ist, kann ein neuer Versuch unternommen werden, falls du dich dazu von neuem fähig und bereit fühlst. Beginne wieder mit Zärtlichkeiten, genau wie das erste Mal, und warte, bis ihre Scheide nass und ihre Bereitschaft wieder vollkommen ist. Dies sei dir das natürliche Zeichen ihrer Einladung. Wäre ihre Eingangspforte trocken, so würdest du sie verletzen. Da deine Spannung durch die erste Entladung bedeutend herabgemindert ist, wird dieser Versuch vielleicht gelingen. Es kann aber auch sein, dass die zweite Hode das gleiche Recht für sich beansprucht und einen zweiten Fehlschlag erwirkt. Dann handle nochmals wie das erste Mal. Übung macht den Meister, und Zähigkeit führt ans Ziel.

Laß keine Gedanken sich einstellen, die das umfassende und ideale Gelingen bezweifeln! Gerade an diesem Punkte, nach ein oder zwei Fehlschlägen, geben die meisten Männer die Sache auf und erklären sie als ein Ding der Unmöglichkeit, wenigstens für ihre Art Natur. Und dabei ist jetzt, nach solchen Entladungen, der Erfolg am leichtesten zu erreichen. Der innere Druck hat nachgelassen. Wird der Versuch wiederholt, sobald die Fähigkeit dazu wieder erwacht, so ist das Gelingen sicher. Es braucht nur etwas Beharrlichkeit. Ist die Fähigkeit einmal erworben und wird weiter geübt, so wachsen auch rasch die Kräfte und Möglichkeiten. Ihr werdet beide staunen. Ihr werdet jede beliebige Bewegung, die ihr wünschen mögt, machen können und doch keine Mißerfolge erleben. Ihr könnt selbst die ungewöhnlichsten Lagen einnehmen. Du kannst ihr erlauben, so tätig zu sein, wie ihr Bedürfnis es zur Zeit fordert, sogar für sich den Orgasmus zu erlangen, ohne dass dies dich aus deinem Gleichgewicht zu werfen vermag. Du kannst die Umarmung auf eine Halbe, eine ganze Stunde, auf zwei Stunden ausdehnen, kannst sie innerhalb von vierundzwanzig Stunden zwei-, dreimal wiederholen und doch kein Gefühl eines Übermaßes, einer Übersättigung oder Ausschweifung empfinden. Das Geistige aber muss stets führend bleiben. Herzensliebe ist die erste Bedingung und Seelenvereinigung das höchste wirkliche Ziel. Geschlechtsleidenschaft als Endziel wird immer niederziehen – erhebe sie daher zu einem Werkzeug deines Geistes.

DIE MITWIRKUNG DER FRAU BEI KAREZZA

Die Meinung herrscht vor, das Gelingen von Karezza hänge einzig vom Verhalten des Mannes ab, die Mitwirkung der Frau spiele keine Rolle. Der frühere Name „*Männliche Enthaltbarkeit*“ mag zu diesem Irrtum beigetragen haben. Soll Karezza gelingen, so ist die Mitwirkung, zumindest die Einwilligung der Frau unumgänglich nötig, und es ist wahrscheinlich, dass eine rücksichtslose Frau oder eine, die dies in überlegter und geschickter Weise sucht, die Selbstbeherrschung auch des erfahrensten Liebeskünstlers zu vereiteln vermag. Sehr plötzlichen und unerwarteten Rücken, Stoßen oder Krümmungen der Frau oder wilden und verworfenen Verzerrungen ist schwer zu widerstehen. Es gibt eine besondere Bewegung in der die weiblichen Organe ihren fein-empfindlichen männlichen Gast so eng umfassen und ihn dann plötzlich mit aller Kraft in sich zurück- und hinabziehen, die, wenn lange und wollüstig genug wiederholt, den stärksten Mann zur Übergabe zwingen. Sind die Muskeln der Frau straff und eng und schwingt und zittert in ihnen heißes, kaum zu meisterndes Begehren, eine alles durchschauende Erregung ausstrahlend, so wird ein Versuch, in diesem Augenblick einzudringen, fast sicher eine Entladung hervorrufen, während der gleiche Zustand, nachdem die Einführung des Gliedes gelungen ist und die Seelen harmonisch ineinanderschwingen, sicher auszugleichen ist und köstliches Entzücken

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

bringt, falls Wille oder Leidenschaft des Mannes stärker sind und die Oberhand behalten. Karezza sollte immer sanft und ruhig beginnen. Ist einer der beiden, besonders die Frau, zu sehr voller Spannung und Erregung, so begünstigt dies einen Fehlschlag. Die Frau sollte zuerst einen Zustand voller körperlicher Entspannung erreichen. Starke Gefühlsleidenschaft ist nicht nur erlaubt, sondern wirkt vorzüglich, soweit sie voll gemeistert wird und die Muskeln nicht versteift und verkrampft. Sie muss sich nur der Herzensliebe einordnen lassen. Es gibt eine Leidenschaft, die herrisch auf den Gegenstand ihres Begehrens greift, gierig, launisch, hysterisch – wie wenn ungezügelter Hunger sich auf ein Mahl stürzt, um es zu verschlingen. Solche Einstellung macht Karezza unmöglich. Es gibt aber auch eine Leidenschaft, ebenso stark, oder stärker noch, von bewussterem Entzücken, in der die Empfindungen genießerisch, schwelgerisch, ästhetisch, epikureisch schwingen, die zögert, spielt, die auskostet und verweilt, die weder Eile noch Aufregung kennt, und die alle Freuden und Tugenden zum Feste ladet. Dies ist die wahre Karezza-Leidenschaft, besonders die der Frau, die Meisterin dieser Kunst ist. Eine solche ist für ihren Geliebten wie Musik, wie ein Gedicht – nicht wie eine Bacchantin oder Neurotikerin.

Als Regel gelte, dass sich die Leidenschaft der Frau, wie stark sie auch sei, der des Mannes unterordnen soll. Er soll sich als der Stärkere, der Positivere fühlen und Herr der Lage bleiben. Nimmt die Frau die Führung an sich, vielleicht gar in plötzlicher und unerwarteter Weise, so wird meist ein Fehlschlag erfolgen. Die Frau mag sehr wohl Herrin sein im Haus, im Geschäft, im Gesellschaftsleben; doch in Karezza soll der Mann ihr Führer und Held sein. Sonst bleiben beide unbefriedigt.

Im gewöhnlichen orgasmischen Zeugungsakt mag die Frau führen und ihr Ziel einer Keimbefruchtung erreichen, obschon ihr Genuss dabei meist unvollkommen bleibt. Karezza dagegen ist etwas ganz anderes. Hier ist die Frau glücklich im Verhältnis der Erfüllung ihrer Weiblichkeit, der Mann im Verhältnis der Verwirklichung seiner Männlichkeit – und beide, weil sie dies durch die innige Berührung mit dem geliebten Wesen erleben können. Beim Beginn vermag die Frau in wichtiger Weise dem Manne körperlich zu helfen. Es geschieht oft, dass sich beim Eindringen des Gliedes die Schamlippen einwärts falten, eingeschoben werden und dann ein Hindernis bilden, die Lust verringern oder unangenehme Empfindungen, sogar Schmerzen verursachen. Greift die Frau kurz vor dem Eindringen des Gliedes mit ihren Fingern in die Scheide und öffnet die Schamlippen weit, indem sie sie möglichst nach außen und oben zieht, so wird sie viel zum Gelingen beitragen. Wenn sie dies auch während Karezza mehrmals wiederholt, mit den inneren Schamlippen, während ihr Geliebter tiefer eindringt, wird dies die Berührungsflächen und damit das bewusste Lustempfinden bedeutsam steigern.

Wo die Frau, in intuitivem Gefühl oder in durch Erfahrung erworbenem Können, voll mitzuwirken versteht, da wird ihre Leidenschaft dem Manne zur Nahrung und Anregung, füllt ihn mit Stolz und Siegesfreude. Eine starke Flutwelle hebt ihn über den Alltag hinaus, und froh fühlt er sich getragen, wie die Möve von den Meereswogen. Mann und Frau erleben eine innere Beglückung, die an Verzückung grenzt, einen Zustand unbeschreiblich strahlender Kraft und vollkommener Geborgenheit. Und dies, ich wiederhole, hängt vor allem von der Frau ab. Werden Geschicklichkeit und Kraft derart gemeistert, vom Manne wie von der Frau, so sind nahezu alle körperlichen Bewegungen möglich, soweit sie in einem großen Rhythmus schwingen und dahinfließen. Karezza ist wie Tanz. Keine Bewegung sollte zu oft und zu einformig wiederholt werden. Wechsel nach jeder Richtung ist erwünscht, steigert den Genuß. Stete stumpfe Wiederholung zerrt den Orgasmus herbei oder ermüdet, übersättigt, reibt wund. Keine Bewegung sollte ruckweise und unerwartet plötzlich erfolgen. Zügelloses, nervöses, unregelmäßiges Zucken und Zappeln sollte ferngehalten werden, wie beim Walzer auch. Dies gehört zu dem halb-epileptischen Geschehen eines Orgasmus, eines Zeugungsaktes, hat daher mit dessen Gegenpol, mit Karezza, nichts zu tun. Oft sollte man lange, zärtliche, ruhevolle Pausen einschalten, innig in ihnen verweilen - im Wechsel von „Sturm und Frieden“, wie eine Frau den glücklichen Ausdruck fand - - und in vielen Fällen wird die ganze Umarmung sehr ruhig verlaufen und gerade dadurch viel Segen bringen. Dies kann von der Frau entschieden werden, nach ihren Wünschen. Die

Gemütseinstellung und die Worte der Frau sind von unschätzbare Wichtigkeit. Sie muss den Gedanken festhalten, dass sie selber den Orgasmus nicht wünscht und dass sie dem Manne helfen möchte, ihn zu vermeiden. Sie sollte Gefühle der Ruhe, der Stärke, des Vertrauens, der Sicherheit und Reinheit pflegen. In solchen Augenblicken wird ein feinfühlig Mann nahezu ihre Gedanken kennen, wird in ihren Empfindungen mitschwingen, und ihr Unterbewusstsein und seine Zuneigung werden sich vermischen wie Ströme. Aufgeregtheit, Zweifel, Gewissensbisse, Argwohn, Schuldgefühle, Kälte, Abweisung oder Tadel können ihn vorübergehend impotent machen (unfähig zur Geschlechtsverbindung infolge mangelnden Steifwerdens des Gliedes). Leidenschaftliche Gier kann die gleiche Wirkung haben oder eine Entladung auslösen.

Die Frau soll immer Ermutigung strahlen. Die plötzliche, vielleicht unbewusste Furcht, die Geliebte erwarte mehr von ihm als er ihr geben könne und werde enttäuscht sein, wenn der Versuch nicht gelinge, kann oft das Selbstvertrauen eines feinfühlig Mannes plötzlich lähmen, ihn für den Augenblick unfähig machen oder Samenverlust herbeiführen, wo Anerkennung und Bewunderung einen Helden geschlechtlichen Vollbringens entwickeln würden. Nichts kann dem Manne mehr helfen, als sich in der Liebenden Bewunderung, im Vertrauen, im Glück seiner Geliebten eingebettet zu fühlen. Ihr Lob weckt Feuer und Kraft in ihm. Es braucht nicht vieler Worte - doch die wenigen müssen singen und jauchzen. Es gibt Frauen, die ihre Freude und Beglückung in kurzen musikalischen Lauten und Tönen, in verzücktem Stöhnen äußern. Auf jeden Fall muss die Geliebte ihrer Lust und ihrem Dank fühlbaren, hörbaren, sichtbaren Ausdruck verschaffen, vor allem auch ihrem Grundgefühl, dass ihr der Liebesanteil tausendmal wichtiger ist als der Geschlechtsanteil - und dies besonders dann, wenn der Mann sein körperliches Ziel nicht erreicht. „*Ich will ihm helfen! Ich will ihn loben! Ich will ihn Lieben!*“ – nie im ganzen Liebesleben wird solch großmütige Liebe der Frau mehr Gewinn und Beglückung bringen als in solchen Augenblicken. Die Frau muss kindhaft rein empfinden, muss sich der Richtigkeit ihres Handelns bewusst sein. Moralische Selbstanklagen schwächen und schädigen einen feinem empfindenden Mann ebenso wie die Frau selber, seelisch und Geschlechtlich.

Denke daran, dass Karezza leidenschaftliches Erleben bedeutet, das vom Verstand gelenkt und durch die Zustimmung der Seele verliebt wird. Karezza ist eine Kunst und wohnt als solche in der Welt der Schönheit. Weil sie derart beherrscht und gutgeheißen wird, deshalb vermag sie höheren Geistern, den Edlen, den Dichtern, den Künstlern soviel zu bieten. Wie Musik und Dichtkunst gefühlsstarke Geschehnisse in herrlichen Einzelheiten und rhythmischem Fluß gestalten zu umfassenden, abgerundeten Kunstwerken, so ist Karezza ein Tanz der Verschmelzung, der in rhythmisch wechselnden Formen das Hohelied der Schönheit und des Segens einer Geschlechtsvereinigung singt. Karezza ist die Kunst der Liebe in ihrer vollkommenen Form, ist Erfüllung der idealsten Träume.

DIE ZEITEN STARKEN LIEBESVER- LANGENS DER FRAU

Das Geschlechtsverlangen der Frau ist selten so verhältnismäßig stetig und andauernd wie das des Mannes. Es ist vielmehr veränderlich, wechselnd, oft geraume Zeiten schlafend, obschon längere Ausübung von Karezza die Geschlechter in ihren Eigenarten einander nähert. Dann wieder gibt es Zeiten, da aus verschiedenen Gründen eine Welle verstärkten Verlangens plötzlich durch die Frau rauschen kann. Dies ist zum Beispiel oft der Fall kurz vor der monatlichen Blutung (etwas schwächer, bei vielen 2 Wochen später noch Mal. W. Z.). Da kann ihr Begehren das des Durchschnittsmannes an Wildheit und Stärke weit übertreffen. Daher finden zu solchen Zeiten nur sehr wenig Frauen volle Befriedigung, was zu großen Enttäuschungen und ehelichen Zwistigkeiten führen kann. Die unerwartete Heftigkeit der Gefühle der Frau bringt den Mann aus der Fassung und verursacht entweder einen zu

raschen Samenerguss oder völlige Unfähigkeit.

Mit Karezza wird der Mann selten Schwierigkeiten haben, wenn er das Verlangen der Frau durch Werbung und Liebkosung selber geweckt hat. Erwacht dagegen ihr Begehren ohne sein zutun, so scheint ihre Natur sich ihm auszuliefern, scheint alle Selbstbeherrschung zu verlieren, alles andere zu vergessen und rücksichtslos, wild, liebestoll einfach auf sinnliche Befriedigung loszustürmen. Dies versetzt den Karezza-Freund in eine sehr heikle Lage, denn im Verhältnis seiner Feinfühligkeit, Empfindsamkeit und wirklichen Fähigkeit, die Karezza-Kunst auszuüben, ist er auch fast telepatisch empfänglich für die Gefühlslagen seiner Geliebten. Begegnet er ihr auf der Ebene ihrer augenblicklichen Bedürfnisse, so ist ein Orgasmus unvermeidlich. Kämpft er für sein Karezza-Ideal und gegen das starke Geschlechtsverlangen der Frau, so verliert er entweder sein Gleichgewicht oder wird impotent. Dies kommt daher, weil ihn wildes Verlangen natürlicherweise eine leibliche Empfängnis erstrebt. Die weise Natur hat dies mit solch unwiderstehlicher Stärke ausgestattet, weil es alle Bedenken des Mannes im Sturm überrennen, ihn zu sofortiger Umarmung und raschem Samenerguss führen soll, dem die Befruchtung des Eies folgt. Möchte jedoch die Frau selber das Geschehen in die Karezza-Ebene verlegen und zu einer künstlerischen Liebesvereinigung umwandeln, so hat sie in sich selber den Anfang zu machen. Sie muß sich erst völlig in die Gewalt bekommen, muss ihre straffen Muskeln entspannen und ihre bebenden Nerven beruhigen. Sie darf nicht weiter nur an ihr geschlechtliches Begehren denken, sondern muss einen Teil ihrer fiebernden Leidenschaft in Herzensliebe umsetzen, in ein zärtliches Verlangen, ihren Geliebten zu ermutigen und ihm zu helfen, Karezza doch auch unter diesen Umständen zu verwirklichen. Der Manne, der durch ihre lockenden, heftig fordernden und unbeherrschten Begierden stark ins Schwanken gekommen, wird Mut und Selbstvertrauen wieder gewinnen, sobald er die Hilfe der Geliebten, ihre Selbstbeherrschung spürt. Seine stolze Kraft wird wiederkehren, sobald ihre Augen bewundernd auf ihm ruhen und ihre Stimme und ihre Liebkosungen ihn erkennen lassen, dass ihre Zuversicht wiedergekehrt ist und ihre kräftige Mitarbeit eingesetzt hat.

Die verständige Frau, geschickt und erfahren in ihrer Kunst, wird sich daher in herrlicher Kraft zu beherrschen wissen, bis ihr Geliebter volle und tiefste Vereinigung mit ihr erlangt hat und ihre magnetischen Ströme ruhig fließen und sich mischen. Dann wird sie nach und nach, soweit er es ertragen kann, ihre Batterien spielen lassen, die seinen dadurch kräftigend und verdoppelnd, bis alle Notwendigkeit gewaltsamer Zurückhaltung schwindet und sie sich bis zur äußersten Grenze den Liebeswonnen und schenkenden Ausdrucks, bis zu vollkommener Sättigung gehen lassen darf. Eine solche Umarmung vermag, wie keine andere, beide zutiefst zu befriedigen und seltene Höhen der Verzückung zu erreichen. Soll sie gelingen, so muss die Frau sich aber bewusst bleiben, dass sie die Hälfte, wenn nicht mehr, an geschickter Mitarbeit und magnetischen Kräften beizutragen hat. Eine Frau sollte es unter ihrer Würde halten, von ihrem Manne zu erwarten, er allein solle sich zum Karezza-Künstler entwickeln. Sie sollte stolz sein auf ihre eigene herrliche Geschlechtskraft, die Poesie ihres Rhythmus, die Kunstvollendung ihrer Umarmungen. Es sollte ihr hohes Entzücken bereiten, sich seiner Bewunderung würdig zu erweisen, wirklich Königin der Liebe zu sein.

Und vergessen wir nie: je mehr Herzensliebe, desto mehr Sinnenfreude.

BRAUCHT DIE FRAU DEN ORGASMUS?

Eine Ärztin meines Bekanntenkreises äußerte die Meinung, Karezza lasse die Frau mit blutüberfüllten Geschlechtsorganen zurück, falls kein Orgasmus erfolge, und dies müsse mit der Zeit zu Erkrankung führen. Meine Erfahrungen haben mir bewiesen, dass diese Annahme nicht zutrifft. Mir scheint, diese Kritik könne nur von Menschen stammen, die Karezza in vollkommener Form nie gekannt haben. Würde die Behauptung zutreffen, so würde sie für den Mann ebenso gültig sein und würde sehr stark gegen Karezza sprechen,

was der Kritikerin selber durchaus nicht angenehm wäre.

In Dr. Max Huner's „*Störungen des Sexualsystems*“ (Disorders of the Sexual System), einem Werk, das sehr stark betont, wie notwendig der Orgasmus für die Frau sei, finde ich folgende bezeichnende Ausführungen:

„*Stellt eine Frau fest, sie sei bei dem Geschlechtsakt trocken geblieben, so bedeutet das im Allgemeinen ein Fehlen des Orgasmus.*“

Mit anderen Worten: es kommt bei dem gewöhnlichen orgasmischen Geschlechtsakt häufig vor, dass der Mann schon kurz nach der Einführung seinen Samenerguss hat, sich zurückzieht und die Frau völlig unbefriedigt liegen lässt. Der Geschlechtsverkehr der meisten Eheleute ist bloß ein eng-sexuelles Geschehen und ergibt sich aus dem Bedürfnis des Mannes, seine körperliche Spannung zur Entladung zu bringen. Da wird wenig oder nicht daran gedacht, das Geschehen liebevoll oder künstlerisch zu gestalten – es ist nur tierisch.

Verweilt der Ehemann lange genug und erregt seine Frau genügend, dass auch sie bis zum Orgasmus gelangt, dann ergießt sich in ihrer Scheide eine Flüssigkeit, die die Blutüberfüllung der Organe, die durch seine Reizung geschaffen wurde, lockert, löst, zum Schwinden bringt und ihr wenigstens körperlich die gleiche Entspannung und Befriedigung bietet, die ihr Mann erlebt. Wird dies nicht erreicht, so „*bleibt sie trocken*“. Feuchtigkeit oder Trockenheit sind also Gradmesser dafür, ob körperliche Befriedigung und Entspannung erreicht worden sind oder nicht. Was geschieht nun bei Karezza? Liebt die Frau wirklich ihren Geliebten, so ist ihr ganzes Wesen auf das seine gestimmt, voll köstlicher Lenksamkeit, voll Erwartung und Entgegenkommen. Jeder Nerv zittert vor süßer Dankbarkeit und antwortet seiner Berührung. Da ist eine wunderbar beglückende Mischung und Versöhnung des Wollüstigen mit dem Geistigen, das den Leib wie die Seele der Frau zugleich befriedigt und das sie aufs feinste empfänglich macht für alles poetische und schönheitstrunkene seiner Handlungen. In diesem Zustande, wenn die innigste Körperverbindung hergestellt ist und sein Magnetismus durch jede ihrer Zellen strömt, sie beide so völlig vereint, dass die Frau in der himmlischen Verzückung von Frieden, Liebe und Glück ganz dahinschmilzt, da wünscht ihr ganzes Wesen sich dem seinen zu verbinden, und wenn auch kein Orgasmus im gewöhnlichen Sinne des Wortes stattfindet, so ergießen sich doch ihre Säfte in genau gleicher Weise, die Scheide ist wie gebadet, schwimmt in Flüssigkeit und alle Blutüberfüllung klingt vollkommen ab. Dies gilt nicht bloß für die Schleimhäute, sondern auch die ganze äußere Haut ist in süßen Schweiß gebadet. Ich betrachte das Schwitzen beider als sehr wünschenswert, wenn nicht als fast unerlässlich für vollkommenen magnetischen Austausch, da die feuchten Körper während der Liebesverbindung die elektrisch-magnetischen Ströme viel wirksamer zu leiten vermögen. Im weiteren stelle ich nachdrücklich fest, dass keine Frau, die Karezza in idealer Form, als „*Himmel*“ und „*Frieden*“ kennengelernt hat, trocken bleibt, ebensowenig als auch nur eine Spur von Blutandrang oder Ruhelosigkeit zurückbleibt. Im Gegenteil, oft sinkt die Frau, mitten in der Umarmung, in wonnigen, gesunden Schlaf, eingewiegt von süßestem Entzücken. Ich habe oft gedacht, in Wirklichkeit habe doch die Frau in Karezza ihren Orgasmus, jedoch in solcher Stufenform, über einen so langen Zeitraum erstreckt, und auf so köstliche Weise in Herzensliebe umgewandelt, erhöht, dass die gewöhnlichen Erscheinungen nicht auftreten oder unbeachtet bleiben. Dies spricht sehr stark für die Bejahung von Karezza, so weit die Wirkung auf die Frau in Frage steht.

DAS ERSCRECKEN DER FRAU

Wer Vorstehendes gelesen hat, wünscht vielleicht zu wissen, wie sich Karezza zu dem jähen Schreck der Ernüchterung stellt, den eine Frau erleben soll, wenn der Mann, um eine Befruchtung zu verhüten, bei herannahendem Samenerguss sich unversehens zurückziehen muss, das nach einem erlosenden Höhepunkt drängende Geschehen also plötzlich

unterbricht. Es gibt wirklich Fälle, da solch ein Abbruch der Frau einen harten Schlag versetzen, ihr empfindlichen Schaden zufügen kann. Manchmal wird sie wütend aufgebracht, schmätzt den ungeschickten Liebhaber bitter oder sie wendet sich ab, wird mürrisch oder kalt oder dumpf niedergedrückt. Als körperliche Folgen können sich Rückenschmerzen einstellen. Hierzu ist nun sehr wichtig zu bemerken, dass es sehr viele Frauen gibt, die in solchen Fällen nie im geringsten solch unerfreuliche Folgen erleben, die dem Mißlingen des Mannes voll zärtlicher Freundlichkeit, voller Verständnis begegnen und ihm damit über den unwesentlichen Zwischenfall, um den es sich handelt, liebevoll und lächelnd hinweghelfen. Diese alle empfinden weder Schreck noch Leiden, nehmen auch keinerlei Schaden, führen durch feinfühliges Werben den Geliebten bald wieder zu seiner Leidenschaft und Fähigkeit zurück, helfen sich dadurch so viel wie ihm. Die heilbringende Ursache dieser anderen Einstellung enthüllt sich uns gleich, wenn wir daran denken, dass Karezza ganz auf Liebe aufgebaut ist. Karezza ist leicht und erfolgreich, wo gegenseitige Liebe überfließt – schwer, wenn nicht unmöglich, so weit bloße Geschlechtsbegierde die Liebe überschreitet. Liebt die Frau ihren Geliebten so sehr, dass seine bloße Gegenwart, seine Stimme, seine Zärtlichkeit ihr einen Himmel der Freude bedeuten, dass die Geschlechtsbeziehung als solche nur eine Beigabe darstellt und sie auch ohne diese glücklich sein könnte, dann, so widersprechend das klingt, erfreut sie sich nicht bloß doppelt so sehr, als ihre bloß sinnlich-gierige Schwester, des geschlechtlichen Lustgeschehens, sondern kann dieses auch jeden Augenblick aufgeben, heiter, ohne Schreck und ohne Enttäuschung.

Der Mann nun, so weit er sich über die bloße Sexualbegierde zur köstlichen Vollkommenheit romantischer Liebe zu erheben vermag, wird die Karezza-Beherrschung leicht und natürlich finden. Sie wird ihn kaum Anstrengung kosten, und Mißerfolg ist daher wenig zu befürchten. Je mehr die Frau ihn liebt, so sehr, dass sie das Geschlechtliche fast vergißt, desto mehr stärkt sie seine Sexualkräfte und deren Meisterung. Immer ist es nur das Fehlen tiefer, ein Unterbruch im zarten Fließen und Austausch der Liebesströme, der Verehrung, die Karezza als mechanische Technik schwierig, linkisch, unbefriedigend, unmöglich machen. Man vergesse nie: liebt eine Frau ihren Mann nicht mit und Seele, oder zum mindesten aus unverdorbenem Liebesbedürfnis, das in ihr eine zärtliche Dankbarkeit für sein Liebestun weckt, sondern giert sie bloß nach Wollust, nach sinnlichem Rausch, dann wird ihre lüsterne Leidenschaft, wenn sie durch die Berührung auf ihn überspringt, in ihm die gleiche seelenlose Lustbegierde wecken – oder ihn impotent machen – oder ihn im Laufe des Geschehens überwältigen und unbedingt zum Mißerfolg führen. Ebenso, wenn er nur aus Sexualbegierde und nicht aus zärtlicher Liebe oder Anteilnahme zu ihr kommt, wird er seinen Samen niemals zurückhalten können. Es sind die Vorherrschaft der feineren Empfindungen, die Meisterung des Körpers durch die Seele und die frohe Ergebung in jedes Geschehen dieses Liebesaustausches, die Karezza in göttlicher Leichtigkeit gelingen lassen.

Die Frau, die durch einen Unterbruch erschrickt, enttäuscht wird, liebt nicht genug. Es ist nur ihre Wollust, die zu kurz gekommen ist. In der Umarmung eines Mannes, den sie tiefer liebt, wird auch diese Frau durch einen Unterbruch keinerlei Störungen erleben.

PSYCHISCHE IMPOTENZ

Dies Buch wäre unvollständig, würde ich nicht auch kurz auf die merkwürdige Tatsache eintreten, dass Männer manchmal plötzlich die Fähigkeit verlieren, ihr Geschlechtsglied steif zu bekommen. Vielleicht gibt es nur wenige Männer, denen die geheime Furcht, sie könnten eines Tages derart impotent werden, ganz fremd ist.

Ich entsinne mich eines Athleten, der einen Weltrekord innehielt – einen körperlich prachtvollen Mann - der mir gestand, er habe nicht den Mut, zu heiraten, weil er fürchte, er könnte seine Frau dann sexuell nicht befriedigen. Und vielleicht die früheste Anekdote

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

sexuellen Einschlags, die mir im Gedächtnis haften blieb, war die eines Soldaten aus dem amerikanischen Bürgerkrieg, der bei einer plötzlichen natürlichen Entleerung seine Fähigkeit der Gliedversteifung einbüßte, und keine Anstrengung, auch von Seiten seiner Frau, konnte sie ihm wiederbringen. Während meines ganzen Lebens fanden solche Erzählungen und Klagen den Weg zu mir. Allzu oft waren es Tragödien. Da fiel eine Frau mit Hohn und Spott gehässig über ihren hilflosen Geliebten her. Dort wurde aus gleichem Grunde Scheidung verlangt. Oder die Ehe zweier Menschen, die sich tief lieb hatten, blieb unerfüllt, und der Mann starb nach wenigen Jahren, vielleicht an gebrochenem Herzen. Wer hat nicht gehört von dem qualvollen Geschehen, wie es sich zwischen *Carlyle und seiner Jane Welsh* abspielte und wie Froude es uns erzählt? Und es wird angedeutet, die gleiche Ursache habe Ruskin veranlaßt, sein Weib großmütig dem Künstler Millais zuzuführen. Ebenso wurzelt in solchem die Beziehung *Swifts zu Stella und Vanessa*.

Das geheimnisvoll Unerklärliche solcher Geschehnisse liegt in der Plötzlichkeit und Unberechenbarkeit ihres Auftretens. Kein Wunder, dass der Aberglaube von Zauberei spricht! Würde dies Leiden nur Feiglinge, Schwächlinge, Unfruchtbare, verschämte Jünglinge und unerfahrene Verliebte befallen, so wäre es eher faßbar. Doch gerade solche fallen ihm vielleicht nie zum Opfer, während ein erfahrener Don Juan mit einer stolzen Liste kecker Eroberungen – ein Held an Mut – oder ein Titan oder Genie, dessen männlicher Geist seine Zeit beherrscht, plötzlich davon betroffen werden können und vielleicht bis an ihr Lebensende den Bann nicht mehr zu beheben vermögen. Vielleicht stellt sich die Unfähigkeit nur einer bestimmten Frau gegenüber ein, vielleicht auch nur zu gewissen Zeiten, vielleicht aber auch dauernd und unheilbar. Das Schlimmste ist die seelische Wirkung auf das Opfer. Impotenz – vor ihr fürchtete sich schon der Mann ältester Zeiten. Sein Zeugungsvermögen galt ihm von jeher als teuerste Eigenschaft. Es gibt kein Wort, die Seelenangst, die Scham, die bitteren Selbstvorwürfe, die Hilflosigkeit, die furchtbare Verzweiflung zu beschreiben, die einen Unschuldigen, Liebenden und sonst vollkommen gesunden Menschen überwältigen, wenn die Furcht ihn ergreift, seine Zeugungskraft habe ihn verlassen, und er werde ewig seine Geliebte, deren Umarmung ihm teurer ist als alles andere auf der Welt, enttäuschen und in ihren Augen als Schwächling gelten. Nichts verleiht dem Manne mehr Stolz, Mut, Inspiration, innere Erhebung, als in vollkommener Umarmung die Geliebte seines Herzens zutiefst befriedigen zu können – nichts hat solche Macht, ihn niederzuschmettern, ihn traurig, krank zu machen, ihn zu verbittern, wie sexuelles Unvermögen. Wie viele treibt es in die Einsamkeit, in altes Junggesellentum, in Menschenscheu und Frauenhass, in Wahnsinn oder Selbstmord! Wie viel von der Bitterkeit und Galle in Carlyle's Schriften mag hier seine Ursache haben, ist Ausdruck der Marterqualen seiner vulkanischen und kranken Seele! Ich schreibe dies Kapitel um der Leiden willen, die viele Menschen meines Geschlechts - und die Frauen, die sie lieben - auszustehen haben. Und um meinen Worten größere Überzeugungskraft zu verleihen, leite ich es mit dem offenen Bekenntnis ein (das zu machen ich mich sonst scheuen würde), dass ich selber, zu verschiedenen Zeiten und an mancherlei Orten, genügend unter solch nervösem Unvermögen gelitten habe, um die Qualen seiner Opfer tief und in warmer Anteilnahme miterleben zu können. Schon einige wenige und flüchtige Erfahrungen genügen dazu. Meinetwegen sowohl als in Hinblick auf andere habe ich daher eingehend versucht, diese Fragen zu ergründen, und ich glaube, dass meine Ergebnisse von einigem Werte sind. Vorerst möchte ich mancherlei irrige Auffassungen berichtigen. Psychische Impotenz ist, obschon es sich natürlich nicht um einen normalen Zustand handelt, nicht als krankhaft (pathologisch) anzusprechen. Sie ist kein Beweis mangelnder Gesundheit oder vorherrschender Schwäche, selbst nicht sexueller Schwäche. Ein Mann kann während der Nacht vollständig impotent sein und am Morgen ebenso vollständig zeugungsfähig - oder umgekehrt. Der Mann, der bei einer Frau versagt, mag bei einer andern zur gleichen Stunde erstaunliches Können beweisen. Seelische Unfähigkeit ist auch nicht auf Mangel an zurückzuführen – oft trifft das Gegenteil zu. Vor allem ist sie kein Anzeichen von Unfruchtbarkeit. Ein Mann, dessen Keime keine Spur von Lebenskraft aufweisen, mag ganz frei sein von psychischer Impotenz, während ein anderer, der von ihr befallen ist, hohe

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Keimkräfte besitzt. Ich kenne einen Mann, der während der ersten ein oder zwei Monate nach seiner Verheiratung gänzlich unfähig war, schließlich Vater von vier Kindern wurde und heute Großvater ist. Es handelt sich auch nicht um mangelnde Erfahrung; kann doch irgendein Mann, auch nach vielen Jahren normalen Geschlechtslebens, plötzlich unfähig werden. So berichtet Forel: „Oft stellt sie sich bei der Hochzeit ein, und zwar bei Männern, die vorher sehr potent waren, selbst bei richtigen Don Juans.“

Ich kannte einen Witwer, Vater zweier Kinder, der ein zweites Mal heiratete, erfahren mußte, dass er nun unfähig war und der diese Schwache seiner Frau gegenüber auch nie zu überwinden vermochte. Als er nach vielen Jahren starb, war sein Weib, deren Leben daneben voller Liebe war, noch Jungfrau. So sollte kein Mann sich dieses Unvermögens schämen, und keine Frau sollte ihren Geliebten deswegen verachten.

Jeder Art hängt fast immer zusammen mit Wirkungen und Gegenwirkungen zweier Naturen, die in einem Zustand sexueller Erregtheit zusammenkommen – oder mit starken seelischen oder inneren Eindrücken, die den Nervenreiz, der die Versteifung des Gliedes bewirken soll, hemmen oder ablenken. Selbst wo eine Umarmung erfolgreich im Gange ist, können ein schönes Wort, das herzhaftes Lachen auslöst, ein erschreckender Ton von irgendwoher, eine Streitfrage, ein zorniger Ausruf, ein fesselndes Gespräch plötzlich und vollständig den Strom ausschalten.

Meist aber scheint die Ursache in einer Selbst-Beeinflussung (Autosuggestion) zu bestehen oder in einer solchen, die, bewusst oder unbewusst, von der Frau ausgeht. Ich sage „unbewusst“, weil ich überzeugt bin, dass zwischen Liebenden manches überströmt, wovon Gehirn und Erkennen nichts wissen, nichts bemerken. Ich neige zu der Ansicht, dass es Gedankenübertragung (Telepathie) und Hellsichtigkeit (clairvoyance) von Seele zu Seele, von einem Geschlechtssystem zum andern gibt, ohne dass solche Geschehnisse die Schwelle des Bewusstseins überschreiten. Die Geschlechtsnatur der Frau kann einen Mann lieben, obschon sie in ihren bewussten Gedanken fest überzeugt ist, dass sie ihn nicht liebt – ihre Geschlechtlichkeit mag ihn verlangen, während ihr ihn zurückweist. Sie mag einen fast unwiderstehlichen Drang empfinden, sich einem Manne, den ihre Seele fürchtet und verabscheut, doch geschlechtlich hinzugeben. Oder sie liebt einen Mann seelisch-geistig, selbst aus tiefem en, während ihre Geschlechtlichkeit kalt und unberührt bleibt. Das Seelenleben des heutigen Menschen ist äußerst verwickelt geworden. Dies ist auch der Grund, warum feinfühligste Männer von hoher Intuition am ehesten von psychischer Impotenz betroffen werden. Der große, sinnliche, selbst süchtige Mann, der nur an schrankenlose Befriedigung seiner fiebernden Leidenschaften denkt, wird kaum je darunter leiden. Er, der nur Gelegenheit sucht, der nicht beglückte innere Einwilligung verlangt, der zur Notzucht fähig, ist vor seelischem Unvermögen gesichert. Er dagegen, der die Frau zutiefst achtet, der seine Geliebte verehrt, der so tief und leidenschaftlich liebt, dass jeder Gedanke, jede Regung seiner Geliebten, gleich mit schwingender Kraft von ihm Besitz ergreifen, der fällt leicht. Wir dürfen nicht vergessen, dass ein Mann wohl nie so sehr beeinflussbar ist, wie in Zeiten der Verliebtheit. Seine ganze Natur ist dann empfindungsfähig, beeindruckbar (besonders durch SIE) in einem Grade, der sonst nie erreicht wird.

Daher kommt es, dass an sich große und rohe Männer, wenn gelegentlich eine große Liebe sie erfaßt, einen ganzen Abend traulich geborgen bei der verehrten und geliebten Frau verbringen, ohne ernsthaft an geschlechtliche Befriedigung auch nur zu denken. Daher kommt es, dass ein Mann, der bisher vollkommen erfolgreich mit Dirnen und wollüstigen Frauen, die nur seine Sexuallust anregten, verkehren konnte, im Hochzeitsbett auf einmal versagt, wenn seine Auserwählte, die er aus tiefstem Herzensgrunde liebt, geschlechtlich noch ganz unerfahren ist und ängstlich, aufgeregt der Dinge wartet, die nun Geschehen sollen. Nervosität, geheime Furcht der Geliebten, ihre Unwissenheit, ihre Erregung und bange Erwartung des noch Unbekannten, können den Mann geschlechtlich lähmen und zwar gerade dann, wenn seine wirkliche Liebe und die geistige Verbundenheit sehr tief reichen. In solchen Stunden können Aufgeregtheit, Schreck, Müdigkeit jedes sexuelle Verlangen der Frau restlos wegfegen, sie fürchtet einfach Schmerzen zu empfinden und

diese innere Abwehr vermag unbewusst die magnetischen Kräfte des Geliebten zu knebeln. Selbst wo der Anfang gelingt, vermag bisweilen ein einziger Schmerzensschrei der Braut, den Hochzeiter zu entmannen. Er kann ihr doch nicht weh tun wollen! Eine Frau sollte wissen, dass oft der klarste Beweis ist für die Tiefe, die Reinheit und Geistigkeit der Liebe des Mannes, seine Zärtlichkeit und Rücksichtnahme, dass es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um eine Liebe handelt, die das ganze Leben dauern wird. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass , durch geistige Liebe, dies teure und zärtliche Einssein, diese Kameradschaft, die das Ideal und Verlangen aller romantischen Liebe bilden, das Endergebnis einer Entwicklung bedeuten. Ursprünglich wollte das Liebesgeschehen einfach nur die Befriedigung drängender Sexualleidenschaft, war selbstsüchtig nur auf eigenen körperlichen Genuß bedacht. Diese beiden Arten, die mehr körperliche und die mehr seelisch-geistige Liebe, sind in verschiedensten Abstufungen miteinander verknüpft, und ihre harmonische Gleichberechtigung wird nur in den seltensten Fällen erreicht. Voller Zusammenklang, Gleichgewicht ist anfangs nicht leicht zu gewinnen, besonders nicht in der eigenartigen, ungewohnten Lage eines ersten geschlechtlichen Zusammenkommens von zwei Menschen, die sich auf diesem Gebiet noch in keiner Weise kennen. Recht heikel ist vor allem die Lösung dieses Problems mit einer Frau, die viele Jahre lang ihr sexuelles Leben unterdrückt, abgewürgt hat, so dass es launenhaft, krankhaft überempfindlich geworden oder dass die natürliche Sinnenfreude ganz verdorrt ist. Da ergeben sich oft wunderlichste Gegenwirkungen.

Sehr oft wäre besser, wenn in der ersten Nacht – oder auf längere Zeit – keine Versuche geschlechtlicher Annäherung gemacht werden, wenn nur die zärtliche nach vollem Ausdruck suchte, bis in beiden das klare Bedürfnis nach sexuellem Mitschwingen des Körpers erwachte und sich nicht langer verneinen ließe.

Die große Gefahr eines ersten Misserfolges liegt für den nervösen, leicht beeindruckbaren Mann darin, dass ihn ein Schreck ergreift, das Tor des Himmels der Liebesfreuden werde ihm wohl auf ewig verschlossen bleiben, seine Geliebte werde enttäuscht sein, ihn verachten, ihn nicht mehr lieben können, ihn vielleicht sogar verabscheuen – oder seiner Lebtag werden Schande und Qual, dass seine Frau ihn nur bemitleide und in unbefriedigten Sehnsüchten dahinschmachten müsse, nie mehr von ihm weichen – dass Kameraden davon hören könnten und sich über ihn lustig machten - und was seine überreizte Einbildungskraft an Schrecklichem alles zu ersinnen vermag. Diese Furcht kann zur Überzeugung werden und sich durch Autosuggestion so tief ins Unterbewusstsein einfressen, dass das Befürchtete nun als Tatsache in Erscheinung tritt. Es gibt Fälle, da eine hypnotische Gegen-Suggestion die einzige Heilungsmöglichkeit darstellt. (Nach meinen Erfahrungen wird eine Durchleuchtung der seelischen Untergründe der Hemmung durch rückhaltlose Aussprache, notfalls unter individual-psychologischer oder psychoanalytischer Mithilfe, sicherer von der Wurzel aus Heilung bringen und ist jeder hypnotischen Behandlung, die nur die äußere Erscheinung bekämpft und nicht die eigentlichen Ursachen auflöst, vorzuziehen. Dabei wird der Tatsache Rechnung zu tragen sein, dass die tiefen Liebesgefühle, die Verehrung des Mannes für die Frau seines ans, sich aus Empfindungen entwickeln, die ursprünglich seiner Mutter gegenüber zu klingen begonnen hatten. In der Beziehung zur tief geliebten Frau lebt etwas von der zur eigenen Mutter wieder auf. Zwischen Mutter und Kind ist geschlechtliches vom Bewusstsein meist streng verpönt. Gefühlsübertragungen dieser Art können zur seelischen beitragen oder sie veranlassen. Ebenso mögen Befangenheit, Gefühle der Sündhaftigkeit, die infolge falscher Erziehung oft genug allem Sexuellen anhaften, mitspielen. Da löst das klare Licht inneren Bewusstwerdens am Gründlichsten auf. W. Z.)

Eine der geheimnisvollsten Spielarten dieses Leidens findet sich dann, wenn das geschlechtliche Verlangen der Frau ungewöhnlich, vielleicht krankhaft stark ist, der Mann in gleichem Feuer loht und sich dann unfähig findet, keine Versteifung des Gliedes erlangen kann. Da liegen die Ursachen nicht so einfach. Meist wird die Frau, aus schwankender Gefühlslage heraus, vorher Regungen der Grausamkeit oder ähnliches empfunden haben, die im Manne Furcht weckten. Werden solche Naturen nicht unverzüglich befriedigt, so kann in der Frau unbeherrschte Wut aufflammen, sie wird den Mann, der sie enttäuscht, mit Schimpf und Spott übergießen, wird in kalter Verachtung ihm ihre Gunst entziehen. Vielleicht wird diese Furcht dem Manne nicht bewusst, oder sie steigt aus den dunklen Untergründen seines Rassedächnisses auf. Oft mag die plötzliche Mannstollheit der Frau (nymphomania) verworrene Schwingungen hervorrufen, die den Mann aus dem seelischen Gleichgewicht

werfen. Es gibt aber auch Fälle, für die ich noch keine Erklärung gefunden habe. Zum Glück stellt sich diese Art nur gelegentlich und vorübergehend ein.

Manchmal ist die einer Frau so stark und mütterlich, dass sie den Mann vollkommen beherrscht. Die beiden mögen dann in ihren Umarmungen große Seligkeit und selbst sinnliche Lust erleben, nur dass die Geschlechtsorgane nicht zur vollen Tätigkeit erwachen. Dies geschieht häufig, wenn eine Frau schon ihre Lebenshöhe überschritten hat (besonders wenn sie bedeutend älter ist als ihr Mann und sich in diesem mehr kindliche als männliche Gefühle regen. W. Z.), und ist dann also normal zu betrachten. Da die Ursachen aller fast immer seelisch sind, so haben es auch die Heilmittel zu sein. Körperliches vermag ebenfalls etwas beizutragen: Kräftigende Ernährung, besonders Austern, Milch, Eier; Laufen, Reiten, Massieren des unteren Rückgrates, der Gesäßbacken, der Hüften, Oberschenkel, des Unterleibs, vielleicht mit Unterstützung eines anregenden, belebenden Mittels; reichlicher Schlaf.

Die Hauptsache allerdings bleibt, dass sich die seelischen Naturen der Beiden in richtiger Beziehung zusammenfinden. Dies zu erreichen ist vor allem Aufgabe der Frau. Ist sie geduldig, zartfühlend, rücksichtsvoll, kann sie in ihrem Geliebten das Gefühl wecken, dass seine Zärtlichkeit, seine Verehrung, das mit-ihm-zusammen-sein sie so glücklich macht, dass die Geschlechtsvereinigung als solche ihr wirklich verhältnismäßig nebensächlich erscheint – dass sie geruhsam auf die endliche Erfüllung zu warten vermag – wenn sie dazu, voll weiblichen Feingefühls und bewusster Klugheit die Seiten ihres Wesens pflegt, die anziehend, verführerisch wirken, die ganz unauffällig zu Sinnenfreude verlocken – dann stellt sich meist schon recht bald ein Erfolg ein.

Nichts weckt die Stärke, erhält die natürliche Sexualleidenschaft des Mannes so sehr, als wenn eine geschlechtsstarke Frau ihre Aura für ihn in steter, kraftvoller, doch gemeisterter Liebessehnsucht strahlen lässt – zärtlich, bewundernd, doch voll entzückender Sinnlichkeit und ästhetischer Wollüstigkeit, rein und doch tief, warm, verführerisch. Dies heilt die meisten Männer augenblicklich und für alle Zeiten. Der Liebende fühlt sich wie ein starker Schwimmer gehoben von tiefer Meeresflut und treibt dahin in köstlicher Mühelosigkeit, in Seligkeit gebadet, im Bewusstsein vollkommener Kraft.

Die nervöse, hysterische, launische Frau dagegen, bald liebestoll, bald eisig kalt, kann dem Sexualvermögen des Mannes die unglaublichsten Streiche spielen. Der Mann aber darf in keinem Falle Mut, Selbstachtung und Vertrauen in seine Männlichkeit aufgeben. Liebe und klare Weiterarbeit werden zum Ziele führen. Je mehr der Mann aus seiner Herrscherrolle herauswächst und die große Sinnlichkeit mehr und mehr feineren Seelenschwingungen und dem nach geistigem Einklang weicht, desto mehr gleitet die Führung im ganzen Liebesleben in die Hände der Frau. Sie regt an, sie lenkt, sie erhält. Dies soll auch so sein. Dies ist ihre Überlegenheit, ihr Schild, ihr Ruhm, und die Weisheit, mit der sie von dieser richtunggebenden Kraft Gebrauch macht, ist Beweis für die Größe ihrer Seele. Hier berühren wir den wundesten Punkt im ganzen Leben des Mannes, die Stelle, wo er am schwersten und unheilbarsten getroffen, gekränkt werden kann. Steht die Frau in solchen Zeiten der Schwachheit in ihrer Liebe unbeirrbar zu ihm, hilft sie ihm, Stolz und Stärke wieder zu gewinnen, so wird seine tiefe Dankbarkeit nie erlöschen. Ich erinnere mich eines prächtigen Geschehnisses, das mir berichtet wurde. Ein netter, tüchtiger junger Mann, der an geschlechtlichem Unvermögen litt, gewann die Liebe einer Frau, die voller Hingebung seine Kraft wieder weckte und zum Blühen brachte. Sie war eine ganz gewöhnliche Frau, viel älter als er, mit vielen Fehlern und bei den meisten Leuten recht unbeliebt. Er aber bewahrte ihr auch später hin seine Zuneigung mit einer Treue und Dankbarkeit, die durch nichts gestört werden konnten. Er fühlte ohne Zweifel, dass diese Frau mehr für ihn getan hatte, als bloß sein Leben gerettet – dass sie es ihm lebenswert gemacht hatte.

DIE SCHÖNHEIT VON KAREZZA

Ist der volle magnetische Austausch von Karezza erreicht, in dem die beiden Seelen und Körper sich eins fühlen, von göttlichem Strom durch paradiesische Gärten getragen - sind alle Gefühle von Beschränkung oder Schwierigkeit verschwunden und haben überirdischer Leichtigkeit, Kraft, reiner und vollkommener Seligkeit, die das ganze Wesen durchstrahlen, Raum gegeben, dann leuchten Augen und Gesichter wie verwandelt, verklärt, jeder Ton wird Musik, jede Bewegung Tanz. Dieser Zustand hält gewöhnlich lange an, vielleicht für Stunden, um endlich ruhig in süße, zufriedene Mattigkeit und kindhaft seligen Schlaf auszuklingen. Doch bis zum letzten bewussten Augenblick bleiben die zarte Herzlichkeit und Anhänglichkeit, der Wunsch nach Eins-sein, die Dankbarkeit für das Geschenk solcher Liebe. Niemals finden sich Gleichgültigkeit oder die Stimmungswechsel der Ernüchterung und Erschöpfung, die meist den gewöhnlichen orgasmischen Umarmungen folgen. Die Beglückung hält auch nach der Trennung an, selbst für Tage, dass man wie in göttlichem Traume wandelt, und wo Karezza zur Gewohnheit wird, entwickelt sich daraus die idealste Liebe. Ergibt sich aber eine Trennung auf immer, so bleibt doch die Erinnerung viele Jahre lebendig, schwingen Güte und Zärtlichkeit im liebenden Gedenken.

Dies ist der Grund, warum Karezza, obschon ein Geschlechtsgeschehen, in so wunderbarer Weise die wahre Liebe steigert und ihr Dauer verleiht. ***DIE GESICHTER DERER, DIE KAREZZA LEBEN, BEGINNEN VOR SCHÖNHEIT ZU STRAHLEN, WERDEN VON GEIST DURCHLEUCHTET.*** Es ist freilich mehr die Schönheit des Ausdrucks, die entwickelt wird, als die der Gesichtszüge, obschon auch diese, wenn auch langsamer, die Wandlung mitmachen. ***EIN KLARES, REINES LICHT GLÄNZT IN DEN AUGEN, KÖSTLICH FEIN WIRD DER SCHWUNG DER LINIEN, AUSDRUCKSVOLL DAS MIENENSPIEL. DIE STIMME WIRD ZUR FROH LÄUTENDEN GLOCKE, DIE UNWIDERSTEHLICH BEGLÜCKT UND ANZIEHT. DER GEWÖHNLICHSTE MENSCH KANN ZUR BEZAUBENDEN PERSÖNLICHKEIT WERDEN.***

Die Wesen der beiden vermischen sich, die Charaktereigenschaften des einen werden im andern auch lebendig. Diese innere Wandlung, Erhöhung, Inspiration tritt bei Karezza-Liebenden bald in Erscheinung. Die Frau wird kräftig, kühn, zuversichtlich, logisch, entfaltet in sich die feineren männlichen Eigenschaften – der Mann wird gütig, rücksichtsvoll, mitfühlend, intuitiv, sein feiner-weibliches kann sich offenbaren. So tauschen die beiden Geschlechter ihr Bestes aus, regen es eins im andern an, verweben es in sich zu neuer, abgerundeter Einheit.

Es ist nahe liegend, dass diese gegenseitige Ernährung mit lebendigsten Liebeskräften alle Organe, durch die sie strömen, reizvoll und schön machen, strahlend vor Lebenslust. Sieh die Lippen, die Augen, die Wangen einer glücklichen Braut! Nichts entwickelt so sehr die Schönheit wie die Freude, und Liebesfreuden sind die höchsten auf Erden. Wird einst Karezza-Liebe durch Gewöhnung und Vererbung zur zweiten Natur, dann wird das Menschengeschlecht über alle maßen schön werden, wie frühere Zeiten es nie gekannt haben. Es wird eine verinnerlichte, durchgeistigte, alles von innen durchstrahlende, durchleuchtende Schönheit sein. Die Geschlechtskraft, die in ihrem örtlichen Bereich solch höchstes Entzücken bereitet, die in Karezza, über das ganze Wesen verteilt, solch überirdische Verzückung schenkt, wird durch die Hände des Arztes Heilung bringen, durch die Lippen des Redners hinreißen, wird in den Augen des Führers flammen, wird im großen Geiste zur Schöpfung werden.

DIE GEFAHR DER ÜBERTREIBUNG

Immer wieder begegnen Sexualforscher der Anklage, sie seien „sexualbesessen“ und verleiteten durch ihre Behauptungen zu überreiztem Triebleben. Diese Anklage ist bisweilen

berechtigt; neigt doch jede starke Natur zum Übermaß, gleichgültig, welchem Lebensgebiet sie sich hauptsächlich zuwendet. Nun gibt es aber kein Streben, das durch den Hinweis, es könnte zu Unmäßigkeit führen, verurteilt werden darf. Der Wert einer Sache kann nicht bloß durch das Verhalten einzelner Befürworter und Anhänger gemessen werden. Es gibt wohl nichts harmloseres als nützliche Arbeit, geistiges Studium oder das Sich-kümmern um seine persönliche Sicherheit, und doch können wir jeden Tag Menschen beobachten, die durch Überarbeitung zusammenbrechen, durch ununterbrochen einseitiges Studieren blind oder neurotisch geworden sind oder in Folge übertriebener Vorsicht als Feiglinge und Schwächlinge dastehen. Die meisten derer, die in allem sexuellen Geschehen Ausschweifung wittern, sind kirchenreligiös eingestellt, und doch finden wir, dass Übertreibung gerade auf religiösem Gebiet zu den verbreitetsten Formen geistiger Krankhaftigkeit gehört, zu Frömmerei, Fanatismus, Wahnsinn führen kann. Es ist gewiss lobenswert, nach körperlicher Vollkommenheit zu trachten, und doch gibt es nur wenige Athleten, die nicht durch überspanntes Training oder durch Wettkämpfe Schaden nehmen, ein verkürztes Leben oder gar den Tod finden.

Oft auch wird „*Liebe*“ hochgepriesen und in Gegensatz gestellt zur Sexualität; doch neigt gerade die Liebe, die keinerlei geschlechtlichen Ausdruck findet, am leichtesten zum Übermaß. Mutterliebe ist vielleicht die reinste, vorbildlichste Form dieser „unsexuellen“ Art; und doch erleben wir fast bei jeder Mutter, wie diese Liebe sie zu Verwöhnung verleitet, sie partiisch, blind, ungerecht werden lässt. Eifersucht, die sich in tiefster Liebe, so geistig sie auch sein mag, fast immer findet, ist Beweis einer Übersteigerung, und wird Liebe nicht erwidert oder kühlt plötzlich ab, so weckt dies oft ungesunde, selbst verbrecherische Regungen, die sich nur durch große geistige Anstrengungen dämpfen lassen. Jede menschliche Tugend kann durch Übermaß zum Laster werden. Je größer eine Kraft, je reicher und wertvoller ein Gefühlsgebiet, desto naheliegender die Gefahr der Ausschweifung. Die Sexualität macht darin keine.

Der Vorwurf überreizter Befriedigung entspringt in vielen Fällen bloßer Voreingenommenheit. In geschlechtlichen Dingen ist das Volksempfinden immer noch mächtig vergiftet durch die verkrampten lebensfeindlichen Auffassungen der Theologen und Pfaffen, die durch so viele Jahrhunderte eingebläut worden sind. Alles Sexuelle ist immer noch verpönt, muss geheim gehalten, darf nur mit flüsternder Stimme erwähnt werden, ist immer verdächtig, wenn nicht gar in jedem Falle niedrig und gemein. Für Menschen von derart verdorbenem Empfinden ist jedes offene Interesse für geschlechtliche Fragen ein Beweis ausschweifend lüsterner Gesinnung.

Groß ist auch die Zahl der Menschen, die in allem Sexuellen nichts als wollüstige Schwelgereien zu erblicken vermögen, weil es ihnen selber nie etwas anderes als geile körperliche Lustbefriedigung bedeutet hat. Die werden jeden, der geschlechtliche Fragen studiert oder darüber schreibt, als „*sexual-besessen*“ brandmarken, während doch kein Grund vorliegt, warum der Sexualforscher nicht ebenso gut das Gebiet geschlechtlicher Erscheinungen durchforschen soll wie der Astronom das der Sterne und der Geologe das der Steine.

Dies allerdings ist richtig: Sexualität ist verwoben mit unsern tiefsten Gefühlen, ist der Urquell unserer stärksten Empfindungen und ist daher wie kaum etwas anderes der Gefahr der Übertreibung ausgesetzt. Es liegt mir ganz ferne, dies zu bestreiten. Die Möglichkeit ist groß, dass Menschen, die sehr verliebt sind und von mächtigen Geschlechtskräften durchpulst werden, sich in der Befriedigung ihrer Leidenschaften ganz zu verlieren vermögen. Jedes tun erfordert Maß und Gleichgewicht.

Es stimmt vollkommen, dass die Sexualkräfte manchmal brausend zu Kopf steigen und keinen andern Gedanken mehr Raum lassen, gleich wie jede andere Leidenschaft die Seele in einen Rauschzustand versetzen kann. Es mag vorübergehend bis an Geilheit und Mannstollheit (Satyriasis und Nymfomania) grenzen. Liebe und Geschlechtlichkeit unterstehen der gleichen Gesetzmäßigkeit wie alle andern Kräfte, auch in Hinsicht auf Ausschweifung und Übersättigung. Sie schenken köstlichste Gefühle, die wir halten und verstärken möchten, und dies Streben ist nichts als natürlich und vernünftig. Wird ihm aber

zu lange nachgegangen, so folgt unweigerlich der Punkt, da die Sinne die Fähigkeit verlieren, noch weitere Reize aufzunehmen und zu beantworten. Wohl können wir auch andere Kräfte aus ihren Bereichen weglocken und auf das Sexualgebiet überleiten; doch man schwächt sie dadurch, zehrt sie auf, und schließlich verlieren auch Liebe und Geschlechtlichkeit ihre frohe Spannung. Liebende sind leicht geneigt, Zeit und Geld gedankenlos in Liebesgenüssen zu verschwenden. Es wird zu wenig beachtet, dass Mangel an Schlaf eine verbreitete Ursache ist, die Liebe zum Verblühen und Sterben zu bringen. Beim Manne gesellen sich dazu noch die derben Verlusten durch die Orgasmen. Daraus mag sich sogar ein Fieberzustand entwickeln, der Esslust und Verdauung beeinträchtigt und fleißiges, erfolgreiches Arbeiten verunmöglicht. Oder ein Gefühl quälender Vereinsamung lässt alle Lebensfreude in dusteres grau versinken.

Blinde Liebesunterwürfigkeit, sklavische Ergebenheit und vergötternde Bewunderung mögen Verlust der eigenen Würde und Selbstbehauptung und dadurch niederziehende Verwöhnung des andern bedeuten. An solcher Liebe ist kein Wachsen. Bei schwacher Sexualkraft sind all diese Gefahren weniger groß. Da ist aber zu beachten, dass eine schwache Person sich durch eine Kraftausgabe, die für einen stärkeren ein nichts ist, erschöpfen und schädigen kann. Die Kraftmenge jedes einzelnen bestimmt, wo für ihn das Übermaß beginnt, und jeder sollte versuchen, sich richtig kennen und einschätzen zu lernen.

Karezza bewahrt weitgehend vor Übertreibung. Der Hauptverlust, den der Orgasmus sonst mit sich bringt, wird verhütet. Die Empfindungen und Gefühle sind erhöht und verteilen sich, klingen durch Körper, Seele und Geist, umfassen das ganze Wesen. Dennoch ist auch bei Karezza ein zuviel möglich. Die Folgen zeigen sich mehr als Erschöpfung infolge Schlafverkürzung oder allzu langen Verweilen in den Fluten der Zärtlichkeit, vielleicht auch bloß darin, dass andern wichtigen Lebensgebieten zu viel Zeit weggenommen wird. Es gibt auch Fälle, die nicht so klar liegen, in denen der eine Teil den andern erschöpft, ihm seine magnetischen Kräfte raubt, vielleicht bewusst oder unbewusst als Vampir wirkt oder da auch beide sich gegenseitig leer saugen. Solche Erscheinungen werden gelegentlich auch beobachtet zwischen zwei Menschen, die bloß örtlich beisammen sind, ohne dass erotische oder sexuelle Schwingungen vorhanden waren. Es wird sich daher weniger um ein Übermaß, eher um mangelndes zusammenpassen handeln, das sich leider bisweilen gleichzeitig mit tiefer beidseitiger findet.

Es ist möglich, zu häufig Karezza-Umarmungen aufeinander folgen zu lassen oder sie zu lange auszudehnen. Nur die Erfahrung kann dem Einzelnen zeigen, wo für ihn zwischen gesunder Mäßigung und Übertreibung die Grenze liegt.

Wer Karezza nicht kennt, kann viel leichter einem Übermaß zum Opfer fallen, verursacht durch zu häufige und zu starke Orgasmen, allzu rasch sich folgende Schwangerschaften oder durch eine zu rohe, zu zynische, zu beutegierige Einstellung. Wo bloß Sinnenkitzel, körperliche Gelüste befriedigt werden, ohne gegenseitige Güte und Zärtlichkeit, vielleicht selbst gegen den Wunsch, sogar trotz der Abwehr des einen Teils, da handelt es sich immer um Übermaß.

Kommen zwei nur zusammen, wenn es beiden inniges ist, wenn es bei beiden aus Freude und Güte erwächst, wenn alles gesundheitliche und lebenswichtige sorgsam berücksichtigt wird und die Überzeugung vorherrscht, dass alles körperliche Geschehen nur Ausdruck sei für die Schönheit seelischer Vorgänge, da braucht es keine Furcht. Übermaß ist nur da, wo eine Handlung den einzelnen oder die Allgemeinheit schädigt.

JST KAREZZA ALLEN MÖGLICH?

Es mag aufgefallen sein, mit wie großem Nachdruck ich betone, Karezza sei nur bei und verfeinertem Gefühlsleben möglich. Ohne diese beiden ist vollendeter Erfolg undenkbar. Große Liebe und poetisches Empfinden allein führen in der Ausübung dieser Liebeskunst zum idealen Ziele. Dennoch vergesse ich nie die Grenzen, die das wirkliche Leben immer

wieder zieht. Nicht alle Menschen können Dichter sein. Ich weiß auch, wie viele liebe, gute Menschen heiraten oder doch zusammen leben möchten, weil sie sich so allein fühlen oder weil der Körper nach Liebeserleben hungert und die doch nie zu einer großen gegenseitigen, romantischen Liebe hingefunden haben. Da erhebt die praktische Frage: kann auch unter solchen Umständen Karezza erfolgreich und segenbringend durchgeführt werden ?

Die Antwort lautet: ganz gewiss! Die wesentliche Voraussetzung für Karezza verlangt nur dies: Ehrlichkeit und Güte gegeneinander, geschlechtliche Gesundheit, Bereitwilligkeit der Frau, Fähigkeit des Mannes, innere Klarheit vor dem Gewissen, in der Bejahung dessen, was geschehen soll und vereintes Verlangen beider, den Orgasmus des Mannes zu verhüten. Dies genügt zur Erreichung des Ziels. Glück und Frieden werden zwar lange nicht so groß sein, wie wenn auch die höheren Empfindungen mitschwingen können. Doch wenn zwei reine und vertrauensvolle Menschen in Beziehungen dieser Art eintreten, so blüht auch die Schönheit auf, so verfeinert sich das empfinden bald. Karezza scheint in jedem Falle das nach Zärtlichkeitsaustausch zu wecken, zu entfalten. Sie ist eine Art Natur-Ehe, die mit jeder Wiederholung die beiden inniger vereint.

KAREZZA & COITUS INTERRUPTUS

In Zusammenhang mit Karezza wird dauernd die Frage des Orgasmus aufgeworfen. Die ersten Verkünder, die von „Männlicher Enthaltbarkeit“ sprachen, behaupteten, die Hoden seien in ihrer Samenerzeugung den Tränendrüsen vergleichbar, indem auch das Sperma, wenn nicht der besondere Anlass einer beabsichtigten Zeugungsumarmung vorliege, vom Körper stets wieder aufgesogen werde und nicht durch eine besondere Entladung entfernt zu werden brauche. Später erklärten andere Körperkundige (Physiologen), wenn der Same einmal erzeugt sei, so könne er nicht wieder innerlich aufgesogen, sondern müsse nach außen entleert werden. Das Gefühl sprühender Lebenskraft, Glücksrausch und Begeisterung des verliebten, sexualstarken Mannes müssten daher eine andere Ursache haben. Der Quell der erhöhenden Liebeskräfte, die im Blute kreisen, sei in Drüsen innerer Sekretion (endokrin = ohne Ausführungsgänge nach außen) zu suchen. Es ist sehr gut, wenn man sich nicht bloß in Fragen der Theologie, sondern auch in solchen der Wissenschaft stets die eigene kritische Nachprüfung vorbehält. Allzu oft bröckeln Lehren der Wissenschaft im Laufe der Zeiten in sich zusammen, schwinden vor unseren Augen dahin.

ZUVERLÄSSIGER ALS FÜHRER IST UNSER EIGENES WISSEN, DAS UNSERE ERFAHRUNGEN UND PRAKTISCHEN BEOBACHTUNGEN UNS VERMITTELT HABEN. Die nachprüfbareren Tatsachen sind hier folgende:

Fast bei jedem Manne sammelt sich zu Zeiten Samenflüssigkeit an, die augenscheinlich nach Ausstoßung verlangt. Es handelt sich um einen Überschuss und die Verhältnisse können im einzelnen sehr verschieden sein. Entweder wurde mehr Sperma erzeugt, als wieder aufgesogen werden konnte oder was einmal erzeugt war, konnte nicht für innere Zwecke umgewandelt werden. Jedenfalls ergießt sich gelegentlich Same. (Die Häufigkeit scheint mit dem Eiweißübermaß in der Ernährung zu wachsen. Ich lebe seit fünfzehn Jahren von Pflanzenkost und habe zu Zeiten, wenn schöpferisches Schaffen oder neues Erleben auf andern Gebieten mich stark erfüllen, monatelang keinerlei Samenerguss. Ich stehe im kräftigsten Mannesalter, und meine Geschlechtskraft ist in keiner Weise schwach. Seit meiner Kindheit war ich nie mehr krank. - Häufiges Nacktleben, Besonnung der Geschlechtsgegend wirkt aller Sexualüberreizung heilsam entgegen. W. Z.)

Hat ein Mann keinerlei geschlechtliche Beziehungen, so vollzieht sich dieser Vorgang im „nassen Traum“ (Pollution), was einen vollkommen natürlichen Weg darstellt, sich dieses Überschusses zu entledigen. In Karezza kann sich dieser Vorgang in Form eines Misslingens abspielen. Zumindest kann dies eine Ursache sein. Auch dem erfahrensten Karezza-Meister kann dies ausnahmsweise zustoßen. Jenes herrliche Gleichgewicht, das beide so tief beglückt und befriedigt, ist dann gestört, der Mann fühlt einen Erguß unwiderstehlich herannahen, muss sich zurückziehen, und Karezza wird dadurch zum coitus interruptus.

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Der Erfolg von Karezza scheint abhängig zu sein von der Umwandlung bloßer Sexualgefühle in vorherrschende Liebesempfindungen, von einer Verteilung des Sexualbewusstseins auf das ganze Wesen, wodurch die Geschlechtsorgane entlastet werden. Wird dort die örtliche Spannung zu groß, so kann eine Entladung nicht vermieden werden. Ich habe beobachtet, dass dies oft geschieht, wenn die Frau, die ein Mann umarmt, plötzlich kühl oder zornig wird. Ist die Frau launisch, wankelmütig, gefallsüchtig, so ist viel eher damit zu rechnen, als bei ausgeglichen tiefem Gefühlsleben. Die geschlechtsschwache Frau, deren Leidenschaft leicht der Beeinflussung unterliegt, begünstigt solche Fehlschläge, während die große Liebesleidenschaft der starken Frau den Geliebten auf gleiche Fluthöhe zu heben, ihn zu tragen vermag. Es ist schwerer, nach voller Mahlzeit enthaltsam zu sein, als bei leerem Magen, schwerer auch kurz nach einem Bade. Eine lebhaftere Gemütsregung irgendwelcher Art, mag einen Orgasmus verursachen, ebenso vorhergehende geistige Anspannung. Schon das Herannahen eines plötzlichen Wetterumschlags, besonders einer kalten Welle, kann zur Auslösung genügen.

Dies alles ist ganz in Ordnung, und niemand sollte sich dadurch beunruhigen lassen.

Dem coitus interruptus (plötzlicher Unterbruch des Geschlechtsaktes durch Rückzug des männlichen Gliedes aus der Scheide bei herannahendem Samenerguss) wurden von mehreren Seiten große Schädigungen beigemessen. Heute herrscht die Ansicht vor, er sei harmlos für den Mann, während die Frau, die unbefriedigt zurückgelassen werde, seelisch starke Störungen erleiden müsse.

Beides trifft nicht zu für ein Paar, das Karezza meistert. Die Frau hat dann häufig genug eine vollbefriedigende Liebesvereinigung, so dass ihr ein gelegentliches Mißlingen nichts ausmacht. Zudem weiß sie, dass in weniger als einer Stunde, vielleicht schon eher, eine neue Verbindung möglich ist, die wahrscheinlich sogar schöner und umfassender wird als gewöhnlich. Wie der Mann gegen seine Frau stets gütig bleiben und das Geschehen augenblicklich unterbrechen soll, wenn die Frau es nicht mehr wünscht, so soll auch sie gütig, zärtlich, fröhlich, geduldig sein, wenn er einen Fehlschlag erleidet. In Herzenswärme kann die krankhafte Selbstbemitleidung, die seelisch so sehr die Gesundheit stört, nicht aufkommen. Viele Männer fühlen, dass sie in gewissen Zeitabständen den Orgasmus brauchen, und es gibt Wissenschaftler, die im Geschlechtsleben des Mannes einen Rhythmus, eine Periodizität, einen regelmäßigen Wechsel stärkerer und schwächerer Wellen entdeckt haben wollen. Die Häufigkeit der Wiederkehr des Verlangens nach Orgasmus scheint aber bei einzelnen Männern sehr zu schwanken, und umfaßt einen Spielraum von vier bis dreißig Wochen.

Auf der anderen Seite mochten fast alle liebenden Frauen recht häufig geschlechtliche Umarmungen haben und diese auch jedes Mal in aller Muße ausdehnen und auskosten. Auch dies wird von Sexualforschern bestätigt. (Ich möchte darauf hinweisen, dass ich von mir wie von andern aus Erfahrung weiß, dass auch der gesunde, geschlechtsstarke Mensch, in der Vollkraft seines Lebens. Zeiten haben kann, selbst auf Monate oder gar Jahre, da ihm Einsamsein, ohne erotisches Lieben, tiefste Befriedigung und beglückende Erfüllung zu bieten vermag. Dies kann für Männer wie für Frauen gelten, braucht aus keinerlei Verdrängung zu erwachsen, muss nicht „unnatürlich“ sein. Man denke an die kurzen Brunstwochen und die langen Ruhemomente frei lebenden Wildes. Die großen rhythmischen Wellen des Lebens schwingen oft, in ihrem auf und ab, über weite Zeitspannen. W. Z.)

Selbst anerkannt führende Wissenschaftler (die von Karezza nichts wissen) geben zu, der coitus interruptus bilde das sicherste aller Mittel zur Verhütung ungewünschter Empfängnis und Schwangerschaft, während keines der künstlichen Mittel unbedingt zuverlässig sei. Karezza nun kann all dies in Einklang bringen. Die Frau kommt zu ihren Liebesumarmungen, so oft und so umfassend sie diese wünscht, während dem Manne der gelegentliche Rückzieher die Erleichterung des Orgasmus bringt, wenn seine „Periode“ da ist oder wenn er es sonstwie einmal begehrt. Kommen auch während einer Umarmung, die Karezza bleiben soll, Regungen mehr sinnlicher und leidenschaftlicher Art, so ist besser, sie freundlich, lächelnd willkommen zu heißen und sie dem anderen mitzuteilen. Dann spürt man meist ganz innen: diesmal lieber nicht! Nie etwas zwingen, unterdrücken wollen, immer bejahren und dadurch auflösen!

ORGASMUS DER FRAU & EMPFÄNGNIS

Viele Männer, einige Frauen und auch manche Ärzte sind der Meinung, die Frau brauche den Orgasmus. Müsse sie ihn entbehren, so erleide ihre Gesundheit Schaden. Ebenso sei der Orgasmus der Frau wesentlich, wenn die Empfängnis eine beste Frucht bringen soll.

Damit stimme ich nicht überein. Ich betrachte den Orgasmus der Frau als eine erst später erworbene Gewohnheit, als etwas nicht ursprünglich zweckdienliches, daher als etwas unnatürliches. Der Mann braucht den Orgasmus zur Ausstoßung des Samens, während bei der Frau kein entsprechendes vorliegt. Ihr Orgasmus steht in keinerlei Verbindung mit einer Bereitstellung ihrer Eizelle. Bei allen Zeugungsvorgängen, die ich bei Tieren beobachten konnte, war beim Männchen ein Orgasmus deutlich zu erkennen, nicht aber beim Weibchen. Kommt der weibliche Orgasmus im Tierreich nicht vor, weil er keinen Zweck zu erfüllen hat, so ist nicht einzusehen, warum er für den Menschen notwendig sein sollte.

„Weil er Lust bereitet!“ – so lautet eine Antwort, und sie ist nicht schlecht. Ich verweise aber darauf, dass die Frau, wenn sie es will, in Karezza eine feinere, süßere, umfassendere Lust erlebt ohne den Orgasmus. In der ursprünglichen Form der „Männlichen Enthaltbarkeit“ konnte die Frau den Orgasmus haben, wenn sie ihn wünschte. Für Karezza lehne ich ihn aus folgenden Gründen ab:

1. Selbstbeherrschung ist für den Mann viel schwerer, wenn die Frau sich einfach gehen lässt.
2. Nach ihrem Orgasmus ist die Frau weniger magnetisch, büßt ein an Liebreiz, verliert die Lust zu weiterem Beisammensein, und recht oft wird sie kurz darauf gleichgültig, niedergedrückt oder erregt.
3. Wer dem Orgasmus willfährt, ob Mann oder Frau, kräftigt und entfaltet dadurch sein enges Sexualbegehren auf Kosten der Herzensliebe und Gemütsstiefe, des Romantischen und des Geistigen.

(Was uns noch fremd, oder gar, was uns verboten ist, das lockt. Nur Erfüllung erlöst. Wer, ob Mann oder Frau, das hat nach einer umfassenden Umarmung mit Orgasmus, wird eher davon frei bei ein- oder mehrmaligem klar bejahtem Nachgeben, als bei Versuchen der Niederkämpfung. Das Gleiche kann in gewissen Fällen gelten für einmalige (oder gelegentliche) Verwendung von Verhütungsmitteln, um einen Samenerguss ohne körperliche Trennung zu gewähren. Dazu mag die Behauptung erwähnt werden, die inneren Schleimhäute der Frau saugten einen Teil der Samenflüssigkeit auf und gewannen dadurch Lebenskraft. Sollte dies so „materiell“ sein, so hatte dem Gewinn der Frau ein Verlust des Mannes gegenüber zu stehen. Ich neige zur Ansicht, dass es sich bei jedem Austausch viel mehr um die magnetischen Kräfte handelt, die wenig (oder nicht) an die materiellen Moleküle von Körpersubstanz gebunden sind. Da scheint mir die lange, innige Karezza-Verbindung viel eher den vollen Kräfteaustausch erreichen zu können, und zwar ohne einseitigen Verlust. Ich erwähne diese „Gewährungs“-Möglichkeiten mehr aus psychologischen Gründen. Erlösung von „unerwünschten“ innern Regungen und Begierden ist nur erreichbar, wenn diese klar erkannt, aus dieser Erkenntnis heraus verhältnismäßig bejaht und dadurch in die Harmonie unseres ganzen Wesens zurückgeführt werden. Der drang des „Auch-einmal-erleben-wollens“ wird oft durch (lächelnde, überlegene) Gewährung am sichersten gelöscht.

Daher: *Es ist mehr Freude im Himmel über einen Sünder (der gewährt hat), der Buße tut (der praktisch aus seiner gewonnenen Erfahrung seine Schlüsse zieht), als über neunundneunzig Gerechte, die der Buße (umfassender Erfahrungen) nicht (zu) bedürfen (sich einbilden).“* W. Z.

Ich kenne Frauen, die an die Befriedigung durch vollkommenen Orgasmus seit langer Zeit gewohnt waren und sich doch ganz davon abwandten, da sie erlebten, dass Karezza, ohne jeglichen Orgasmus, ihnen viel köstlicheres und beglückenderes bot. Ich kenne Frauen, die nie in ihrem Leben einen Orgasmus gehabt haben und die in Karezza seligstes Glück erleben, deren Gesundheit blüht und strahlt, seit Jahrzehnten. Es sind viele Erfahrungen und wohlwogene Gründe, die mich zu der Auffassung geführt haben, der Orgasmus sei für die Frau gänzlich unnötig und künstlich, und sie sei viel wohler ohne ihn. Der gewöhnliche Geschlechtsakt mit Samenerguss befriedigt die Frau nur selten. Für sie ist er zu kurz und zu tierhaft. Und wenn sie geschlechtlich nicht befriedigt wird, so leidet sie natürlich. Erlebt sie dabei selber einen Orgasmus, so verschafft ihr das eine Art Befriedigung. Daher erscheint er ihr zuträglich, und der Arzt heißt solches Geschehen gut. Doch die gleiche Frau – viel tiefer befriedigt in der nicht-orgasmischen Vereinigung einer vollkommenen, umfassenden

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Karezza-Umarmung, so dass sie jeden Orgasmus als überflüssig, als störend empfindet – dies ist der wesentliche Punkt!

Meine Einwände gegen den weiblichen Orgasmus während eines Zeugungsaktes sind folgende:

JEDER ORGASMUS BEDEUTET FÜR DIE FRAU, GLEICH WIE FÜR DEN MANN, EINEN VERLUST AN SPANNKRAFT UND LEBENSENERGIE, DER SIE ENTMAGNETISIERT. DIES SCHWÄCHT AUCH DIE WEIBLICHEN KEIMZELLEN UND VERRINGERT DEREN BEFRUCHTUNGSAUSSICHTEN. (Dies ist vorerst mehr nur eine Theorie.)

Ebenso bin ich der Auffassung, dass eine Befruchtung am Idealsten erreicht wird, wenn der Mann jedes Verlangen, aus der Umarmung recht viel Lust herauszuholen und sie in die Länge zu ziehen, zurückweist und im Gegenteil nach einem möglichst raschen und kräftigen Samenerguss strebt. So befruchtet er seinen Samen mit seinem ganzen Magnetismus und entzieht der Frau auch nichts von ihren Lebenskräften. All dies kommt nun dem erwachenden Keim zugute. Der Mann soll sich gleich zurückziehen und auch den Raum verlassen. Die Frau soll keinerlei Orgasmus haben und nun für eine Stunde oder mehr ruhig liegen bleiben. Dies ist auch nur Theorie. Ich kenne aber viele Fälle, wo durch Befolgung dieses meines Rates jahrelange Unfruchtbarkeit überwunden und Schwangerschaft erreicht wurde.

Dies aber weiß ich, dass eine Frau empfangen kann ohne Orgasmus. Betrachten wir das geschlechtliche Leben, wie es sich durchschnittlich abspielt, so besteht große Wahrscheinlichkeit, dass die Mehrzahl der Frauen befruchtet wird ohne Orgasmus. Ich glaube sogar, dass sie auf diese Art leichter und sicherer empfängt; ist doch der Schluß vernünftig, dass die krampfhaften en und Zusammenziehungen der Unterleibsmuskeln, die der Orgasmus mit sich bringt, eher die Wirkung haben, den Samen wieder auszustoßen, dass sie die weiblichen Teile negativ und schlaff machen, statt empfänglich, beladen mit frohen Aufbaukräften.

Ich weiß, dass eine Frau ohne Orgasmus empfangen, eine beschwerdefreie Schwangerschaft und leichte Geburt haben und einem vollkommen gesunden Kinde das Leben schenken kann, schön an Körper und überragend an Geist. Kann es für eine Mutter höheres geben ?

Eine weitere Frage: Karezza während der Schwangerschaft ? Es steht für mich außer Zweifel, dass es besser ist, wenn die Frau während einer Schwangerschaft ohne den gewöhnlichen orgasmischen Geschlechtsverkehr bleibt. Es ist möglich, dass der Mann dabei zu unvorsichtig und heftig vorgeht und die Frau verletzt oder das keimende Innenleben stört. Der Frau aber würde ein eigener Orgasmus eine Frühgeburt bringen. Andererseits glaube ich, dass Karezza, in sehr sanfter und ruhiger und zarter Form (das Gewicht des Mannes darf in keiner Weise lasten) äußerst wohltätig wirkt, auf die Frau sowohl als auf das werdende Kind, das dadurch in magnetischer Aura gebadet, in die Liebe beider Eltern eingebettet wird. Die Frau empfindet in dieser Zeit die Liebe des Gatten als sehr großes Labsal und hat oft starkes Verlangen danach. Da ich nie von schädigenden Wirkungen gehört oder solche beobachtet habe, so empfehle ich rücksichtsvoll bedachte Anwendung. Natürlich hat hier, mehr als je, ganz das Empfinden der Frau zu führen.

ORGASMUS, INNERE SEKRETION & WISSENSCHAFT

Ärzte einer bestimmten naturwissenschaftlichen Richtung behaupten neuerdings mit großem Nachdruck, der Orgasmus habe eine äußerst wichtige Aufgabe zu erfüllen und sei daher erstrebenswert. Kann er auf dem gewöhnlichen Wege des Geschlechtsaktes nicht erreicht werden, so sind künstliche Hilfsmittel beizuziehen. Selbstbefriedigung (Masturbation,

Onanie) und Verwendung mechanischer und chemischer Mittel zur Empfängnisverhütung werden gebilligt und anempfohlen.

Das Verhängnis dieser Lehren scheint mir darin zu liegen, dass sie in dem Leser, der noch über geringe eigene Erfahrung verfügt, den Eindruck erwecken, Orgasmen seien praktisch harmlos, Übertreibung sei unwahrscheinlich, und wenn man nicht unmittelbar schlimme Folgen verspüre, so könne man sich ruhig jederzeit bis zur Grenze jeweiligen Verlangens gehen lassen. Wollen wir in dieser Frage klarer sehen, so müssen wir das endokrine Drüsensystem einer Betrachtung unterziehen.

Im Körper befinden sich Drüsen, deren Säfte nur nach innen in den Körper, nicht nach außen abgesondert werden. sie erzeugen Lebenskraft. sie stehen in ihrer ganzen Tätigkeit in sehr enger Beziehung zum Orgasmus. Sind sie übermäßig tätig, so erwirken sie Energien von fast wahnsinniger Stärke, sprengen alle gebräuchlichen Schranken. Arbeiten sie andererseits zu wenig, so ergeben sich Niedergedrücktheit, Schwäche, Trübsinn, Feigheit, seelisch-nervöse Krankheiten. Geschlechtsliebe regt diese innem Drüsen zur Tätigkeit an. Dies ist der eine Grund, warum sie solch Freude weckt und der Gesundheit so zuträglich ist. Alle, deren innere Sekretion mangelhaft ist, gewinnen unendlich viel durch geschlechtliches Erleben. Es steigert ihre Tatkraft und schenkt dazu den Mut, den frohen Glauben. Der Mann dagegen, dessen endokrine Drüsen ohnehin schon übermäßig arbeiten, kann diese Energien durch geschlechtliche Beziehungen so weit steigern, dass die Spannungen schmerzhaft, unerträglich werden und ihn in geschlechtliche Rauschzustände, in Wahnsinn stürzen. Alle Sexualverbrechen, Lustmorde, Entführungen, Eifersuchtsdramen erwachsen aus geschlechtlichem Irrsinn und sind, was den Körper betrifft, hervorgerufen durch übersteigerte Tätigkeit der inneren Drüsen - dies wenigstens ist meine Auffassung. Auf der andern Seite hängen Schüchternheit und Zeugungsu mit mangelhafter Drüsenarbeit zusammen.

Die Beziehung zum Orgasmus ist wie folgt:

Beim normalen gesunden Mann können wir erkennen, dass unter gewöhnlichen Umständen der erzeugte Same unmittelbar vom Körper aufgesogen wird. Kein Überschuss sammelt sich an, kein Druck entsteht. Stetig strömt die Kraft von den innern Drüsen, im gesunden Ebenmaß. Dass der Same tatsächlich wieder aufgesogen werden kann, wird zur Genüge bewiesen durch die zahlreichen Beispiele, da Männer durch Unfälle, Krankheiten oder beabsichtigte Eingriffe in solcher Art unfruchtbar gemacht wurden, dass die Hoden unangetastet blieben, der Same jedoch von seinem natürlichen Ausfluß abgeschnitten war. Da weiter Sperma erzeugt wird, so gibt es nur zwei Möglichkeiten: es wird aufgesogen oder es verursacht eine Schwellung. Schwellungen werden keine beobachtet – folglich wird es aufgesogen.

Der Orgasmus bedeutet auch nicht wesentlich eine Samenausstoßung. Es ist möglich, dass ein Mann einen Orgasmus haben kann ohne Samenverlust, und Frauen, die gar keinen Samen besitzen, weisen bisweilen Orgasmen auf, die an Heftigkeit denen des Mannes in keiner Weise nachstehen. Ein Orgasmus ist im wesentlichen einfach eine gewaltsame Entladung aufgetauter Nervenkraft. Wutanfälle, Weinkrämpfe und ähnliches zeigen oft ganz orgasmischen Charakter und treten in manchen Fällen, wie bei Hysterie, als Ersatz für sexuelle Orgasmen auf.

Wo die endokrinen Drüsen übermäßig arbeiten, sammelt sich die Kraft in den Nervenzentren zuhauf und fordert eine Entladung. Werden die Gedanken dann auf sexuelle Ziele gerichtet, so wecken sie auf diesem Gebiete das Verlangen nach entspannender Betätigung, besonders wenn die Erregung die Energie veranlaßt hat, sich örtlich in der Sexualzone aufzustauen und diese mit Blut zu überfüllen. Denn die Nervenkraft zieht auch das Blut an die Stellen, nach denen sie strömt, und diese Überfüllung drängt auf eine Entladung, wenn nicht die Energie zurückgezogen wird. Berichte über die Nachwirkungen des Orgasmus lauten sehr verschieden. Einige fühlen „*erbärmlich, wie ein kranker Hund*“ oder berichten über Schwindel, Mattigkeit, Schwäche, Sehstörungen, Erbrechen oder Ohnmachten, während andere wohlige Entspannung und Beruhigung oder sogar eine Steigerung der

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Spannkraft erleben. Einige dürfen sich nur in langen Zwischenräumen, vielleicht jeden Monat, einen Orgasmus erlauben, während andere sich rühmen, es täglich, oder gar während des einen Beisammenseins, auf mehrere Orgasmen zu bringen. Selbst bei ein und demselben Menschen können zu verschiedenen Zeiten sich ganz entgegengesetzte Fähigkeiten und Wirkungen zeigen. Wie erklären sich diese Unterschiede, deren Tatsache durch die Zuverlässigkeit der Zeugen einwandfrei feststeht? Ich denke, der Einblick in die Arbeit der innern Drüsen kann all dies erklären.

Da gibt es die einen, deren Drüsen übermäßig tätig sind. Strömt diese Energie nach den Geschlechtsteilen, um sich dort einen Ausweg zu verschaffen, so erwacht ein schreckliches Verlangen nach einer Entladung, und wenn eine solche erfolgt, so bringt sie Erleichterung und wohlige Zufriedenheit. Werden die Drüsen durch die Geschlechtsvereinigung weiter gereizt, so werfen sie neue Kraftmengen in die leergeschleuderten Gebiete und machen Wiederholungen möglich, bis der Druck sich endlich mindert. Diese überstarke Erregung kann sich auch den Drüsen der Frau mitteilen, dass auch sie zu vermehrten Orgasmen kommt, die sie allerdings, wenn geschlechtskräftig, auch von sich aus haben kann. Andererseits können Männer, bei denen der Fluss der endokrinen Säfte, der Hormone, das Durchschnittsmaß nicht überschreitet, sich durch einen einzigen Orgasmus ganz verausgabt, entmagnetisiert vorkommen und müssen vor einer Wiederholung eine längere Pause einschalten. Fließen die innern Säfte nur spärlich und folgt ein neuer Orgasmus zu rasch, so werden nicht nur die kargen Überschüsse verschleudert, sondern es kann zu Erschöpfung und Schädigung führen. Muss nun der Überschuss an sexueller Nervenkraft unbedingt durch einen Orgasmus ausgeworfen werden? Die Ärzte der Orgasmus-Richtung antworten: Ja, sonst greife es die Gesundheit an.

Da bin ich nun anderer Ansicht. Die Wissenschaftler unterscheiden:

- coitus completus, vollständigen Geschlechtsakt,
- coitus interruptus, unterbrochenen Geschlechtsakt,
- coitus reservatus, zurückgehaltenen Geschlechtsakt.

Ich habe nun eine vierte Art beizufügen, den

- coitus sublimatus, den höhergewandelten Geschlechtsakt.

Der ist, in anderer Art, ebenfalls ein coitus completus. Karezza lehrt eine Umarmung, die in ihrer vollkommenen Form ebenfalls restlose Zerteilung aller Blutüberfüllung, Entladung aller Überschüsse an Nervenkraft, Befreiung von alter Spannung und umfassende Befriedigung bringt. Es erstreckt sich bloß alles über einen viel weiteren Zeitraum. Es ist eine Art geschlechtlicher Vereinigung, die besonders dem Schwachen entspricht, weil sie die Tätigkeit der innern Zeugungsdrüsen anregt. Dadurch wachsen die Geschlechtskräfte, und Menschen, die sich vorher als Feiglinge und Schwächlinge betrachten mussten, werden zu Männern. Ebenfalls findet, wer sich normaler geschlechtlicher Stärke erfreut, volle Befriedigung. Wer die Anleitungen der Orgasmus-Schule befolgt, wird allerdings Karezza nicht durchführen können, besonders nicht, wenn starke Spannungen in ihm nach Auslösung drängen. Die Ratschläge dieser Ärzte-Richtung trachten danach, die Erregung in den Geschlechtsteilen zu sammeln und zu steigern. Als Folge kann wirklich nur ein Orgasmus die nötige Befreiung bringen. Bleibt dieser aus, so sind innere Bedrängnisse und Schädigungen unvermeidlich. „Gegenseitig ununterbrochen sich steigernde Reibung“ kann in nichts anderem als in einem Orgasmus enden. Karezza dagegen lehrt Abwechslung in der Art der Reibung. Der eine Teil ist gebend, der andere empfangend, oder die magnetischen Kräfte tauschen sich ruhig aus.

In der Auffassung der andern ist das ganze Geschehen eine eng-sexuelle Angelegenheit, deren Richtung abwärts weist auf den sexuellen Abschluß des Orgasmus – in Karezza wird der geschlechtliche Magnetismus einfach erzeugt als Kraftstrom, der die Liebesbotschaft zu tragen hat, der das Licht höherer Liebe entzündet, der aufwärts führt zu einem romantischen, poetischen, vergeistigten Abschluß, der das Geschlechtliche nur nebenbei, wenn auch vollkommen, befriedigt.

Die andern reißen alle Kräfte an die Geschlechtsorgane – Karezza leitet sie von dort weg

und zerteilt sie auf den ganzen Körper. Das Sexuelle wird zu herzlicher Zuneigung, das Geschlechtsbegehren zu Zärtlichkeit, geistiger Erhöhung und Liebe. Daher bietet Karezza viel umfassendere Befriedigung als der Orgasmus, besonders für die feinem Naturen. Die Methoden der andern erfordern immer den Gebrauch empfängnisverhütender Mittel oder Einhaltung bestimmter Zeiten und Perioden, und die berühmtesten Autoritäten halten alle diese Vorkehrungen als nicht unbedingt zuverlässig – Karezza dagegen ist jederzeit möglich, verlangt keine Zwischenzeiten, legt der Berührungsfreude der Natur keinerlei Beschränkungen auf, und wo kein Same ausgestoßen wird, ist eine Empfängnis unfehlbar ausgeschlossen.

Einer glaubt, entdeckt zu haben, was in Karezza mit dem Sperma geschehe – es laufe Rückwärts in die Blase und werde mit dem Urin ausgeschieden. Schärfere Beobachter weisen jedoch nach, dass dies nur in krankhaften Zuständen vorkommt, niemals aber infolge Enthaltensamkeit. Ich denke, solches Rücklaufen tritt nie ein, wenn die Höherwandlung der Kräfte (Sublimation) und die innere Aufsaugung der Säfte (Absorption) sich richtig vollziehen; es dürfte aber Geschehen in Fällen, wo die Erregung die Höherwandlung übertrifft.

Ich gestehe ohne weiteres zu: verursacht ein Geschlechtsakt eine Kraft- und Blutstauung, die nicht auf durchgeistigere Art zum Abklingen gebracht werden kann, oder findet eine sexuelle Spannung keinerlei Möglichkeiten einer Höherwandlung und magnetischen Ausstrahlung, so mag ein Orgasmus eine notwendige Aufgabe zu erfüllen haben. Jedes Geschehen entspricht irgendeinem Zweck. So weit ich mir Einblick zu verschaffen vermochte, scheint mir folgende Auffassung zutreffend:

Ist die gebräuchliche Samenmenge innerlich angesammelt, so wird die weitere Erzeugung fast oder ganz eingestellt und nur so weit wieder aufgenommen, als innere Aufsaugung oder Verluste nach außen den Vorrat angreifen. Sammelt sich nun, beim Durchschnittsmann, ein Überschuß, der nicht höhergewandelt werden kann, so erfolgt ein Orgasmus.

Der Orgasmus der Frau.

Die Frage, ob der Orgasmus der Frau wesentlich sei für Erhalt einer möglichst vollkommenen Empfängnis, wird neuerdings erhellt durch die Erforschung der Ursachen der Muttermale und der vorgeburtlichen Einflüsse. Die meisten modernen Ärzte scheinen übereinzustimmen in der Auffassung, die alte Lehre von der Möglichkeit der Beeinflussung des werdenden Kindes im Mutterleibe beruhe auf Irrtum. Sie erklären, das Keimplasma sei ein Stoff ganz für sich, der betreffende Mensch sei nichts als dessen Träger, gleich wie der Postbote einen Brief, mit dessen Inhalt er nichts zu tun habe, übermittle. Sollte dies zutreffen, so ganz gleichgültig, ob die Frau einen Orgasmus hat oder nicht. Der Inhalt des Briefs wird nicht beeinflusst durch den Umstand, ob der Briefträger im Augenblick der Aushändigung ruhig ist oder ob ein epileptischer Anfall ihn schüttelt. Ebenso wäre, nach dieser Lehre, nichts erforderlich, als dass Samen- und Eizelle sich treffen. Die Ursachen, die dazu führen, die Gefühlswellen, die dies Geschehen tragen, spielten gar keine Rolle. Dies würde erklären, warum eine Frau befruchtet werden kann, indem lebende Samenflüssigkeit künstlich eingespritzt wird, warum ein Kind, das durch brutale Vergewaltigung oder im Rauschzustande gezeugt wurde, doch bisweilen normal ist. Da dürfen wir nicht vergessen, dass, wissenschaftlich gesprochen, die Empfängnis in dem Augenblick stattfindet, da ein Samenfädchen die Eizelle durchdringt und die beiden sich vereinigen. Dies geschieht selten, vielleicht nie, in dem Augenblick, da die beiden Überbringer ihren Orgasmus haben; dauert es doch Stunden, sogar Tage, bis die wandernde männliche Zelle das entgegenkommende Ei erreicht. Wie sollte da der vorhergehende, längst abgeklungene Orgasmus einen Einfluß haben können?

Dennoch mag ein Körnlein Wahrheit stecken in der Behauptung, ein Kind, bei dessen Zeugung die Mutter einen Orgasmus erlebte, werde kräftiger, leidenschaftlicher. Eine sexuell robuste und verlangende Frau wird eher einen Orgasmus haben als eine mehr vergeistigte. Es ist daher einfach die Eigenart der Mutter, die sich auf das Kind vererbt. Der Orgasmus ist Ausdruck (Symptom), nicht Ursache der Robustheit auch des Kindes. Ist die Frau ganz

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

ruhig, wenn sie den Samen aufnimmt, so würde das gleiche Ergebnis folgen, wie wenn sie den heftigsten Orgasmus durchmacht – falls nicht der magnetische Spannungszustand der Eltern im Augenblick der Geschlechtsvereinigung den Keim mit mehr oder weniger Kraft ausstattet. Auch dies letztere wird von modernen Wissenschaftern verneint. In manchen Fällen könnte der Orgasmus ein Beweis dafür sein, dass die Frau volle Bereitschaft zur Aufnahme des Samens erlangt habe. Sollte sie aber langsameren Rhythmus haben als der Mann, so kann sie ebenso leicht befruchtet werden ohne eigenen Orgasmus, ohne dass sich dadurch die Wirkungen auf das kommende Kind verändern. Es gibt manche Frauen, bei denen nachweisbar sichersteht, dass sie durch Samenflüssigkeit, die bloß die Innenseite der Schamlippen bespritzt hatte, befruchtet wurden. Außerdem würde der Orgasmus nur zeigen, wie stark die Frau in dem Augenblick sinnlich erregt, nicht aber, wie stark ihre Keimkraft war - gibt es doch unfruchtbare Frauen, die heftige Orgasmen erleben. Die Keimzelle eines gesunden Mannes muss die Keimzelle einer gesunden Frau erreichen! Dies scheint die wichtige Voraussetzung einer Befruchtung zu sein. Wie dies geschieht, scheint weniger, vielleicht überhaupt nicht wichtig. Die Befürworter des Orgasmus meinen es ehrlich, irren sich aber in manchen Punkten. Ihre Lehre ist eine der sexuell Überkräftigen, und sie entspricht auch nur solchen. Es ist wie mit andern Gütern, in deren Besitz wir sind. Ein reicher Mann kann gedankenlos für längere Zeit mit vollen Händen Geld auswerfen, ohne dadurch zu verarmen. Ebenso kann ein Mann mit reichen innern Säften (Tyroxin der Schilddrüse, Adrenalin der Nebenniere) eine Zeitlang in Orgasmen schwelgen, ohne dass Zeichen einer Entkräftung auftreten. Und die Methoden der Orgasmus-Schule sind so, dass sie eine Stauung *schaffen*, die nur durch einen Orgasmus beseitigt werden kann.

Für den Armen, den schwachen Mann ist es aber sehr gefährlich, es dem Reichen gleich tun zu wollen. Er wird nichts erreichen als einen Zusammenbruch. Karezza dagegen baut ihn und seine Kräfte auf, während sie dem Sexualstarken eine Verwendung seiner schöpferischen Energien auf höherer Ebene ermöglicht.

Es ist leicht zu beweisen, dass Orgasmen schwächen. Wer die Tatsachen über die Wirkungen des Alkohols erfahren will, der befrage die Lebensversicherungs-Anstalten. Ebenso zuverlässig kann uns der Tierzüchter über die Wirkungen des Orgasmus Aufschluß geben. Geschäft kennt weder Empfindelheit noch Vorurteil. Je der Tierzüchter wird bestätigen, dass es einen Bullen oder einen Hengst entkräftet, wenn er zu häufig in Dienst gestellt wird.

(Dagegen wird niemand behaupten wollen, es schwäche die Zeugungskraft oder die Gesundheit eines Hirsches, wenn er während des ganzen Jahres nur für kurze Zeit einen oder mehrere Orgasmen - oder vielleicht überhaupt keine hat. W. Z.)

ZUSAMMENFASSUNG DER VORTEILE VON KAREZZA

Karezza erlaubt häufigeres Beisammensein.

Karezza erlaubt Durchdringung, Vereinigung und Bewegung zum vollsten Ausmaß, ohne trennende oder schädigende künstliche Schutzstoffe, befriedigt zu tiefst das wesentlichste Geschlechtsverlangen der Frau, das nach zärtlicher, möglichst inniger und möglichst lange ausgedehnter Berührung und Vereinigung verlangt.

Karezza gibt der mehr langsamen, bedächtigen, schwelgerischen Natur der Frau in Überfluss Zeit, voll aufzublühen und voll befriedigt zu werden. Karezza befriedigt ihre Liebesnatur sowohl als ihre Geschlechtsnatur – und nichts ist für sie wichtiger. Karezza beseitigt jede Furcht vor unerwünschter Schwangerschaft und verleiht ein Gefühl unbedingter Sicherheit.

Karezza erfordert keine Waschungen, Spülungen, Salben, Wattepfropfen, Mutterringe, chemische Mittel, Spritzen, Gummi-Überzüge, Taschentücher, Aufstehen aus dem warmen Bett oder was alles mit dem gewöhnlichen Geschlechtsakt verbunden ist – erhält nicht nur die Schönheit des Geschehens, sondern vertieft sie. Alles Höhere schwingt mit und entfaltet sich.

Karezza erzieht zu Selbstmeisterung und erfordert Verwandlung und Erhöhung des bloß Sexuellen in Zärtlichkeit, Liebe, Güte, Begeisterung. Daher sind die Wirkungen niemals niederziehend, sondern heben auf höhere Ebenen. Das Geschlechtliche wird geläutert, erlöst. Nicht nur bleibt die natürliche Unschuld vollkommen erhalten, sondern über sie hinaus entwickeln sich Ritterlichkeit, Moral, Religion. Karezza bedeutet vollkommene Empfängnisbeherrschung.

Allgemeine Verbreitung der Kenntnis und Ausübung von Karezza wird das Sexuelle von dem ihm heute noch anhaftenden Makel reinwaschen, wird seine volle Wertschätzung, Befreiung, Entfaltung erreichen und es nach und nach vom Fluche sozialer Selbstvorwürfe erlösen.

Liebende, die zueinander passen, werden durch Karezza niemals geschwächt oder erschöpft werden können. Der Friede, der aufstrahlt, ist so süß, die Erfüllung so umfassend, und oft halten körperliches Hochgefühl und geistige Frische für viele e an, wie wenn die beiden ätherische Anregung, Nahrung empfangen hätten. Diese Befriedigung geht immer einher mit dankbarer Zuneigung, mit zärtlichem Verlangen nach dem andern, schließt die beiden immer inniger zusammen. Jeglicher Orgasmus ist hinfällig.

Karezza macht schon. Die sexuelle Elektrizität bleibt nicht in den Geschlechtsorganen angehäuft, sondern wird über den ganzen Körper verteilt, strömt von allen Gebieten über und tauscht sich aus, so dass jeder Körperteil magnetisiert und belebt und dadurch verschönt wird.

Diese Befriedigung und Freude, diese umfassende Liebe erhöhen unfehlbar körperliche Gesundheit und geistige Spannkraft – damit die Jugendfrische. – Karezza bringt Heilung und erhält jung.

NACHWORT DES HERAUSGEBERS

Die vorliegende 10. Auflage (46. - 50. Tausend) bietet eine unveränderte Wiedergabe der ersten Fassung.

Unsere Monatshefte „*Tau*“ führten die Klärung all dieser Fragen damals weiter. Zwei wesentliche Beiträge aus „*Tau 109*“ folgen hier als wichtige Ergänzung.

LIEBESKULTUR

Die Frage der Erotik und ihrer Veredlung und Beseelung wird von immer weiteren Kreisen offen und ernsthaft besprochen. In der „*Weltbühne*“ fanden sich gegen Ende 1932 längere Aussprachen, in die unter anderen auch *Van de Velde* eingriff. In Nr. 1/1933 gibt *Walther von Hollander* nochmal eine Antwort, die von neuer Seite die Frage der Karezza beleuchtet und die auch manchen unserer Leser weitere Klärung und Einsicht bieten dürfte. Sie lautet: Ich bin kein Sexualfachmann, obwohl ich die „*einschlägige*“ Literatur ganz gut kenne. Das Material eines Spezialarztes steht mir nicht zur Verfügung. Aber ich habe anderes Material. Ich habe einige Erfahrungen gemacht und habe festgestellt, dass meine Erfahrungen und meine Gedanken über diese Erfahrungen weder neu noch vereinzelt sind. Ich fand sie in den Weisheitsbüchern der Chinesen, in Berichten über primitive Völker, im Weisheitsgut Kultivierter. Ich fand sie bei denjenigen Menschen von heute, die gewohnt sind, sich vorurteilslos zu beobachten und in Zucht zu nehmen. Das Resultat dieser Erfahrungen und Beobachtungen hielt ich für mitteilenswert. Sicherlich haben andere wieder andere Erfahrungen, über die man nachdenken kann. Ich finde nicht, dass die Entgegnungen, die hier veröffentlicht wurden und die ich sonst noch erhielt, meine Erfahrungen widerlegen.

Der Mann kann seine Zeugungssäfte beherrschen, falls er sich bemüht. Das ist eigentlich alles, was ich mitzuteilen hatte. Herr Doktor Jacobsohn sagt nun, dass diese Beherrschung in das Sprechzimmer des Spezialarztes führen müsse oder zu einer anatomisch greifbaren Störung der Potenz. Ich kann mir nicht vorstellen, dass Herr Jacobsohn den Beweis für diese Behauptung antreten kann. Nirgends in den alten Schriften, die sonst vor allen Gefahren zu warnen pflegen, wird von dieser Gefahr gesprochen. Nicht einer der mir befreundeten oder mir bekannten Menschen, die sich dieser Methode bedienen, ist krank geworden. Wenn die Menschen, wenn die Liebenden bisher glücklich geworden waren, so ist es Unsinn, nach neuen oder alten Methoden zu fahnden. Tatsächlich aber sind sie zum größten Teil unglücklich, unsicher, verwirrt. Es muss also etwas an den bisher angewandten Methoden nicht stimmen. Für die Menschen, die das spüren, habe ich geschrieben. Meine „*Methode*“ ist nicht meine Methode, sondern das Ergebnis einer oft unterbrochenen und immer wieder geknüpften Kette von Erfahrungen und Beobachtungen mehrerer Jahrtausende. Diese Erfahrung besagt, dass der Zeugungsakt genau so vielstufig ist wie alles andre in der Natur und dass man über die Primitivstufe nur durch Übung, Pflege, Training und Selbstbeherrschung herüberkommt. Jeder Mann kann dieses Training auf sich nehmen. Auch „*der Mann aus dem Volke*“. Sehr häufig weiß „*der Mann aus dem Volke*“ sehr gut Bescheid. Er weiß auch, dass man etwas leisten muss, wenn man etwas erreichen will, und er scheut sich nicht davor. Für Männer freilich, die „*die Zumutung überhaupt ablehnen*“, sich in Zucht zu nehmen, hat die Methode keinen Wert.

Ich bin immer wieder zu einer noch genaueren Beschreibung „*meiner Methode*“ aufgefordert. Ich glaube, es ist zunächst nichts weiter darüber zu sagen, als dass man die Zeugung beherrscht, sobald man sich durch Spürsamkeit und Wachsamkeit, durch Einfühlung in seinen Partner über die Stufe des „*von selbst*“ hinausgearbeitet hat. Auf die Dauer wird man nicht weiterkommen, wenn man sich nicht in gleicher Weise aller

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Möglichkeiten und Kräfte des Körpers bemächtigt. Das Problem der Sexualerziehung ist also immer ein Problem der Gesamterziehung, und wer nicht lernen will, sorgfältig mit sich umzugehen, der wird auf dem Spezialgebiet der Sexualität auch nicht erfolgreich sein.

Auf vielfachen Wunsch und mit größtem Widerstreben dennoch einiges „Konkretes“. Eigentlich müsste man sich zuvor über viele Voraussetzungen einigen. Über die Tatsachen der inneren Sekretion zum Beispiel und wie viel von den nicht gleich ausgegebenen Sexualsäften schon während der Geschlechtsvereinigung beim Mann in den inneren Kreislauf aufgenommen wird, so dass er (wie die Chinesen verlangen) verjüngt und gekräftigt aus der Liebesnacht hervorgeht. Man müsste sich über die viel zu selbstverständlich hingegenommenen Tatsachen des Orgasmus unterhalten und ob wirklich weiblicher und männlicher Orgasmus gleich zu setzen ist oder ob nicht vielmehr es wichtiger und meinerwegen „natürlicher“ ist, dass die Frau zum Orgasmus kommt, während der Mann mit seinen Säften nicht nur zeugen soll, sondern sich auch aufbauen (das wenigstens sollten die Fachleute allmählich mitberücksichtigen), man müsste sehr genau über die Frage des Schwingungsaustausches sprechen, über den innerhalb der weißen Rasse nur die Karezzaleute nachgedacht haben (aber sie haben einen gewissermaßen verfrühten Seelenbegriff dazwischen gebracht), kurzum: die Fragen liegen so schwierig, dass man sie wohl diskutieren, aber nicht hin- und herartikeln kann.

Trotzdem also ganz kurz: von der Karezza unterscheidet sich die von mir beschriebene Methode darin, dass sie keine Rücksichtslosigkeit verlangt, sondern im Beginn ein vorsichtiges Einspielen, ein herangehen an den Orgasmuspunkt, ein Überspielen dieses Punktes (am besten durch Atmung), worauf der Mann freie Fahrt hat. Er kann das Tempo, die Intensität, meinerwegen die Heftigkeit anwenden, die er will.

Die Befriedigung auf dieser Stufe liegt nicht mehr (und auf alle Fälle nicht immer) im Orgasmus, sondern in der Erfrischung, Stärkung und Befriedigung des gesamten Organismus. Lässt man es dennoch zum Orgasmus kommen, der nicht zu dieser Methode gehört, dann freilich bleibt auch in diesem Stadium nur die Wahl zwischen Interruptus und der möglichen Zeugung. Aber auch dann noch hat der Mann zwei Vorteile: einmal nämlich kann jeder Mann jede Frau wirklich befriedigen. Und zum zweiten kann er den Zeitpunkt des Orgasmus bestimmen. Viele junge Menschen fürchten, dass sie durch die Beherrschung um den Genuß der Leidenschaft kämen. Die Natur, so meinen sie, sei unbeherrscht. Dazu ist auch wieder zu sagen, dass man sowohl das Unbeherrschte wie das Beherrschte zur Natur rechnen muss, dass also auch die Natur nichts eindeutiges ist. Wer mit seinen Leidenschaften glücklich geworden ist, soll auch weiterhin nicht gestört werden. Denen aber, die unglücklich sind, muss man sagen, dass die Natur alle Kräfte hundertfältig wiedergibt, die man anwendet, um die Natur zu erschließen. Mein Aufsatz hat sich an die Männer gewandt, weil die Männer besonders wenig über die Zeugung nachzudenken pflegen. Ich wollte aber nicht sagen, dass die Frauen in dieser Frage nichts zu suchen hatten. Im Gegenteil: sie könnten viel, sie könnten alles erreichen. Sie vor allem aber könnten mit der schrecklichen Verwechslung von Unbeherrschtheit und Leidenschaft ein Ende machen, die so viel Unglück in die Welt gebracht hat. Sie könnten den Männern die Beherrschung ihrer Funktionen erleichtern, wenn sie auch ein bisschen besser Bescheid wüßten. Dann würden viele von ihnen die wirkliche Leidenschaft kennen lernen und in ihr warm, glücklich und heiter werden.

von Hollander.

Antwort: Es ist nicht ersichtlich, aus welchen Werken von Hollander seine Karezza-Kenntnisse gesammelt hat. In den beiden von mir aus dem englischen übersetzten Büchern steht nichts von „Rücksichtslosigkeit“. Frau Dr. med. A. Stockham schreibt in „Ethik der Ehe, Karezza“, Seite 20 (18. Tausend): „Das mag begleitet sein durch eine ruhige, die ganz unter der Botmäßigkeit des Willens stehen muss, so dass bei keinem der beiden der Schauer der Leidenschaft die Grenzen eines angenehmen Gefühlsaustausches überfluten kann.“

J. William Lloyd, Karezza-Praxis, schreibt Seite 69 (8. Tausend): „Ist die Fähigkeit einmal erworben...“ (usw., steht vorne).

Verfrühter Seelenbegriff: Ich glaube, zu verstehen, was von Hollander darunter meint, und ich pflichte ihm zum Teil bei. Eine gewisse Überschwänglichkeit in der Betonung des Seelisch-Geistigen, wie sie bei Karezza-Verfassern meist vorherrscht, kann die praktische Frage an sich zu sehr veridealisieren und den Eindruck von Weltfremdheit erwecken. Doch darf hier nicht übersehen werden, dass ein Liebesaustausch im Sinne von *Hollanders* oder von Karezza eine innige innere Übereinstimmung und Gelöstheit der beiden Liebenden zur wesentlichen Voraussetzung hat, falls er voll gelingen und befriedigen soll. Ohne „Seele“ geht es nicht (wohl aber besser ohne zu viel „Geist“) - und in diesem Sinne handelt es sich nicht um eine mechanistische „Methode“. W. Z.

BESCHRÄNKTE BEFRUCHTUNGSMÖG- LICHKEIT

Dr. K. Ogino, Arzt in Niigata, Japan, veröffentlichte erstmals 1923 in japanischen Zeitschriften Aufsätze über Beobachtungen und Feststellungen betreffs Empfängnismöglichkeit der Frau, die, wenn sie sich bewahrheiten sollten, praktisch von größter Wichtigkeit sind. 1929 kam Dr. H. Knaus (Graz) durch biologische Versuche zu gleichen Schlüssen, unabhängig von Ogino, und ein umfangreiches Erfahrungsmaterial scheint die neuen Einsichten wissenschaftlich zu erhärten, indem noch kein Fall vorgekommen sein soll, der gegen die neuen Regeln verstoße. (Näheres steht in der Schrift: Dr. Jos. Maximilian, *Ehe in Not?* Die empfängnisfreien Jahre.)

Es wird behauptet:

1. Die Ovulation (Loslösung des reifen Eis vom Eierstock und dadurch Befruchtungsmöglichkeit) fällt zwischen den 16. und 12. Tag vor der nächsten (zu erwartenden) monatlichen Blutung (Menstruation).
2. Dieses Ei ist nur einige Tage voll lebendig und befruchtungsfähig.
3. Der männliche Same hat innerhalb der weiblichen Organe eine Lebensdauer (Zeugungsfähigkeit) von nicht mehr als drei Tagen.
4. Innerhalb des weiblichen Monats ist die Frau nur rund eine Woche in der Lage, befruchtet werden zu können. In der übrigen Zeit ist jede Befruchtung unmöglich.
5. Erfolgen die Blutungen einer Frau in regelmäßigen Abständen (was rund bei 4/5 der Frauen zutreffen soll), ist also der erste Tag der zu erwartenden Menstruation mit Sicherheit festzustellen, so bieten die letzten elf Tage vor der Blutung keinerlei Befruchtungsmöglichkeit, ebenso wenig wie die Tage, die nach der vergangenen Blutung und vor dem 20. Tage vor der nächsten Blutung liegen.
6. Es sind während mehrerer Monate genaue Aufzeichnungen zu machen über den jeweils ersten Tag der Blutung. Daraus kann der Zyklus der betreffenden Frau errechnet werden. Dieser kann schwanken zwischen 25 und 45 Tagen. Wechselt die Länge des Zyklus jeweils um einige Tage, so sind die kürzeste sowohl als die längste Möglichkeit zwischen zwei zu erwartenden Ersten der nächsten Menstruation zu berücksichtigen. Nach einer Geburt ist erst abzuwarten, ob die Dauer des Zyklus sich nicht verändert hat.

Bewahrheitet sich, dass diese Regeln bei durchschnittlich gesunden Frauen sicheren Naturgesetzen entsprechen, so wird dadurch ermöglicht und gesichert:

- a) bewusst gewollte Zeugung aus gesammelter Kraft zum günstigsten Zeitpunkt;
- b) eine Liebesvereinigung, die seelisch-geistig-innere Zeugung, nicht aber körperliche

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Befruchtung eines Eis zum Inhalte haben möchte. Dies Letztere würde nun auch solchen möglich, und zwar ohne künstliche Verhütungsmittel, die zu Karezza nicht fähig sind oder die zu Zeiten nach gewöhnlichem Orgasmus Verlangen tragen. -

Seither sind mir eine ganze Anzahl Feststellungen bekannt geworden, die diesen Regeln recht geben. Dies ist mir noch nicht Beweis ihrer Unfehlbarkeit; doch ist diese neue Lehre so wichtig, dass sie hier, zur Anregung, und weil sie noch kaum bekannt ist, mitgeteilt wird. Alt-arische Lehren stellen die Ovulation, wie sie bei der gesunden Frau sich vollziehen soll, anders dar. Wir lesen in der „Mazdaznan-Wiedergeburtstheorie“ S. 104-105: „Um die Neumondszeit löst sich vom linken oder vom rechten Eierstock ein Ei, was den Beginn der monatlichen Regel bedeutet. Schon etwa 9 Tage vorher schwillt der Eileiter an, lässt deutlich ein innerliches Fließen spüren und scheidet nach einiger Zeit eine trübe, klebrig-schleimige Masse aus, die sich durch die Gebärmutter auf den natürlichen Wegen entfernt, wenn die Organe in Ordnung sind. Dieser Vorgang reinigt den Eileiter und auch die Gebärmutter und macht sie sozusagen bereit für den Empfang des zu erwartenden Gastes, d.h. des kleinen Eies, das sich vom Eierstock gelöst hat.

Das reifende Ei sprengt beim Loslösen die Hülle des umgebenden Säckchens und tritt, umgeben von etwas Schleim und Blut, das aus den geborsternen Blutgefäßen ausgetreten ist, in den freien Raum der Bauchhöhle. Der Eileiter, der eine Art Röhre darstellt, die im Grunde der Gebärmutter mündet und deren anderes Ende in der Nähe des Eierstockes in eine Art ausgefranzten Trichter ausläuft, zieht das freigewordene Ei mit den Fransen des Trichters in sich hinein und lässt es hindurchwandern, bis es in der Gebärmutter landet. Die Loslösung des Eies und die Wanderung durch den Eileiter in die Gebärmutter dauern unter natürlichen Verhältnissen nicht länger als eine Nacht oder 4 bis 8 Tage. In den Schleimhäuten der Gebärmutter findet das Ei leicht Halt, siedelt sich an einer günstigen Stelle im Grunde der Gebärmutter an und sendet zahlreiche wurzelartige Ausläufer in die Schleimhäute der Gebärmutter hinein. Während sich dies vollzieht, löst sich die schleimig-blutige Masse, die zusammen mit dem Ei durch den Eileiter in die Gebärmutter herübergewandert kam, und scheidet sich auf natürlichem Wege aus. Diese Ausscheidung mitsamt allem, was die Gebärmutter Schleimhäute noch hinzufügen, beträgt unter natürlichen Verhältnissen nicht mehr als etwa 15 Gramm oder eine Nusschale voll und ist alles, was die Frau anlässlich der monatlichen Regel verlieren sollte. Das eingewurzelte Ei entfaltet alsbald ein sehr reges Wachstum in den Schleimhäuten der Gebärmutter gleich einer Pflanze, die Blätter treibt, Blüten entfaltet und Früchte reifen lässt, wobei verschiedenartige Sekretionen erzeugt werden, die für den Wiedergeburtsvorgang von der allergrößten Wichtigkeit sind. Das Wachstum dauert bei jeder Frau verschieden lange, beginnt frühestens am 2. Tag und endet zwischen dem 13. und 15. Tag nach Beginn der Regel. Sobald das Wachstum abgeschlossen ist, verlässt das Ei, etwa so groß wie eine Erbse, die Organe und wird gewöhnlich mit einer Entleerung des Harnes hinausgespült. Daher kann jede Frau durch Beobachtung leicht feststellen, wie viel Tage sich das Ei bei ihr in der Gebärmutter aufzuhalten pflegt. Diese Darstellung scheint sehr gegen (Punkt 1) *Ogino-Knaus* zu sprechen. Dennoch deckt sie sich auffallend mit der Behauptung, auf die es hier ankommt. Rechnen wir den Zyklus des weiblichen Monats zu 28 Tagen, so fällt nach *Ogino-Knaus* die einzige Befruchtungsmöglichkeit genau auf die Mitte, auf den 14. Tag, ganz gleich wie bei *Mazdaznan*, wenn angenommen wird, dass nur das ausgereifte Ei kurz vor seiner Ausstoßung aus der Gebärmutter (nicht aber während seines dortigen Wachstums) fähig ist, befruchtet zu werden. Unterdessen ist die Temperaturkurve der Frau ermittelt worden, wie in meiner Schrift „*Heilkräfte*“ dargestellt. Sie sinkt mit Beginn der monatlichen Blutung und steigt mit dem Eisprung rund zwei Wochen vor der nächsten Blutung wieder um 0,6 - 0,8 Grad Celsius an. Sie ermöglicht sichere Kontrolle des eigenen Rhythmus und ist leicht zu messen. Doch sollen öfter Schwankungen der Regel festgestellt worden sein.

Das ist Seite 147 zu berichtigen. Störungen werden immer häufiger.

Macht die neue Erkenntnis von *Ogino-Knaus*, wenn sie sich voll bewahrheitet, Karezza überflüssig? Es liegt in der Natur der Sache, dass die naturhaft empfindende Frau in der Zeit ihrer Befruchtungsmöglichkeit das tiefste, vielleicht das einzig ureigene Verlangen nach

geschlechtlichem Erleben hat. Des weiteren ist die Einsicht wichtig, dass bei Tieren und bei unverdorbenen oder feinfühlig gereiften Menschen der Anreiz zu einer Sexualvereinigung im Grunde immer von der weiblichen Seite ausgeht.

Der Mann ist in seinem Geschlechtsvermögen nicht den periodischen Wellen unterstellt, die bei der Frau so deutlich in Erscheinung treten. Ein Anruf durch eine geliebte Partnerin kann ihn, biologisch betrachtet, jederzeit zum Mitschwingen bringen.

In der Frau dagegen wechseln regelmäßig das Wellentief der Menstruation und das Wellenhoch der fruchtbaren Tage; die jeweils durch mehr neutrale Zwischenzeiten ineinander übergehen. Nur in der Hoch-Zeit der Fruchtbarkeit aber öffnet im allgemeinen das ganze Wesen der Frau sich aus eigenster Seligkeit einem tiefen umfassenden Liebesgeschehen, nur da kann sie voll beglückt und seelisch wie auch körperlich gesegnet werden. In der übrigen Zeit dagegen findet sich in ihr die Bereitschaft gedämpft, oft sogar eine feine oder auch deutliche innere Abwehr gegen geschlechtliches Geschehen, wenngleich sie für Liebe und Zärtlichkeit empfänglich bleibt.

Liebe möchte den geliebten Menschen ganz zu seiner eigensten Seligkeit kommen lassen. sie will nichts „für sich“ als die Beglückung solchen Erlebens, da es größere Beglückung in diesem Bereich nicht geben kann. Der feinfühlig gereifte Mann aber ist überhaupt nicht imstande zu einer Vergattung, wenn nicht das Blut der Frau ihn ruft. Kann hier das Wissen um die unfruchtbaren Zeiten der Frau nun eine umfassende Lösung bringen, falls Kinderzeugung aus irgendwelchen Gründen nicht beabsichtigt ist und doch auf körperlich-seelisches Liebesgeschehen nicht verzichtet werden möchte? Hier gibt es nur einen Weg ins Freie: Karezza. Da kann der Mann der Frau alles geben, was sie möchte, und zwar genau in der Zeit, da alles in ihr nach ihm verlangt. Übt er aber, aus Liebe, diese Meisterung (solange diese von ihm noch einige Zurückhaltung erfordert, also noch nicht ganz wesenseigen geworden ist), so wird auch, wenn es den Mann doch zu Zeiten noch nach einem eigenen ungestümen Erguß drängen sollte, die Frau die Bereitschaft haben können, nun ebenfalls aus Liebe ihm entgegenzukommen in einer unfruchtbaren Zeit, da zwar nicht alles in ihr danach verlangt, da sie aber doch ohne innere Abwehr sich liebend zu öffnen vermag.

Eros und Caritas, Natur und Geist! Beide sollen verschmelzen zu einer Einheit umfassender Gelöstheit. Der Weg dazu heißt: Karezza. W. Z.

GESCHLECHTSBÄDER

Seite 115 weist eine Anmerkung darauf hin, dass naturverbundenes Leben und pflanzliche Ernährung sehr viel zur Beherrschung und Höherwandlung der Geschlechtskraft beitragen können. Sehr heilsam und förderlich sind hier auch Geschlechtsbäder, wie sie von *Kuhne* schon vor mehr als fünfzig Jahren angewandt und wie sie von *Mazdaznan* sorgsam ausgebaut wurden. Die starken Reize durch heißes oder kaltes Wasser beleben, steigern die Kraft und erleichtern die innere Sekretion. Da brauchen Samenverluste überhaupt nicht mehr vorzukommen (es sei denn Zeugung beabsichtigt), und Karezza wird uns ganz wesenseigen. Sehr einfach ist die Anwendung nach *Kuhne*. In hockender Stellung berieselt oder betupft der Mann mit kaltem Wasser vor allem die Vorhaut, die er über das Glied vorzieht und mit zwei Fingern festklemmt. Diese Waschung und Abkühlung dehnt er auch auf Hoden und Leisten aus. Blut und Wärme strömen nachher um so stärker ein, können auch durch Massieren der Haut gerufen werden. Der übrige Körper ist warm zu halten. Die Frau nimmt nur eine Abkühlung ihrer äußeren Geschlechtsteile vor. Heiße oder wechselnde Sitzbäder und heiße Spülungen der Scheide in den Tagen mitten zwischen zwei Blutungen werden von *Mazdaznan* empfohlen, ebenso heiße Kompressen auf die Gegend der Eierstöcke und den Darm. Der Mann soll täglich die Rinne hinter der Eichel, die bisweilen von der Vorhaut bedeckt ist, gründlich reinigen. Näheres steht in *Tau-143* S. 15 unter Verjüngung.

Sehr nützlich zur Geschlechtspflege sind die Bücher des Arztes Dr. Niklaus Müller: *Männerbuch, Frauenbuch*, W. Z.: Heilkräfte, Heilendes Baden. W. Z.

DURCHGEISTIGE LIEBE

Von Hildegard Suhr, in Tau-136

Die Kultur der gesamten Welt blutet aus unzähligen Wunden, weil die meisten Menschen „lieben“ ohne zu lieben. Meist finden sie sich zusammen, um sich materiell zu sichern oder in freien Verbindungen wird oberflächlich Lust gesucht. - Nur wo ein höherer Liebes-Wille Gedanken, Empfindungen und Leiblichkeit in seiner Ekstase zur Einheit verschmilzt, kann Heiligung des Menschen geschehen.

Von Alters her gibt es eine Yoga-Liebe, die herausweist aus Leid und Wirrsal, die durch Unwissenheit über die tiefsten Dinge des Menschseins entstehen. J. William Lloyd und Alice Stockham deckten den Weg zu dieser Liebe von neuem auf. Es ist immer gut und heilsam, wenn alte Wahrheiten unbeeinflusst neu gefunden und damit ohne überliefertes Urteil bestätigt werden. So wartet die tiefe, mystische Wahrheit des Eros auf ihr „Erkanntwerden“ in der ganzen Menschheit.

Teilweise besteht die Befürchtung, durchgeistigte Liebe könnte die Kindererzeugung beeinträchtigen. Ich denke davon grade das Gegenteil. Fast in jedem Menschen lebt ursprünglich der gesunde Wille zum Kinde. Wird die Liebes- und Lebenskraft des Menschen aktiv erhalten, so ist auch die schlichte Bemeisterung des herzlichen Lebens freudig und schöpferisch. Der wirklich lebendige Nährboden einer Familie ist damit erst gegeben. Liebe führt fort von unfruchtbarer Selbstzufriedenheit. Diese Art der Liebe wird dazu führen, dass mehr starke und gewollte Kinder in die Welt gesetzt werden und dass freilich vielleicht einige ungewollte und deshalb mit Unsegen, Schwächlichkeit und Lebensverneinung behaftete Wesen vermieden werden. Immerhin ist es besser, auf diesem Wege zu vermeiden, als durch zerrüttende oder gar verbrecherische Maßnahmen, die in Unzahl den Stand aller Kultur untergraben.

Männer mit einer dunklen, unausgeglichenen Sexualität gehen häufig aus Furcht und Scham vor sich selbst allen sexuellen Dingen aus dem Wege, soweit sie nicht grade darum von eigentlich nicht gewollten Erlebnissen in Bann geschlagen werden. Weil es diesen Menschen aber nicht erfreulich scheint, sich selbst zu verachten, verachten sie nun bequemer Weise die Frau. Natürlich kann sich auch dieser Prozeß umgekehrt, von der Frau zum Manne hin, vollziehen. Nur der absolute Wille zur Vervollkommnung in allen Dingen menschlicher Liebe weist einen Ausweg, färbt die dunkle Sexualität um zur hellen, geistig schöpferischen Erotik.

Goethe sagte einmal das jetzt schon geflügelte Wort: „Die Liebe ist eine Kunst, wie das Flöteblasen“. Zum vollkommenen Flöteblasen gehört leider auch, dass man sich mit der Technik dieser Musik auseinandersetzt, so langweilig und unerfreulich das auch zunächst erscheinen mag. Wenn wir andererseits nicht über die Technik hinauswachsen und sie überwinden und vergessen, bleiben wir musikalisch recht unzulänglich. Schöpferische Kräfte wollen umworben und bemeistert sein, um uns in die Regionen hinauf zu tragen, da alle Unzulänglichkeit von uns abfällt und wir einmünden in den Rhythmus ewig wirkender Kräfte. Der Weg heißt: aus der Liebe zum Menschen, zu einem Menschen, den Weg zu allen Menschen, zu allem Geschehen und zu allen Dingen zu finden. So tragen wir die eigene Ewigkeit in alles sein.

Niemand, dessen oberster Götze noch Sicherheit und Besitz ist, wird je auch nur ahnend diesem Ziele nahe kommen. Die Liebe auf dieser Grundlage ist von vornherein todgeweiht und ein lächerlicher Schemen. Es gehört zum tiefsten Wesen jeder Lebenserfüllung, dass die Liebe in jedem Augenblick des Daseins im Vordergrund all unseres Denkens und

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Handelns steht. So erfährt all unser Wirken und Handeln eine schöpferische Umformung, und Gott wird „*erkannt*“ im Menschen, in uns und in aller Kreatur. „*Liebe*“ ohne Liebe aber ist ein ebenso lächerlicher wie zerrüttender Unfug.

Auch nach christlichem Mythos hat die Ehe den Sinn, den irdischen Wein des Lebens in himmlischen Wein zu verwandeln. Anders ist es keine Ehe. – Die Bedeutung eines jeden Menschen ist gleich seiner Liebes- und Erkenntniskraft. Wahre Liebeserfüllung fließt nur aus selbsterschaffener Reife, erschaffen aus Sehnsucht nach Vollkommenheit in allen Dingen und in der Liebe.

Von lieber Hand erhielt ich einst einen Schmuck als Talisman, und es trieb mich, in alten und neuen Schriften dem Sinne der dargestellten Handlung nachzuforschen. Das Bild zeigt einen Schüler, der dem Priester in jeder Hand ein Mysterien-Ei vorweist. Nach alter Mysterienanschauung der Ägypter ist das Ei in jeder Beziehung Ursprung der Schöpfung. Auch die Götter und Menschen gehen aus dem Ei hervor. Das Flügelpaar um die Sonne im oberen Teil des Bildes ist der Ausdruck des sich zu höherem Dasein erhebenden Lebens. Die Gedankenverbindung mit dem Ei ist hier sinnfällig genug. Die Zweifärbung der Eier deutet darauf hin, dass hier die Gegensätze harmonisch geeint wurden: Himmel und Erde, männlich und weiblich sind hier zur Einheit verschmolzen.

Nach alten, mystischen Anschauungen ist der Mensch von einer feinstofflichen Substanz durchdrungen und umgeben. Diese Aura des Menschen wird stets eiförmig dargestellt. Es wird dabei eine Gedanken- und eine Empfindungsaure unterschieden, die nur dem Seher und Eingeweihten wahrnehmbar sind. Sind die Gedanken und Empfindungen des Menschen noch ungeklärt, so sind auch die Farben der Aura noch trübe und ungegliedert. Der Meister oder Magier dagegen trägt in sich starke, helle und rhythmisch wohl abgewogene Farben. Er kann willkürlich die Trennung zwischen seiner Aura und der seiner Umwelt auflösen und sich so mit der Weisheit des ihn umgebenden Kosmos verbinden. Die Flamme, die aus dem Ei oder der Aura nach oben schlägt, entspricht dem christlichen Heiligenschein. Christus wird von alten Mystikern in Osterauferstehungsbildern häufig in einem eiförmigen Strahlen- oder auch Farbenkörper dargestellt. Auch die Sonne soll in dieser Zeit im Gleichklang mit dem Sonnengott eine eiförmige Aura haben. Hier finden wir die tiefere Bedeutung der farbenfreudigen Ostereier.

Die zweifache, wohlbeherrschte Aura, die dem Priester vorgewiesen wird, bedeutet vor allem die „*Spaltung der Persönlichkeit*“, das ist Hellsichtigkeit durch hochgeartete, umgewandelte Liebeskraft.

Die aufwärts brennende Flamme besagt, dass die Liebeskräfte weder zur Zeugung noch zur Lust verbraucht, dass sie aber auch nicht unterdrückt oder verlöscht sind, sondern in ruhiger, heiligender Flamme aufwärtsstreben. Liebe ist die einzige schöpferische Kraft. Aus ihr fließt der Kosmos unter ständiger Wandlung und Erneuerung. Der Mensch wird aus sich selbst schöpferisch, wenn er sich mit der Liebeskraft eint, wenn er ein Christus wird. Erraffen, beherrschen, das kalte Umsetzen aller lebendigen Liebeskraft in irdischen und geistigen Besitz ist schwarze Magie.

Die weiße Magie geht den umgekehrten weg. Der Liebende wird bewusst der geringsten einer. Er sucht nicht sein selbst zu vergrößern, um sich in seiner Macht zu behaupten; Liebend schwingt er hinein in das du, in die Umwelt; er vermischt sich mit den Akkorden anderer Menschen und anderer Geschöpfe zu immer neuen Klangformen. Seine Weisheit fließt aus seiner Hingabe, aus seiner „*Auflösung des selbst*“. Er erfährt, dass wir alle ein Leib sind. Es geschieht nichts sinnlos im Leben. Ehe das selbst sich auflösen kann, muss es vorhanden sein. Auf einer primitiven Kulturstufe hat das Erraffen seine Berechtigung. Aber uns schließlich bewusst auflösend, vergrößern wir uns in kosmischen Ausmaßen. Hier vereinigen sich die Gegensätze: höchster Egoismus ist höchster Altruismus. Die Uräusschlange bildet einen Kreis, indem sie sich in den Schwanz beißt. Im Grunde bedeuten die beiden aufwärtsbrennenden Mysterien-Eier des Ägypters dasselbe wie das Zölibat in der katholischen Kirche. Doch wird meistens übersehen, dass reine, umgewandelte Liebe nicht erzwungen werden kann. Die Reinheit eines Kindes oder einer Quelle sind erfreulich. Aber der Strom muss schäumen, Nebenflüsse und Unreinheiten in

sich aufnehmen, um sich wieder durch seine eigene Lebendigkeit zu klären und um in das Meer einzuströmen.

Wer nicht den Weg der Erkenntnis von gut und böse geht, reift auch nicht am Baume des Lebens. Je inbrünstiger wir den Weg des Lebens schreiten, umso schneller tragen uns die hohen Zeiten gesteigerten Lebens zur Vollkommenheit.

Zwischen den Gegensätzen Mann und Weib werden das Paradies, die Hölle, jedes Kunstwerk und die Ewigkeit geboren.

Viele glauben sich erhaben, wenn es ihnen gelingt, ihre Liebe zu unterdrücken, sie ihrem Machtwillen und dem Gang des Alls unterzuordnen, oder sie als Motor und Antrieb zu Erwerbungen zu benutzen. Sie betrügen sich damit um das Leben selbst. Manche sehen in der Liebe bloß ein hygienisches, gesundheitliches Erfordernis. Aber Liebe erfüllt nur dann ihren kosmischen Sinn, wenn sie durch unseren schöpferischen Willen zu vollkommener Heiligkeit geformt wurde. Es genügt nicht, heute oder morgen ein Stündchen zu lieben. Nur wenn das Geliebte, das alles sein umfaßt, ewige Gegenwart in uns geworden ist, sind wir bereit zur Glückseligkeit des „All-s“. Es gibt nur eine Esoterik; sie ist das Leben und die Liebe selbst. Wenn wir es nicht vermögen, uns ganz selbst mit hineinzunehmen in die vollkommenste süße und äußerste Finsternis des Lebens und sie mit unserem eigenen Licht zu durchstrahlen, sind wir bald leere Hülsen und nur Wert, hinweggefegt zu werden. Die Meisten fürchten sich, in der absoluten Gegenwart zu leben, in dem Augenblicke, der Zerfall, Geburt und Ewigkeit bedeutet. Sie lassen die Liebe der Geschlechter, das Durchgangstor zur Göttlichkeit und Durchchristung zur Seite liegen und streifen es nur unvollkommen und deshalb in Häßlichkeit. Denn nicht die Liebe ist Sünde, sondern die Unvollkommenheit unserer Liebe ist Sünde. Jede Ekstase, die nicht Leib, Gedanke und Empfindung zur Einheit verschmilzt, hinterläßt Trübung. Die Ewigkeit kann einzig in der Ekstase der Gegenwart erlebt werden. sie macht uns eins in aller Schöpfung, verschmilzt uns zu einem Leib mit allem sein. Aus der Kompliziertheit gekünstelter Kultur erwachen wir zur Einfachheit, in der die Vielgestaltigkeit alles Daseins schwingt. Die meisten Menschen fürchten diesen Weg. So geben sie aus Bequemlichkeit ihre Seele in kirchlichen Gewahrsam (die Kirche erfüllt aber nur da ihren Sinn, wo sie den Menschen zur Selbstverantwortlichkeit hinführt), arbeiten und erraffen für die Zukunft und verlieren den Sinn der ewigen Gegenwart. Sie hoffen auf ihre Kinder, damit diese wieder auf ihre Kinder hoffen.

Nur in der Vollkommenheit irdischen Liebeserlebens liegt die Geburt des ewigen in uns. Aus einer so vollkommenen Liebe mögen allerdings wohl priesterliche Menschen hervorgehen, in denen Männlichkeit und Weiblichkeit von Anbeginn an ausgeglichen liegen. Nach alter, mystischer Anschauung hat sich diese Seele dann aber die Vollkommenheit schon durch früheres Erkämpfen und Erleben in vormaligen Erdenleben erworben. Durch die Gesetze, nach denen sich gleichsinniges anzieht, hat das spirituelle Ego sich alsdann in hochgesinnten Eltern inkarniert. (Vergleiche Plato.)

Liebe, Erkennen, Erkenntniskraft sind Begriffe, die stets innig miteinander verbunden sind. Der Mensch, der noch im Materiellen verankert ist, geht den irdischen Weg der Erkenntnis, den Weg irdischer Liebe, den Weg irdischer Auflösung, Umwandlung und Verbrennung, durch irdisches Schaffen und sichtbares Leid.

Je feinstofflicher der Mensch durch die Intensität seiner Erlebniskraft und Hingabe wird, umso mehr ist es ihm möglich, durch einfaches geistiges Hineinschwingen in das du zu erkennen und zu genießen. „*Von immer zarteren Lippen nehmen wir das heilige Mahl des Lebens.*“ In der Liebe ist im kosmischen Sinne kein Betrug möglich. Nur die vollkommene Hingabe ist das große Alkatest, das die Grenzen allen Seins hinwegschmilzt und uns mit dem Unendlichen eins werden lässt. Aber auch im irdischen Sinne erfährt nur der die innerste Süße, die die Erde im Mittelpunkt für ihre Kinder birgt, der sich vollkommen hinzugeben vermag.

Nur von der Erde steigst du zum Himmel auf; im Lichtschein der Liebe vollende den Lauf. Alsdann können wir die Blüte der Liebe ruhig und ohne Bedauern abwerfen, weil wir in dem absoluten sein der irdischen Formen nicht mehr bedürfen. Wer da unheilig lebt, trinkt, ißt und liebt, erwirkt sich selbst das Gericht.

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Wer statt zu lieben berechnet, Gesundheit, Schlaf, Kraft für Erwerb zu erraffen sucht, ist ein Vamp, der sich und den Partner spirituell schädigt und das Mysterium der Liebe verrät. Doch ist es dann auch Judasschicksal, sich zuletzt selbst zu verzehren und zu vernichten. Hier wirkt Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung. Arbeit und Leid lösen ein schlechtes Karma auf, wenn wir nicht nur um des Erwerbs willen wirken. Arbeiten wir aber nur aus Angst vor der Zukunft, so ist das Verstärkung des selbst. Wir wirken damit unserer spirituellen Entwicklung, die im Auflösen des selbst durch Liebevolltes wirken in unserer Umwelt besteht, entgegen. Wir umgehen auch hier wieder die Ewigkeit, die in der Gegenwart ruht, aus sucht nach Sicherheit, Ehrgeiz und Zukunft. Auch Wissenschaft ist Besitz und Befestigung des selbst. Sie erdrückt den Gegner, um sich selbst auf das Podium zu stellen. Weisheit hingegen ist von Liebe durchglüht und birgt Glückseligkeit für den Liebenden und den Geliebten. Unter den Worten des nur irdischen, materiellen Wissens wird die Welt verkrustet und verstaubt. Worte der Weisheit strömen aus schöpferischer Liebeskraft. Der Logos leuchtet in ihnen auf. Das menschliche Werk, aus diesen Kräften geboren, trägt heiligen Sinn in sich. Die Welt beginnt in unserem gewandelten Sein zu atmen und zu blühen. Der harmonische Zusammenklang von Empfindung und Gedanke erzeugt die schöpferischen Schwingungen formender Kraft.

Landschaften, Blumen, Häuser, Kleidung und Sprache, sie alle sind das du, das auf das Erkennen, auf die Erlösung, auf die Beseelung durch das wache Bewusstsein, die Liebe des Menschen harrt.

Wo der lebendige Mensch hintritt, beginnt er unbewusst und bewusst zu formen. Je stärker diese Formungskraft von Liebe durchseelt ist, um so vollkommener gestaltet sich seine Schöpfung.

Eine „Aufgabe“ löst man, indem man sich in den zu erkennenden Gegenstand „aufgibt“.

Der Mensch, der uns kosmisch begegnet, ist uns eine Aufgabe. Wir haben mit ihm zu verschmelzen zur gegenseitigen Erkenntnis und Bewusstwerdung unserer mentalen Kräfte und Spannungen. Je geistiger ein Mensch ist, umso spielender, musikalischer löst er diese Aufgabe. Das ist nicht zu verwechseln mit Oberflächlichkeit. Durch Inbrunst erworbene Leichtigkeit hat die materielle Schwere überwunden und abgelegt. Sie entspricht der Leichtigkeit etwa in Mozarts Musik. Solange der Mensch nur die Aufgabe auf materiellem Wege kennt, vollzieht sich der Austausch schmerzhafter, weil selbst die Gedankenmaterie hier noch verhärtet und spröde ist.

Der größte Feind schöpferischer Liebe ist der galante Mensch. Liebe, Kunst und Religion sind ihm die Ornamente, mit denen er täglich kokettiert und sich schmückt -- ohne sich selbst darin aufzugeben, ohne auf die innersten Schwingungen des du zu antworten, das heißt: ohne geistige Verantwortlichkeit. Fest und elegant steht er in sich gefügt, von geborgtem Glanze strahlend, bereit, alles zu nehmen – und nie seine innere und äußere Sicherheit aufzugeben, eine Vamp-Natur, die erst zerscherben muss, damit der innerste Keim zu neuem, heiligen Leben frei wird. Ein Mensch, der liebt, ohne zu lieben, macht seine Seele schnell greisenhaft. Leben ist Wandlung durch Liebe. Mentale Kraft, Geisteskraft wird geboren im Liebeskampf und -spiel zwischen Mann und Weib. Sobald ein Teil lieblos die absolute Macht an sich reißt, ist das Spiel zerstört. Nur aus der Liebe entspringt die eigene Lebensmelodie, die zur Symphonie mit allen Lebenden zusammenklingt. Wer nicht durch seine eigene Liebe, das heißt, durch seine Auflösung des eigenen selbst geht, kann immer nur unschöpferisch fremde Weisheit benutzen und sich mit fremder Kunst schmücken, fremd, weil eben die Erkenntniskraft fehlt, die aus unmittelbarer Quelle schöpft. Der unschöpferische Mensch lebt im Schein und nicht im Sein. Der schöpferische Mensch ist nicht ein galanter Luxus, er ist die heiligste Forderung unserer Zeit und aller Zeiten. Er wird aus verantwortlicher Liebe geboren.

Was wir auch in uns tragen, und seien es die dunkelsten Leidenschaften, wird zur beseligenden Schöpferkraft, wenn wir uns durch Beherrschung der uns gestellten Lebensaufgaben zum Meister über uns und das Leben machen. Wir tragen uns selbst dann in der Hand, wie der Schüler auf dem Bilde seine Auren. Indem alle Schranken und Gegensätze verlöschen, sind wir nun selbst alles: fließendes Leben, Priester und Schüler,

J. WILLIAM LLOYD: KAREZZA-PRAXIS

Liebender und Geliebte, und jedes Wesen hat unmittelbaren Anteil an uns. Der Weg dahin heißt: Nie einem Problem ausweichen, und sollte der Tod dahinter stehen, durch Verachtung gehen, wie durch das Summen von Fliegen, und durch immer heiligeres Lieben uns verschönen: wir selbst Mysterieneier, Ostereier, Karfreitagszauber, durch uns selbst erschaffenes, heiliges umgewandeltes Leben und Lieben.

Weitere Informationen

Anfordern oder bestellen
der Komplett-CD-**LETSCREATEHEAVENONEARTH**

und / oder

Das Video von **Bradley Boatman Production, Kalifornien:**
„EIN GESCHENK FÜR DIE UNGEBORENEN KINDER“
(A GIFT FOR THE UNBORN CHILDREN):

an

Geheimnis.Frau@gmail.com

BIBLIOGRAPHIE

(Buchempfehlungen)

„Ganzheitliche Vorbereitung auf die Elternschaft“

- Hermann Meyer, Trigon Verlag:
Gut gezeugt ist halb gewonnen – Die Zeugungssituation bestimmt Dein Schicksal
- Bauer/Hoffman/Görg: *Gespräche mit Ungeborenen.* Urachhaus.
- Christine Schilte, Françoise Auzouy: *Das Wunder Schwangerschaft*
- Dr. David Chamberlain: *Woran Babys sich erinnern.* Koesel Verlag.
- Dr. Elisabeth & Nikolaus Müller « *Das anatomische Frauenbuch* »
- Dr. Nikolaus Müller « *Das anatomische Männerbuch* »
- Dr. Thomas Verny & John Kelly:
- *Das Seelenleben der Ungeborenen.* (Verlag Ullstein 1993)
- Eve Marnie: *Liebesband.* Verlag Alf Lüscher
- Frédéric Leboyer: *Geburt ohne Gewalt.* Koesel Verlag
- Gerhard Hüther / Inge Kreuz:
- *Das Geheimnis der ersten neun Monate – Unsere frühesten Prägungen*
- Henry G. Thietze: *Botschaften aus dem Mutterleib* Ariston
- Karl König: *Die Ersten Drei Jahre des Kindes* (1994)
- Katharina Zimmer: *Das Leben vor dem Leben.* Koesel Verlag
- Margit Dahlke, Rüdiger Dahlke, Volker Zahn: *Der Weg ins Leben,* Goldmann Verlag
- Moll: *Natürliche Nahrung für mein Baby*
- Omaljev-Bongartz:
- *Tagebuch einer Schwangerschaft mit Sonnenkost*
- Dr. Otoman Zar Adusht Ha'nish:
- *Wiedergeburt- und Familienkunde*
- *Das Wunschkind*
- Omraam Mikhaël Aïvanhov:
- *Die Erziehung beginnt vor der Geburt* Verlag Prosveta
- *Die Sexualkraft oder der geflügelte Drache* Verlag Prosveta
- *Die wesentliche Aufgabe der Mutter in der Schwangerschaft*
Verlag Prosveta
- *Liebe, Zeugung, Schwangerschaft. Die geistige Galvanoplastik und die Zukunft der Menschheit* Verlag Prosveta
- Pamela Weintraub & Dr. Thomas Verny: *Das Leben vor der Geburt* (1994)
- Werner Christian: *Die Ersten Sieben Jahre,* (Buch 1988)

* * *

ERZIEHUNG

- John Gray, *Kinder sind vom Himmel* (1999)
- Adele Faber+Elaine Mazlish *Liberated Parents liberated Children – Ein Ratgeber zu einer glücklicheren Familie*
- Jirina Prekop; Christel Schweizer *Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen*
- Monika Kiel-Hinrichsen & Renate Kviske: *Wackeln die Zähne – wackelt die Seele“*
- Phillip A. Schoeller / Jerzy May: *Coaching Kids – Erziehung zum fröhlichen Miteinander*