

Hingabe und Auflösung – Orgasmus als Reset im Gehirn

Author : Kornelia Werner

Categories : [Gesund durch Tantra? - Tantra-Newsletter September 2017](#)

Date : 12. September 2017

Hingabe und Auflösung – Orgasmus als Reset im Gehirn

Eine gesunde Sexualität ist eine wichtige Grundlage für ein gut funktionierendes Immunsystem. In der Vitalkraft von Liebe, Lebensbejahung und Lust finden Hormonschübe statt, die das Immunsystem stärken. Mehr noch, in einer gesunden Sexualität kann und darf das Gehirn abschalten, sich reinigen und neu starten. Die Folge ist Freude an Leistung im besten Sinne, Konzentrationsfähigkeit und Empathie für die sozialen Settings, in denen das persönliche Leben steht. Körperliche Lust und die Möglichkeit, in den eigenen sexuellen Erregungen, in diesen sich aufbauenden körperlichen Energien verweilen zu können, sind die Voraussetzung, um die gesundheitsfördernde Wirkung von Sexualität zu erfahren.

Die Resonanz, die Tantra in den letzten dreißig Jahren in weiten Teilen der westlichen Gesellschaften findet, spiegelt sehr eindringlich wieder, wie groß die Sehnsucht und Hoffnung ist, durch einen bewussten Umgang mit Sexualität einen harmonischen Lebensrhythmus und ein gesundes Grundgefühl zu erfahren. Ein Aspekt im Tantra ist das Kennenlernen und der bewusste Umgang mit den kreativen Sexualkräften, ihren körperenergetischen Wahrnehmungen und den damit verbundenen seelisch-geistigen Zusammenhängen, sowie ihrem permanenten Wechselspiel und die Auflösung dieses Wechselspiels zu erleben.

Durch Berührungen öffnet das Gehirn alte Erfahrungsdateien mit ähnlichem Inhalt und manipuliert dadurch das Fühlen und Empfinden. Es verweigert sich der Hingabe und der Auflösung. Hier setzt die Körpermeditation der sexuellen Energie an. Sie ist nicht zu vergleichen mit möglicherweise bekannten Yoni- und Lingam-Massagen und anderen tantrischen Massageangeboten. Sie führt eine Ebene tiefer in die Erfahrung, wie das Gehirn bestimmt, ob es Zeit für einen Orgasmus und einen Reset ist oder ob nur ein relativ oberflächlicher genitaler Reflex ausgelöst wird.

In der Reflektion der Erfahrung durch die Körpermeditation zeigt sich auch, wie eng und rudimentär die allgemeine Sexualerziehung hinsichtlich des Gesundheitsaspektes ist und wie der vorherrschende Moralcode in der Gesellschaft die Entfaltung der sexuellen Identität hemmt und eine pubertäre Konditionierung auf „Selfsex“ die partnerschaftliche Reifung der Sexualität einschränkt, wenn nicht gar verhindert.

Nur ein genitaler Reflex ? Oder wie Gehirn und Orgasmus zusammenspielen

Sexuelle Impulse entstehen von innen als Drang oder „Lust auf“ oder werden durch äußere Reize provoziert. Letzteres hat in den vergangenen Jahrzehnten derartig zugenommen, dass die Wahrnehmung für ein inneres, objektiv vorhandenes sexuelles Bedürfnis stark überlagert wird. Im gleichen Maße nahm der praktizierte Selfsex zu und entstehende Lust wird sofort befriedigt. So wird Sexualität auf die Auslösung des genitalen Reflexes reduziert. Die Liebesorgane stumpfen in ihrer lustvollen inhärenten, natürlichen Erlebnisfähigkeit ab. Eine ganzheitliche Körpererfahrung von Lust, in die das Gehirn einbezogen wird, wird zwangsläufig seltener. Dabei ist die Sehnsucht nach Auflösung oder „Kommen“ immer eine doppelte: Der Körper strebt eine „krampfartige“ Entladung an und das Gehirn möchte in einem Rausch „untergehen“. Die üblicherweise strukturierenden Gehirntätigkeiten werden runtergefahren, es kommt zu einem Rest. Erst das ist eine orgastische Sexualität, eine Sexualität, die den Organismus mit gesundheitsfördernden Hormonen überschüttet

Fast alle, gleich ob Frau oder Mann, haben seit der Pubertät ein Programm entwickelt, mit dem sicher und schnell der genitale Reflex ausgelöst werden kann. Bei der Fixierung auf den schnellen Genitalreflex bleibt keine Zeit, die schier unendlichen körperlichen Gefühle und Wellen der Erregung kennenzulernen. Und alle diejenigen, die schlechte Erfahrungen gemacht haben, die Blockaden, Hemmungen, Ängste, Abwehrgefühle, Trauer, Verzweiflung, Ekel kennen, manchmal auch Schmerzen beim Sex entwickeln, bleiben in diesem schnellen Programm auf der Strecke, finden sich in der Vielfalt der möglichen Erregungswellen nicht zu recht oder empfinden gar keine.

Streicheln ist seit der Geburt die älteste Erfahrung, die das menschliche Gehirn erlebt hat.

Streicheln ist seit der Geburt die älteste und heilsamste Erfahrung, die das menschliche Gehirn erlebt hat. Diese Erfahrung setzt sich über die Praxis der Körpermeditation durch. Darin liegt die heilende Kraft eines natürlichen Lust-Erregungsaufbaues, der nach einer Weile der Praxis auch nicht mehr von sogenannten negativen Gefühlen unterbrochen werden kann. Durch die Berührung werden zwar negative Gefühle und Empfindungen durch belastende Erlebnisse- und Erfahrungen angerührt, können jedoch im Setting der Körpermeditation und der damit verbundenen inneren Haltung leichter angenommen werden und lösen sich unter dem absichtslosen, liebevollen Streicheln auf.

Immer wieder zurückkehrend zu der aktuellen Berührung lernt der Geist, wie in traditionellen Meditationen, sich mental nicht in die komplexen Wahrnehmungen des Körper-Seele-Geist Gefüges einzumischen. Ein Erfahrungsraum öffnet sich, in dem sich die sexuellen Erregungen in ihrer natürlichen Zeitfrequenz aufbauen und wahrgenommen werden können, ohne von konditioniertem Sexualverhalten behindert zu werden.

Ulrike Kleymans-Nemeth und ihr Mann Laszlo Nemeth entwickelten als Sexualtherapeuten und Soziologen die Methode der Körpermeditation. Diese Möglichkeit, eine gesunde Sexualität zu erfahren, ist geprägt von Ruhe, von Reiz- und Erwartungslosigkeit. Derjenige, der die Massage empfängt, lernt, sich den ruhigen, streichelnden, nirgendwo verweilenden Berührungen des

Partners zu überlassen. Der ganze Körper, einschließlich der Genitalien, wird so in ein fließendes Empfinden versetzt. Der oder die Empfangende lebt in der Sicherheit, dass er/sie sich überlassen kann, ohne dass etwas Bestimmtes erwartet wird oder gleich eine Erwiderung erfolgen müsste. Für eine Stunde darf und soll er oder sie sich den manchmal widersprüchlichen und gegeneinander laufenden Energien von Körper und Geist bewusst aussetzen. Mehrmals praktiziert, erlebt der/ die Empfangende, wie sich mentale Aktivitäten beruhigen und primär den körperlichen Empfindungen Raum gegeben werden kann. Durch die reizreduzierte Berührung, das Streicheln, setzt ein tranceartiger Zustand ein, welcher die kontrollierenden Gehirnaktivitäten darauf vorbereitet, aufzugeben.

Der klare Rahmen der Körpermeditation schafft Vertrauen für eine neue Dimension des Sich-Einlassens.

Der Ansatz der Körpermeditation ist in seiner Einfachheit überzeugend. Rhythmus, Druck und Geschwindigkeit sind die wesentlichen Schlüssel für ein vollständiges orgasmisches Erleben, das den gesamten Körper und das Gehirn erfasst. Die Körpermeditation ist eine sehr sanfte, intime, meditative Berührung, begleitet von einer Musik in der Frequenz des Herzschlages. Dieser klare Rahmen entspannt sowohl im Empfangen als auch im Begleiten und wird zu einer Meditation mit dem Körper.

Eine bewusst gelebte Sexualität, die die Gesundheit ganzheitlich fördert, ist kein Zufall. Auch Wissen und Praxis gehören dazu. Manchmal war es die zufällige Erfahrung eines orgiastischen Ganzkörpererlebens, die dazu führte, sich tiefer mit der eigenen Sexualität auseinander zu setzen.

Um sexual-körperenergetische Zusammenhänge zu wissen, beruhigt die kontrollierenden Areale der Gehirnfunktionen und macht den Weg frei, sich auf Neues unvoreingenommen und gegenwärtig einzulassen. In belastenden Zeiten oder auch nach traumatischen Erfahrungen kann die Körpermeditation, durch die „älteste Erfahrung des Gehirns“, das Streicheln, stabilisierend auf das gesamte Körper-Seele-Geist-Gefüge einwirken und zu einer substanziellen Erholung beitragen.

„Es lohnt sich!“, berichten Frauen und Männer, für die die Körpermeditation ein wertvoller Bestandteil ihres Liebeslebens geworden ist, mit einem gelösten Lächeln. Seit vielen Jahren begleiten wir Paare in sehr unterschiedlichen Lebensbezügen und Altersgruppen mit der Körpermeditation. Ein Paar kann sich so die nährende und beseelte Intimität miteinander erhalten und pflegen oder erfährt, wie es möglich ist, sich dieser wieder zu öffnen.

BUCH - NEUERSCHEINUNG

- **Hingabe und Auflösung - Orgasmus als Reset im Gehirn**
- **Kommender Praxiskurs zur-Körpermeditation**

Tantranzetz

Verbindung in Liebe, Eros und Tantra

<http://tantranzetz.de>

Text: Yatro K. Werner und Ulrike Kleymans Nemeth

Webseite: www.liebeswege-wachleben.de