

Tantrische Sexualität – Chancen, Risiken und Nebenwirkungen

Author : Saleem Matthias Riek

Categories : [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 29. August 2016



Von unserer Sexualität versprechen wir uns körperliche und emotionale Höhepunkte, aber alte Verletzungen, Leistungsdruck und Moral stehen dem allzu oft im Weg. Da erscheint tantrische Sexualität als Verheißung, die nicht nur tiefere Erfüllung verspricht, sondern manchem sogar als Königsweg zu spiritueller Entwicklung bis hin zur Erleuchtung gilt.

So hochtrabend, wie diese Verheißung klingen mag, so niederträchtig sind die Klischees und Vorurteile, die unsere Kultur dem Tantra weitgehend entgegenbringt. Dieser Newsletter möchte dazu beitragen, mehr Transparenz in ein Phänomen zu bringen, das durchaus zu mehr Lust und Liebe, zu Heilung und innerer wie äußerer Entwicklung beitragen kann, aber auch so manche Schattenseite besitzt.

Wir wünschen viel Anregung und Ermutigung beim Lesen der nachfolgenden Texte. Wie bei gutem Sex auch müssen diese keine kommunikative Einbahnstraße bleiben, es darf gerne interaktiv werden, z.B. indem einen Beitrag kommentierst oder mit deinen Freunden teilst. Darüber würden wir uns freuen.

Herzliche Grüße

Saleem Matthias Riek, Peter Kammermeier und Regina Heckert

Zur Textübersicht [Newsletter September 2016](#)

Tantrische Sexualitäten – denn es gibt deren viele ...

Author : Saleem Matthias Riek

Categories : [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 29. August 2016

Tantra-Klischees

Beim Stichwort Tantra denken die meisten Menschen an Sex. Aber an welche Art von Sex? Die Assoziationen und Klischees reichen von Selbsterfahrungsgruppen, in denen man sich früher oder später auszieht, über Gruppensex mit Räucherstäbchen, sexuelle Techniken der Orgasmuskontrolle oder -intensivierung bis hin zu Massageangeboten im Rotlichtmilieu. In Mainstreammedien wird Tantra häufig mit Tantramassage gleichgesetzt, obwohl diese Massageform erst vor wenigen Jahrzehnten entwickelt wurde und mit traditionellem Tantra kaum etwas zu tun hat. Daneben hat es der Begriff Slowsex zu einiger Berühmtheit gebracht, wohl weil jeder sich darunter etwas vorstellen kann.

Mal davon abgesehen, dass Tantra weit mehr umfasst als die Beschäftigung mit unserer Sexualität, haben alle diese Assoziationen durchaus einen Bezug zur Realität, aber ein tieferes Verständnis tantrischer Sexualität befördern sie wohl kaum.

Der Kern der tantrischen Philosophie



Was also ist tantrische Sexualität, was sind ihre besonderen Merkmale, worauf kommt es bei ihr

an und was ist ihr Ziel? In der jahrtausendealten Tradition ist Tantra eine spirituelle Lehre, ein praxisbezogener spiritueller Weg, der Sexualität entweder in symbolischer Form (weißes Tantra) oder auch in leibhafter Form (rotes Tantra) nutzt, um die wahre Natur unseres Seins zu entdecken, in der alles mit allem verbunden ist und wir einzigartiger Ausdruck des Einen sind. Sexualität bietet kraftvolle Möglichkeiten, uns mit unserer animalischen genauso wie auch mit unserer spirituellen Natur zu verbinden und in deren Vereinigung exemplarisch die Transzendenz aller Polarität unmittelbar zu erleben. Wenn wir Sexualität in einem solchen Kontext erforschen, weist sie über sich selbst hinaus und wird zu einem Gleichnis für den Prozess, den manche spirituelle Schulen Erleuchtung nennen: die Realisation oder das Gewahrsein der Einheit aller Existenz in der unendlichen Vielfalt ihrer Erscheinungsformen.

Unterschiede und Widersprüche

Das mag recht blumig klingen. Bei manchem wird es erstaunliche Assoziationsräume öffnen, für andere wird das Gesagte hohl klingen oder sie vollkommen abtönnen, weil unerotisch, blutleer. Solche Unterschiede verweisen bereits darauf, dass Tantra und auch tantrische Sexualität immer aus der subjektiven Perspektive der eigenen Persönlichkeit wahrgenommen wird. Aus diesem Grund werden sehr unterschiedliche Sehnsüchte auf Tantrische Sexualität projiziert oder auch Widerstände mobilisiert. Einige besonders widersprüchliche Beispielpaare mögen das illustrieren:

1. Durch Tantra wird Sexualität von etwas Niedrigem zu etwas Heiligem
 2. Im Tantra wird jede Bewertung transzendiert, das Heilige manifestiert sich auch im Animalischen.
-
1. Durch Tantra wandelt sich Sexualität von etwas Zielorientiertem zu purer Absichtslosigkeit.
 2. Rotes Tantra ist der schnellste und direkteste Weg zur Erleuchtung.
-
1. Tantrische Sexualität macht aus einer sexuellen Begegnung eine überpersönliche Erfahrung und befreit aus dem Gefängnis exklusiver Treue.
 2. Nur jenseits aller Ablenkung durch Affären oder Mehrfachbeziehungen entfaltet Tantrische Sexualität ihre Tiefe und bekommt eine spirituelle Ausrichtung.

Ganz unterschiedliche Anliegen und Bedürfnisse berufen sich auf Tantra, um sich mit einer Art spiritueller Legitimation zu versorgen. Das kann eine Weile hilfreich sein, wird aber zum Gefängnis, wenn die vermeintlich einzig authentische tantrische Lehre mit einem Absolutheitsanspruch versehen und der jeweilige Gegenpol (typischerweise vertreten durch eine andere Tantraschule) abgewertet wird.

Jeder will nach seiner Facon selig werden.



Wenn Menschen beginnen, ihre Sexualität im Kontext von Tantra neu zu entdecken, alte Wunden zu heilen und insgesamt lust- und liebesfähiger werden, spielen solche Kontroversen noch keine große Rolle. Man fühlt sich von derjenigen Tantrarichtung angezogen, die zu den eigenen Entwicklungsbedürfnissen passen.

- Eher bindungsorientierte Menschen zieht es zum Slowsex, in dem dazu angehalten wird, die Fixierung auf Erregung und Orgasmus loszulassen, sich in die gemeinsame Präsenz zu entspannen und sich dann überraschen zu lassen, was „von allein“ entsteht. Untermauert wird die Wirksamkeit dieser Praxis mit Forschungsergebnissen aus der Hormonforschung, die angeblich nahelegen, dass regelmäßige Orgasmen dauerhafte Liebesbeziehungen runieren, weil dadurch die biologischen Fortpflanzungsprogramme stimuliert und die Bindungsprogramme geschwächt würden. Das kann man glauben, muss man aber nicht.
- Eher abenteuerlustige Menschen zieht es zu Praktiken, in denen gezielt mit wirkungsvollen Atem- und Bewegungstechniken die Kundalini-Energie geweckt und zum Aufsteigen gebracht werden soll, um sodann in höchster Ekstase auf den Wellen der Glückseligkeit zu reiten und vieles Abgefahrene mehr. Das kann durchaus genussvoll und bewusstseinsweiternd wirken, allerdings auch zur Sucht werden, bei der die Dosis stets gesteigert werden muss, um noch Erregungspotenzial zu besitzen.
- Wieder andere hegen Widerstände gegen jede Art von Technik. Sie suchen ihr Heil eher in einer intuitiven Rückbesinnung auf die ursprünglichen Erfahrungsqualitäten und Prozesse, die in unserer sexuellen Natur angelegt sind. Auch dieser Weg hat seine Licht- und Schattenseiten, er kann von zivilisatorischem Leistungsdruck im Sex befreien, aber durch eine Mystifizierung des Natürlichen Entwicklungspotenzialen im Wege stehen, die eine gewisse Kunstfertigkeit erfordern.

Was sich so alles unter dem Begriff „Tantrische Sexualität“ verbirgt – so viel sollte nun klar sein

– ist nicht nur höchst unterschiedlich, sondern schließt sich teilweise gegenseitig aus. Bei manchen Phänomenen innerhalb der Tantraszene entflammen daher regelrechte Glaubenskriege (bislang zum Glück auf rein mentaler Ebene), wenn es beispielsweise um die Verbindung von Tantra und Prostitution geht (als deren „Grauzone“ die professionelle Tantramassage gelten kann) oder bei der Verbindung von BDSM-Praktiken mit Tantra, die von den einen als Turbalader für erotische Präsenz im Spiel mit Polaritäten angesehen wird, von anderen als blindes Ausagieren unverarbeiteter Kindheitsverletzungen auf erotischem Terrain.



Sex heißt, den eigenen Standpunkt lustvoll über den Haufen zu werfen

Ich möchte mit diesem Text dazu ermutigen, Differenzen mit etwas mehr Unvoreingenommenheit, Gelassenheit und Neugier zu betrachten, anstatt vorschnell sein Urteil zu fällen, was echte und was irreführende tantrische Sexualität sei. Richtig und falsch sind keine absoluten Kategorien, sondern nur relativ – bezogen auf unseren jeweiligen Standpunkt – gültig.

Was mich am Sex mit am meisten fasziniert, ist sein Potenzial, unseren Standpunkt lustvoll über den Haufen zu werfen und als ein anderer aus der sexuellen Erfahrung hervorzugehen, als der wir in ihn eingetaucht sind. Mit der Bereitschaft, persönliche Absolutheitsansprüche zugunsten von etwas Größerem aufzugeben, erhalten wir die Chance, bewusst am unübersichtlichen Geschehen der Schöpfung teilzunehmen und unsere Teilnahme im Rahmen unserer Möglichkeiten lustvoll-kreativ zu gestalten. Unsere Sexualität, unser Liebesleben, unsere Kultur und der Planet Erde können eine Ideologie-auflösende Klimaveränderung bestens gebrauchen. Eine ausgeschlafene ansteckende Gesundheit, die im Bett anfangen kann, aber nicht darauf begrenzt bleiben muss.

Tantranzetz

Verbindung in Liebe, Eros und Tantra

<http://tantranzetz.de>

Text: Saleem Matthias Riek

Website: www.schule-des-seins.de

Teilen

Widerstände gegen tantrische Sexualität

Author : Regina Heckert

Categories : [Mann und Frau](#), [Sexualität](#), [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 29. August 2016

Im Alltag gar nicht so leicht: Wenn das Gefühl auftaucht, im Liebesbett von der Ewigkeit und ihren zarten Lustgefilen einverleibt worden zu sein und ohne jeglichen Druck miteinander im Fluss der gegenseitigen Wonnen zu baden, ist möglicherweise der tantrische Geist in die Liebesbegegnung eingekehrt. In Zeiten der rosaroten Brille hat er sicherlich ein leichteres Spiel als nach langen, grauen Beziehungsjahren. Aber er ist auch da, wo schonungslos und doch respektvoll Klartext geredet wird und Liebende einander echte Gefühle zumuten. Und er weht dann, wenn Menschen sich trauen, sich selbst treu zu bleiben, anstatt sich für ein Quentchen Liebe zu verstellen und zu verbiegen. Gibt sich der ganze Mensch auch mit seinen Schattenfiguren dem Spiel der Liebe hin, kann er erst jenseits der dichten Nebenschwaden irdischer Verstrickung das tantrische Neuland entdecken.

Tantrische Sexualität kann von selbst geschehen, ohne dass die Liebenden jemals etwas von Tantra gehört haben. Viele machen sich jedoch bewusst auf einen tantrischen Weg, wenn bei der schönsten Sache der Welt auf einmal Leistungsdruck (besser, schneller, häufiger), Langeweile oder Frustration entstehen. Dann lernen sie, die Zeit anzuhalten, um der Gegenwart ins Gesicht zu schauen.



Das Fühlen wird aus seinem Versteck befreit und bringt das eifrige Kopfkino zum Schweigen. Wer dort in Gedanken verloren war, erlebt sich durch die tantrische Welt manchmal wie neu geboren.

Tantraschulen gibt es heutzutage viele. Und sicherlich definiert eine jede auch tantrische Sexualität auf ihre Weise. Dennoch werden wohl die Grundpfeiler überall ähnlich oder sogar gleich sein. Für mich findet tantrische Liebe hauptsächlich innerhalb eines festgesetzten Rahmens statt, dem tantrischen Ritual. Natürlich färbt eine regelmäßige Tantra Praxis ab und veredelt auch die sonstige Sexualität. Aber bis zum heutigen Tag nützt mir für die hohe Präsenz einer tantrischen Liebesbegegnung das Ritual, wie Stützräder, wenn man Fahrrad fahren lernt.

Möglicherweise ist irgendwann die menschliche Bewusstheit so hoch, dass Stützräder überflüssig werden und jede Liebesnacht von selbst unter einem wohl wollenden Himmel voller Sternschnuppen reiner Gegenwärtigkeit steht.

_Ich möchte hier nicht auf das Gestalten von Ritualen eingehen. Dazu gibt es viele Texte und Anleitungen auf meiner [Website](#).

Der Rahmen einer rituellen tantrischen Sexualität

1. Meditation & Stille

_Sie hilft, den geschäftigen Alltag loszulassen und von dem Verhaftetsein mit äußeren Dingen und Tätigkeiten, sowie damit zusammenhängenden Gedankenfluten weg und in eine innere Präsenz zu gleiten, um sich selbst und seine momentane Befindlichkeit überhaupt wahrnehmen zu können.

2. Einladen von heilsamen Kräften: Das innere Gebet

_Vermutlich bin ich die einzige in der Tantrawelt, die das innere tantrische Gebet so wichtig nimmt und kultiviert. In einer Art äußerer Geste als Symbol für eine tiefe Hinwendung an den eigenen Wesenskern werden heilsame Kräfte für die Begegnung eingeladen. Das können Eigenschaften wie Hingabe, Wahrheit, Mut, Achtsamkeit sein, aber auch spirituelle Lehrer und Meister, die die gewünschten Eigenschaften verkörpern. Die tantrische Sexualität dient stets der Heilung aller daran Beteiligten. Das Öffnen für eine Dimension, die größer ist als alles, was der Verstand erfassen kann, ermöglicht erst, dass wir uns jenseits des Verstandes miteinander erleben können. Das Anerkennen, dass das, was wir wissen, zu klein ist, um tiefe Liebe und Heilung in Gang zu setzen, katapultiert uns in den endlosen Raum des Nichtwissens, durch den dann heilsame Impulse wirksam werden. Ist auch Tantra keine Religion, so ist diese als Gebet bezeichnete Hinwendung nach innen durchaus religiös im ursprünglichen Sinn: Es ist eine Rückbindung an eine heilsame und hilfreiche Quelle im eigenen Inneren. Wer öfter praktiziert, wird auch immer wieder staunen, wie sich daraus kleinere und größere Wunder ergeben.

3. Zeit bis hin zur Erfahrung der Zeitlosigkeit

_Eines ist klar: Der Segen der tantrischen Sexualität kann sich weder unter Zeit- noch unter Orgasmusdruck entfalten. Deshalb machen es die meisten frisch Verliebten intuitiv richtig. Sie schwelgen stundenlang im unbegrenzten Raum der Zärtlichkeit miteinander und vergessen alles rundherum.

Jedenfalls brauchen wir Langsamkeit und daher genug Zeit, um in uns hinein spüren, d.h. den

Spuren im Inneren folgen zu können. Denn wie soll ich mitteilen, was ich brauche, wenn ich im Rausch des Geschehens nicht die Gelegenheit habe, nach innen zu fühlen?

Am Ende einer tantrischen Begegnung stehen für mich wieder die Meditation und der Dank an die eingeladenen Kräfte.

Die Pfeiler einer tantrischen Sexualität:

1. Verankern in der Gegenwart durch bewusstes Atmen
2. Kommunikation und der offene Austausch
3. Absichtslosigkeit im Geben und Nehmen
4. Einbindung in das Größere (siehe oben)

Die einzelnen Punkte können in vielen ausgearbeiteten Ritualen [nachgelesen](#) werden. Aber so viel soll zur Erklärung gesagt werden: Bei tantrischer Sexualität ist die Verbindung zum anderen und zum eigenen Inneren wichtiger als jeglicher sexuelle Egotrip oder das Gefangensein in Triebbefriedigung und Orgasmusfixierung. Diese Dinge können und sollen natürlich nicht einfach abgestellt werden. Aber sie können kommuniziert und dadurch auf gewisse Weise entlarvt oder entschärft werden, so dass Raum für Neues daraus erwächst.

Absichtslosigkeit ist wohl eine der größten Herausforderungen. Sie bedeutet letztendlich, dass alle offenen oder heimlichen Ziele losgelassen werden und man miteinander schaut, was wirklich ist, was wirkt und was geschehen möchte, anstatt alten Vorstellungen nachzujagen. Das ist besonders dann heikel, wenn rasante sexuelle Lust im Spiel ist und sich Bahn brechen will, auch auf Kosten des anderen. In hoher Erregung innehalten zu können und beieinander zu bleiben, auf die Gefahr hin, dass sich die Lust davonschleicht, ist Teil des tantrischen Weges.

Absichtslosigkeit bedeutet letztendlich auch, dem Partner mit der eigenen inneren Haltung zu sagen: „Ich verzichte darauf, Dich ändern zu wollen, und übernehme für alles Verantwortung, was ich fühle und was unter Umständen durch Deine Gegenwart in mir ausgelöst wird.“

In Seminaren kein Problem – aber zuhause?

Viele Teilnehmer erklimmen unter fachkundiger Anleitung bei Tantraseminaren so manche tantrische Himmelsleiter. Beim Versuch, dem sexuellen Alltag ähnliche Erfahrungen abzutrotzen, scheitern sie jedoch und kommen und suchen um Rat. Die Antwort ist einfach und schwierig zugleich. Wer meint, ohne den Rahmen und die Pfeiler auskommen zu können und es auf seine eigene Weise zu tun, bleibt eben immer am Gewohnten hängen. Sich ins Reich des Nichtwissens miteinander vorzuwagen und sexuelle Vorstellungen loszulassen, scheint ein schwerer Verzicht, den man nicht bereit ist zu leisten. Dabei wäre es so leicht, ein paar Minuten innezuhalten und leise in den Raum einladende Worte mit der Bitte um Hilfe und Heilung zu sprechen.

Ich bin nicht bibelfest. Aber schon dort heißt es: „Bittet, so wird Euch gegeben. Klopfet an und es wird Euch aufgetan.“ Aus eigenem Erleben kann ich diese Aussagen nur bestätigen. Nur: man muss es eben tun. Der Glaube erwächst dann aus der Erfahrung. Und wer sich das im Alltag traut, dem öffnen sich Türen und Tore.

Und da sind wir endlich beim eigentlichen Thema angelangt:

Widerstände gegen tantrische Sexualität

Warum also tun Menschen nicht die Dinge, die hilfreich sind und sie glücklich machen? Nicht nur beim Sex, sondern auch in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Gesundheit usw. Was hindert uns daran, das Glück mit vollen Händen zu empfangen?

Eine tantrische Sexualität ist nicht nur Honigschlecken. Im Gegenteil. Da sie der Wahrheit verpflichtet ist und sich durch die miteinander geteilte Wahrheit überhaupt erst entfaltet, kommen alle Karten auf den Tantra-Tisch, die wir sonst verbergen oder verdrängen. Wer schafft es schon, zuzugeben, seit Jahren Orgasmen vorgetäuscht zu haben, nebenbei Internetsex alleine zu pflegen, keine Lust mehr zu spüren oder Lust auf andere zu haben, Sex wegen Erektionsproblemen zu vermeiden usw.? Wer kann Auge in Auge gestehen, nichts zu fühlen, immer nur ans Geschäft zu denken, nicht da sein zu können? Von größeren Geheimnissen wie Außenbeziehungen ganz zu schweigen. In der Präsenz und Offenheit eines tantrischen Rituals dürfen wir manchmal reines lustvolles Himmelsbrot miteinander naschen. Ein anderes Mal zeigen sich eben wie durch ein Vergrößerungsglas die nicht besprochenen Beziehungsthemen und ruinieren uns die Hoffnung auf ein lustvolles Abenteuer. In einer tantrischen Sexualität sind wir uns gegenseitig eine Zumutung, und das ist richtig so. Wir machen es einander nicht recht, indem wir schwelende Konflikte wegradieren, sondern wir schauen allem, was sich zeigt mutig in die Augen. Indem wir dabei lernen, mehr und mehr zu uns selbst zu stehen, betreten wir immer verletzlichere Räume und geben die dichten Schutzwälle aus Abwehrmechanismen auf. Dadurch erwachen wir zu einer neuen Sensibilität und einer feineren Wahrnehmung.

Widerstand gegen tantrische Sexualität kann also etliche Ursachen haben. Sie nehmen vielleicht verschiedene Formen an, lassen sich jedoch letztendlich alle auf Angst zurückführen. Ein paar konkrete Beispiele für die diffuse Angst:

- * Angst, sich so zu zeigen, wie man tief innen gerade wirklich ist
- * Angst, dem Partner die eigenen Schattenseiten zu offenbaren und dann vielleicht abgelehnt zu werden
- * Angst, den Partner so zu sehen, wie er wirklich ist, und das von ihm geschönte Bild aufzugeben
- * Angst, verletzlich zu sein und das Herz zu öffnen
- * Angst verletzt zu werden
- * Angst, altem Schmerz, alten Ängsten und Sehnsüchten zu begegnen
- * Angst vor der Wahrheit und den Vorlieben des Partners
- * Angst vor eigenen sexuellen Dämonen wie z.B. Phantasien
- * Angst, zu erkennen, es passt nicht mehr mit dem Partner/ der Partnerin
- * Angst vor wirklicher Nähe und Liebe
- * Angst vor Disharmonie, wenn jeder sich so zeigt, wie er wirklich ist

Präsenz und die Verbindung miteinander sind in der tantrischen Sexualität wichtiger als alles andere. Insofern ist so ein gemeinsamer Weg manchmal ein Weg der Läuterung hin zur Demut. Er begünstigt das Hineinwachsen in die volle Selbstverantwortung und das Loslassen des Schuldspiels. Eine tantrische Sexualität ist insofern radikal und ernüchternd. Gleichzeitig

befördert sie uns gerade dadurch manchmal in himmlische Gefilde. Harmonie entsteht dann nicht durch Vermeiden von Konflikten und Gefühlen, sondern durch das gemeinsame Durchwaten aller noch so merkwürdigen Klänge und Missklänge, die aus der Echtheit der einander zugemuteten Gefühle entstehen.

Im Laufe eines tantrischen Weges verliert der schöne äußere Schein mehr und mehr an Bedeutung und es schält sich das Wesen und das Wesentliche aus dem Inneren heraus. Das führt uns miteinander in die Tiefe und entlässt uns auch da und dort in ein neues Leben, wenn der gemeinsame Weg zu Ende geht.

Wenn also Tantraabend ist, und ich lieber Wäsche aufhänge oder den verabredeten Termin verschiebe, kann ich mich fragen: Was gibt es, was ich nicht sehen möchte? Wovor habe ich Angst? Was akzeptiere ich an mir oder an meinem Partner nicht? Was möchte ich am liebsten verheimlichen? Woran halte ich fest?

Tantrische Sexualität ist eine Einladung, ein Lebensweg und eine Wahl, die Mut erfordert. Die Widerstände dagegen ähneln sehr den Widerständen gegen ein erleuchtetes Leben in Nichtwissen und reiner Gegenwärtigkeit. Tantra ist ein Weg der Befreiung. Wer sich diesem Weg zuwendet, hat letztendlich keine Wahl mehr, auch wenn das paradox klingt: „Die Gefängnistür steht offen. Nur dein Wunsch zu bleiben, hält dich gefangen.“ (aus: Ein Kurs in Wundern).

Text: Regina Heckert

Website: www.befree-tantra.de

Tantrische Sexualität und Verletzlichkeit

Author : Peter Kammermeier

Categories : [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 29. August 2016

Gerade von Kreta zurückgekehrt, entspannt von der griechischen Sonne-Meer-Sand-Atmosphäre, genährt von den sonnenroten Tomaten, von Tzatziki und von zuckersüßen Wassermelonen, lassen wir (Eva und Peter) die tantrischen Paar-Seminare, die wir dort gegeben, nachwirken. Bilder des Seminarraumes, der sich gänzlich einem Paradiesgarten mit Zitronenbäumen, Orangenbäumen und Palmen öffnet, flirren uns noch vor Augen.



“Tantrische Liebe und Sexualität“ lautete der Titel der Seminare und verspricht den Paaren eine intensive Zeit der Liebe und eine erfüllende Sexualität. Viele Paare freuen sich auf diese Urlaubswoche, in der alles daraufhin deutet, dass sie nur glücklich sein werden. Die Erwartungen vieler dieser Paare werden oftmals weit übertroffen und zwar durch etwas, das sie überhaupt nicht gebucht haben. Diesem etwas mag eigentlich niemand begegnen und schon gar nicht im Urlaub bei einem tantrischen Seminar.

Verletzlichkeit heißt dieser Teil, den die Paare unwissentlich mitgebucht haben. Nicht mal in kleinen Buchstaben wird man darüber informiert. Verletzlichkeit nähert sich lautlos und unsichtbar. Gerade wenn alles stimmig ist, wenn sich die Paare sinnliche und sexuelle Berührungen und Herzensaufmerksamkeit schenken, dann hat die Verletzlichkeit den Mut an die Oberfläche zu kommen. Unsere tantrische Seminararbeit zielt auf das Bearbeiten dieser Verletzlichkeit, weil erst dann Nähe, Intimität, sexuelle Erfüllung, Liebe und Herzensbeziehung

stattfinden kann.

Was ist tantrische Sexualität überhaupt?

Bevor wir jedoch auf die Zusammenhänge von "Tantrischer Sexualität" und "Verletzlichkeit" eingehen möchten, wollen wir die Frage stellen: *Was ist "Tantrische Sexualität" überhaupt?* Allein diese Frage zu beantworten, würde viele Seiten füllen und es gäbe je nach Tantra-Schule ganz unterschiedliche Antworten. Um jedoch das Thema "Tantrische Sexualität und Verletzlichkeit" besser zu verstehen, möchten wir zwei wichtige Aspekte benennen, die aus unserer Sicht eine tantrische Sexualität ausmachen.

Präsenz

Das "präsent sein" bedeutet, dass man sich selber spürt, also sich der eigenen Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Impulse bewusst ist und sich dem Gegenüber damit zeigen kann. In dieser Präsenz geht es nicht darum ein Ziel erreichen zu müssen, sondern entspannt im Hier und Jetzt zu sein.

Dies klingt im Prinzip ganz einfach, ist jedoch oft schwer, weil wir Menschen viele Koffer mit Erwartungen, Wünsche, Ängste Unsicherheiten mit uns tragen, die einen doch nicht so offen und präsent sein lassen. Hinzu kommen dann noch unbewusste Leistungsmuster und die Angst etwas falsch zu machen und dann strengt man sich schon an in der Beziehung. Also nimmt man eigene Bedürfnisse zurück, zieht sich etwas zurück und unbemerkt schwindet die Präsenz zu einem bestenfalls neutralen Zustand, der viele spontane Lebensimpulse unterdrückt.

Achtsamkeit



"Achtsam sein" bedeutet, wach, neugierig und aufmerksam sich selber und dem anderen

gegenüber zu sein. Achtsamkeit bedeutet auch, alle Ereignisse in der Begegnung, wie Bedürfnisse, Erwartungen, Irritationen und Blockaden bei sich selber und beim anderen wahrzunehmen. Was machen alle die wahrgenommenen Ereignisse mit mir und mit meinem gegenüber und welche Veränderungen brauche ich?

Diese Art der Achtsamkeit ist für viele Menschen schwer, weil sie in der sexuellen Begegnung ihre Wünsche und Bedürfnisse erfüllt haben wollen. Alles, das sie hindert dieses Ziel zu erreichen, wird entweder ignoriert oder nicht wichtig genommen.

Achtsamkeit braucht viel Langsamkeit, den Mut und die Zeit inneres Geschehen zu spüren, da sie Menschen mit sowohl angenehmen, als auch mit alten, verletzlichen Emotionen in Kontakt bringt.

Warum bringt uns tantrische Sexualität mit unserer Verletzlichkeit in Kontakt?

Diese beiden Qualitäten von tantrischer Sexualität "Präsenz" und "Achtsamkeit" holen uns raus aus dem "Nicht-Spüren" und "Funktionieren" und bringen uns direkt ins Fühlen. Gerade durch langsame und sinnliche Berührungen können wir lange zurückgehaltene Bedürfnisse nicht mehr unterdrücken. Wir werden durch eine achtsame Sexualität emotional weicher und verletzlicher. Weil viele jedoch nie gelernt haben, wie sie mit der eigenen Verletzlichkeit umgehen können, wird die Begegnung unsicher und kann schnell in einem Streit enden.

Verletzlichkeit innerhalb der Sexualität ist willkommen!

Unsere befreiende Botschaft bezüglich dieser unangekündigten Verletzlichkeit in Paarbegegnungen ist: **Deine Verletzlichkeit ist jederzeit willkommen und sie ist ein Geschenk, wenn sie sich zeigt.**

Dies ist bei weitem nicht selbstverständlich. Viele Paare tun alles, um ja nicht in die Verletzlichkeit zu kommen. Die Angst ist sehr groß, dass es dann zu Diskussionen, Schuldzuweisungen, Vorwürfe und Streit kommt und die sexuelle Begegnung abrupt endet. Wenn jedoch beide Partner eine andere innere Einstellung zur Verletzlichkeit bekommen und lernen mit der immer wieder auftauchenden Verletzlichkeit achtsam umzugehen, dann werden sie feststellen, dass das Geschenk tiefergehender Intimität in diesem achtsamen "da sein lassen" der Verletzlichkeit liegt.

Wie kann ich nun mit Verletzlichkeit innerhalb der Sexualität umgehen?

Sobald einer von Euch wahrnimmt, dass der gemeinsame Begegnungsraum unsicher geworden ist oder einer von Euch sich gestresst oder irritiert fühlt, dann braucht es das Innehalten und eine kleine Pause zum Fühlen. Dies wahrzunehmen und auszusprechen ist ein großer und wichtiger Schritt, um aus alten Mustern, wie "Es muss irgendwie weitergehen" auszusteigen.

Die Pause zum Fühlen ist eine Chance neue Wege zu gehen

Wenn Ihr es schafft eine Pause in Eurer Begegnung zu machen und Ihr Euch beide Zeit nehmt, die jeweils eigene Verletzlichkeit zu fühlen, dann können sich neue Türen in Eurer Beziehung öffnen.

In der Pause sollten nicht Argumente gefunden werden, um den anderen von irgendetwas zu überzeugen, was er/sie falsch gemacht hat. Es ist eine Zeit zum Fühlen: "Was tut mir eigentlich so weh?"

Die Verantwortung übernehmen und sich zeigen



Wenn Du die Verantwortung für Deine Verletzlichkeit übernehmen kannst und Dich ein Stück weit zeigen kannst, dann kann Dein Gegenüber gut zuhören, kann da bleiben und Dich empathisch in Deiner Verletzlichkeit begleiten. Aus dem Kontakt mit Deiner Verletzlichkeit kannst Du anschließend Deine aktuellen Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und Deinen persönlichen, einzigartigen Weg Deiner Sexualität und Deiner Liebe leben.

Innehalten und weiterfließen

Dieses Innehalten und Wahrnehmen der eigenen Verletzlichkeit braucht gar nicht so viel Zeit. Oft reicht es, sich eine kleine Pause zu wünschen, sich eine Hand aufs Herz zu legen und dem eigenen, verletzten Teil zu sagen: *"Ich spüre Dich, ich achte Dich und ich Sorge für Dich"*. Dein verletzter Teil fühlt sich gesehen und beruhigt sich wieder.

Nach dieser achtsamen Spürzeit kann die tantrische Begegnung wieder entspannt weiterfließen und eine neue Verbundenheit und Intimität ist spürbar. Das Vertrauen in die Begegnung ist gewachsen und mehr Leichtigkeit trägt dazu bei, dass es spielerischer und lebendiger in der Sexualität wird. Mann und Frau trauen sich wieder mehr auszuprobieren.

Heilungsarbeit

Bei größeren Themen braucht es mehr Zeit für Ressourcen, Kraftquellen und liebevolle Zeit für Heilungsarbeit mit einfachen alltagstauglichen Heilwerkzeugen. Nimm Dir diese wichtige Zeit, um Deine alten unverarbeiteten Erfahrungen Dir bewusst zu machen und zu heilen. Diese Heilungszeit ist die wichtigste Zeit in Deinem Leben, weil sie Dir die Türen öffnet, Dein Leben ganz in Besitz zu nehmen.

Text: Peter Kammermeier und Eva Puhm

Website: www.bewusster-lieben.de

Tantrischer Sex – eine Spurensuche

Author : Saleem Matthias Riek

Categories : [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 29. August 2016

Die leuchtenden Augen

Tantrischer Sex! Bei wem weckt das keine Fantasien? Wenn ich in Kennenlern-Gesprächen erwähne, dass ich seit 14 Jahren Tantra praktiziere und Gruppen anbiete, beginnen vor allem bei meinen männlichen Gegenübern die Augen auf eine spezielle Art zu leuchten. An was denkt wohl mein Gesprächspartner? Auf jeden Fall an erotische Abenteuer, schätze ich. An wilde Leidenschaft (mit mir?), Kerzenschein, eventuell Räucherstäbchen? Gruppensex? Ekstase und intensive Vereinigungen, mehr oder weniger still, mit multiplen Berg- oder Tal-Orgasmen? Das Lenken von sexueller Energie durch spezielle Atemtechniken? Oder ganz orgasmusfreies Verweilen in stundenlanger Verschmelzung?

Um ehrlich zu sein, ich traue mich selten nachzufragen, aus Angst mich zu outen: In Wahrheit weckt „tantrischer Sex“ nämlich bei mir selbst mehr Fragezeichen als Fantasien: Was soll das bitteschön sein, tantrischer Sex?

Tantra ist ein Erfahrungsweg. Damit fängt alles an. Es ist ein undogmatischer Weg, alles miteinander zu verbinden. Oder anders gesagt: die Trennungen, die wir in uns und zwischen uns und der Welt aufgebaut haben, auf sanfte Art aufzulösen. Letztendlich geht es um Annahme und Integration von allem, was ich bin und allem, was mir begegnet. Dadurch öffne ich mich mehr und mehr für das Leben, wie es sich im Moment zeigt. Für mich ist es ein mutiger Weg, der vor nichts halt macht, nicht vor meinem Hass, meiner Eifersucht, meiner manchmal bodenlosen Verzweiflung.

Durch die Annahme meines Seins kann ich zunehmend auch die Welt um mich herum an mich heranlassen und mich einfühlen. Sei mit dem, was ist – das ist für mich Leitgedanke meiner Praxis, ein Gedanke, der so einfach klingt und sich doch so paradox und komplex immer tiefer schraubt. Der mich weitet und lehrt und immer wieder herausfordert – und zutiefst beglückt.

Kein Tantra jenseits von mir

Das heißt faktisch: Es gibt kein Tantra jenseits von mir. Ich lebe tantrisch. Alles, was ich tue, ob arbeiten, kochen, lieben, erziehen, schreiben, streiten oder feiern, ist tantrisch. Wie könnte es anders sein, wenn ich es doch bin? Tantra ist nichts, was ich mal tue und dann wieder nicht. Es ist kein Trickkistchen, das ich für eine heiße Nacht hervorhole und dann wieder „normalen“ Sex

habe. Und alles andere, was ich erlebe und lerne, sei es meine Körper- oder Energiearbeit, die Beschäftigung mit inneren Personen, die Erfahrungen mit Freunden oder meinem Kind, die Bücher, die ich lese, die Krisen, die ich durchlebe, alles fließt mit ein in die Textur, die Tantra aus mir webt. Tantra ist die große Liebe, die alles, wirklich alles vereint.

Dieses „alles“ ist es, was mich manchmal berauscht. Nichts muss draußen bleiben. Meine Erfahrung von göttlichem All-Eins-Sein ist genauso Teil meines spirituellen Weges wie mein Ärger über den Nachbarn, der den Hof vollmüllt.

Ich bin hier, so wie ich jetzt bin, und auch mein Partner ist eingeladen, mit allem da zu sein. Das macht den Raum weit, lädt aber auch all das ein, was man sonst gerne vermeiden mag. Unlust, Frustration, Ärger. Das erschreckt manche Menschen, denn: wenn es nicht „besser“ wird, warum dann Tantra?

Natürlich kenne ich auch tantrische Rituale, Übungen und Feste, in denen Sinnlichkeit und Erotik explizit eingeladen sind. Und dennoch kommt es mir vor, als würde durch mein tantrisches Leben nicht etwas extra dazukommen. Eher ist es so, als würde etwas wegfallen, ich bin purer in Begegnung und viel mehr auf mich selbst zurückgeworfen, als ich es früher war. Ich bin näher an mir dran, klarer in Kontakt mit meinem Gegenüber und viel geübter darin, Unvorhergesehenes anzuerkennen. So wird das Leben und Lieben nicht unbedingt einfacher, doch Tantra ist für mich kein Weg, um souverän und hochglanzpoliert an Problemen vorbei zu navigieren, sondern ein Weg ins Feuer. Alles ist willkommen ... und: keine Ahnung, was der nächste Moment bringen wird.

Ich bin da. In Kontakt mit mir selbst, dem Raum in mir und um mich. Mit meinen Gefühlen, meinen Gedanken und meinen Bedürfnissen. Präsent in meinem Körper, den ich gut spüren kann. Und du bist da. Das ist eigentlich schon alles. So einfach. Und so abenteuerlich. Denn: Was geschieht dann? Was gestalten wir im Kontakt? Was wird passieren, was werde ich fühlen und antworten, wenn ich mich sein lasse? Wenn ich dich sein lasse? Wenn ich nicht vorher schon plane? Oder: wenn ich plane und dann merke, dass es ganz anders läuft? Oder: dass es genauso läuft, wie ich geplant hatte und ich mich plötzlich furchtbar langweile? Oder du nicht mitspielst? Das Leben hat so viel auf Lager, dass ich es manchmal gar nicht fassen kann.

Mit "richtig tantrisch" kann ich nichts anfangen

Es gibt Tantra-Lehrer, die scheinen im Gegensatz zu mir zu wissen, was „richtiger“ tantrischer Sex ist. Die das göttliche Spiel von Shiva und Shakti lehren, die dazugehörigen Massage- oder Atemtechniken, bestimmte Positionen, die geübt und im Zweifelsfall korrigiert werden.



Ich bin ein wenig neidisch, muss ich zugeben, denn das klingt auch nach viel Klarheit und Orientierung. Letztendlich und praktisch kann damit aber doch nur wenig anfangen.

Ich frage mich, ob das Unterrichten von Techniken und Stellungen sowie das Benutzen von uns Westlern fremden Begrifflichkeiten wie Shiva und Shakti nicht den Raum wieder enger macht. Dieser unglaublich freie, unberührte Raum, in dem alles als Potenzial schlummert und schillert. Der auf mich und meine Schöpferkraft wartet: mein Leben, das noch nicht meins ist. Der Raum des Nichtwissens. Den liebe ich. Den will ich nicht umzäunt und beschnitten haben.

Wenn allerdings richtig und falsch als gesetzt wegfallen, wenn es niemanden gibt, der einem sagt, wie es geht und wie es richtig ist, begegnen wir erst einmal auch unserer Angst und der Hilflosigkeit. Zu ungeübt sind wir in unserer Freiheit, zu immens ist der Raum. Übungen und Techniken können hilfreiche Zwischenschritte oder Haltegriffe sein, auf die wir zurückgreifen können. Sie können uns auf den Geschmack bringen und unser Repertoire erweitern und ganz nebenbei lernen wir, unser Leben Moment für Moment in Übereinstimmung mit unseren Impulsen, unserer Sehnsucht und unserer Intuition zu gestalten. Oder zu merken, wann wir es nicht tun. Unsere eigene Spur zu erspüren und den Mut erwachsen lassen, ihr zu folgen bzw. sie Schritt für Schritt zu gehen. Letztlich uns zu ver-wirklichen. Und dabei durchlässig zu bleiben für das, was größer ist als wir, egal, ob beim Sex, beim Spaziergehen, beim Streiten, beim Tanzen oder im Gespräch.

So gesehen umfasst Tantra alles, was jetzt existiert, sei es in Realität oder in meiner Vorstellung. Nicht nur, dass dadurch auch Unterteilungen wie rotes, weißes oder grünes Tantra ad absurdum geführt werden – nein, auch „orthodox“ gesehene „untantrische“ Vorlieben wie BDSM, sexuelle Enthaltsamkeit oder die Orientierungen jenseits der Shiva-Shakti-Polarität werden leichter integrierbar, wenn der Mensch, der diese Vorliebe gerade hat, sie annimmt und offen bleibt zu spüren, was der nächste Moment bringen mag. Tantra ist ein Erfahrungsweg jenseits festgefügtter Konzepte, das erscheint mir essentiell. Was also soll das sein: Tantrischer Sex? Gibt es nicht genauso viele unterschiedliche Arten, tantrisch Sex zu leben, wie es

Menschen gibt, die hier unterwegs sind, um zu forschen und zu entdecken?

Wenn also die Augen meines Partners anfangen zu funkeln, sobald ich Tantra erwähne, nicke ich meist nur lächelnd und freue mich über all die Fantasien, die ich in ihm blitzeln sehe. Du wirst es schon noch erfahren. Und ich hoffentlich auch.

Text: Annette Jahn

Website: www.kunstzusein.de

Wie meine Yoni meine Freundin wurde

Author : Hanna Krohn

Categories : [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 26. August 2016

Tantra bedeutet „Verbundensein“, mit sich selber, mit dem eigenen Körper, mit einem anderen Menschen. Aber für mich war Sexualität lange vor allem ein Mittel, um meinem Kopf zu entkommen, um für einen Moment zu vergessen, wer ich bin. Dazu brauchte ich starke Reize von außen, am besten funktionierten One-Night-Stands. Sex in Verbindung mit Liebe - das ging nie lange gut. Ich wollte mich nicht verbinden, ich wollte weglaufen. So verbrachte ich also ein Leben im Exil, außerhalb von mir selber.

Die Yoni erzählt



Eine lange, unglückliche Ehe und starke Depressionen führten mich schließlich in ein Tantramassage-Seminar. Bevor wir die Intimmassage erlernen durften, wurde die Gruppe nach Geschlechtern getrennt und die Ausbilderin begrüßte uns Frauen mit einem gewinnenden Lächeln zum „Yoni*-Talk“. Wir sollten ein Yoni-Modell aus Plüsch vor unseren Unterleib halten, sie mit dem Satz „Ich bin die Yoni von ...“ vorstellen und dann erzählen lassen, wie es ihr geht, wie sie sich fühlt und was sie in ihrem Leben schon erlebt hat. Ich bin sonst selten um Worte verlegen, aber dazu fiel mir beim besten Willen nichts ein. Stattdessen fühlte ich uferlose Traurigkeit in mir aufsteigen. Ich reichte das rote Plüschteil erst mal weiter und hörte zu, was die anderen Yonis zu sagen hatten. Der Effekt war bemerkenswert: Die Frauen klangen ganz anders als sonst. Manche mädchenhaft, einige traurig, wenige stolz. Als ich schließlich an die Reihe kam, war mein Blick starr auf den Boden gerichtet, während ich mit stockender, brüchiger Stimme ein bisschen von gar nichts sprach, denn meine Yoni schien stumm zu sein. Kein Wunder: Ich hatte sie nie zuvor gefragt, wie es ihr geht und was sie von dem hält, was so mit ihr passiert.

Ich konnte nicht mal weinen, so erschüttert war ich. Da saß ich, eine Frau von 45 Jahren, die drei Kinder geboren hatte und in mir brach alles zusammen, wie ein Kartenhaus. Schlagartig wurde mir klar, dass ich keine Ahnung hatte. Ich wusste gar nichts, nicht über meinen Körper, nicht über meine Sexualität, nicht über meine Yoni. Das alles war immer nur Mittel zum Zweck gewesen, Objekt, nicht Subjekt. Ich hatte es benutzt und ich hatte es benutzen lassen. Ich wusste nicht, was meine Yoni mochte, was sie sich wünschte und was sie brauchte, wie es sich anfühlte, wenn es ihr gut ging. Ich hatte keinen Maßstab dafür, keine Bezugsgröße. Niemand hatte mir das beigebracht, niemand hatte danach gefragt und das Schlimmste war, dass ich selber nie nach einer Antwort gesucht hatte. Ich hatte viel zu oft andere über sie bestimmen und entscheiden lassen: Männer, Ärzte, Hebammen. Ich war nicht mal auf die Idee gekommen, dass mein Körper eine eigene Stimme hat und eine eigene Wahrheit.

Das Seminar ging weiter und wir fingen an, Yonimassagen zu bekommen und zu geben. Ich weinte viel. Meine Yoni begann, sich mir mitzuteilen und ich hörte zu. Als ich nach Hause kam, trennte ich mich nach zwanzig Jahren Ehe von meinem Mann, ein Schritt zu dem mir lange der Mut gefehlt hatte. In den kommenden zwölf Monaten war ich viel unterwegs, aber ich nahm mir auch Zeit für Meditationen und dafür, einfach meine Hände auf meine Yoni zu legen und in sie hinein zu spüren. Sie wurde mein Kraftort, mein Ruhepol, mein Tempel. Zum ersten Mal seit langer Zeit war ich psychisch stabil. Aber ich spürte auch, dass es etwas gab, wovor ich Angst hatte, was ich vermied. Ich brauchte das sichere Umfeld der Tantraseminare, um mich auf Berührungen einzulassen und in die Tiefen meiner Lust zu gehen. Bei dem Orgasmustraining für meine Ausbildung blieb ich dort, wo ich mich sicher fühlte, an der Perle, und um intime Kontakte zu Männern machte ich einen großen Bogen. Ich spürte, dass da irgendwo noch viel mehr war, aber die Schwelle dazwischen erschien mir wie die Mauer eines Staudammes und ich befürchtete fortgespült zu werden, wenn ich sie öffnete. Es ging nicht nur um Lust, es ging um Gefühle, um die emotionale Dimension meiner Sexualität und ich traute niemandem zu, damit umzugehen, schon gar nicht mir selber.

Dann war ich reif dafür

Aber meine Yoni verlangte danach. Je weiter ich in meinen Ausbildungen fortschritt, je mehr ich anderen gab, was sie brauchten und es mir selber vorenthielt, desto ärgerlicher wurde sie, das zeigte sie mir deutlich.



Sie wollte sich entfalten, sie wollte aufblühen, sie wollte, dass ich für sie sorgte und irgendwann war ich reif dafür. Als ich mit einem sehr erfahrenen Kollegen und guten Freund zum Massagetausch verabredet war und er mich beim Vorgespräch nach meinen Wünschen fragte, nahm ich all meinen Mut zusammen und bat ihn um eine ausgiebige Yonimassage.

Er legte seine warme Hand auf meinen Rücken und setzte mit einem einzigen schwingvollen Strich meine Wirbelsäule in Flammen. Ich war wie eine Geige, die zum ersten Mal so gespielt wurde, wie sie gespielt werden sollte, die zum ersten Mal ihr ganzes Stimmspektrum entfalten konnte. Ihr Klang war voll und satt, mühelos schwang sie sich von Höhe zu Höhe und verlor keine Sekunde den Halt. Als er zur Yonimassage kam, hielt er sich kaum an der Perle auf, sondern betrat schon bald meinen Tempel. Es war, als hätte dort ein Symphonieorchester auf seinen Einsatz gewartet.

Ich erkannte mich nicht wieder. Ich hörte auf zu zählen, ich kümmerte mich nicht um den Lärm, den ich machte, die Sturzbäche, die aus mir sprudelten, den Schweiß, der mir herunterrann, die Bewegungen, die mein Becken vollführte, das butterige Gefühl in meinen Gliedern, die Glut in meinem Kopf, die Hitze in meiner Brust. Was er da aus mir herausholte war mir fremd und doch kam es direkt aus meinem Innersten, es gehörte mir. Ich war ganz und gar ich, so wie ich irgendwann man gedacht war, so wie ich auf die Welt gekommen bin: Pure Energie, ein Feuerball, ein Wasserfall, ein Tornado, durch und durch Frau. Meine Yoni war in ihrem Element, so viel war klar. Ich fing nicht an zu weinen, ich kam nicht in irgendwelche Prozesse, ich fühlte mich einfach nur ekstatisch, frei und stark. Noch Stunden später vibrierte jede Zelle in mir und ich fand keine Worte um ihm zu danken, dass er mir gezeigt hatte, wer ich bin, dass er mir geholfen hatte, mich mit meiner Yoni zu verbinden.

Mein Leben wurde mein Leben, als ich mir meinen Körper zu eigen machte.

Es war wie ein Befreiungsschlag, als hätte ich eine Schallmauer durchbrochen. Eine Woche später hatte ich nach sehr langer Zeit wieder Sex mit einem Mann. Ich hatte keine Angst mehr, ich wusste, dass ich nichts mehr falsch machen konnte, denn meine Yoni und ich waren Freundinnen. Ich vertraute ihr und ich vertraute mir, denn das, was gut und richtig für sie ist, ist auch gut und richtig für mich. Letzte Woche habe ich professionelle Fotos von meiner Yoni machen lassen. Ich möchte sie auf Leinwand ziehen und in meine Praxis hängen, denn mit ihr hat alles angefangen.

Text: Hanna Krohn

Website: www.hannakrohn.de

Partnersuche auf Tantra Seminaren

Author : Klauss Peill

Categories : [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 25. August 2016

Fündig geworden und Schluss mit Tantra?

In Bezug auf Tantrische Sexualität, Chancen, Risiken und Nebenwirkungen („fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“) ist mir unter anderem eine Auffälligkeit immer wieder begegnet: Teilnehmer von Tantra Seminaren kommen oft mit der Motivation, einen passenden (Sexual-)Partner zu finden. Wenn sie fündig geworden und im ersten Moment scheinbar glücklich sind, dann bleiben sie weiteren tantrischen Veranstaltungen fern. Spätestens nach 2-3 Jahren sind sie auf dem nächsten Tantra Seminar wieder neu auf der Suche ...

Was ist passiert?

Zunächst ist meiner Auffassung nach „Tantra“ eine Lebenseinstellung. Bewusstheit, Achtsamkeit und Präsenz dürfen alle Lebensbereiche erfassen. Das beginnt bei den Kleinigkeiten des täglichen Lebens und endet nicht in der Beziehungsgestaltung oder der sexuellen Interaktion. Viele Menschen haben immer noch die Vorstellung, dass Tantra und Kamasutra das Gleiche sind oder wenigstens, dass man im Tantra lernt, glücklichen und erfolgreichen Sex zu haben. Letzteres ist durchaus ein Teil der Wahrheit, jedoch eben nur ein Teil. Bisweilen wird Tantra auch einfach nur instrumentalisiert, um ein bestimmtes Ziel (z. B. Partnerfindung) zu erreichen. Dann hat Tantra seinen Dienst getan und wird nicht mehr gebraucht. Schade eigentlich!

Neulich erhielt ich die Nachricht eines ehemaligen Teilnehmers: *„Jetzt bin ich verheiratet und habe mich vom Tantra entfernt, doch ich sollte mich dem wieder annähern. Man könnte denken, dass die Zweisamkeit uns einander näher bringt, aber tatsächlich machten wir Rückschritte. Auch wenn wir insgesamt aneinander wachsen – doch es ist mühsam! Sagen wir, es stellt mich mehr auf die Probe, als alleine zu leben. Es wird Zeit zu üben, was ich im Tantra gelernt habe.“* Noch drastischer zeigt es das Beispiel eines ehemaligen Pärchens, das sich im Tantra Seminar kennen gelernt hatte und dann weg blieb: Nun wieder Singles, wollten Mann und Frau nach einiger Zeit der Tantra-Abstinenz wieder zu den Kursen kommen, jedoch nur unter der Voraussetzung, dass der jeweils andere – inzwischen zur „persona non grata“ herabgestiegene – Partner nicht ebenfalls anwesend sei. Soweit zu den Risiken und unerwünschten Nebenwirkungen.

Von Steinen auf dem Weg und Knüppeln zwischen den Beinen

Ist unsere Partnersuche erfolgreich gewesen, stellt der Alltag uns und unsere Beziehungen immer wieder auf die Probe. Vielleicht nicht sofort, doch schon nach ein paar Monaten wird es kritisch. Da kehrt Routine ein oder es gibt vielleicht eine berufliche Veränderung oder einen neuen Lebensraum, wo es neue und spannende Menschen zu entdecken gibt. Dann zieht manchmal der angestammte Lebenspartner den Kürzeren, weil es bei ihm scheinbar nicht mehr so viel zu entdecken gibt.

Kombinierte Lebens- und Arbeitsgemeinschaften bergen das Risiko, dass die Arbeit wichtiger wird, als die private Zeit, die wir unserem Partner widmen. Workaholics sind hier besonders gefährdet. Hier noch ein Telefonat, da noch eine E-Mail. Der Auftrag muß jetzt noch ganz schnell erledigt werden! Ein Selbständiger ist zusätzlich gefährdet, besonders in der Startphase seine Firma, wenn es gilt, alle Energie in den Unternehmensaufbau zu investieren. Dann bleibt keine Zeit mehr für Privates.

In Zweisamkeit entwickeln sich auch Riten, in denen sich die Partner gegenseitig „die Knöpfe drücken“. Ein Wort ergibt das andere und nach kurzer Zeit ist einer, wenn nicht sogar beide eingeschnappt. In dieser Situation ist Sexualität kaum noch möglich – geschweige denn tantrische. Außer es gehört zum Vorspiel. Eine Variante ist das Schweigen. „Ist was?“ – „Nein, nichts!“ Wenn die Kommunikation aufhört, dann wird echte Begegnung schwierig, da die Grenzen der Beteiligten nicht mehr klar sind.

Wenn Grenzen nicht klar kommuniziert werden und für das Gegenüber nicht erkennbar sind, dann kommt es häufig zu Verletzungen. Alte Wunden werden berührt und es kann sogar zu einer Retraumatisierung kommen, anstelle heilsamer Zuwendung. Dann beginnen die Partner, sich aus dem Weg zu gehen, vermeiden die „wunden Punkte“ und leben schließlich nur noch nebeneinander her, oder gehen sogar getrennte Wege. Bis dann vielleicht ein neuer, potentieller Partner ins Leben tritt.

Tantra als Chance

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es sich lohnt, auch im Alltag alles zu üben und immer wieder anzuwenden, was wir in westlichen (Neo-)Tantra Seminaren lernen. Oft spüren wir Widerwillen, wenn eine Meditation oder Übung dazu geeignet ist, etwas in uns nachhaltig zu verändern. Die größten Drachen heißt es, hüten die größten Schätze. Daher lohnt es sich, ganz besonders im Alltag dran zu bleiben. Auch an den Dingen, die nicht auf unserer Hitliste stehen.

Gerade, wenn es darum geht, eine Beziehung bewusst lebendig zu gestalten, sind tägliche Präsenz und liebevoller, achtsamer und wertschätzender Umgang miteinander gefragt. Das erfordert Disziplin. Zum Beispiel durch regelmäßiges Zwiegespräch, aktives Zuhören und gewaltfreie Kommunikation.

Eine regelmäßige Teilnahme an Tantra Seminaren oder Abenden ist dazu nicht notwendig, doch es erleichtert die Überwindung des „Inneren Schweinehundes“ ungemein, wie ein Teilnehmer einmal zu mir sagte.

Was bedeutet das für die tantrische Sexualität?

Das wichtigste Element, eine dauerhafte Verbindung zu gewährleisten, ist die Pflege der regelmäßigen Liebeszeit. Zum Beispiel einmal pro Woche mindestens zwei Stunden, besser drei oder vier. Eine Zeit, in der die Partner ganz bewusst zusammen treffen, einen liebevollen Raum gestalten und in der körperlichen Begegnung achtsam miteinander kommunizieren. Telefon, Internet, Türklingel, etc. bleiben außen vor und die Partner begegnen sich in Langsamkeit. „Slow Sex“ ist das Zauberwort.

Schnellen Konsum, achtlos hingeworfene Worte, gedankenloses Handeln sind wir aus dem Alltag gewohnt. Einander wirklich zu begegnen heißt, sich auf den Moment einzulassen, jede kleine Handlung bewusst ausführen, nachspüren, atmen. Sich gegenseitig Rückmeldung zu geben, was gerade passiert: Wie spüre ich dich? Wo spüre ich dich? Was löst es in mir aus, wenn du diese oder jene Bewegung machst? Was verändert sich in meiner Wahrnehmung, in meinen Emotionen? Wenn wir uns wirklich Zeit füreinander nehmen, den Partner in seinem So-Sein und mit allen seinen Ängsten und Gefühlen als Emanation des Göttlichen verehren, dann kann diese und damit jede Begegnung zu einer Kraftquelle für den Alltag werden.

Noch eine gute Nachricht zum Schluss: Sexualität wie Du sie bisher kennst und pflegst darf genau so weitergehen. Neben der tantrischen Sexualität – sowohl als auch. Du gehst lediglich das Risiko ein, dass sich in Deiner Sexualität insgesamt etwas verändert. Mehr Bewusstheit, mehr Freiheit, mehr Spaß! Die Liste der Nebenwirkungen ist endlos ... und vielversprechend!

Text: Klaus Peill

Website: www.quinta-essentia.de

Tantrische Sexualität und Sexualtherapie

Author : Magdalena Wede

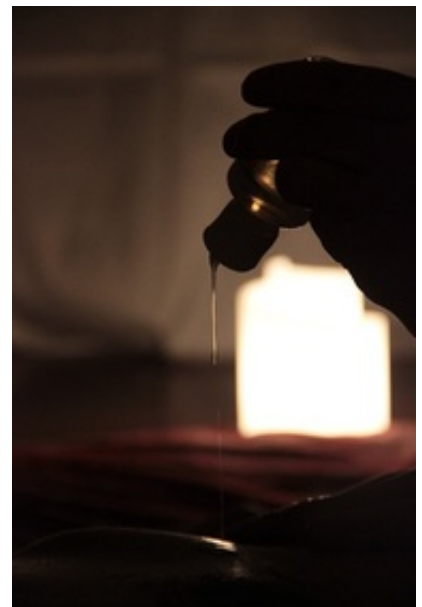
Categories : [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 25. August 2016

Sex ist gut. Sex ist gesund. Sex ist elementarer Bestandteil unseres Daseins – ohne Sex gibt es kein neues Leben. Sexualität ist die Gesamtheit unseres Wissens und Erlebens im Zusammenhang – ja womit? Mit Penis und Vagina?

Sex macht man, wenn man Gelegenheit, Zeit und Lust drauf hat. Geil sein und dann vögeln? Oder gehört da mehr dazu? Achja, da war ja noch was – Spielen für Erwachsene, mit Wollust und Ekstase und so... aber wieviel davon lassen wir eigentlich noch zu?

Sex sollte eigentlich Spaß machen und befriedigen. Aber Stress und das allgegenwärtige Leistungsdenken machen sich in unserer Gesellschaft zunehmend auch im Sex breit. ‚Abspritzen‘ wird missbraucht - es wird zu einer weiteren Sucht in unserer verkorksten Gesellschaft, die den Burnout mittlerweile normal findet. Die Unsitte des ‚Größer-länger-geiler‘ treibt Männlein wie Weiblein tendenziell zu immer mehr Pornokonsum oder zu ‚Hilfsmitteln‘ wie Viagra, Vibratoren und Vaginaloperationen. Alles schon ausprobiert, alles öde? Nichts kickt wirklich? Vor lauter Performancezwang stumpft die erotische



Wahrnehmung ab. Langeweile und Lustlosigkeit machen sich breit, wenn nicht gar Verzweiflung. Bei Frauen gilt Lustlosigkeit als die am häufigsten vorkommende sexuelle Funktionsstörung. (Bei Männern sind es Erektionsschwäche und Ejaculatio praecox.) Wobei schon der Begriff ‚Funktionsstörung‘ nur das vorgeblich Pathologische betont, anstatt verstehen zu helfen, dass das, was er beschreibt, vor allem ein großer Hilferuf nach gefühlter, gelebter Sinnhaftigkeit ist. Das überfordert so manchen klassischen Sexualtherapeuten, der vor

allem mit Gesprächen arbeitet. Irgendwann stoßen diese eben an ihre Grenzen, weil das, was im Kopf passiert, nur die eine Seite der sexuellen Wahrheit darstellt. Unsere Gefühle aber sind viel mehr mit dem Körper und seinen Erfahrungen verbunden. Sexological Bodyworker und tantrische Sexualtherapeuten wissen das und arbeiten daher anders.

Was bedeutet in diesem Zusammenhang der tantrische Zugang zur Sexualität?

Zunächst einmal bedeutet er, dass der Zugang zum Lebendigen und zum Fühlen der wichtigste Ansatz ist. Der Mensch ist keine Maschine. Tantrische Sexualität bedeutet, dass alles Leistenmüssen und Bewerten den Menschen immer mehr entfernen von sich selbst und seiner lustvoll erfahrenen Sinnlichkeit. Dass gut ist, was ist. Dass ein perfekter Body irrelevant ist, weil wir alle einzigartig sind und mein Partner mich so begehrt wie ich bin. Dass ein Orgasmus ein Geschenk, aber keine Notwendigkeit ist, weil Hingabe an den Moment das ist, was eigentlich zählt.

Wenn ich meine sexuellen Praktiken mit Hilfe von Tantra (und einer kompetenten Begleitung bzw. eines Therapeuten) entschleunige und von allem Leistungsballast befreie, habe ich die Möglichkeit, mir neu zu begegnen. Ich gestatte mir zu genießen und verfeinere meine Genussfähigkeit mit allen Sinnen, lerne neu zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen. Ich lerne dadurch, mit meinem Körper und meinen Gefühlen in Kontakt zu gehen. Ich öffne mich meinen Gefühlen und heilsamem Loslassen von altem Schmerz, selbst wenn es mich ein paar Tränen der Trauer – und der Erleichterung kostet. Ich lerne, mich selbst achtsamer zu berühren, als ich das bislang getan habe, und meine erogenen Zonen neu wahrzunehmen oder vielleicht neue zu entdecken. Ich lerne, meinen Körper als Tempel wahrzunehmen und zu verehren, mit Öl und balsamischen Essenzen, mit Federn, mit Tanz und Atem. Mein Lingam, meine Yoni ist ein guter, verehrungswürdiger Ort. Ich lerne, dass Selbstliebe mehr mit Liebe als mit Orgasmus zu tun hat. Und wenn ich mich selbst lieben gelernt habe, kann ich diesen Überfluss auch an meinen Partner weitergeben und mit ihm teilen.

Lustvoll-sinnliche Begegnung im tantrischen Geist



In der Begegnung im tantrischen Geist geben sich die Partner – vielleicht seit langer Zeit zum ersten Mal – wieder die Chance, wirklich gesehen zu werden, wirklich einander Raum und Zeit zu schenken und dies ohne jede Erwartungshaltung. Sex ist Kommunikation, dies vor allen Dingen. Nein und Ja sagen lernen, Bedürfnisse und Wünsche (gewalt)frei zu artikulieren, gemeinsam essen, atmen oder Augenblicke teilen und einander in neu gewonnener Offenheit und Intimität halten und massieren - all das, gelernt und geübt, schafft eine neuartige Nähe. Viele Übungen lehren, sich selbst und den Partner, zunächst unter Anleitung, dann zunehmend allein, neu wahrzunehmen, neu zu berühren, am Körper, im Geist und in der Seele. Die Praxis des ‚Slow Sex‘ ermöglicht schließlich das, wovon viele träumen – stundenlange körperliche Vereinigung in lustvoller Verbundenheit – allerdings auf einer ganz anderen, viel tieferen Ebene. Nicht mehr zu Kommen (nur zu Zeugungszwecken) ist eine logische Folge wirklich tantrischer Praxis. Sex ist lernbar, und tantrische Sexualität ist ein weites Feld voller wunderbarer Erfahrungen, die der Körper machen darf und den Menschen dadurch in seiner Gefühlswelt wieder offen werden lässt.

Vor allem Frauen erleben sich durch die andauernde Praxis tantrischen Sexes in ihrer Weiblichkeit neu, wenn ihnen endlich der Druck genommen wird, schön, sexy und feucht sein zu müssen (und bei all der Bettakrobatik aktiver als sie es denn vielleicht möchten...). Aber auch Männer finden zu einer neuen Haltung gegenüber Orgasmus, Erektion und Geilheit. Im Verweilen in energetischer Präsenz erleben sie eine neue Qualität von Mannsein und von Lust, die die Erotik mit dem Herzen verbindet und bis in die tiefsten aller Gefühle hineinzielt.

Die Risiken sind – wie immer, wo etwas aufs Essentiellste angesprochen und geprüft wird – dass es in der Paarbeziehung gewaltig rumpeln kann, weil Dinge angesprochen werden, die möglicherweise schon lange brodeln. Gegebenenfalls stellen die Partner sogar fest, dass sie sich unterschiedlich entwickelt haben und in ihren Bedürfnissen nicht mehr zueinander passen. Das Loslassen kann auch bedeuten, die ganze Beziehung loslassen zu müssen. Die Chancen aber bestehen in einer neuen Qualität von Sinnlichkeitswahrnehmung und erneuerter Neugier auf den Partner, in einer größeren Bandbreite von sexuellem Erleben und sexueller Lust und teilweise in Heilung von nichtorganischen Funktionsstörungen. Tantrischer Sex und tantrische Sexualität sind sinnlichkeits- und sinnstiftend. Diese Öffnung zum lebendigen Sein schenkt uns nicht nur die nährende Nähe des Partners, sie schenkt uns letztlich uns selbst zurück.

Text: Magdalena Wede

Website: www.trm-coaching.com

Medientipps

Author : Saleem Matthias Riek

Categories : [Tantrische Sexualität – Tantra-Newsletter September 2016](#)

Date : 24. August 2016

<http://blog.saleem-matthias-riek.de/vergisst-den-orgasmus-fuer-das-ganze-spektrum-erotischen-erlebens/>

<http://ethik-heute.org/sexualitaet-als-lernprozess/>

<http://blog.saleem-matthias-riek.de/sacred-sex-eine-rezension/>

[Tantratheater \(Vorsicht Satire!\)](#)

[Das Tantrische Ja / Blog von Ingrid Niedermayer \(Der Tantrakongress\)](#)

[Tantra und Sex aus der Perspektive eines indischen Swami](#)

[Slow Sex im Mainstream](#)