



 Spirituell und sinnlich

Gefühle pur: Wer sich selbst gut kennt, kann auch die Liebe intensiver genießen

Die neue Lust auf Tantra

Kaum ein Begriff ist so unklar wie dieser. Um was geht es da eigentlich? Wir haben uns mit zwei Expertinnen unterhalten

In den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts boomte Tantra schon einmal. Viele Hippies und Abenteurer reisten nach Indien, um sich beim einem Guru zu verwirklichen, um freie Liebe und viel Spirituelles zu erleben. Für die Zuhause-Geblienen waren das wilde Zeiten, wo alles erlaubt zu sein schien.

Die tiefe Sehnsucht nach Liebe

Jetzt erlebt der Selbsterfahrungs-Baustein ein Revival. Oft werden Workshops, Seminare und tantrische Massagen angeboten. Psychologen glauben, das liegt an unserer Sehnsucht nach Tiefe in einer Zeit, wo alles immer schneller und oberflächlicher wird. Dabei braucht der Mensch kaum etwas mehr als berührt zu werden – körperlich und in der Seele. Immer mehr von uns leben allein. 41 % Single-Haushalte gibt es zurzeit in Deutschland, so das Statistische Bundesamt. Laut einer Umfrage der Online-Börse Parship

sehen sich 82 % der allein lebenden Menschen nach Liebe. Aber auch Paare sitzen oft in einer Gefühlsklemme, möchten an ihrer Beziehung arbeiten, mehr Liebe, innigere Körperlichkeit, erfülltere Erotik entdecken. Tantra kann eine Möglichkeit sein.

Eine Reise zu sich selbst

Tantra ist uralte und in erster Linie eine Lebensphilosophie. Ein spiritueller Pfad. Ein Weg der Liebe, sagen Therapeuten. Seinen Ursprung hat es im Indischen. Neben den hinduistischen Wurzeln gibt es auch buddhistische Aspekte. Der Begriff Tantra bedeutet so viel wie „verweben“ – und zwar auf allen Ebenen. Mit sich selbst, mit anderen, mit der Liebe. Wer sich auf einen tantrischen Weg gibt, macht vor allen Dingen eine Reise zu sich selbst. Auf der kann man sich und seine Bedürfnisse besser kennenlernen, und damit auch anderen bewusster begegnen.



EXPERTEN-TIPP

Einmal auf Tuchfühlung, bitte!



Martina Weiser, Inhaberin der größten Tantra-Massagepraxis in Deutschland

Die original Tantra-Massage ist viel mehr als eine schlichte Massage – sie ist ein sinnliches Ganzkörperritual – bei dem tatsächlich kein Bogen um den Intimbereich gemacht wird. Viele berichten nach so einem Treatment, sie seien nie zuvor so einfühlsam berührt worden. Andere sagen, dass sich ihr Verhältnis zu ihrem Körper und ihrer Sexualität dauerhaft verändert hat. Zuerst werden im Vorgespräch die persönlichen Grenzen abge-

klärt. Nach dem Duschen schlüpft man in einen Kimono oder wickelt sich in ein Tuch. Dann beginnt das Ritual nach einem ganz klar definierten Ablauf. Was man davon mitnimmt? Eine neue Erfahrung mit einem besseren Körpergefühl. Danach weiß man ziemlich genau, was einem Spaß macht. Und unter Umständen hat man sogar Stellen entdeckt, die man vorher nicht gespürt hat. Da der Begriff Tantra-Massage nicht geschützt ist,

achten Sie auf das Qualitätssiegel TMV vom Berufsverband Tantra Massage. Dann können Sie sich darauf verlassen, dass Ihr Therapeut auch eine qualifizierte Ausbildung hat. Einen Therapeuten finden Sie unter www.trustedbodywork.com **Tantrische Beratung ab 50 €, 1 ½ Std. Massage ab 150 €.** Mehr Infos: www.ananda-massage.de



Was wirklich berührt

Sandra Kaiser, Tantra-Expertin, Paar- und Sexualcoach

• Was ist Tantra?

Das integrale Tantra basiert auf sechs Säulen. Dabei geht es um Kontakt zur Spiritualität, zum Körper, zum Geist, zur Kunst, zur Sexualität und zu unseren Empfindungen. Dazu gehört Yoga ebenso wie eine bewusste Ernährung. Es gibt Kraft, die Gedanken neu zu ordnen, und hilft dabei, sich bedingungslos anzunehmen. Gerade wichtig für Frauen, die oft mit sich hadern, weil sie sich nicht für schlau, hübsch oder schlank genug halten. Man entwickelt Selbstbewusstsein.

• Wie viel hat das mit Sex zu tun?

Wie viel hat das Leben mit Sex zu tun? Das entscheidet jeder für sich. Im Tantra wird der Mensch als Ganzes betrachtet. Weg von den Äußerlichkeiten. Das hilft unverkrampft mit der eigenen Sexualität umzugehen und auch mit dem Partner. Zu einem erfüllten Sexleben gehören Entspannung, Nähe, Sinnlichkeit. Mit Tantra kann man dem ein Stück näher kommen, seine sexuelle Energie erspüren.

• Was passiert dabei?

Viele haben beim Sex das Gefühl, sie müssten eine Performance hinlegen. Tantra nimmt den Leistungsdruck raus. Man lernt stattdessen, wie man sein sexuelles Feuer entfachen kann, z. B. durch Atemübungen, Beckenschaukeln, Berührungen.

• Was hat man davon?

Sie kommen ins Spüren und schaffen es, den Verstand auszuschalten. Das kann alte Blockaden lösen, neues Prickeln in Ihre Beziehung bringen.

• Kann man das lernen?

Klar kann man das. Man kommt mit Meditation in Berührung, mit Mantra-Singen, Yoga und Entspannungsritualen. Dadurch erfährt man viel darüber, was man eigentlich will, wo Sehnsüchte stecken und auch darüber, was sie einem bedeuten, wie man sie erfüllen kann. Sie lernen außerdem Massage-Techniken, auch von Yoni und Lingam, wie die weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane im indischen Sanskrit genannt werden.

• Was gibt es alles?

Es werden viele Seminare und Workshops zum Thema angeboten, die man als Single oder als Paar besuchen kann. Man entscheidet selbst, ob man sich auf Erfahrungen mit neuen Menschen einlässt oder nicht. Ebenso, ob man nackt ist oder bekleidet. Es gibt Tantra-Massagen, die den Intimbereich einbeziehen. Diese Massagen gebe ich selbst nicht. Beim tantrischen Yoga geht es darum, den Energiefluss und die eigene Liebesfähigkeit zu steigern.

Mehr Infos:
www.learning-love.hamburg