

E wie Erotik und Entspannen

Erschienen in der Zeitschrift Holiday Event Sommerausgabe 2009

Erotik, Feuer, Sinnlichkeit, Leidenschaft – wenn das in einer Beziehung fehlt, kann eine Sexualberatung oder Tantramassage helfen. Nicht nur Esoteriker finden mit der Lehre aus Indien zu Sex mit Körper und Geist.

Nicht schon wieder so eine esoterische Modewelle. Solche und ähnliche Reaktionen hört man, wenn die Menschen auf der Strasse nach Tantra fragt. Aber Tantra ist viel mehr als eine Modeerscheinung. «Die Vorstellungen über Tantra sind meist komplett falsch», sagt Pamela Behnke, ein «Sexualberaterin, Dozentin und Tantramassagelehrerin». Tantra ist eine indische Lehre, die das Ziel hat, Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In Europa hat man die ursprüngliche Lehre auf westliche Bedürfnisse angepasst. Was die ganze Sache aber nicht weniger spannend macht. Denn ein Teil der tantrischen Lehre befasst sich mit Sexualität. Sie bietet vor allem Abwechslung und die Möglichkeit, eine andere Art von Sex und Intimität zu erfahren. Männer leben im Alltag Sex oft sehr ziel- sprich orgasmusorientiert, aber weniger mit Gefühlen. Frauen im Gegensatz dazu mit viel Liebe und Emotionen, aber wenig Körperbezug.

Tantrische Praktiken können helfen eine ganzheitliche Sexualität zu erleben – eine Verbindung von Gefühl und Körper. Und man kann sich achtsam und meditativ nahe kommen. Die meisten von uns kennen nur eine Art von Sex. Kurz, mit der Zeit routiniert, immer das Gleiche – man fühlt sich danach manchmal sogar leer und wenig genährt. Bei langjährigen Beziehungen ist unbefriedigender Sex und fehlende Intimität einer der Haupttrennungsgründe. Hier kann Tantra helfen. Sehr populär sind Tantramassagen, doch oft unterschätzt oder mißverstanden. Dabei werden Energien, also auch die sexuelle, wachgerüttelt und aufgeweckt. Mehr Erotik, Sinnlichkeit, Fingerspitzengefühl, und Leidenschaft. Und neues Feuer für die Beziehung Kurz Herzenslust.

In Kursen vermitteln Pamela Behnke und Tomas Langhorst wie Menschen sich besser mit ihrem Körper und ihrer Sexualität verbinden können. Und wie man seinem Partner mit ziellosen Berührungen, einer Forschungs-Reise durch den eigenen Körper eine neue Welt der Lust und Ekstase öffnen kann.

Neue Ebenen der Ekstase

In der Sexualität liegt ein enormes Energiepotential, das aber viele noch nicht für sich entdeckt haben. Wenn sich ein Mann und eine Frau begegnen, die mit ihrer sexuellen Lust verbunden sind, dann steigt die gemeinsame Energie und führt beide auf neue Ebenen. Doch die eigene Lust nur von einem Partner abhängig zu machen, schränkt ein. Ein Weg für Männer, diese Energien zu erschließen, ist, dass sie im Kontakt mit der Frau die sexuelle Energie ins Becken zurückfallen lassen, auch über den Atem. Männer benötigen oft externe Hilfsmittel wie Filme, Bilder, Fantasien oder die Anwesenheit einer Frau, um in ihre Lust zu kommen.

In den Massagekursen bleiben die Männer oft nicht bei sich. Sie wollen die Frau zurückberühren, obwohl vorher vereinbart wurde, dass der Empfänger absolut passiv bleibt. Oder sie können die Augen nicht geschlossen halten und versuchen, die Lust über den Blickkontakt zur Frau zu steigern. Wenn sie keine Ejakulation hatten, wissen sie nach Ende der Massage oft nicht, wie sie mit dieser Energie im Körper umgehen sollen. Wir Männer sind einfach gewohnt, sexuelle Erregung über eine Ejakulation abzubauen. Dabei ist ein wichtiges Wissen, das Orgasmus und Ejakulation nicht dasselbe sind. Atemübungen können den Männern dabei helfen, die Spannung zu halten oder die Erregung im Körper diffundieren zu lassen. Wenn ein Mann gelernt hat, seine sexuelle Energie mit Bewußtheit, Atem, Bewegung und Entspannung im Körper diffundieren zu lassen, besitzt er den Schlüssel zu hohen Ekstasezuständen. Eine andere Übung ist die Selbstliebe – im Unterschied zur Selbstbefriedigung.

Der Mann bezieht dabei den ganzen Körper ein, ist präsent mit allen Sinnen, hier und jetzt bei seinen Körperempfindungen, also ohne externe Hilfsmittel oder Fantasien um in eine hohe Erregung zu kommen – eine große Herausforderung für viele Männer. Kurz vor dem Orgasmus lässt man die Energie ein bisschen sinken. Wenn man dies mehrmals wiederholt, steigt der Erregungslevel an. Das braucht allerdings Zeit – mindestens eine halbe Stunde. Generell behindert Zeitmangel die Sexualität heute am meisten; wenn man den Sex nur zwischen zwei Termine reinpressen kann, ist es natürlich schwierig, etwas zu verändern. Ganz wichtig ist auch das Beckenbodentraining, das den PC-Muskel kräftigt oder lockert wenn er chronisch verspannt ist. Dieser Muskel lässt sich spüren, wenn man beim Wasserlassen den Strahl anhält.

Viele Männer lernen diesen Muskel erst kennen, wenn sie an Inkontinenz leiden, denn auch dagegen helfen diese Übungen. Ebenso wichtig ist der Muskel aber in der Sexualität, da er die Empfindsamkeit im Beckenbereich fördern, die Durchblutung stärken und so die Erektion unterstützen kann. Schließlich gilt es, diese Fähigkeiten mit der Partnerin umzusetzen. Ein Mann, der mit seiner Lust besser verbunden ist, kann diese in einer Beziehung ganz anders ausleben. Aber es gibt noch viel mehr für Männer zu lernen. Viele Männer haben das Körpergefühl verloren und berühren sehr undefiniert und planlos. Es ist erschreckend, wie wenig Männer über die Anatomie der Frauen Bescheid wissen – von Klitoris und G Punkt haben sie vielleicht schon gehört, aber oft finden sie diese Zonen bei ihrer Partnerin nicht...

-Pamela Behnke