Tantrischer Sex

Tantra ist in den letzten Jahren sehr populär geworden, wobei es aber sehr viele Missverständnisse und Unwissenheit darüber gibt, was Tantra eigentlich ist. Oft wird der Begriff auch in Verbindung mit bzw. als Synonym fürTantramassage verwendet oder wird mit dem Kama Sutra verwechselt, was beides nicht korrekt ist.

Zunächst ist es wichtig, zwischen traditionellem Tantra und dem westlichen Tantra (Neo-Tantra) zu unterscheiden.

Traditionelles Tantra

Tantra ist eine aus dem hinduistisch-buddhistischen Kontext stammende spirituelle Lehre, die schon vor tausenden Jahren eine Weltsicht aus Erfahrungen entwickelten, die wir erst heute wissenschaftlich einigermaßen nachweisen können. Es geht dabei um Polaritäten (z.B. Männlich + Weiblich, Plus + Minus) und die daraus entstehende Energie, die für spirituelles Wachstum genutzt werden kann. Chakren, Kundalini, Hatha-Yoga sind weitere Begriffe und Übungsformen, die aus dem Tantra entstanden sind.

Sexuelle Praktiken wurden von erfahrenen Tantrikern ausschließlich zur Bewusstseinserweiterung in Ritualen verwendet. Die sexuelle Erregung geht in der tantrischen rituellen Vereinigung über die

Genitalebene hinaus und verehrt sie dabei als Ausdruck kosmischer Schöpferkraft. Die Vereinigung während des Ritauls dauert sehr lange an (mehr als eine Stunde), wobei die Ejakulation zurück gehalten wird. Die sexuelle Energie wird in schöpferische und spirituelle Kraft umgewandelt, als besonders kraftvolles Mittel zur Bewusstseinserweiterung (sogenanntes rotes Tantra)

Es gibt auch tantrische Richtungen ohne sexuelle Praktiken (weißes Tantra) wie. z.b. im tibetischen Buddhismus. Hier werden die Prinzipien des verwebens von weiblichen und männlichen Energien ausschließlich in geistiger Meditation ausgeübt.

Neo-Tantra oder westliches Tantra

Wenn in Deutschland und anderen westlichen Ländern die Sexualität in tantrischen Ritualen mit einbezogen wird, handelt es sich in der Regel um sogenanntes Neo-Tantra oder westliches Tantra. Der Begriff "Neo-Tantra" wurde vom indische Philosoph und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung „Rajneesh“ Chandra Mohan Jain (von seinen Anhängern "Osho) genannt geprägt. Er entwickelte Anfang der 70er Jahre unter dem Begriff Neo-Tantra eine Verbindung von Spiritualität und Sexualität als eine zeitgemäße Form von Tantra.

Seit dieser Zeit entwickelte sich in den westlichen Ländern ein "westliches Tantra", das viele Konzepte und Ideen des traditionellen Tantra mit der westlichen Kultur und vor allem mit westlichen Therapiemethoden verbindet. Im Mittelpunkt steht die bewusste Wahrnehmung der sexuellen Energie, die Verbindung von Herz und Sex, die Achtsamkeit bei sinnlichen Begegnungen, die ganzheitliche Sicht auf den Körper, bei der die Sexualität mit einbezogen wird.

In einem Tantra-Seminar geht es vorrangig um Meditation, Bewusstwerdung, innere Verbindung sowohl sexueller als auch spiritueller Energie, Atemübungen, Entwickeln von Mitgefühl, spirituelle Vereinigung/Maithuna-Ritual (für Fortgeschrittene).

In den letzten 30 bis 40 Jahren wurden innerhalb des westlichen Tantras viele Methoden, Übungen, Rituale usw. entwickelt, wie z.B. die Tantramassage oder neue Konzepte für Nähe und Intimität in Partnertschaften (z.B. Slow Sex, Stiller Sex & Co.)

Was ist tantrischer Sex?

Tantrischer Sex bezieht sich auf die grundlegendes Ideen und Praktiken des westlichen Tantra und lässt diese in das Liebespiel einfließen. Slow Sex, stiller Sex usw. sind im Prinzip Spielarten des tantrischen Sex und die jeweiligen Protagonisten sind meist dem Tantra verbunden.

Folgende Prinzipien und gehören zum tantrischen Sex:

- Bewusste Wahrnehmung der sexuellen Energie
- Sexuelle Handlungen in Form eines Rituals
- Langsamkeit, längere Dauer, Entspannung und Achtsamkeit bei der sexuellen Vereinigung
- Verbindung von Herz und SEx
- Berücksichtigung der speziellen Wünsche und Bedürfnisse von Frau und Mann
- Vermeidung des Gipfel-Orgasmus

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)