**Andreas Rebmann**

**TANTRA Ebook  
  
 Energetisches Tantra**



**Wie Mann und Frau zusammen wachsen**

**Eine Anleitung über energetische Aspekte des Tantra  
für harmonische Partnerschaften der neuen Zeit**Die letzte Änderung dieser PDF Version erfolgte am 3. Juli 2021 um 15:22 Uhr.

**[www.Tantra-Ebook.de](http://www.Tantra-Ebook.de)**

**Der göttliche Weg  
ist der  
Weg der Ekstase**

**Titel:** Tantra Ebook - Energetisches Tantra - Wie Mann und Frau zusammen wachsen

**Autor:** [Andreas Rebmann](http://www.leichte.info/my-ebooks.htm)

**Version vom:** 3. Juli 2021  
**Erscheinungsdatum der ersten Version:** 10. September 2016

**Preis:** kostenlos auf [Spendenbasis](http://www.leichte.info/artikel.php?id=61&item_name=Tantra+Ebook) - Spendenmöglichkeiten siehe letzte Seite.

**Tipp:** Nach dem Öffnen im Acrobat Reader, bitte am linken Rand auf das Lesezeichen Symbol klicken, und Sie erhalten die Kapitel übersichtlich am Rand aufgelistet.

**Disclaimer:** Für die im Buch enthaltenen Informationen, Übungen und Methoden wird keine Haftung oder Gewährleistung übernommen. Jegliche Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.

**Copyright:** Alle Rechte vorbehalten. Zitate und Textauszüge, beispielsweise in Foren oder Blogs, sind erlaubt, wenn ein anklickbarer Link auf die [tantra-ebook.de](http://www.tantra-ebook.de/) Webseite eingefügt wird. Das Ebook oder Teile dürfen auch in Seminaren weitergegeben werden. (Weitere Informationen, siehe letzte Seite)

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort 6](#_Toc76217996)

[Nachwort zum Vorwort 10](#_Toc76217997)

[Üben 10](#_Toc76217998)

[Chakren 11](#_Toc76217999)

[Rechtschreibung 11](#_Toc76218000)

[Definition Tantra 11](#_Toc76218001)

[Yin und Yang 14](#_Toc76218002)

[Grundlegende tantrische Betrachtungen und Wissen 16](#_Toc76218003)

[Berührung 16](#_Toc76218004)

[Sex ist ein Energieereignis 16](#_Toc76218005)

[Richtiger und falscher Sex 18](#_Toc76218006)

[Alte Denkmuster über Sexualität 19](#_Toc76218007)

[Glaube, Frauen oder das Weibliche sei wertloser als das Männliche 19](#_Toc76218008)

[Glaube, der Sinn der Sexualität sei das Kinderkriegen 20](#_Toc76218009)

[Glaube nur einen Partner haben zu dürfen 21](#_Toc76218010)

[Tantrische Sexualität ist transformierend 21](#_Toc76218011)

[Energien (also auch Gefühle) in sich fließen lassen 22](#_Toc76218012)

[Energieaustausch (also zb auch Gefühlsaustausch) zulassen 23](#_Toc76218013)

[Sich höherschrauben - der natürliche Weg, gemeinsam zu wachsen 24](#_Toc76218014)

[Der höhere Sinn des Lebens 24](#_Toc76218015)

[Normale Beziehungen 25](#_Toc76218016)

[Das zeremonielle Verneigen 27](#_Toc76218017)

[Die Gleichwertigkeit von Frau und Mann 27](#_Toc76218018)

[Der tantrische Energiekreis 29](#_Toc76218019)

[Wie man als Mann mit den Emotionen einer Frau umgeht 30](#_Toc76218020)

[Wie man als Frau mit den Energien eines Mannes umgeht 33](#_Toc76218021)

[Was ist das Wertvollste was eine Frau für einen Mann tun kann ? 38](#_Toc76218022)

[Das alte verklärte Bild von der Liebe 39](#_Toc76218023)

[Wann beginnt Sex ? 40](#_Toc76218024)

[Push & Pull = Yin und Yang (aus der Perspektive des Mannes) 41](#_Toc76218025)

[Der Glaube dass Männer schneller als Frauen erregt seien 42](#_Toc76218026)

[Vorfreude 43](#_Toc76218027)

[Zu was wird die Vorfreude in einem Schöpfungsprozess benötigt ? 43](#_Toc76218028)

[Yin und Yang - Frau und Mann 46](#_Toc76218029)

[Den männliche Samenverlust vermeiden 47](#_Toc76218030)

[Das PC Muskel Training 48](#_Toc76218031)

[PC Muskel Training Anleitung 50](#_Toc76218032)

[Beim Orgasmus weiteratmen 52](#_Toc76218033)

[Zuckungen 53](#_Toc76218034)

[Der tantrische Orgasmus 54](#_Toc76218035)

[G-Punkt Massage Übung 55](#_Toc76218036)

[Frauen und Männer sind grundsätzlich verschieden 57](#_Toc76218037)

[Tantrische Beziehungen 59](#_Toc76218038)

[Voraussetzungen für eine tantrische Partnerschaft 59](#_Toc76218039)

[Herzübung 1 60](#_Toc76218040)

[Herzübung 2 61](#_Toc76218041)

[Herzübung 3 61](#_Toc76218042)

[Dauer von tantrischen Beziehungen 61](#_Toc76218043)

[Wenn eine tantrische Beziehung endet 62](#_Toc76218044)

[Noch mehr zum Ende von Beziehungen 64](#_Toc76218045)

[Mann und Frau – Alltag Lernaufgaben 66](#_Toc76218046)

[Krankheiten heilen mit Tantra 67](#_Toc76218047)

[Krankheitsursachen, Probleme oder Lebensthemen mit Tantra heilen 69](#_Toc76218048)

[Tantra und Affirmationen Variante 1: 69](#_Toc76218049)

[Tantra und Affirmationen Variante 2: 69](#_Toc76218050)

[Tantra und Affirmationen Variante 3: 70](#_Toc76218051)

[Noch etwas Allgemeines zu weit verbreiteten psychischen Problemen 70](#_Toc76218052)

[Vorübungen 71](#_Toc76218053)

[Praktische Vorübungen zum Energiefluss 75](#_Toc76218054)

[Eine etwas erotischere Variante der Einatmen – Ausatmen Übung 77](#_Toc76218055)

[Tantramassage 80](#_Toc76218056)

[Tantra Yin Yang Massage (oder Tantric Yin Yang Massage oder TYY Massage) 81](#_Toc76218057)

[Bewegungsablauf der TYY Massage 83](#_Toc76218058)

[Weitere Infos zur tantrischen Yin Yang Massage 85](#_Toc76218059)

[Die praktische Durchführung 85](#_Toc76218060)

[Noch etwas zur geistigen Haltung beim Tantramassieren 86](#_Toc76218061)

[Tantrische Übungen 90](#_Toc76218062)

[Herzübungen 92](#_Toc76218063)

[Herzübung 4 93](#_Toc76218064)

[Herzübung 5 94](#_Toc76218065)

[Die absoluten Basics 95](#_Toc76218066)

[Der Energiekreislauf 95](#_Toc76218067)

[Grundübung um in die männliche/weibliche Energie zu kommen 96](#_Toc76218068)

[Übung Teil 1 (Vorübung) 96](#_Toc76218069)

[Übung Teil 2 (Energiekreis-Hauptübung) 100](#_Toc76218070)

[Andere Sex-Positionen 107](#_Toc76218071)

[Sonstiges 109](#_Toc76218072)

[Heilige Laute 109](#_Toc76218073)

[Wunscherfüllung 109](#_Toc76218074)

[Über Schamgefühle und Schamhaare 110](#_Toc76218075)

[Impotenz und Körpersprache 112](#_Toc76218076)

[Sexsüchtige Männer und Nymphomaninnen 114](#_Toc76218077)

[Phantasien und Machtspielchen 115](#_Toc76218078)

[Selbstbewusstsein für Frauen 117](#_Toc76218079)

[Frauenselbstbewusstsein Übung 1: 117](#_Toc76218080)

[Frauenselbstbewusstsein Übung 2: 118](#_Toc76218081)

[Die Yin und Yang Lehre 119](#_Toc76218082)

[Eine gute Beziehung mithilfe der Chakrenlehre (für Männer) 122](#_Toc76218083)

[Ein tantrischer Flirttipp für Männer 127](#_Toc76218084)

[Ein tantrischer Flirttipp für Frauen 128](#_Toc76218085)

[Nachwort 130](#_Toc76218086)

[weiterführende Literatur, Bücher und Ebooks: 132](#_Toc76218087)

[Copyright 133](#_Toc76218088)

[Buchversionen 133](#_Toc76218089)

[Dieses Buch bezahlen 133](#_Toc76218090)

# Vorwort

Um die Gegenwart zu verstehen ist es oft einfacher in die Vergangenheit zurück zu schauen. Dabei genügen bereits wenige Jahrhunderte und wir finden uns wieder in einer in höchstem Maße von der katholischen Kirche kontrollierten Sexualität. Das ging so weit, dass die Kirche bestimmen konnte, wer mit wem Sex haben durfte und wer nicht, man musste vorher kirchlich heiraten und fragen ob man heiraten durfte, wenn man nicht kirchlich und damit gesellschaftlich missachtet und ausgeschlossen werden wollte. Kaum ein Bereich menschlichen Lebens war mehr angefüllt mit religiösen Verboten und Glaubenssätzen als die menschliche Sexualität.  
Und gerade diese Glaubenssätze aus dieser alten dunklen Zeit, zum Beispiel „Sex darf nur dem Kinderkriegen dienen“ oder dass man beim Sex keine Lust empfinden dürfe, beziehungsweise all die Leibeslust verteufelnden Sichtweisen blockieren uns aber noch heute, wenn wir in eine lichtvollere liebevollere innere Haltung zur Sexualität hinein wechseln wollen. Obwohl wir längst in einer anderen Zeit leben, so wirken diese alten Glaubenssätze doch noch immer so störend weil sie so tief ins morphogenetische Feld der Menschheit eingegraben sind, dass ihr Einfluss auch heute noch über das Unterbewusstsein vieler Menschen hoch wirksam ist, selbst wenn diese Menschen schon lange der Kirche den Rücken gekehrt haben.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum sich die Religionen überhaupt so extrem in diesen Lebensbereich des Menschen hinein gedrängt haben ? Warum Religionen sogar die Kontrolle darüber an sich reißen, wer wen heiraten darf, wer mit wem Sex haben darf ?  
Vielleicht ahnen Sie die Antwort bereits. Je weiter Sie den tantrischen Weg gehen um so mehr werden Sie am eigenen Leib erfahren dass die menschliche Sexualität das Potential hat, den Menschen in seine Göttlichkeit zu führen – und das, ohne dass er Religion braucht.   
Dieses Buch ist geschrieben um zu zeigen, wie dies geht und welche Art zu denken hierfür nützlich ist. Denn mit den alten, noch immer weit verbreiteten Glaubenssätzen der Kirchen ist ein tantrisches, auf das Göttliche ausgerichtetes Leben nicht möglich.  
Es ist mit dem Kirchlichen nicht nur nicht möglich, es ist ja sogar im Gegenteil so, dass das Kirchliche ja den Zweck hat, den Mensch von seiner natürlichen sexuellen Kraft zu trennen um ihn leichter regierbar zu machen, um ihn leichter kontrollierbar zu machen, um ihn mithilfe der Religion zu versklaven.[[1]](#footnote-1) Dieses Wissen dass der Mensch ohne eine gesunde gelebte Sexualität seine Traumas die er erlebt nur schwer transformieren kann, war auch bereits vor dem Christentum vorhanden, zum Beispiel im alten Ägypten. Ja, das ist sogar eine ganz wesentliche Funktion der menschlichen Sexualität, dass seine erlebten Trauma gerade nicht mehr in ihm steckenbleiben, sondern sich, angeschoben von der sexuellen Kraft, nach oben hin zum Göttlichen bewegen und wandeln. Regier-, kontrollier- und steuerbar hingegen ist nur ein Mensch der Traumas in sich stecken hat und deswegen nicht in seiner vollen Gotteskraft stehen kann. Ich möchte dieses Thema hier nicht weiter vertiefen, darum geht es in diesem Buch nicht, aber trotzdem sollte man es verstehen, warum überhaupt das ganze Wissen um die energetischen Zusammenhänge verheimlicht wird und warum wir in einer Gesellschaft leben mit solchen sexualfeindlichen religiös aufoktroyierten Glaubenssätzen. Weil wenn wir verstehen wer und warum diese Glaubenssätze verbreitet wurden, können wir sie bewusst dann auch viel leichter wieder loslassen. Gottgewollt, oder auf natürliche Art und Weise sind sie nicht entstanden ![[2]](#footnote-2)

So ist beispielsweise dieser alten Glaubenssatz: „Sex darf nur dem Kinderkriegen dienen“ ein höchst egoistischer Glaube, den die Kirchen verbreiteten um ihre üblen Vorteile daraus zu ziehen. Er ist nicht wahr, und wir müssen ihn ganz und gar aus unserem Sein, insbesondere auch **aus unseren unbewussten Schichten entfernen** damit wir den höheren Sinn und den höheren Nutzen der Sexualität erlangen können. Wir müssen ihn durch ein völlig neues und lichtvolleres Denken im Bezug auf Sexualität ersetzen[[3]](#footnote-3), weil Sexualität ist das Heiligste was zwei Menschen gemeinsam tun können.

Sex ist die intensivste Form von Berührung, die zwischen zwei Menschen geschehen kann. Was ist aber Berührung ? … und mit genau dieser Fragestellung beginne ich dann auch gleich das [erste Kapitel](#_Berührung).

Zuvor aber noch ein paar Worte zu Tantra. Was ist Tantra ?  
Schon der Begriff Tantra wird sehr vielseitig verwendet, aber zumindest hier im Westen ist meist eine höhere transformierte Form der Sexualität damit gemeint, deren Verbreitungsbeginn hier im Westen zum größten Teil auf Osho zurück geht. Diese Formen des Tantras, die in vielerlei Variationen in Tantraseminaren und Tantraschulen gelehrt werden haben nur noch wenig Verbindung zu religiösen oder buddhistischen Systemen. Trotzdem wurde das wesentliche und grundlegende tantrische Wissen ursprünglich nur an sehr weit fortgeschrittene Meditationsschüler weitergegeben *(gemeint ist hier nur das tantrische Wissen um sexuelle Hintergründe)*. Ein Schüler oder eine Schülerin musste eine spirituell hohe Stufe erreicht haben, um von ihrem Lehrer die entsprechenden Praktiken und Wissen zu erhalten. Eine solche Voraussortierung ist heute natürlich nicht mehr möglich, wo sich doch heute im Prinzip jeder zu einem Tantraseminar anmelden kann. Dies hat nun natürlich zur Folge, dass an solchen Seminaren viele Vorübungen und Dinge gelehrt, geübt, praktiziert werden müssen, die jemand der jahrelanger klösterlicher Meditation verbracht hatte nicht mehr benötigte. Dadurch ist das Tantra doch sehr verwässert worden mit vielem, was ich im engeren Sinne gar nicht mehr als Tantra bezeichnen würde, sondern vielleicht eher zum Begriff tantrische Vorübungen passen würden. Damit soll nun der Inhalt solcher Tantraseminare, die sich an eine breite Masse richten nicht geschmälert werden, im Gegenteil, sie alle sind wichtiger denn je. Trotzdem ist dadurch das Wesentliche der sexuellen Aspekte des Tantra etwas verloren gegangen, beziehungsweise ich denke, viel vom Wesentlichen war eigentlich der Öffentlichkeit gar nie bekannt. Im Prinzip haben die meisten nur ein total verschwommenes Bild davon was Tantra eigentlich ist, beziehungsweise um was es wirklich geht. Viele glauben, Tantra, das ist halt Sex, wo man sich vorher vor einander verneigt. Das ist natürlich Nonsens. Zumal gerade Tantraausübende zumeist so viel Achtung und Respekt vor dem anderen haben, dass gerade sie dieses sich vor dem anderen verneigen, gerade nicht üben müssten, weil es längst als innere Haltung integriert ist. Andrerseits wird Tantra durch die vielen Tantramassageangebote auch immer bekannter und niveauloser und damit gibt es dann doch wieder viel mehr Menschen, die solche grundlegenden Dinge einüben müssten. Aber dies ist eben noch kein eigentliches Tantra. In solchen Tantramassagekursen besteht die wesentliche Erfahrung der Teilnehmer oft darin, dass sie sich mal überwunden haben, sich nackt massieren zu lassen, oh je, das ist vom wahren Tantra noch Lichtjahre entfernt, wenngleich es natürlich für den Einzelnen auch schon ein riesiger Schritt sein kann, wenn er sich dadurch erstmals aus solchen, noch immer oft unbewusst wirkenden kirchlichen Verboten lösen konnte. Um jahrhundertelang eingepflanzte Tabus zu löschen, da genügt eine einzige wilde Generation (Hippies) nicht. Solche Tabus kann man sich wie Autobahnen im morphogenetischen Feld vorstellen, die man verlassen muss weil diese Autobahnen nicht zu Gott führen.

Ich habe in den letzten Jahren diverse Artikel zu tantranahen Themen veröffentlicht und mir wurde immer klarer, dass es zu den energetischen Aspekten des Tantras noch keine Literatur gab. So habe ich mich dann im Frühjahr 2016 entschlossen, kurzum ein ganzes Buch über Tantra zu schreiben. Es gab ja bereits einige [deutschsprachige Bücher über Tantra](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Tantra), aber ich werde hier also besonders die energetischen Yin-Yang Aspekte des Tantra darstellen. Diese Aspekte wurden in der Vergangenheit nur so am Rande erwähnt und man musste sie sich als Tantrainteressierter oftmals selber zusammen reimen obwohl sie eigentlich das Wichtigste sind um in eine tiefe innere Yin-Yang Balance zu kommen, welche ja die Basis für ein jedes gutes Wachstum ist.

Vielleicht fragen Sie sich, warum die energetischen Aspekte überhaupt so wichtig sind. Es gibt innerhalb einer Beziehung sehr viele Ebenen, da wäre zum Beispiel die Gesprächsebene, die Ebene der körpersprachlichen Kommunikation, die Ebene der emotionalen Kommunikation, die reine sexuell-körperliche Ebene, die Ebene der gemeinsamen Aktivitäten, die Ebene der gemeinsamen Ziele, die Ebene der Glaubenssätze, die Ebene der Rituale,[[4]](#footnote-4) usw. und nicht zu vergessen die Ebene der direkten energetischen Interaktionen.[[5]](#footnote-5) Alle diese Ebenen haben einen Einfluss auf das Leben der beiden Partner, und diese Ebenen beeinflussen sich aber auch gegenseitig, und zwar genau in der Art, dass jeweils die tiefer liegende Ebene einen entscheidenden Einfluss auf die höher liegenden Ebenen hat.[[6]](#footnote-6) Das heißt desto tiefer die Ebene liegt, desto stärker der Einfluss, den diese Ebene hat. Und hier verstehen wir nun, warum die energetische Ebene so einen enormen Einfluss hat, denn die Ebene der feinstofflichen Energien ist schon ganz weit unten, auf jeden Fall näher bei Gott[[7]](#footnote-7) als alle anderen oben genannten Ebenen. Physikalisch betrachtet sind die energetisch feinstofflichen Energien, die Ebene der Quantenteilchen bis zur Ebene der Neutrinos und auch den Elektronenwolken. Wir sind hier physikalisch nicht mehr weit vom Nullpunktfeld, also von dem was man letztlich Gott[[8]](#footnote-8) nennt, entfernt. Darum ist diese Ebene von so großer Wichtigkeit, dass daneben fast alles andere Geschehen in der Partnerschaft verblasst.

Ich werde darum die energetischen Aspekte in den Mittelpunkt dieses Tantrabuches stellen und ihnen dadurch den ihnen gebührenden Platz geben. Religiöses oder zeremonielles Beiwerk interessiert mich nicht. Das Tamtam der Verpackung ist nie das Wesentliche, denn der Suppe ist es egal mit welchem Löffel sie gegessen wird.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Spaß und gewinnbringende Erkenntnisse aus diesem Buch

*Andreas Rebmann*

### Nachwort zum Vorwort

Zunächst noch ein paar technische Anmerkungen zum besseren Verständnis:

### Üben

Sicher wird ihnen auffallen, dass ich recht oft den Begriff Üben benutze. An sich ist ein sich weiterentwickeln auch immer ein Lernen, aber in unserer Gesellschaft ist der Begriff „Lernen“ viel zu sehr mental vorbesetzt. Wenn wir „Lernen“ hören, dann fallen wir sofort in alte krankhafte Erinnerungsfetzen zurück aus unserer Schulzeit, wo ein Lernen immer ein „Kopflernen“ war. Ein echtes ganzheitliches Lernen ist natürlich nie ein verkopftes Lernen, aber um diese falschen Muster nicht anzuschwingen, die wir mit dem Lernen verbinden, benutze ich so oft als möglich stattdessen den Begriff „üben“. Mit Üben verbinden wir unbewusst eher ganzheitlich auch die Einbeziehung des Körpers und der Emotionen.  
Nicht gemeint ist dieses Üben im Sinne von *„etwas halt mal so halbherzig versuchen“*. Der Mensch sollte, was immer er tut, mit ganzem Herzen tun. Er sollte immer mit 100% seines Seins bei der Sache sein. Im Bezug auf sein Üben sollte er also trotzdem eine jede Übung als ein Meisterwerk betrachten. Man übt also nicht um des Übens willens, sondern man ist sich bewusst dass man ein Meister/Meisterin ist und dass deswegen jede Übung automatisch zum Meisterwerk wird.  
Wenn ein Gott übt wird es automatisch zum Meisterwerk, und du bist ein Gott, eine Göttin !  
Man beachte, dass es kein Meisterwerk gibt, welches nicht noch verbessert werden könnte, das selbe trifft auch auf das Üben zu, auch jede Übung kann verbessert werden. Darum wie gesagt, mache dir bewusst:

**eine Übung = ein Meisterwerk**

Oft hat man mit dem Begriff „sich entfalten“ oder weiterentwickeln so ein Bild im Kopf wie bei einer Zwiebel, wo man Schicht um Schicht entfernen kann um an das Innerste, an das, was wir wirklich sind, zu kommen. Eine solche Vorstellung trifft auch zu im Bezug auf viele übergestülpten fremdübernommenen Glaubenssätze und Speicherungen. Aber das Leben an sich als solches ist eine unendliche Entfaltung und Höherentwicklung in einen UNENDLICHEN leeren Raum hinein.[[9]](#footnote-9) Und diese Entfaltung endet nie. Sie geht unendlich weiter, sie ist durch nichts begrenzt. Darum, für das wahre Meisterwerk welches dein Leben ist, gelten folgende zwei grundlegende Wahrheiten:

1. Es ist zu jedem Zeitpunkt meisterlich.
2. Es wird zu jedem Zeitpunkt gemeistert.  
   (Weil es nicht stoppen kann. Das Leben geht unendlich weiter, auch nach der allergrößten Katastrophe, sogar auch nach dem Tod.)

### Chakren

Ich verwende im Buch an vielen Stellen den Begriff der Chakren, also der verschiedenen Energiezentren des Menschen. Ich glaube (hoffe), dass das [Wissen um Chakren](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=72) bereits so weit verbreitet ist, dass sie nicht näher erläutert werden müssen. Den wenigsten Menschen ist bewusst, dass russische Wissenschaftler bereits vor über 40 Jahren den Nachweis für jenes Lichtleitungsnetz (Meridiane) im menschlichen Körper welches auch in der Akkupunktur benutzt wird, erbracht hatten.[[10]](#footnote-10) Darum ist es eine Schande für jeden einzelnen Arzt, der sich noch immer weigert das System der Chakren für Heilungszwecke zu benutzen.

### Rechtschreibung

Noch ein Wort zur Rechtschreibung, ich halte mich an die Regel die schon in alten Zeiten galt und lautet: Ein Mann muss sich die [Regeln seiner Rechtschreibung](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=268) selber machen, weil ansonsten verliert der geschriebene Text zu viel von seiner ursprünglich beabsichtigten Eigenschwingung.  
Darum: Kommasetzung, Groß- und Kleinschreibung, Leerzeichen usw sind meist mit voller Absicht so gesetzt. Würde ich beispielsweise im vorherigen Satz nach dem usw einen Punkt beigeben, so würde dadurch der Satzfluss enorm gestört. Weil ich ein freier Mann bin, brauche ich mich auch nicht an Rechtschreibregeln halten, das müssen nur kleine Kinder die noch zur Schule gehen und sich nicht wehren können gegen das was ihnen aufgezwungen wird. Das Fließen der Energie ist wichtiger als Rechtschreibregeln, die sowieso immer nur kurze Zeit Bestand haben, über die Wichtigkeit des Energieflusses aber im späteren Verlauf des Buches mehr.

### Definition Tantra

Tantra ist ein weiter Begriff und es gibt auch keine offizielle Definition, was als Tantra bezeichnet werden kann und was nicht. Im Grund kann man deshalb fast alles als Tantra bezeichnen. Mit dem Tantra im östlichen Ursinne ist eigentlich zunächst nur ein „sich ausdehnendes Bewusstsein“ gemeint, also eine innere Haltung des sich immer mehr Öffnens. Mit Sex hat das an sich gar nichts zu tun, wenngleich ein bedingungsloses sich ausdehnen letztlich einem Verschmelzen also einem sexuellen Akt im übertragenen Sinne gleichkommt. Ein sich ausdehnen bedeute ja, dass sich unser Bewusstsein in zusätzliche Räume hinein entfaltet, was energetisch auch nichts anderes ist, als wenn wir uns einem Liebespartner öffnen, denn so öffnen wir uns auch einem neuen Raum oder einem neuen Thema oder einem neuen Gegenstand, den wir so mit unserem Bewusstsein durchdringen, also mit unserer Energie erfüllen und verschmelzen. Wenn zwei sich ausdehnen, in das jeweilige Feld des anderen hinein, das wäre dann also Tantra.

Zu einem sich ausdehnendes Bewusstsein passen natürlich keine Beschränkungen, keine Begrenzungen. Darum beinhaltet das tantrische Bewusstsein dass man weder sich selbst noch dem Partner/in Begrenzungen oder Verbote auferlegt. Es geht also auch um das Üben einer grenzenlosen Liebe und eines grenzenlosen Seins. Dies erfordert natürlich sehr viel Vertrauen in uns selbst, in das Leben und in den Partner, denn in einem grenzenlosen Sein gibt es nichts mehr was unser Ego und unsere Vorstellungen[[11]](#footnote-11) und unsere Ängste[[12]](#footnote-12) vor der Auflösung schützt.

Tantra primär auf der sexuellen Ebene zu verstehen, ist eigentlich eine jüngere westliche Sichtweise, die ihren Anfang mit Osho’s Lehren nahm, als diese ihren Weg in den Westen fanden.  
Eine verbreitete westliche Definition von Tantra wäre, dass man sagt, Tantra ist es dann, wenn man auf einen tantrischen Orgasmus hinsteuert.

Ich möchte aber konkret für dieses Buch Tantra noch viel strikter definieren. Dies bedeutet nicht, dass nicht auch andere Definitionen ok wären, aber für eine Verschmelzung auf der energetischen Ebene im Sinne dieser tantrischen Lehre wie ich sie in diesem Buch präsentiere, sollen die folgenden Bedingungen erfüllt sein:

* Es muss ein Mann und eine Frau beteiligt sein.[[13]](#footnote-13)
* Es muss ein Energiekreis vorhanden sein, der bewusst erzeugt oder verstärkt wird und der geeignet ist um Yin und Yang auszugleichen und der sich aufgrund des natürlichen Yin der beteiligten Frau und des natürlichen Yang des beteiligten Mannes bildet und sich wie eine Spirale nach oben schraubt und so die beiden auf ein energetisch höheres Bewusstsein bringt, beziehungsweise der dadurch heilende Prozesse in Gang setzt.
* Der Mann muss die Technik der Sameneinbehaltung beherrschen, da ansonsten das Energieniveau zu schnell absackt und für Selbstheilungsprozesse dann oft nicht mehr ausreicht.[[14]](#footnote-14)
* Es muss das Bewusstsein vorhanden sein, dass man im ganzheitlichen Sinne verstanden hat, dass Sex nicht nur im körperlichen Sinne eine Erfüllung ist sondern auch eine heilende und transformierende Komponente beinhaltet, die negative Energien wandelt. Diese Forderung beinhaltet also dass man alle alten Glaubenssätze die Sex abwertend oder in irgend einer Form als etwas Negatives, Schmutziges oder gar als etwas Primitives betrachten, ersetzt durch neue Sichtweisen, die Sex als etwas Heiliges oder Heilendes anerkennen.

Auch andere energieraubende Prozesse,[[15]](#footnote-15) zum Beispiel Süchte, sollten von den beiden beteiligten Partnern weitgehend vermieden werden, beziehungsweise, falls vorhanden, dann sollte eine gewisse innere Bereitschaft vorhanden sein, sie aufzugeben. Wenn mittels Tantra das eigene Energieniveau erhöht ist, dann wird der Körper mit seiner Eigenintelligenz immer versuchen krankhafte Verhaltensweisen abzustellen, also auch Süchte werden verschwinden. Dazu muss aber, wie gesagt eine gewisse innere Bereitschaft vorhanden sein,[[16]](#footnote-16) dann wird zum Beispiel ein Nikotinsüchtiger wie von alleine plötzlich aufhören zu rauchen können.

Manchmal werden Tantrawege gelehrt in denen die höchste Form des Orgasmus darin gesehen wird, wenn beide Partner ihren Körper verlassen und sozusagen im oder durch den Orgasmus sich in eine andere Ebene schleudern lassen. Solche tantrischen Ansichten teile ich nicht. Ich meine, es ist ok, wenn es geschieht – aber es ist nach dieser Form des Tantra, welche ich lehre nicht das Ziel ! Ganz im Gegenteil geht es eigentlich darum eine möglichst hohe Form der Energie in gerade jene Ebene zu holen in der Du lebst, also ins Hier und Jetzt. Wir sind nicht auf der Flucht. Wir wollen diese Ebene heilen, auf der wir leben, auf der sich unser Leben abspielt, eben genau jene Ebene auf der das Yin-Yang Gleichgewicht gestört ist, die Ebene auf der wir noch Krankheit unterliegen, usw. Ein einfaches Körper verlassen reicht hierzu nicht aus. Unsere Absicht beim Tantra ist also nicht den Körper zu verlassen, sondern im Körper zu bleiben und aber über unseren Körper hinaus zu wachsen.

Wir flüchten also nicht mit unserem Bewusstsein,

sondern

**Wir erweitern unser Bewusstsein !**

### Yin und Yang

Yin = weibliche Energie  
Yang = männliche Energie  
In einer polaren Welt ist alles in Yin und Yang darstellbar. Alle Prozesse, alles Geschehen, alles was ist, kann einem dieser beiden Pole zugeordnet werden. Wie stark wir *(der Mensch)* in der polaren Welt verankert sind, können wir anhand unserer Körper sehen aber auch anhand der Beobachtung unserer Umwelt. Tag-Nacht, hell-dunkel, aktiv-passiv, Außen-Innen, usw – die Liste der Yang-Yin Gegensätze ist unendlich fortsetzbar. Wir erleben diese Gegensätze zwar im Außen, aber eigentlich sind sie in unserem Denken, eigentlich erleben wir sie nur weil sich unser Denken auf sie fokusiert.  
**Dabei strebt Yin und Yang immer in einen Ausgleich.** Das ist wichtig zu verstehen, dass dies ein Naturgesetz ist, was zur Folge hat, dass wann immer wir uns gegen diesen Ausgleich stellen wir uns gegen dieses Naturgesetz[[17]](#footnote-17) stellen und dadurch logischerweise aus dem natürlichen Fluss des Lebens herausfallen und Probleme bekommen. Wir sind dann nicht mehr im Fluss des Lebens.  
Harmonie ist also immer da, wo Yin und Yang im Einklang sind. Nur wo Yin und Yang im Gleichgewicht ist, kann etwas gut wachsen und gedeihen und sich auf eine gute Art und Weise weiter entwickeln. Wenn das Gleichgewicht gestört ist, dann fehlt das Fundament für eine tragfähige Entwicklung. Einen schiefen Turm kann man nicht sehr hoch bauen und er droht ständig einzustürzen. In vielen Bereichen unserer Gesellschaft ist dieses Gleichgewicht aber nicht vorhanden. In viel zu vielen Bereichen dominieren einseitig männliche Aspekte mit verheerenden Folgen.  
Betrachten wir beispielsweise unsere Wirtschaft, die ganz und gar vom männlichen Denken dominiert wird, von Kampf- und Konkurrenzdenken, so sehen wir hier nur Unharmonie auf allen Ebenen und obwohl wir wirtschaftlich schon längst in einem paradiesähnlichen Schlaraffenland leben könnten sind wir hier weit davon entfernt und erleben stattdessen Ausbeutung an so vielen Stellen. Oder betrachtet man die Politik, die bereits nur noch aus Lügen besteht, weil das System sonst schon zusammenbrechen würde, selbst Frauen in der Politik sind zu Männern mutiert. Oder die Wissenschaft wo das Weibliche, das Innere, das Unsichtbare, so oft außen vor gelassen wird, so haben wir, zumindest in der Schulwissenschaft, keinerlei Wissen über das was wirklich im Inneren der Welt vor sich geht. Ich meine dies auf vielen Ebenen: Es fehlt das Wissen über Gedankenkräfte, also über das was im Menschen vorgeht, was nebenbei erwähnt, uns auch im fehlenden Wissen darüber gespiegelt wird, was im Erdinneren geschieht, zum Beispiel über all die Zivilisationen die im Inneren der Erde leben. Oder noch krasser, der Mond, der ja schlechthin als Symbol des Weiblichen gilt, da wird großkotzig behauptet, man sei auf dem Mond gewesen, eine der größten [Menschheitslügen](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=294) überhaupt. Die Menschheit hat auf so vielen Ebenen den Zugang zu den weiblichen Aspekten des Lebens verloren, dass es schon deswegen der aktuellen Menschheit gar nicht möglich sein kann, den Mond zu besuchen. Das Yin und Yang ist in so vielen Bereichen aus dem Gleichgewicht, auch wenn man Männer und Frauen direkt betrachtet. Die meisten Männer sind zu Frauen geworden, weswegen sie ja in der Wirtschaft, der Politik und so weiter, dieses fehlende Männliche versuchen zu überkompensieren. Und umgekehrt auch. Besonders in Deutschland wurden nach dem Ende des zweiten Weltkrieges Frauen voll in männliche Rollen gepresst weil Männer nicht mehr da waren, beziehungsweise in der Kriegsgefangenschaft deren Männlichkeit gebrochen wurde.[[18]](#footnote-18)

Nun ist es aber so, dass der Mensch im Außen immer nur vorfindet was er im Innen entwickelt hat, aufgrund der Resonanzgesetze geht es gar nicht anders. Das heißt, um zu heilen was im Außen im Ungleichgewicht ist, muss jeder Mensch bei sich selbst anfangen. Nur wenn wir uns selbst mehr und mehr ins Yin-Yang Gleichgewicht bringen kann sich diese Yanglastigkeit im Außen auflösen.

**Darum ist das Yin – Yang Gleichgewicht, von dem im Buch noch viel die Rede sein wird, so unendlich wichtig.**  
Es ist das grundlegendste was der Mensch für sich und seine Umwelt tun kann. Wir heilen damit unsere gesamte Welt. Und das ist jetzt nicht nur so dahingesagt – es ist vielmehr die allergrundlegendste Wahrheit. Anders kann unsere Welt gar nicht geheilt werden, gerade weil sie ja der Spiegel unseres Innen ist.

# Grundlegende tantrische Betrachtungen und Wissen

Über kaum einen Bereich gibt es mehr seltsame religiöse Glaubenssätze und Verbote, als über die Sexualität. Warum ist dies eigentlich so ? Damit Sie aus dem ganzen Aberglauben über Sexualität aussteigen können, der in unserer Gesellschaft vorherrscht, lade ich Sie ein, sich zunächst einmal auf die wissenschaftliche Ebene der Physik zu begeben:

## Berührung

Sexualität ist Berührung.  
Aber was ist Berührung eigentlich wissenschaftlich betrachtet ?

Umgangssprachlich wird davon gesprochen, man würde den anderen berühren – ABER – und dies ist bereits die Erste und allerwichtigste Erkenntnis, die uns die Physik liefert: Wenn wir die Hautstellen mit einem Elektronenmikroskop vergrößern, wo diese angebliche Berührung stattfindet, dann sehen wir, dass da überhaupt keine Berührung existiert. Vergrößert man die Atome an dieser Stelle auf Apfelgröße, dann sind diese Atome weit mehr als 20 Kilometer voneinander entfernt. Von Berührung also weit und breit keine Spur. Im Gegenteil. Die Atome, also die Materie unserer Körper berühren sich gerade nicht bei einer sexuellen Verschmelzung. Hier verhilft uns die Physik zu einer nüchtern klaren und sachlich fundierten Sichtweise zurück zu finden, nämlich, dass wir es beim Vorgang der Berührung, also auch beim Sex, mit einer reinen Verschmelzung und Austausch von Energien zu tun haben. Unsere materiellen Körper berühren sich überhaupt nicht. Wir spüren nicht den Körper des Anderen, sondern dessen Energiefeld. Wir erleben also ein reines Energie-Ereignis ![[19]](#footnote-19)

### Sex ist ein Energieereignis

Und ab dem Moment wo wir uns über diese Wahrheit bewusst sind, dass wir es hier mit einem Energieereignis, mit einem energetischen Geschehen zu tun haben, können wir dann auch die richtigen Fragen stellen, um unser Leben weiter zu verbessern und zu vergöttlichen. Solange wir glauben, Sexualität habe etwas mit Berührung zu tun ist uns dies verwehrt, denn dann bleiben wir auf der materiellen Ebene stecken. Erst wenn wir erkennen, dass eine Berührung in Wahrheit eine Interaktion der Energiefelder der beiden Partner ist, können wir uns Fragen hingeben, wie dieser Energie-Verschmelzungs-Vorgang beeinflussbar ist, wie er funktioniert, was für einen Sinn er hat, wie er verbessert werden kann, was er bewirkt, wie er uns zu einer höheren Lebensqualität verhelfen kann wie er eingesetzt werden kann um Heilung von Krankheiten zu erreichen und vieles mehr.

Der Unterschied zwischen Tantra und Sex besteht also zunächst einmal in einer völlig veränderten Sichtweise darüber, was beim Sex geschieht. Der Mensch macht sich ja immer Gedankenmodelle um sich die Welt zu erklären. Dabei gilt immer, dass ein Modell um so nützlicher ist, um so mehr es der Realität entspricht.

Nach dem alten Modell ist Sexualität der Glaube, dass sich die Körper auf einer materiellen Ebene berühren, dass es den Zweck hat Kinder zu kriegen und der Vermehrung dient.

Im Tantra jedoch wird ein Modell benutzt, welches näher an der physikalischen Realität liegt,[[20]](#footnote-20) denn hier ist die Erkenntnis vorhanden, dass die Interaktion gar nicht auf einer materiell-körperlichen, sondern auf der Energie-Ebene stattfindet. Erst dann kann die Verschmelzung auf der Energieebene, also das was Sex wirklich ist, bewusst verstanden, praktiziert und genutzt werden zum Beispiel für Heilung, Seelenwachstum und Manifestierung von Lebenszielen und Wünschen. *(Mit dem herkömmlichen Weltbild oder Modell über die Sexualität des Menschen ist dies alles nicht möglich.)*

So sind beispielsweise auch Gefühle Energien die im Körper oder in der Aura des Menschen fließen. Das tantrische Wissen beinhaltet, dass diese Gefühlsenergien bestimmten Energieflussgesetzen unterliegen von deren nicht nur die heilende Qualität deines Sexuallebens abhängt, sondern sogar deines ganzen Lebens.

Erst wenn der Mensch dieses neue Modell, dieses tantrische Wissen kennt und verstanden hat ist er nicht mehr den begrenzten alten Glaubensmustern über Sexualität unterworfen. Er kann nun die wahren Möglichkeiten der Sexualität nutzen, Möglichkeiten die bei der Heilung von Krankheiten beginnen, bis hin zum gemeinsamen Erschaffen von Energiefeldern und Schöpfungsenergien zum Wohle seines Lebens. Es öffnet sich eine ganz neue Welt fantastischer unbegrenzter Möglichkeiten zur Heilung des eigenen und gemeinsamen Lebens bis hin zur Erschaffung all dessen was denkbar ist. Wenn zwei Menschen in Liebe tantrisch vereint sind ist deren Schöpfungspotential unermesslich.[[21]](#footnote-21) Die Begrenzungen sind nur die noch nicht erlösten Blockaden der beiden Partner. Erst dann kann man erkennen, wie unglaublich primitiv der alte Glaube ist, dass Sexualität nur der Fortpflanzung dienen würde. Man kann dann aber auch erkennen, warum gewisse religiöse machtorientierte Kreise überhaupt diese ganzen begrenzenden Sichtweisen über die Sexualität im Volk implantiert haben, denn über Götter ist schlecht zu herrschen. Für diese Kreise sind Sex- und Berührungsverbote von fundamentaler Bedeutung. Ihr Machtimperium, energetisch erschaffen aus okkulten Opfer- und Logen-Ritualenergien, kann sich gegen ein energetisch reines Gebilde aus Liebesenergie nicht halten, wie es durch tantrische Liebe entstehen kann. Durch normalen Sex hingegen kann kein solches energetisch stabiles Gebilde auf der geistigen Ebene entstehen. Dies ist nicht möglich, selbst wenn die Liebe zweier Menschen an sich ganz und gar rein wäre - dies hat mit dem, bei normalem herkömmlichen Sex immer einhergehenden Energieverlust zu tun.

## Richtiger und falscher Sex

Richtiger und falscher Sex – das hört sich zunächst sehr provokativ an. Und das ist auch kein Wunder, weil 99% aller Menschen noch nie darüber nachgedacht haben, wie eine gesunde Sexualität, die im Fluss des Göttlichen Lebens, des Lebendigen ist, überhaupt aussehen müsste. Es gibt schlichtweg viel zu viele Denkverbote in unserer christlich geprägten Gesellschaft bezüglich der Sexualität und sie in Verbindung zu Gott und zu Heiligem, also zu lebensheilenden Zwecken einzusetzen sowieso. Die Religionen haben den Mensch zum Opfer ihrer sexuellen Glaubenssätze und Glaubenslehren gemacht.

Ich möchte es so definieren: Richtiger Sex erhöht das Energieniveau des Menschen, falscher Sex tut dies nicht. Zunächst mal,  
**Warum ist das Energieniveau überhaupt so fundamental wichtig ?**Das hat damit zu tun, dass unser Unterbewusstsein Energie benötigt um uns alle unsere Ziele, Wünsche und Absichten die wir haben, erfüllen zu können. Wir benötigen Energie um unsere Lebensaufgabe zu erfüllen, die ja darin besteht uns weiterzuentwickeln. Wir sind Schöpfergötter, aber trotzdem benötigt dieser Schöpfungsprozess Energie. Und damit meine ich jetzt nicht die Geburt eines Kindes, sondern die Geburt all deiner Ziele und Wünsche in die Realität deines Lebens hinein. All dies benötigt Schöpfungsenergien, und natürlich, desto höher unser Energieniveau dieser feinstofflichen Energien ist, desto leichter und mehr werden sich unsere Wünsche erfüllen können, desto qualitativ besser wird unser Leben sein. So führt Sexualität auf eine ganzheitliche Weise zu einer höheren Lebensqualität der beiden Tantrapartner in allen Lebensbereichen. Und ja, dies betrifft natürlich auch Heilungsprozesse, welche ebenso viel feinstoffliche Energie benötigen, damit sie überhaupt stattfinden können. Wenn jemand mit Tantra beginnt, startet der Körper sehr oft zunächst Heilungsprozesse, die eigentlich schon seit Jahren anstanden, für die der Mensch aber zuvor gar nicht genügend Energien zur Verfügung hatte, so dass sie früher gar nicht ablaufen konnten.

**Richtiger Sex wäre also eine Sexualität, welche dem Mensch hilft.**  
Die ihm hilft sich dem Göttlichen zu nähern, die ihm hilft Blockaden und Störungen im eigenen Leben aufzulösen, die ihm hilft dauerhaft ein höheres Energieniveau einzunehmen und die vor allem auf der Wahrheit beruht, der Wahrheit dass das natürliche Wesen von Berührung und Sexualität primär ein Energieereignis ist. Wenn uns klar wird, dass es hier um Energien, um den Austausch von Energien, also um **das FLIESEN von Energien** geht. Der Energiefluss ist das A und O einer gesunden Sexualität. Am Energiefluss lässt sich alles messen, er ist der wichtigste Maßstab für die Qualität einer jeden sexuellen Interaktion.  
Am Energiefluss lässt sich auch die Qualität unseres Lebens messen: Wenn in unserem Leben alles im Fluss ist, wenn wir im Lebensfluss sind, ist unser Leben gut.

Desto weniger Energieflussblockaden der Mensch in sich trägt, desto näher ist sein Bewusstsein dem Göttlichen. Und dieses sich dem Göttlichen annähern ist natürlich der Sinn des Lebens und damit auch der Sinn einer Partnerschaft und damit auch der höhere Sinn der Sexualität.

**Was ist nun „falscher Sex“ ?**  
Falscher Sex ist also eine Sexualität die nicht zu einem mehr an Energie führt. Sie basiert auf falschen Glaubenssätzen, sozusagen auf dem falschen Glauben. Was auf Lügen basiert führt nicht zum Göttlichen und dass die Sexualität nicht zum Göttlichen führen könne, ist da natürlich bereits schon mal die erste religiöse Glaubenslüge die überwunden werden muss weil wenn wir uns falschen Vorstellungen über das Ziel der Sexualität hingeben, dann ergeben sich schon daraus so viele Blockierungen so dass sich eine gute Sexualität schon gar nicht ergeben kann. Oft ist die Sexualität dann einfach nur noch ein Spiegel der Krankheiten an der die gesamte Gesellschaft und damit auch der Einzelne in seinem Denken leidet. Ein gutes Beispiel für solchen minderwertigen Sex wäre der weit verbreitete orale Sex: Wie der Begriff Blowjobs schon erkennen lässt, man betrachtet die Sexualität nur noch als einen Job, befreit von jeglichem höheren Sinn, ganz genau so wie ja auch in unserer Gesellschaft die allermeisten sich gar nie Gedanken über den höheren Sinn ihres Tuns machen. Man hat einen Job den man des Geldes wegen tut, sich prostituieren genannt. Einen höheres Ziel als das Geld erlaubt man sich nicht und genau deswegen fehlt einem dann auch der Anschluss an den höheren göttlichen Energiefluss. Um beim Beispiel mit dem Blowjob zu bleiben, hier treffen zwei Yang-Körperteile aufeinander: Der Penis des Mannes ist Yang und bei der Frau ist es der Mund mit dem Sie die in ihr aufsteigende sexuelle Energie eigentlich weitergeben sollte, also auch ihr Mund ist da in einem Yangmodus. Wenn aber zwei mal Yang aufeinandertrifft dann kann sich kein starker Energiefluss ausbilden, darum reicht ein Blowjob niemals aus um in den höheren göttlichen Energiefluss zu kommen. Blowjobs sind ein gutes Beispiel für falschen Sex. Sie werden weiter hinten im Buch mehr erfahren über den Energiefluss beziehungsweise den tantrischen Energiekreis, so dass sie dann in Zukunft leicht selber gute oder schlechte Sexpraktiken erkennen können.

## Alte Denkmuster über Sexualität

Glaube, Frauen oder das Weibliche sei wertloser als das Männliche  
Verallgemeinert kann man das krasseste aller alten Denkmuster zusammenfassen als den Glauben, dass das Yin weniger Wert als das Yang sei.  
Dass das Weibliche wertloser als das Männliche sei.  
Dass Gefühle weniger Wert als logische Gedanken seien.  
Im Bezug auf Sexualität: Dass wildeste Aktivitäten zu mehr Orgasmus führen würden als eine Verschmelzung ohne Bewegung.

Dabei sind das Yin und das Yang einfach nur zwei Richtungen die in vollkommen gleicher Größe entstehen, wenn aus dem Nullpunktfeld (also aus Gott) etwas geschöpft wird. Es ist immer so, dass Yin und Yang gleich groß sind, also gleichwertig. Ein Berg ist immer so hoch wie das Tal tief ist. Und das Tal ist exakt so tief wie der Berg hoch ist, es geht gar nicht anders. Beide gehören untrennbar zusammen, auch wenn es uns manchmal so erscheinen mag, als könnten wir sie einzeln betrachten.

Und nur wenn das Yin und das Yang wieder zusammenfinden, sozusagen in die EINheit zurück gehen, der Berg und das Tal sich wieder ausgleichen, indem wir in uns den Berg und das Tal als eine Einheit zulassen, wenn die Yin- und die Yang Schwingung sich wieder zu Null ausgleichen, also wieder zum Nullpunktfeld[[22]](#footnote-22) werden, dann entsteht etwas Neues, dann geht die Schöpfung weiter. Dies betrifft aber jeden schöpferischen Bereich, nicht nur die Zeugung eines Kindes, sondern die Erzeugung aller Schöpfungen des Paares[[23]](#footnote-23), darum gleich zum nächsten begrenzenden Glauben dem sich viele unterziehen:

Glaube, der Sinn der Sexualität sei das Kinderkriegen  
Zu begreifen und auf einer tiefen Ebene zu verstehen, dass Sexualität eben nicht nur dem Kinderkriegen dient, sondern im Gegenteil dass die Verschmelzung von Yin- und Yangenergien die Grundlage eines absolut jeden schöpferischen Prozesses bildet, ist ein Umdenken eines weiteren weit verbreiteten Glaubensmuster um 180 Grad. Der sozusagen allergrößte Aberglaube unserer Zeit besteht darin, zu glauben, Sex diene nur dem Kinderkriegen. Das genaue Gegenteil ist der Fall ! Die Zeugung eines Kindes ist nur ein gelegentlicher Nebeneffekt dieses heiligen Vorganges mit dem der Mensch *(wenn er es gelernt hat wie es geht)* sich und sein Leben in die göttliche Einheit zurückbeamen kann.  
Es gibt unglaublich viele außerirdische Zivilisationen, bei denen das Kinderkriegen vollkommen ohne eine Sexualität abläuft, schon alleine dies sollte uns zu denken geben. Warum ist der Mensch überhaupt zu sexuellen Interaktionen fähig, wenn doch die Normalität im Universum völlig anders ist ?  
In diesem Universum gibt es nichts ohne Sinn. Wenn also der Mensch fähig ist sexuelle Energien zu erzeugen, dann muss das einen Sinn ergeben. Oder andersherum gedacht: Wenn jemand in einen menschlichen Körper inkarniert ist, dann will seine Seele ganz offensichtlich dass der Mensch lernt und übt mit sexuellen Energien und Gefühlen umzugehen. Das ist logisch, weil ansonsten könnten wir ja Körper haben, die Kinder ohne sexuelle Handlung gebären können, was wie gesagt im Universum eigentlich die Normalität ist.  
Warum haben wir also einen männlichen oder weiblichen Körper ?  
Um Sexualität zu lernen, zu üben, zu begreifen.  
Was ist das Hauptthema welches sich in der menschlichen Sexualität zeigt ?  
Es geht um **die Verschmelzung von Yin- und Yangenergien welche die Grundlage eines jeden schöpferischen Prozesses bildet**. Wir lernen hier also den Umgang mit den Energien, welche uns dann als Grundlage und Verständnis für den gesamten Kosmos dienen. Du kannst nicht zum intergalaktischen Bewusstsein aufsteigen ohne diese grundlegenden Dinge zu beherrschen. Darum ist der Planet Erde auch relativ abgeschottet vom Rest des Universums, zumindest uns Menschen ist es nicht erlaubt UFOs zu besitzen, ganz offensichtlich weil wir noch überhaupt nicht reif für die kosmische Welt der „Erwachsenen“ sind. Die Menschen sind Kleingeister, die zuerst noch allerlei zu lernen zu erfahren haben.

Aber zurück zur Sexualität, betrachtet man unsere heutige Gesellschaft, dann fallen die vielen alleinerziehenden Frauen auf und in ganz vielen dieser Fälle ist eines der verursachenden Denkmuster der Glaube, dass Sexualität nur dem Kinderkriegen diene, beziehungsweise auf noch unbewussterer Ebene nur zum Kinderkriegen erlaubt sei. Solche Glaubensmuster wurden über tausend Jahre von den Kirchen gelehrt und sitzen darum tief verankert einerseits allgemein in morphogenetischen Feldern und andrerseits in einzelnen Menschen aus früheren Leben. Wer dem innerlich nichts entgegenzusetzen hat, kann da schnell eintauchen und dann ist es nicht verwunderlich wenn die Wirkungen entsprechend sind, denn natürlich werden sich solche Partnerschaften schnell wieder lösen, wenn der unbewusste Glaube am Wirken ist, dass Sexualität nur der Zeugung von Kindern diene oder erlaubt sei. Dann muss die Partnerschaft auseinander gehen, wenn der geglaubte Zweck erfüllt ist und die Frau sitzt alleine mit den Kindern da. Dies konnte in früheren Jahrhunderten kaum geschehen, weil die Kirche ja eine Art Trennungsverbot praktiziert hatte. *(Diese Frauen haben zwar dieses mächtige kirchliche Verbot, sich vom Partner zu trennen, bereits für sich aufgelöst, weshalb die Trennung überhaupt erst möglich wurde, aber es genügt nicht sich nur teilweise aus einem alten Glauben herauszuwinden um ein gutes Leben zu haben.)*

Glaube nur einen Partner haben zu dürfen  
Auch dieser Glaube, dass man nur einen Partner gleichzeitig haben dürfe oder gar nur einen einzigen Partner ein Leben lang, ist natürlich ein Aberglaube der nicht der göttlichen Realität entspricht. Für manche Menschen mag dies zwar passend sein, aber bei vielen Menschen wird dadurch ihre Sexualkraft regelrecht kastriert. Am schlimmsten von solchen Partnerbegrenzungen sind [Sternzeichen Zwillinge](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=436) betroffen, die sich ja optimalerweise mithilfe ihrer Sexualität erden um so trotz ihrer vielen kommunikativen Kontakte innerlich im Einklang sein zu können.

Dies waren jetzt die drei markantesten alten Denkmuster die es abzulegen gilt - aber es gibt noch mehr..

## Tantrische Sexualität ist transformierend

Gerade in Zeiten wie der Unsrigen erlebt praktisch jeder Mensch so viele Kontakte und Impulse die seine Fähigkeiten Dinge zu transformieren herausfordern. Darum sollte kein Mensch auf eine so natürliche Methode der Transformation wie es die tantrische Sexualität ist, verzichten. Im Gegenteil, durch die ständig fortschreitende Schwingungserhöhung, werden Partnerschaften die diese Möglichkeit nicht nutzen, immer instabiler und schneller zerfallen, weil sie ihren eigentlichen Sinn *(die Transformation)* nicht oder nur ungenügend erfüllen können. Die neue Zeit zwingt durch ihre Herausforderungen im Prinzip zu ganzheitlichen Sichtweisen zur Sexualität, sie als heiligen *(=heilenden)* Akt zu begreifen wie sie aus dem Tantra kommen. Nur wer diese Sichtweisen annimmt und nutzt wird in der neuen Zeit gute Partnerschaften haben können. Und dieses Aussteigen aus alten Sichtweisen kann wohl am besten durch eine sachliche Sicht der Dinge geschehen, abseits von altem Glauben. Wir haben es also beim Sex und bei Berührung mit einem Energie-Ereignis zu tun. Energie ist aber immer untrennbar an Information gekoppelt. Darum ist es nicht nur ein Energieaustausch, sondern auch ein Informationsaustausch. Dass uns diese Informationen dabei nicht bewusst sind, ändert daran nichts. Uns ist ja auch sonst nur höchstens 1% all unserer Gedanken bewusst. Zusätzlich findet auch ein Informationsaustausch der beteiligten Körperzellen statt, und diese Informationsfluten, die auf biologischer Zellebene ausgetauscht werden, sind für unseren Verstand sowieso nicht mehr fassbar. Sie finden über Licht statt, Körperzellen kommunizieren mittels Lichtphotonen in einer Geschwindigkeit an die kein herkömmlicher Computer heranreicht. Die Datenmengen, die hier fließen sind definitiv für den Verstand nicht mehr fassbar. Einen ähnlich intensiven Informationsaustausch kann der Mensch sonst nur noch über die Augen erfahren. Es gibt beispielsweise indische Erleuchtete, die dieses Informationsübertragungsmethode, Augendarshan genannt, bewusst einsetzen, um ihren Schülern etwas zu übertragen. Mutter Meera ist die Bekannteste darunter. Wenn wir im Tantra Energie kreisen lassen, dann kann der Augenkontakt, also das in die Augen sehen, ein Teil dieses Kreises sein, ein Beispiel wäre, dass die Frau die Energie über die Augen in die Augen des Mannes sendet und dieser die Energie bis nach unten in die Füße leitet und durch die Berührung der Füße der Kreis geschlossen wird und also über die Füße die Energie wieder zur Frau fließt und die Frau die Energie in sich wieder hoch in die Augen und dann wieder zum Mann, usw. Ich will aber jetzt nicht weiter auf solche tantrischen Energiekreise eingehen, sie sind zwar das allerwichtigste beim Tantra, sollen aber erst in späteren Kapiteln dargestellt werden. Solche Energiekreisläufe schrauben und verstärken die Energien in beiden tantrischen Partnern immer mehr nach oben und sie sind darum das eigentliche Ziel einer tantrischen Sexualität. Durch diese bewusst praktizierten Energiekreise wird der Energie- und Informationsaustausch vervielfacht, das heißt, wir verhundertfachen die Qualität unserer Berührungen und damit unserer Sexualität.

Der Unterschied zwischen Sex und Tantra ist nun sehr kontrastreich dargestellt. In der Praxis sind die Übergänge natürlich fließend. Schon alleine sich aus den alten Glaubensmustern über Sexualität zu lösen ist ein jahrzehntelanger Prozess, denn wir haben diese Muster nicht nur von unseren Vorfahren übernommen, sondern tragen sie auch aus früheren Leben in uns. Ich möchte hier also nicht den Eindruck vermitteln, man könne mal eben so auf die Schnelle, zum Beispiel durch den Besuch von ein paar Tantraseminaren, von Sex auf Tantra umschalten. Dies geht übrigens schon darum nicht so einfach, weil nicht überall wo Tantra drauf steht ist auch Tantra drin, das ist aber nochmal ein ganz anderes Thema.

Echtes Tantra ist ein langer und entwicklungsreicher Weg, der sich aber lohnt, weil er in die Wahrheit und damit in eine Befreiung führt.

## Energien (also auch Gefühle) in sich fließen lassen

**Ein wichtiger Aspekt von Tantra ist es, zu lernen, den Energiestrom in sich fließen zu lassen, auch wenn man von anderen Menschen beeinflusst oder abgelenkt ist.**  
Oftmals ruhen wir nur solange in unserem inneren Frieden in uns, solange wir keinen anderen Menschen begegnen. Dabei ist körperliche Berührung natürlich eine nochmals um vieles intensivere Form der Begegnung mit anderen Menschen, als normale alltägliche Interaktionen mit Menschen. Aber selbst bei Begegnungen wo uns der andere meinetwegen nicht einmal näher als 5 Meter kommt, lassen wir es ja oft schon zu, dass wir innerlich total aus dem Gleichgewicht kommen. Unser Herz verändert seine Pulsschlag, wir durchleben verschiedene, von uns meist nicht kontrollierbare Emotionsstadien, in unserem Geist springen tausend Gedanken an, Wertungen, Bewertungen, [Erinnerungstrigger](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=285), Ängste, Schuldgefühle, Denk- und Handlungsmuster, usw, usw, usw. Und dies, wie gesagt oftmals obwohl noch nicht einmal eine Berührung stattgefunden hat. Dies alles verhindert dann, dass wir weiter im göttlichen Zustand unseres ureigensten Seins ruhen können.  
Ein wichtiger, vielleicht sogar der allerwichtigste Teil des Tantra ist es darum, dies zu üben, zu trainieren, dass man, selbst wenn der andere ganz nah ist, trotzdem die Kontrolle über den eigenen Energiefluss im Körper behält. Es ist wichtig zu verstehen dass, wer die eigenen Energien kontrolliert, der hat damit indirekt die Kontrolle über die eigenen Gefühlsströme (=ganz wichtig), die eigenen Gedanken, Organe, Herzschlag, Puls, usw, eben über alles oben genannte. Es geht also darum, zu lernen im eigenen Göttlichen zu verbleiben auch in der Interaktion mit anderen. **Dieses sich mit dem Göttlichen *(und dem anderen)* Eins fühlen zu üben ist ein wichtiger Aspekt im Tantra**. Hierzu gibt es:

1. Übungen ohne Körperkontakt / ohne Berührung zum Tantrapartner
2. Übungen mit Berührung *(Wobei es hierbei natürlich unterschiedliche Berührungsgrade gibt. Wer es dann schafft selbst bei der intensivsten Form der Berührung, also dem Orgasmus, den eigenen Energiefluss zu kontrollieren in dem Sinne, keine Verkrampfungen / Blockaden im eigenen Energiefluss zu haben, also im göttlichen Sein des Alles-annehmens und Alles-loslassens zu sein, der hat diesen wichtigen Aspekt des Tantra gemeistert. Die meisten Orgasmen normaler Menschen sind hingegen ganz und gar verkrampft, und weil sie es aber gar nicht anders kennen glauben sie dann das sei normal bei einem Orgasmus. Und weil sie auch nicht glauben dass man Sexualität üben müsse oder gar könne, kommen sie auch nicht raus aus ihrer begrenzten Sexualität.)*

## Energieaustausch (also zb auch Gefühlsaustausch) zulassen

**Der zweite große Lern- und Übunsaspekt im Tantra besteht im Energieaustausch. Das Annehmen der Energien des Anderen ohne Widerstand und das Geben der Energien ohne Verlust- oder Loslassängste.** Dabei geht es um [Verschmelzung](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=382), das Lernen, all dessen, was vom anderen kommt, anzunehmen, ohne innerlich Widerstände aufzubauen. Anzunehmen und im Weitergeben und wieder loslassen alles fließen zu lassen. Wer diese Fähigkeit entwickelt hat, kann auch in der äußeren Welt aus allem was ihm begegnet etwas Gutes machen, denn wir halten uns dann nicht mehr mit Abwehrhaltungen und inneren Blockadeeinstellungen auf und wir fallen dann auch nicht mehr in solche Abwehrmuster, sondern können nun alles nutzen zu unserem Vorteil für unsere Ziele. Diese Eigenschaft oder Fähigkeit im Leben alles so annehmen zu können, wie es ist, zeichnet die glücklichsten Menschen aus. Auch hierfür gibt es wieder verschiedene tantrische Übungsvarianten, mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, bis hin zum Üben die sexuelle Energie des Partners/in im Orgasmus an/aufzunehmen und widerstandsfrei wirken und fließen zu lassen und wieder im Kreis zurück fließen zu lassen. Werden der göttlichen Energie keine Widerstände entgegen gesetzt, so fließt und wirkt sie immer vollautomatisch zum Besten und zu unserem Glück weil gute Gefühle immer noch mehr Gutes anziehen.

Durch solche Energieflussübungen, die Energien und Gefühle im Körper fließen zu lassen, lernen wir auf einer sehr tiefen Ebene, dass alles was uns begegnet uns zu nutzen ist und unserem Glück dient, wenn wir uns nicht sträuben und uns dem Leben entgegen stellen. Weil auf dieser Energieflussebene unser Verstand nicht mit wertenden Einwänden eingreifen kann, ist Tantra besser geeignet unser Bewusstsein umzuprogrammieren als es beispielsweise mit [Affirmationen](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=6) möglich ist. Trotzdem kannst du natürlich auch während einer tantrischen Übung dich bewusst mit einem Gedankenmuster programmieren. Angenommen du hast in dir ein altes Denkmuster, also zum Beispiel Ängste vor Dingen die dir begegnen, dann kannst du sehr gut Affirmationen, wie „**Alles, was mir begegnet ist gut**“ verwenden.

Wie gesagt, die tantrische Ebene ist viel tiefer liegend als die mentale Ebene der Affirmationstechniken, weil wir ja im Tantra direkt auf der Energieflussebene agieren. Aber im ganzheitlichen Sinne kannst du wunderbar gleichzeitig Affirmationen verwenden, besonders wenn sie speziell auf deine Bedürfnisse und Themen zugeschnitten sind. Die Wirkung verstärkt sich dann weil die Affirmation direkt in die Energieebene „hineinverwoben“ wird.

## Sich höherschrauben - der natürliche Weg, gemeinsam zu wachsen

Das herrschende Weltbild bestimmt und gibt uns ein Bild, eine Lehre der Konkurrenz vor. Wir glauben zum Beispiel, dass in der Natur der Pflanzenwelt eine Konkurrenz herrschen würde, quasi ein Konkurrenzkampf um Platz und Licht, und überhaupt ist unsere gesamte Gesellschaft durchdrungen von dem Glauben, Konkurrenz (zum Beispiel in der Wirtschaft) sei besser als ein Miteinander. Wenn wir genauer hinschauen, sehen wir zwar, dass es genau jenen Firmen viel besser geht, die miteinander statt gegeneinander arbeiten, aber trotzdem ist dieses alte Weltbild noch immer so fest in den Köpfen verankert, und dies leider auch im Bereich Partnerschaft. Viele können das zwar jahrelang kaschieren, aber spätestens wenn es dann zum Scheidungskrieg kommt, wird klar, dass alles nur Show war. Nur wenige sind es, die begreifen, dass der Sinn einer Partnerschaft es ist, sich gemeinsam, gegenseitig helfend, weiter zu entwickeln. Und natürlich muss eine solche Weiterentwicklung auf einer spirituell geistigen Ebene stattfinden, denn wenn man nur die materielle Ebene betrachtet, dann kann man hier nur mit Symptomen arbeiten, da das Materielle nur der sichtbare Ausdruck unsichtbarer Energien ist. Das Seelenwachstum, die Heilung der eigenen psychischen Aspekte ist das Wichtige, das worauf es ankommt, denn das Materielle richtet sich dann fast von alleine gut aus wenn die geistigen Ebenen stimmen. Und noch eine Ebene tiefer als das geistig psychische befinden sich die reinen Energieebenen, also diejenigen Ebenen welche wir beim Tantra benutzen. Hier haben wir den größten Einfluss auf das Geschehen der darüber liegenden Ebenen, also indirekt zum Beispiel auch auf das Geschehen auf der materiellen Ebene wie unseren Wohlstand und vieles andere. Es gibt darum innerhalb einer Partnerschaft, also wenn zwei Menschen beschließen sich gegenseitig in ihrem Entwicklungsweg zu helfen, nichts Naheliegenderes als tantrische Übungen und Praktiken zu praktizieren. Durch solche tantrische Übungen stärken wir automatisch das Denken in uns, Yin und Yang nicht mehr als Konkurrenz zu sehen sondern als eine gegenseitige Ergänzung zur Ganzwerdung.

## Der höhere Sinn des Lebens

Dass alles was mit Sexualität zu tun hat noch immer so tabubehaftet ist hat leider auch zur Folge, dass sich ganz viele Menschen gar nicht trauen überhaupt darüber nachzudenken, dass und wie der höhere Sinn des Lebens mit Sexualität erreicht werden kann. Besonders Menschen die ganz tief aus sich selber heraus nach einem höheren Ideal streben, astrologisch meist Menschen mit [Schützebetonung oder Schützegeborene](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=435) sind hiervon betroffen, denn die Gesellschaft erlaubt diesen Menschen nicht Sexualität als etwas Höheres, Edles zu sehen, sondern versucht auch diese Menschen in das allgemeine sexuelle Schmuddelbewusstsein zu pressen. Darum haben gerade solche Menschen manchmal sogar ein total kaputtes Sexualleben, weil sie sich den von der Gesellschaft übernommenen negativen Glaubenssätzen über Sex beugen und dann ihre höhere Bestimmung ohne Unterstützung ihrer Sexualkraft ausleben müssen. Dabei wäre es gerade die Aufgabe solcher Menschen, der Gesellschaft das Heilige an der Sexualität vorzuleben. Aber wenn sie das in früheren Jahrhunderten taten so wurden sie verbrannt oder bestenfalls als Hure gebrandmarkt und solche Muster wirken nach. Darum, wer in sich negative Denkmuster im Bezug auf Sexualität entdeckt sollte diese unbedingt auflösen, denn ansonsten kann er/sie nicht in die eigene transformative Sexualkraft kommen.

## Normale Beziehungen

Eine „normale Beziehung“ zeichnet sich dadurch aus, dass die beiden Partner zumindest auf der Bewussten Ebene fast keine Ahnung haben, was überhaupt der höhere Sinn einer Partnerschaft ist. Am weitesten verbreitet sind Glaubensmuster so in der Art:

* Weil es üblich ist muss auch ich heiraten und Kinder kriegen.
* Ich bin es meinen Eltern Vorfahren schuldig, zu heiraten und Kinder zu kriegen.  
  Schuldgefühlprogramme gehören mit zu den übelsten und Lebensenergie zerstörendsten Gefühlen überhaupt. Es gibt auf diesem Planet sowieso schon genug Kinder, da braucht bestimmt niemand mehr für noch mehr Überbevölkerung zu sorgen, außer er leidet unter solchen übernommenen Fremdmustern, die sein Leben steuern. Zum Beispiel der Glaube, man müsse die eigenen Gene weitergeben oder der eigene Stamm dürfe nicht aussterben, entstammt einer falschen Lehre, nämlich dem in der Wissenschaft weit verbreiteten Aberglaube, dass wir uns von Steinzeitmensch her entwickelt hätten, und zwar durch jeweilige Weitergabe unserer Gene. Wir sind alle unsterbliche Wesen und können gar nicht aussterben und wir werden immer die passenden Körper finden die ganz exakt zu unserem jeweiligen geistigen Entwicklungsstand passen. Es hat auf diesem Planet noch nie eine Veränderung von Genen gegeben, wie es von der Wissenschaft in Evolutionstheorien gelehrt wird. Das ist alles nur unbewiesener Aberglaube von Wissenschaftlern. Sie haben keine Beweise dafür und die gefundenen Fakten sprechen dagegen. Das ist wichtig zu verstehen, damit man nüchtern und sachlich alte übernommene Muster ablegen kann. Es ist ok Kinder zu bekommen, aber eben NICHT um Mama und Papas Wünsche zu befriedigen. Es ist nicht deine Lebensaufgabe deine Eltern zu befriedigen.
* Dann geht’s weiter mit noch perverseren Gründen, wie zum Beispiel dass man heiratet um Steuern zu sparen. Selbstkastrierung um Vater Staat zu gefallen.
* Heirat aus Angst alleine zu sein. Auch das ist nicht selten, dass man eine Partnerschaft eingeht, weil man Angst hat vor dem Alleinsein, Angst vor den eigenen Gedanken, die ja dann in einer solchen Partnerschaft nicht zugelassen werden brauchen, weil man ja vom Partner Hilfe bekommt bei der Ablenkung vor den eigenen Gedanken, die in einem gären, wie zum Beispiel allerlei Ängsten, usw.
* Und dann natürlich all die Partnerschaften wo die beiden zusammen sind, weil sie glauben, sich zu lieben. 99% aller Menschen können gar nicht unterscheiden zwischen einer bedingungslosen (=echten) Liebe und einer bedingten Liebe, also einer Egobehafteten Liebe.

Wobei es natürlich ok ist in eine Partnerschaft mit einer egobehafteten oder unreinen Liebe zu gehen - aber eben aus tantrischer Sicht nur, wenn man dann das Ziel hat, diese Liebe und das eigene Leben zu veredeln, also die Partnerschaft zum Beispiel dazu zu benutzen um reine Liebe zu üben, usw, also sich höher und weiter zu entwickeln. Nur dann hat die Partnerschaft einen höheren Sinn und nur dann wenn dieser höhere Sinn oder höheres Ziel existiert kann sich die Partnerschaft gezielt in diese gute Richtung entwickeln.  
Und natürlich betrifft dies auch den Bereich der Sexualität und dann ist es auch nicht wundersam warum eine Beziehung mit „normalem“ Sex so oft scheitert und zu Problemen führt.  
Schau dich um, in deinem Bekanntenkreis, ja, vielleicht sogar in deinem eigenen Leben, wo immer man hinschaut, man entdeckt so viel Drama, Chaos und Unliebe in Beziehungen in unserer Gesellschaft. Was ist die grundlegende Ursache für all den vielen Beziehungsstress, der vielerorts herrscht und Menschen in der Knechtschaft niedriger Energieschwingungen, ja auch niedriger Gefühlsschwingungen gefangen hält ? Gefühle von Eifersucht, Trauer über Trennung, Wut auf den oder die Expartnerin oder eine Sehnsucht, den oder die Ex zurückhaben wollen und so weiter, solche Gefühle haben keine hohe Schwingung und drücken den Menschen tief in den Morast niedrig schwingender Egogefühle.

Dabei hätte eigentlich unser höheres Selbst *(in Verbindung mit unserem Unterbewusstsein)* die Hauptaufgabe uns wieder in einen komischen Zustand der ALL-Verbundenheit zurück zu führen. Und natürlich wäre es der Hauptsinn einer Partnerschaft, dies zu üben. Zunächst in Kleinem, sich Verbunden-Fühlen mit dem Partner, aber dann ist es natürlich kein Zufall, dass wir gerade beim Sex über dieses Gefühl der Verbundenheit mit dem Partner hinaus gehen können und eine größere Allverbundenheit erleben können, die unser eigentliches Ziel ist. Und hier beginnt diese primäre Ursache fast aller Partnerschaftsprobleme unserer Gesellschaft, nämlich dass wir nicht anerkennen **dass es in einer Partnerschaft eigentlich darum geht, diesem Ziel, der Verbundenheit mit dem großen Ganzen näher zu kommen.** Wer das Ziel nicht kennt, darf sich nicht wundern, wenn er blind umhersegelt und nicht erkennt, dass es da gerade im Bereich seiner Sexualität so ein gewaltiges Lern- und Entwicklungspotential befindet und dann jahrein jahraus stattdessen immer nur denselben 0815 Sex praktiziert, der vielleicht äußerlich mit verschiedenen Stellungen variiert wird, der aber innerlich immer nur erneut dieselben Defizite manifestiert. Logischerweise fühlt sich die Seele dann unerfüllt und verursacht dann allerlei Partnerschaftsprobleme, damit die beiden merken, dass etwas grundlegend wichtiges nicht stimmig ist in ihrem Leben. Das Ziel ist die geistig unendliche Freiheit Gottes und nicht ein gegenseitiges aneinander kleben wie es die Kirchen mit der List des Teufels den Menschen einsuggeriert. Es ist kein Zufall dass die Kirchen diesen so wichtigen Teil einer Partnerschaft, die Sexualität, so sehr verteufelt haben. Das teuflische ist die Trennung, das Gegenteil von Verbundenheit.

Darum, werde dir klar, über dieses, allem zugrundeliegenden allerwichtigsten Zieles des Tantra, beziehungsweise deiner Sexualität, dem Üben, dem Lernen, dem Wiederzurückfinden in dieses Gefühl mit allem verbunden zu sein. Dieses mit allem verbunden zu sein ist das wichtigste, was ein Mensch in seiner Inkarnation lernen kann, denn unser Entwicklungsweg zum wahren Gott beinhaltet diese Verbundenheit zu allem. (Ein Gott zeichnet sich gerade dadurch aus, dass er/sie diese Verbindung hat, lebt, und ist.) Ohne dies zu erreichen können wir nicht Gott[[24]](#footnote-24) sein, denn nur über diese Allverbundenheit können wir ALLes beeinflussen. Ansonsten bleiben wir weiterhin im Sklavenbewusstsein verhaftet. Und natürlich fängt auch der längste Weg mit dem ersten Schritt an, darum üben wir diese Verbundenheit zuerst mit einem einzigen Partner. Das ist der Grund warum das „Partnerschaft spielen“ so beliebt auf unserem Planeten ist. Eine Partnerschaft ist der ideale Rahmen um Allverbundenheit in zunächst kleinem Rahmen zu üben. Wenn dann Kinder entstehen, erweitert sich dieser Rahmen ganz natürlich. Dann kommt die zusätzliche Lektion dazu, die Verbundenheit zu den Kindern also innerhalb einer Familie zu üben. Und so steigert sich das Übungsprogramm dann immer mehr, desto älter der Mensch wird, desto größer wird seine Familie, Enkel, Urenkel, usw. So werden auch Menschen, die total unbewusst vor sich hin leben in dieses wichtigste aller Übungsprogramme gepresst.  
Aber weil wir uns diesem Übungssinn unseres Lebens bewusst sind, können wir es bewusst und besser üben als andere unbewusste Menschen. Und dazu verwenden wir Tantra. Diesem Zustand, wenn alle Grenzen verschwunden sind, wenn keine Bewertung, wenn kein Gedanke dich von anderem trennt. Bei normalem Sex hast du dieses Gefühl vielleicht mit viel Glück ein paar Sekunden lang. Aber wir wollen es üben diesen Zustand über längere, sehr viel längere Zeiträume aufrecht zu halten, Stunden, ganze Nächte, im Idealfall für immer. Dies gilt es zu üben und solches Üben innerlich wichtiger zu nehmen, als meinetwegen das Zusammenraffen von Geld oder anderer belanglosen Ziele, ist die wahre tantrische Lebenseinstellung und auch der wahre Sinn des Lebens.

## Das zeremonielle Verneigen

Ich habe ja schon im Vorwort erwähnt, dass ich nicht so viel von überlieferten zeremoniellem Tamtam halte. Im Prinzip ist es nebensächlich wie Sie ihr Beisammensein gestalten, denn es kommt auf die inneren Prozesse an. Das Äußere ist nebensächlich. Ob Sie Räucherstäbchen verwenden oder eine entspannende Musik, alles sollte dem nach innen gehen können dienen.

Die Gleichwertigkeit von Frau und Mann  
In vielen alten Kulturen aus denen tantrische Praktiken überliefert sind, haben extreme patriarchale Zustände geherrscht (China usw). Frauen waren da oft nur wenig wert, oft nur wenig mehr als das Vieh. Wenn aber Yin und Yang nicht als gleichwertig gesehen werden, dann kann auch keine tantrische Lebenseinstellung gedeihen. So ist es nicht verwunderlich dass im alten China tantrische Praktiken mehr oder weniger geheim waren und (zumindest offiziell) anscheinend nur vom Kaiser ausgeübt werden durften. In einem solchen Umfeld musste natürlich vor jedem tantrischen Praktizieren zuerst einmal die Gleichwertigkeit von Mann und Frau hergestellt werden. Ich wage es ja zu bezweifeln dass dieses gegenseitige rituelle Verneigen dazu ausgereicht hat, aber jedenfalls war das damals sicher unverzichtbar um wenigstens temporär eine Geschlechtergleichheit zu erreichen.  
In der heutigen Zeit haben wir im Westen im Vergleich zu solchen alten Kulturen vielmehr Gleichwertigkeit zwischen den Geschlechtern. Auf der rechtlichen Ebene ist es zum Beispiel ganz ausgeglichen. Darum ist es kein Wunder, dass in unserer Gesellschaft Tantra viel verbreiteter ist. Wir haben dadurch einen viel leichteren Zugang. Wir brauchen uns nicht verbiegen, weil wir bereits viel mehr Gleichberechtigungsdenken in uns haben bezüglich Mann und Frau, bezüglich Yang und Yin. Wir *(zumindest die meisten Tantrapraktizierenden)* haben auch viel mehr Achtung vor dem Lebendigen, wir bringen keine Menschen um und viele auch keine Tiere. Wir tragen dieses Verneigen, diese Achtung gegenüber dem Anderen viel mehr in uns, wir haben das Verneigen sozusagen bereits in unser Sein integriert und brauchen es darum nicht mehr im Außen als tantrische Übung praktizieren. Darum ist ein solches gegenseitiges Verneigen vor dem Tantra aus meiner Sicht in den meisten Fällen nicht mehr wesentlich. Man kann es natürlich trotzdem machen, wenn man Lust drauf hat, aber man soll sich klar darüber sein, das Wesentliche sind die inneren Prozesse, und die werden heute nicht mehr durchs Verneigen angeschwungen. Wir sind in unserer Entwicklung viel weiter als diese alten Kulturen und entsprechend sind überlieferte alte Zeremonien meist nicht mehr zeitgemäß für uns.

# S:\Photoshop-Bilder\tantra-mann-frau-gegenueber1.jpgDer tantrische Energiekreis

Schon aus dem Kapitel über die Berührungen ergibt sich, dass es beim Tantra grundsätzlich um das freie Fließen von Energien[[25]](#footnote-25) geht. In der rechten Abbildung ist dieser tantrische Energiekreis in seiner grundlegenden Ideal-Form dargestellt. Wie Sie sehen, geht die Energie im Mann nach unten, wechselt zur Frau, geht in ihr nach oben, wechselt wieder zum Mann, und so ergibt sich dieses Kreisen der Energien. Sie werden in den nächsten Kapiteln immer mehr über diesen Energiekreis erfahren und verstehen. Dieser Energiekreis zwischen Mann (Yang) und Frau (Yin) ist die eigentlich antreibende Kraft zwischen allem transformativen Geschehen zwischen Mann und Frau.

Indem wir diesen Energiekreis bewusst in uns aktivieren, und uns ihm hingeben, verbinden wir uns mit einer Kraft die aus der Dualität in die Einheit führt, die sich der Natur des großen Göttlichen öffnen. Diese Kraft wird uns automatisch in eine neue Einheit und Harmonie zwischen Yin und Yang führen, wie wir sie anders kaum erreichen können.[[26]](#footnote-26)

Dieser Energiekreis entsteht zwar in einer ganz leichten Form auch bereits dann wenn Mann und Frau einfach nur zusammen sind, aber wenn wir ihn bewusst erschaffen und verstärken, dann ist er um ein tausendfaches wirkungsvoller. Dies ist das eigentliche Wesen des Tantras. Wir erschaffen, verstärken, leben und kontrollieren diesen Energiekreis direkt, ohne ihn Zufälligkeiten zu überlassen.

Wie man in der Grafik sieht, nimmt der Mann etwas von der Frau an, und auch umgekehrt. Der Mann ist derjenige, der Bewegung verursacht und die Frau ist diejenige, die zur Bewegung wird, und diese Bewegung dann wieder am den Mann zurück gibt, was dann bereits weitere Kreisdurchläufe ergibt, also bereits eine Transformation durchlaufen hat. Darum sprechen wir dann nicht mehr von Bewegung, sondern von Emotion. Speziell über das männliche Annehmen von weiblicher Emotion gleich im nächsten Kapitel mehr.

## Wie man als Mann mit den Emotionen einer Frau umgeht

Viele Beziehungsprobleme entstehen dadurch, dass der Mann nicht mit den Emotionen einer Frau umgehen kann. Wenn der Mann aber die Emotionen nicht annehmen kann, dann bleiben sie im Raum sozusagen stehen und wann immer Energien stehen, also im Stocken sind, also nicht mehr weiter fließen, kommt es zum Stau, zum weiteren Spannungsaufbau und dann zum Drama.

Dabei sind Emotionen natürlich nichts weiter als Energien, in dem Fall halt Ge**fühl**senergien genannt, weil sie im **fühlenden** Teil des menschlichen Körpers entstehen.

Der Sinn einer Partnerschaft ist es nicht Gefühle oder Energien zu teilen, sondern der Zweck einer Partnerschaft besteht darin, die Energien des anderen anzunehmen,[[27]](#footnote-27) durch sich selbst fließen zu lassen (dabei geschieht Transformation) und dann in diesem veränderten Zustand wieder zum anderen zurück fließen zu lassen. So ergibt sich eine Energiekraftspirale, die für beide Partner zum Besten wirkt. Eine Partnerschaft in der kein solcher Energiekreislauf besteht erfüllt ihren wahren tieferen Zweck nicht. Dabei können die Kreisläufe vielfältig sein, aber der energetische Grundkreis ergibt sich aus der Verschiedenheit des männlichen und weiblichen Körpers.

Betrachtet man beispielsweise den Vorgang der Zeugung eines Kindes, so sammelt sich im Mann die konzentrierte Energie seines Seins in seinem Samen und er gibt sie im Wurzelchakrabereich an die Frau weiter wo sie sich nach oben in den Bauchraum weiter zur Frucht entwickelt. Der Schöpfungsvorgang geistiger oder anderer Kreierungen, also wenn das Paar etwas anderes als ein Kind erschaffen möchte, läuft im Prinzip denselben energetischen Weg. Immer wird die (ziellose) emotionale Energie der Frau und die (zielführende) Kraft des Mannes gebraucht. Beide Energien Yin und Yang sind gleichwertig. Was bedeutet dies nun für den Mann – wie soll er am besten mit den Emotionen der Frau umgehen ? Viele Männer beklagen sich ja, die Frau hätte zu viele Emotionen usw. und erkennen nicht das große Potential welches sich dahinter verbirgt, denn Emotion ist ja eine Energie die sobald sie gesteuert eingesetzt wird der Schöpfung dient. Was also muss der Mann tun ?

**Der Mann muss die Emotionen aufnehmen und in sich in sein Wurzelchakra leiten und von dort aus dann wieder in den partnerschaftlichen Energiekreislauf zurück führen.** Konkret im Einzelnen bedeutet dies für den Mann:

1. **Nehme die Emotionen, die von der Frau kommen über deinen Oberkörper (obere Charken) auf.** Dies kann im Einzelfall sein über:
   * das Scheitelchakra
   * Stirnchakra
   * über die Augen *(wenn das Paar sich währenddessen in die Augen schaut kann der Mann die Energie direkt nach unten in sein Wurzelchakra leiten / Übung macht auch hier aus dem Mann den Meister)*
   * Kopfbereich
   * Mund, Zunge
   * einamen über die Atemluft
   * Halsbereich, Halschakra
   * Herzbereich, Brustbereich, Herzchakra
   * möglich ist es auch über die Hände aufzunehmen

In der Praxis geschieht die Aufnahme meist über mehrere der genannten Punkte gleichzeitig oder im Idealfall sogar über alle auf einmal.  
 *Anmerkung: Besonders solange der Mann dies noch am üben ist, sollte er nicht gleichzeitig auch noch reden, denn mit der Multitaskingfähigkeit von Männern steht es meist nicht zum Besten.*

1. Sobald die emotionale Energie oder ein Teil der Emotion in dir (im Mann) angekommen ist, **atme diese Energie nach unten** in dein Wurzelchakra. Lass sie sozusagen nach unten abfließen, was wie gesagt am einfachsten mithilfe des gesteuerten Atmens gelingt, visualisiere und fühle, als würdest du diese Energie nach unten atmen. *(Dabei vermengt sich die Energie übrigens automatisch mit der zielgerichteten Energie des Mannes, das heißt die Energie erfährt hier einen weiteren[[28]](#footnote-28) Transformationsprozess)*
2. Als Ergebnis wirst du spüren, wie sich Energie in deinem Wurzelchakra oder in deinem gesamten unteren Körperbereich sammelt. Und du hast nun unter anderem folgende Möglichkeiten:
   * die Energie von deinem Wurzelchakra bewusst zur Frau zurück fließen lassen oder zu ihr weiterleiten *(Da dieses Fließen über eine Energieverbindung stattfindet kann es auch zum Beispiel auch während einem Telefongespräch stattfinden, wenn die beiden tausend Kilometer voneinander entfernt sind.)*
   * die Energie nach unten an die Erde abgeben – so fließt die Energie indirekt auch zur Frau zurück, wegen dem Potentialgefälle
   * natürlich kann der Mann auch anderes mit der Energie machen, zum Beispiel ein paar Mal im eigenen Körper kreisen lassen, Wirbelsäule hoch, vorne runter oder zu was immer er Lust hat. Oder er überlässt die Energie im Wurzelchakra einfach sich selbst. Meist fließt die Energie von alleine weiter, das heißt wenn der Mann Punkt 1 und 2 durchlaufen hat, geschieht der Rest meist automatisch *(außer wenn der Mann irgend welche energetischen Problemthemen, also Blockaden im Wurzelchakra hat).*

Natürlich sollte der Mann dabei eine nicht bewertende innere Geisteshaltung einnehmen. Die Emotionen brauchen vom Mann weder als positiv noch negativ eingestuft werden,[[29]](#footnote-29) es ist einfach eine Energieform, die genutzt werden will. Es ist also egal, ob die Frau positive Emotionen oder negative abgibt, der Prozess ist in beiden Fällen der Selbe. Eine negative Emotion zeigt im Prinzip einfach nur an, dass der Transformationskreislauf noch nicht genügend oft durchlaufen ist, denn bei jedem „Durchgang[[30]](#footnote-30)“ findet ja eine transformative Veredelung der entsprechenden Gefühle statt. Deswegen, je öfter es hierbei ein „Hin- und Her“ gibt, desto hochwertiger und angenehmer werden die Gefühle. *(Und wenn das Ganze in einem sexuellen Umfeld stattfindet, dann kann dies bis zum Orgasmus gehen, der ja das angenehmste aller Gefühle ist.[[31]](#footnote-31))*  
Wir können hier sehr gut ein Grundprinzip des Tantra erkennen, die gegenseitige Hilfe beim seelischen Wachstum und der Höherentwicklung der eigenen Lebensthemen, denn natürlich kann ein jeder Mensch eine solche Transformation auch alleine erreichen. Jeder Mensch hat ja alle 7 Chakren zur Verfügung, er kann also ein jedes Thema auch alleine transformieren. Zu zweit geht es aber deswegen ganz oft viel leichter, und zwar immer dann, wenn der Andere in sich keine oder weniger Blockaden bezüglich dem jeweiligen Thema hat. Dadurch gelingt die Transformierung leichter wenn zwei beteiligt sind, insbesondere wenn es sich um einen Mann und eine Frau handelt, weil hierbei die sexuelle Grundspannung noch zu einer Beschleunigung der Energien[[32]](#footnote-32) führt. Genau darum benutzen wir ja tantrische Methoden, ansonsten könnten wir auch alleine in einer Berghöhle meditieren.

In sehr kleinem begrenzten Umfang findet dieses Prinzip übrigens immer statt, wenn eine Frau und ein Mann zusammen sind. Ein bisschen emotionale Energie der Frau nimmt ein Mann in ihrer Nähe immer aus, und zwar selbst dann, wenn zwischen den beiden überhaupt keine Beziehung besteht.[[33]](#footnote-33) Es ist also ein natürlicher Vorgang, den wir einfach bewusst verstärken, weil wir seine Wichtigkeit erkannt haben.

#### Variante: Mann nimmt die emotionale Energie zwar auf, aber leitet sie nicht nach unten ab

Bei Männern denen dieses tantrische Wissen fehlt und die es auch nicht unbewusst anwenden kann ja oft beobachtet werden dass diese Männer dann besonders in Streitsituationen selber oft emotional werden. Das ist logisch, dass der Mann selbst auch emotional wird, wenn er die Energie nicht ableitet, also nach unten bringt. Da wird dann der Mann energetisch selber zur Frau, na ja, da schreib ich jetzt nicht mehr dazu, weil logischerweise endet das meist im Chaos.

Variante: Mann nimmt die emotionale Energie überhaupt nicht auf:  
Und noch eine verbreitete Streitvariante gibt es, wenn der Mann die Emotionen gar nicht aufnimmt, also sozusagen nicht „mitstreitet“, also sich auch nicht emotional berühren lässt. Dann verbleibt die Emotionsenergie untransformiert im Raum, was natürlich einer Energieblockade gleichkommt und auch zu nichts schöpferisch Gutem führen kann. Die Energie ist dann für die beiden verloren, sie verbleibt oft an dem Ort wo sie entstand, wirkt wie gesagt blockierend, und muss dann irgendwann „entstört“ werden *(Stichwort energetische Hausentstörungen usw).* Findet eine solche Entstörung oder Auflösung solcher Raumenergien nicht statt, dann kann sie über Jahrhunderte an dem Ort verbleiben und in Extremfällen sogar viel Negatives wie zum Beispiel unerlöste Geistwesenheiten und Spukphänomene anziehen, usw.

## Wie man als Frau mit den Energien eines Mannes umgeht

Auch hier gibt uns die Natur bereits körperlich betrachtet die Antwort vor. Die Frau nimmt die Energie, die vom Mann kommt mit dem unteren Teil des Körpers, den unteren Chakren (bis, beziehungsweise inklusiv Herzchakra) auf und leitet sie nach oben. Dabei wird die Energie in jedem Chakra, welches nach oben durchlaufen wird, höher transformiert.

Da die Frau sowieso Yin ist, würde ihr dies normalerweise ziemlich einfach fallen, ABER leider sind Frauen gerade auch in Deutschland so unglaublich voll mit Verboten und blockierenden Glaubenssätzen und Ängsten was ihren Umgang mit Männern betrifft, was sich dann aber indirekt eben auch auf den Umgang mit männlichen Energien überträgt. Viele, ganz viele Frauen stehen unter:

* Verbote im Umgang mit Männern, oft aus der Kindheit stammend.
* Religiöse Verbote den Umgang mit Männern betreffend  
  - zum Beispiel: Das Verbot mehr als einen Mann zu haben. Ein solches tiefsitzendes unbewusstes Verbot wird ab der zweiten Partnerschaft im Leben der Frau seine destruktive Wirkung entfalten, solange es nicht aufgelöst ist.
* Fremdübernommene Keuschheitsideale (solche Ideale werden meist unbewusst übernommen obwohl sie gar nicht zu der Frau passen oder obwohl sie gar nicht mehr zur Zeit passen usw.)
* Glaubenssätze über Männer, die blockierend wirken. (Auch dies sind oft Glaubenssätze die bereits in den ersten 7 Jahren als Kind gesetzt wurden, also fremdübernommen von anderen Menschen sind. Wie ja bekannt, hat das Kind in den ersten 7 Jahren fast keinen Filter der aussortieren kann.)
* Ängste die durch Erlebnisse entstanden sind, wo die Frau sich schwächer als ein Mann erlebt hat. In unserer Gesellschaft wird ja nicht gelehrt, dass und wie man eine energetische blockierende Schutzschicht aufbauen kann, und somit die körperliche Schwäche belanglos wird. Der Glaube Opfer sein zu können führt zu Ängsten.
* Angst davor, dass die eigenen Grenzen nicht respektiert werden. Auch hier ist wieder mangelndes Wissen um das Thema Grenzen setzen die Ursache, denn [eine Grenze die zu 100% vom eigenen Bewusstsein getragen wird, ist von keiner Macht der Welt überschreitbar](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=385), auch nicht vom stärksten Mann der Welt.
* Ängste die von anderen Frauen oder Vorfahrinnen übernommen wurden. (Zum Beispiel sind in früheren Jahrhunderten viele Frauen im Kindsbett gestorben und deswegen die unbewusste Weiterreichung der Angst vor Schwangerschaft und Sex an spätere Generationen)
* Angst vor Schwangerschaft
* Männer als schwach und wertlos erlebt haben[[34]](#footnote-34) *(oder entsprechende fremdübernommenen Glaubenssätze)* – die Frau erkennt dann nicht den Wert der männlichen Energie und blockt sie deswegen ab. *(Solche „männliche-Energie-abblockende“ Denk- und Glaubensmuster sind oft körpersprachlich in Form von Krampfadern sichtbar.)*
* usw – diese Liste ist endlos fortführbar

Vielleicht fragen Sie sich, wieso im vorherigen Abschnitt bei den Männern keine solche Liste auftaucht. Das hat etwas damit zu tun, dass Männer sich schon immer weniger nach Religionen gerichtet haben, und gerade im Mittelalter wo ja auch schon so viele katholische Priester homosexuell waren, Männer noch nie große Lust hatten, nach den Regeln von homosexuellen Männern zu leben. Der Druck auf Männer war auch nicht so groß, nur jeder fünfte Mord geschah an einem Mann bei dem großen Hexenverbrennungswahn. Hinzu kommen weltliche Sitten, nach denen ein Mädchen, welches mit Jungens herum macht, schnell als Schlampe oder ähnliches abgewertet wird, während dies umgekehrt nicht passiert. Und es gibt noch viele weitere Gründe..

Also um es abzukürzen, solange die Frau unter solchen blockierenden Einflüssen steht, ist sie immer irgendwelchen blockierenden oder hemmenden Einflüssen ausgesetzt bezüglich dem Annehmen, aufnehmen und innerlichen nach oben fließen lassen (Transformation) der männlichen Energie. In vielen Fällen verliert sie sogar ganz den Kontakt zur männlichen Energie. Die Folgen sind dann natürlich zunächst eine verringerte Energie, sie hat weniger Energie zur Verfügung, als sie haben könnte, bis hin zu einem erzwungenen Single-Leben als Frau oder dass männliche Kinder als energetischer Mannersatz herhalten müssen oder auch Burnout und ähnliches Geschehen. Diese Dinge sind wirklich häufig in unserer Gesellschaft.

Wenn die Frau hingegen die männliche Energie annimmt, dann stärkt dies ihr Energiepotential um ein Vielfaches. Auch wenn viele Menschen die Aura nicht direkt sehen können, aber zumindest spüren kann das fast jeder Mensch, dass eine Frau die männliche Energien annimmt eine wesentlich stärkere Auraausstrahlung hat. Für diesen Effekt genügt bereits qualitativ halbwegs guter herkömmlicher Sex. Auch dabei nimmt die Frau viel männliche Energie auf. Es handelt sich also um einen natürlichen Effekt, der sowieso immer da ist, auch wenn eine Frau das Annehmen der männlichen Energie nicht bewusst praktiziert oder verstärkt, findet es statt. Und es betrifft nicht nur ihre Aura, auch die Herzchakraausstrahlung wird deutlich verstärkt, denn die von unten aufsteigende männliche Energie bringt als erstes nach den unteren durchlaufenen Chakren dann den Herzbereich zum verstärkten Schwingen.  
Übrigens gilt auch für die Frau dass sie eine nicht wertende Haltung einnehmen sollte, denn sobald sie wertet ist sie ja gleich im Kopf, und das zu einem Zeitpunkt wo sie noch in den unteren fühlenden Chakren sein sollte, also noch im Annehmenprozess.  
Im Idealfall nimmt sie die Energie im Wurzelchakrabereich auf, so dass auch ihre eigene Verbindung in die materielle Welt gestärkt wird *(Wurzelchakra = Geld, Besitz, weltliche Basisthemen)*. Dann steigt die Energie in ihr auf, durchläuft das zweite Chakra, wo ihre Lebensfreude und allgemein die schöpferischen Urkräfte gestärkt werden, dann das dritte Chakra, Urvertrauen usw.

Vielleicht hier nochmal ein Hinweis zum Thema Bewertung und negative Energien. Eventuell denken Sie nun so in der Art, und dieses Denken ist ja auch in der Esoterik noch weit verbreitet: *„So eine Energie kann doch auch Negativ sein, also wenn das zum Beispiel negative Gedanken mit drin enthalten sind, wieso soll das gut für mich sein, wenn ich die aufnehme ? Wäre es da nicht doch besser, ich schotte mich ab, setze mich in eine Höhle (Singlewohnung) und lasse vorsichtshalber keinen Mann mehr an mich ran ?“* Dieses Denken ist tatsächlich unter Frauen heftig weit verbreitet und zwar interessanterweise unter spirituell aufgeschlossenen Frauen sogar noch weiter als im unbewusst lebenden Teil der Bevölkerung. Es hat unter anderem etwas zu tun mit übernommenen falschen emanzipatorischen Lehren und Vorbildern, die dann dazu führen, dass Frau sich aus dem natürlichen Yang-Yin Kreislauf des Lebens herausnimmt, in dem Fall dann sichtbar in dem sich vor männlicher Energie sperren. Wenn das Yang aber nicht mehr fließt, dann fließt auch das Yin nicht mehr, das heißt die Frau verliert dann auch ihre weiblichen Qualitäten, denn sie muss dann selbst das Yang erzeugen, also selbst zum Mann werden. Zunächst geschieht dann oft ein energetisches Austrocknen *(dünn vor Angst, zb Raucherschlankheit)* dann zum Teil ziemlich schnell daraufhin wird die Frau heftig übergewichtig besonders im unteren Teil des Körpers, was vom Körper (unter anderem) der Versuch ist darauf aufmerksam zu machen, dass sie doch bitte sich diesem unteren Teil des Körpers und seiner natürlichen Funktion *(u.a. aufnehmen und dem weiterfließen lassen männlicher Energie)* zuwenden solle. Naja, ich will da jetzt nicht weiter drauf eingehen, aber vieles an dem unsere Gesellschaft krankt ist auf diese Sperre im Yin-Yang Kreislauf zwischen Mann und Frau zurückführbar.  
Aufgrund der Resonanzgesetze gibt es in diesem Geschehen *(gemeint ist immer noch das Thema Negative Energien)* zwei grundlegenden Varianten:

1. Es ist eine Resonanz im System der Frau zu den negativen Energien vorhanden:  
   In diesem Fall zieht die Frau sowieso früher oder später ein solches Thema an, das heißt, früher oder später wird sie sowieso nicht drum rum kommen sich mit solchen Energien auseinander zu setzen. Wenn sie also jetzt unter bewussten Umständen diese Energien annimmt und dann ja in ihrem Körper nach oben laufen lässt entstehen bei diesem Transformationsprozess gleichzeitig in ihr Heilungsimpulse ihr eigenes betreffend. Da sie in ihr also einen direkten heilenden Einfluss haben können, ist sogar die Bezeichnung als negative Energien nicht mehr angebracht. Auf jeden Fall wird zumindest eine teilweise Transformierung der Energien stattfinden und das ist ja auch erst der erste Kreislauf. Sie soll ja über den oberen Teil ihres Körpers diese Energien weiterfließen lassen, so dass diese direkt oder indirekt wieder beim Mann sind und dort der zweite Kreislauf seinen Beginn findet. Je nach dem, wie schwer, wie negativ die Energien waren, kann es ja einige Kreisläufe dauern, aber es wird bei jeden Durchlauf besser, die Energien werden jedes Mal höher, reiner, veredelter und wenn man genügend Durchläufe macht, dann wird immer eine unglaubliche große Freude entstehen und anderes Positives. Denn man hat sich dann nicht von der Energie abgeschottet, sondern man wird sie hinterher als veredeltes Energiepotential zur Verfügung haben, das heißt, sie wird nahezu automatisch in die bewussten und unbewussten Ziele der beiden Partner einfließen.
2. Der zweite Fall wäre dass die Frau keine eigenen direkten Resonanzen zu der betreffenden negativen Energie hat. In dem Fall ist es für sie kein Problem die Energie anzunehmen und durch sich selbst nach oben laufen zu lassen. Die Energie kann sich dann nirgends in ihrem System festsetzen, es fehlen sozusagen die Andockhacken. Dann ist es sozusagen ein reiner Liebesdienst am Partner, der seine schwierigen Energien dann in einer transformiertereren Form zurück erhält als zuvor.  
   Bei dieser Variante wird der Vorteil einer tantrischen Partnerschaft besonders gut sichtbar, denn wenngleich in einer Partnerschaft oft beide ähnliche Themen haben, so ist die Möglichkeit der gegenseitigen Hilfe natürlich immer dann besonders schnell und einfach und effektiv, wenn einer der beiden Partner das betreffende Problemthema gar nicht in seinem System sitzen hat. Dann kann der andere von ihm die Lösung direkt übernehmen *(was dann natürlich energetisch unbewusst geschieht)*.

Normalerweise denken wir ja immer, 1 Mann + 1 Frau, also 1+1=2 aber in Wirklichkeit gilt bei diesem bewussten tantrischen Praktizieren: 1+1=4 und zwar aus den oben dargelegten Effekten, darum wird über die energetische Ebene aus der 2 das Quadrat von 2, also die 4

#### Die Energie oben auch wieder raus lassen

Wenn also nun die Energie in der Frau nach oben aufgestiegen ist, dann geht es darum sie weiterfließen zu lassen. Ist die Energie bereits ausreichend transformiert, dann kann sie direkt über das Scheitelchakra in eine göttliche Ebene aufsteigen. Falls die Energie nicht den Weg durch alle Chakren bis ins Scheitelchakra schafft, dann sollte sie direkt über das jeweilige Chakra / Körperbereich zum Mann zurück fließen, damit der nächste Kreislauf weitergehen kann. *(Also konkret sind da alle, auch schon im vorherigen Männerkapitel aufgeführten Bereiche des oberen Körpers möglich, zb Stirnchakra, über die Augen, Kopfbereich, Mund, Zunge, ausatmen über die Atemluft, Halsbereich, Halschakra, Herzbereich, Herzchakra, Brustbereich, Brustwarzen, Hände).*

Natürlich ist dieses Weiterfließen lassen von Zeit und Raum unabhängig, da es sich um feinstoffliche Energien handelt. Wie beim Annehmen ist die Entfernung zum Partner egal, es funktioniert also zum Beispiel auch während einem Telefongespräch oder sogar bei einer whatsup Nachricht, usw, also grundsätzlich immer. Trotzdem können die meisten Übenden aber bereits froh sein, wenn sie es während dem körperlichen Beisammensein schaffen.  
Wobei hier kommen wir nun dazu, was dieses Weiterfließen lassen blockieren kann. Und zwar ist dies einerseits natürlich abhängig vom Mann. Wenn er die von der Frau kommenden Energien nicht aufnimmt *(siehe vorheriges Kapitel)* dann kann die Frau nichts erzwingen, denn der Mann ist frei in seinen Handlungen, bzw natürlich kann die Frau versuchen den Mann für sich „einzunehmen“, und so doch noch den Kreislauf weiter in Bewegung halten.  
Die andere häufige Blockade Ursache sind Glaubenssätze, die in der Frau stecken, insbesondere, wenn sie sich selbst, also das was von ihr ausgeht nicht für wertvoll genug anerkennt, dass es von einem Mann angenommen wird. Wir sind hier also nun direkt bei dem Thema, was unsere Gesellschaft am allermeisten prägt, nämlich dem Glauben, dass das Weibliche, das Yin, weniger Wert sei als das Männliche, das Yang. Dieser Glaube ist leider in Europa durch über eintausend Jahre Christentum[[35]](#footnote-35) so tief ins morphogenetische Feld eingebrannt, dass auch heute noch viele Menschen unbewusst in diesem Glauben drinhängen. Darum ist es für viele Frauen ein wichtiges Thema ihr Selbstbewusstsein zu stärken, siehe das Kapitel „[Selbstbewusstsein für Frauen](#_Selbstbewusstsein_für_Frauen)“ weiter hinten. Zusätzlich zum religiösen können solche Glaubensmuster natürlich auch individuell zum Beispiel aus Erlebnissen in der Kindheit entstehen. Wenn jedenfalls solche blockierenden Glaubenssätze vorhanden sind, dann sollten sie aufgelöst werden, was natürlich viel innere Arbeit notwendig machen kann, denn wie gesagt, sie haben meist Ursprünge lange Zeit zurück liegend. Solch fundamental falscher Glaube braucht viele Leben um zu gedeihen. Auch dies ist wieder ein Grund, warum in vielen buddhistischen Richtungen Tantra nur an weit fortgeschrittene Schüler/innen weiter gegeben wurde. Solche sich nicht gleichwertig, sich als minderwertig betrachtenden unbewussten Glaubensmuster führen zu dann zu allerhand komischem Verhalten des Betreffenden in seinem Leben. Solche Glaubenssätze sind zum Beispiel:

* Glaube, sich beweisen zu müssen
* Glaube von anderen abhängig zu sein  
  🢡 was dann natürlich zu Abhängigkeiten führt, zb bis hin zu Abhängigkeitsverhältnissen zu Gurus usw.
* Auch die Angst vor Abhängigkeit entsteht aus einem sich minderwertig fühlen (zb die Angst vor sexueller Abhängigkeit[[36]](#footnote-36))
* Allerlei Überheblichkeitsmuster um den eigenen Minderwertigkeitsglauben zu kaschieren
* Überheblichkeitsmuster um den Minderwertigkeitsglauben auszugleichen
* usw – die Liste liese sich sicher ins Unendliche fortsetzen

Während die Energie in der Frau aufgestiegen ist, fand mit dieser Energie ja nicht nur eine Transformation statt, sie wurde auch angereichert oder durchmischt mit der eigenen Seinsenergie der Frau. Diese Vermengung mit weiblicher Energie könnte man auch als „Emotionalisieren“ bezeichnen. Wenn nun aber in der Frau ein Glaube sitzt, dass ihre Emotionen wertlos oder negativ seien, dann ist dies bereits ein Minderwertigkeitsprogramm. Ein jeder göttliche Schöpfungsprozess erfordert das männlich zielgerichtete Yang und das weiblich ziellose, aber nährende Yin, welches wir auch als Emotion oder Gefühl bezeichnen.

Wenn wir das zum Beispiel symbolisch auf das Bild eines Autos übertragen, dann wäre Yang die Kraft die am Steuer sitzt und lenkt, während Yin der flüssige Kraftstoff, der das Auto antreibt darstellt. Haben Sie nun bei Ihrem Auto schon einmal unterschieden zwischen negativem und positivem Benzin ?? Nein. Und genau so ist es mit Emotionen, eine jede Emotion, ganz egal ob sie positiv oder negativ ist, treibt das Auto an, beziehungsweise den göttlichen Schöpfungsprozess. Die Richtung in die sich das Auto bewegt ist nämlich gar nicht vom Treibstoff / Emotion / Yin abhängig, sondern vom Yang, in welche Richtung es steuert. Die weiblich emotionale Energie bewirkt aber die Geschwindigkeit und ob der Motor überhaupt antreibt usw.

Wenn also nun etwas Negatives im Leben kreiert wird und der Mann *(oder auch der innere Yang Anteil der Frau)* beklagt sich darüber die negative Emotion der Frau sei daran Schuld, dann ist dies nur eine dumme Ausrede, genau so als würde der Yangfahrer des Autos sagen, das Benzin im Tank hat mein Auto falsch gesteuert. Genau so ist es aber über tausend Jahre geschehen, für alles Unglück wurde von der Kirche das Weibliche verantwortlich gemacht und erst nach einer halben Million verbrannten Hexen hat‘s dann so allmählich gedämmert, dass es wohl doch nicht so ist. Die Wahrheit in der tantrischen Sichtweise ist, dass es keine negativen Emotionen gibt. Es gibt lediglich Emotionen, die den transformativen Weg bis ins Scheitelchakra ganz hoch noch nicht geschafft haben und das ist aber kein Problem, denn genau dafür existiert dieser beschriebene Yin-Yang Energiekreislauf zwischen Mann und Frau, wenn man das Glück hat, innerhalb einer tantrischen Partnerschaft zu leben.  
Emotionen in negative und positive Emotionen zu klassifizieren bringt hier überhaupt keine Vorteile, wir lassen also diese Bewertungen besser einfach gleich weg: Höre auf zu bewerten !

**Verweile in einer Nichtwertenden inneren Haltung !**

ist also ein grundlegender Leitspruch innerhalb eine tantrischen Beziehung was geübt werden darf und wo sich die beiden Partner auch gegenseitig erinnern dürfen, wenn der andere aus dieser Haltung heraus fällt.

### Was ist das Wertvollste was eine Frau für einen Mann tun kann ?

Gerade um selbstbewusster zu werden ist es gut, wenn Frauen sich über diesen Prozess klar werden, den sie im Mann auslösen (können), nämlich, eine Frau ist in der Lage im Mann diesen Energiekreis von oben nach unten anzuregen. Das ist das wertvollste Geschenk was eine Frau einem Mann geben kann, weil dadurch kommt der Mann aus seinem Kopf heraus ! So kommt er in eine Ganzheitlichkeit und kann die Begrenzungen seines Verstandes hinter sich lassen. Kann es etwas geben, was wertvoller ist ?? Nein.

Damit die Frau diesen Wert aber auch anerkennen kann, muss sie natürlich auch für sich selbst aus dem gesellschaftlichen Aberglauben aussteigen, dass der Verstand das höchst Anzubetende sei. Das ist auch für ihre eigene Befreiung unumgänglich, weil erst dann kann sie selbstbewusst ihre Gefühlskraft leben.

### Das alte verklärte Bild von der Liebe

Es gibt tausende romantische Bücher und Filme über die Liebe, aber entspricht dieses Bild, was uns schon von klein auf über die Liebe vermittelt wird eigentlich der Realität ? Da mit diesem alten verklärten Model von der Liebe nicht prognostiziert werden kann, wann sie beginnt, wie sie verläuft und wann sie endet, ist dieses Model sowieso wertlos. Man sollte darum für sich die Liebe neu definieren.

Liebe ist, wenn Menschen mit ihren Lebensthemen so in Resonanz sind, dass sie sich gegenseitig so ausgleichen, dass beide mehr oder leichter in ihre Mitte (Herzchakra) also in ihre Herzkraft kommen. Oft haben wir dabei ja das Gefühl, dass uns diese Liebe mit diesem oder jenem Liebespartner vorbestimmt gewesen sei. Und dies ist aus meiner Sicht auch so. Ich denke, dass wohl eine jede Liebesbeziehung noch vor der Inkarnation als Mensch auf Seelenebene vorher abgemacht und gemeinsam beschlossen wurde. Aber, und ich denke hier sollte das alte verklärte Bild von der Liebe revidiert werden, denn solche Seelenabmachungen beinhalten einfach nur, dass man sich gegenseitig, mithilfe der Liebe oder mit der Liebe als Werkzeug, hilft um sich seelisch weiter zu entwickeln, um geistig weiter zu wachsen, um alte Traumen aus vergangenen Leben zu erlösen und so weiter. Das Leben ist eine ständige Weiterentwicklung und dies zu unterstützen ist der Sinn einer Partnerschaft. Und wie kann nun eine solche gegenseitige Hilfe konkret aussehen ?  
Ganz einfach, in dem der Mann nicht wertend auch das Negative von der Frau kommende, also ich drück es mal drastisch aus, dass der Mann auch den emotionalen Scheiß der Frau annimmt *(was natürlich nur ohne zu werten funktioniert)* und die emotionale Kraft in sich umwandelt und sie sozusagen verwertet und im tantrischen Kreislauf weiterfließen lässt. Und genau so die Frau, auch sie hat in diesem Seelenvertrag zugestimmt das Negative vom Mann kommende in sich zu transformieren zu vergeistigen, zu verwertvollkommnen. Auch sie kann das nur dann optimal, wenn sie nicht wertet. Interessanterweise unterstützt der natürliche Prozess des Sich-Verliebens genau dieses so wichtige Nichtwerten. In den ersten Monaten nachdem man sich verliebt hat sieht man nämlich die Welt „en rose“. Man kann nicht mehr klar denken (=nicht mehr werten). Man sieht den anderen wie durch eine rosa Brille. Und nach diesen ersten Monaten geht die Übung aber dann in die nächste Runde, die Seele nimmt die rosa Brille weg und wir müssen lernen bewusst in diese Wertungslosigkeit zu gehen wenn wir weiterhin die Vorteile[[37]](#footnote-37) dieses Energiekreises erleben möchten.

## Wann beginnt Sex ?

Vielleicht ist Ihnen bereits aufgefallen, dass in den beiden vorherigen Kapiteln ein Energiefluss beschrieben ist, wie wir ihn im Grunde auch im sexuellen Tantra als Grundmuster haben. Hier wird sichtbar, dass wir in einer tantrischen Beziehung im Idealfall gar nicht zwischen Sex- und Nicht-Sex-Zeiten unterscheiden. Weil es ja primär um einen Energiefluss geht, und weil feinstoffliche Energien über Zeit und Raum hinweg fließen können, ist dieser tantrische Energieflusskreis nicht wirklich davon abhängig wie weit entfernt voneinander sich die beiden Partner gerade befinden.[[38]](#footnote-38)

Auch normaler Sex beginnt bereits im Vorfeld, Stunden vor der eigentlichen Begegnung, mit energetischen Interaktionen, die aber von den wenigsten bewusst wahrgenommen werden. Vielleicht fragen Sie sich, wie das dann bei spontanem ungeplanten Sex sei ? Nun, um es kurz zu machen, es gibt nichts „Ungeplantes“. Auch das Ungeplante ist von unserem Unterbewusstsein geplant ! Dazu sind ja große Bereiche unseres Unterbewusstseins da, dass sie unser Schicksal und unser Leben erschaffen, auch wenn uns diese unbewusst geplanten Ereignisse dann manchmal wie Zufälle erscheinen. Manchmal erinnern wir uns sogar an einen Traum in dem wir solche angeblichen Zufälle vorausträumen, und genau daran sehen wir dann auch, dass sie eben nicht zufällig waren, sondern von unserem Unterbewusstsein kontrollierte Ereignisse.

Doch zurück zum Thema, wir sind hier also einer weiteren Wahrheit auf der Spur, nämlich dass eine sexuelle Interaktion viel früher beginnt, als man denkt. Es findet bereits ein Energieaustausch statt, wenn die Partner sich noch gar nicht getroffen haben. Dieser Teil wird in unserer Gesellschaft besonders von den Männern oft total unterschätzt. Er ist aber wichtig, damit die Frau sich gut körperlich öffnen kann und damit der Mann für die geistige Verbindung mit der Frau vorbereitet ist. Darum müssen besonders Männer lernen dass Sex ein Energieaustausch ist und dass dieser Austausch bereits Stunden vorher beginnt. Wenn man sich darüber bewusst ist, kann man diesen Austausch fühlen und eben auch bewusst verstärken.[[39]](#footnote-39) Dazu im nächsten Kapitel gleich mehr.  
Im Tantra wird dieser Teil oft durch eine sogenannte Tantramassage verstärkt. *(Der eigentliche ursprüngliche Sinn einer Tantramassage ist eine reine Vorbereitung auf tantrischen Sex, also das Wegmassieren von inneren Energieflussblockaden.[[40]](#footnote-40))*

Zum Vorfeld kann auch gehören dass der Mann, beziehungsweise das männlich orientierte Denken der beiden Partner, das aktuelle Ziel festlegen *(zum Beispiel eine konkrete Heilung einer Krankheit oder eines Themas oder ob die sexuellen Energien in ein weltliches Projekt der beiden einfließen sollen usw. oder halt dass man einfach Freudeenergie erleben will und das Energieniveau erhöhen und das Unterbewusstsein wird dann schon den bestmöglichen Weg finden die Energien zu verwenden.)*

## Push & Pull = Yin und Yang (aus der Perspektive des Mannes)

Ich möchte an dieser Stelle noch tiefer darauf eingehen und darstellen was wirklich im Vorfeld einer sexuellen Begegnung stattfindet oder stattfinden sollte, damit es als ganzheitlicher Sex gelten kann. Hierzu müssen wir uns nochmals aus dem Kapitel über [Berührung](#_Berührung) bewusst machen dass auch eine rein sexuelle Handlung eigentlich nur eine Energieaktion ist. Dabei ist leicht zu sehen, dass hierbei durch Bewegung das Energieniveau *(=Erregungsniveau)* immer weiter gesteigert wird.  
Dabei besteht die Bewegung immer aus zwei Phasen. Zum einen aus einer Yang Bewegung, einem Eindringen *(Push),* am deutlichsten wird diese Bewegung mit dem Eindringen des Penis sichtbar. Und dann wieder mit den Zurückziehen des Penis *(Pull),* was dann die Yin Bewegung wäre. Zuerst ein Kraft/Druckaufbau, dann einen Sog beim Zurückziehen. In unserer Gesellschaft wo ja so oft nur die Kraft (Yang) beachtet wird verwundert es nicht, dass auch im sexuellen der Soganteil kaum beachtet oder gar genossen wird, weil hier sind wir ja sofort bei weiblichen Yinkräften, also dem was verachtet und eben nicht beachtet wird. Wer nicht so richtig versteht was ich hier meine, dem empfehle ich einfach mal auf Youtube ein paar Video über Viktor Schauberger anzuschauen, in diesen Videos wird diese Yin Energie gut sichtbar, weil diese Sogwirkung erschafft genau solche Energieverwirbelungen über die Viktor Schauberger so viel gelehrt hat.  
In diesem Zusammenhang möchte ich nun 3 Geheimnisse offenbaren, die Ihr Leben völlig verändern werden, wenn Sie sie kennen und anwenden:

1. Um im Vorfeld einer sexuellen Begegnung, also zum Beispiel beim Flirten, die Energien gut aufzubauen, können Sie genau das selbe Prinzip anwenden, nämlich das was als Push & Pull bezeichnet wird. Das heißt Vordringen soweit es die Umstände, die Situation, die Frau zulassen *(=Push)* und dann aber *(ganz wichtig)* auch wieder diesen Druck loslassen und das Gegenteil einen Sog *(=Pull)* erschaffen indem du wieder in die totale Entspannung und Zurückbewegung gehst. Und dies einfach immer wieder wiederholen. Dies ergibt diese Spirale nach oben die zu einem richtig guten Aufbau von sexueller Energie führt.  
   Energetisch betrachtet ist es genau das selbe was beim reinen Sex passiert !  
   Dabei wird einfach das Yin-Yang Ausgleichsgesetz angewendet oder besser gesagt zugelassen dass es wirken kann, denn dieses Gesetz will den Ausgleich zwischen Yin und Yang ja sowieso immer herbeiführen. Wenn wir dies also bewusst durch unsere Handlungen unterstützen, so ist das als ob wir jedes mal dieser Energieschaukel noch ein bisschen mehr Schwung verpassen – dadurch entsteht dann diese Energieerhöhung, die wir ja haben wollen.  
   Wenn du dieses natürliche Prinzip welches dahinter steckt verstanden hast, wird dir auch völlig klar werden, warum ein reines immer nur Druck machen *(wie es ja in unserer Gesellschaft üblich ist)* gar niemals zu wirklich guten Resultaten führen kann, was man ja in der Praxis auch sieht.
2. Vom Sex zum Tantra: Das zweite Geheimnis in diesem Zusammenhang besteht darin, dass später, wenn bereits die Phase einer aktiven sexuellen Begegnung erreicht ist, dann kannst du *(als Mann)* irgendwann diese Rein-Raus *(Yang-Yin)* Bewegungen deines Zauberstabes stoppen, und diese Bewegungen auf eine noch höhere Ebene der Energiespirale verlagern, das heißt, du bewegst nicht mehr deinen Penis, sondern bewegst (lässt fließen) die Energie die durch deinen Penis in deine Partnerin fließt.  
   Yang *(Push)* würde dann entsprechen du steuerst Energie durch deinen Zaberstab in die Frau. Und Yin *(Pullphase)* wäre du stoppst diesen Energiefluss und nimmst in dieser Phase zum Beispiel durch dein Scheitelchakra *(oder von der Frau kommend)* Energie auf. So entsteht dann dieser tantrische Energiekreis zwischen Mann und Frau.
3. Das dritte Geheimnis besteht darin, dass du dieses Push & Pull Gesetz überall anwenden kannst, weil es ist ein universelles Gesetz. Das heißt, es gibt bei allem was du tust oder erreichen möchtest immer auch eine solche Sogphase und du kannst eben darum auch immer diese Sogphase verstärken. Finde einfach heraus worin die jeweilige Sogphase besteht und finde einen Weg sie zu verstärken, beziehungsweise sie für dich zu nutzen – und du wirst schneller zum jeweils betreffenden Erfolg kommen !

## Der Glaube dass Männer schneller als Frauen erregt seien

Sind Männer schneller sexuell erregt, beziehungsweise schneller für Sex bereit ?  
Üblicherweise wird diese Frage mit Ja beantwortet. Fast jeder glaubt, dass es so sei und in der Praxis kann das ja auch tausendfach beobachtet werden. Selbst „Wissenschaftler“ die eigentlich das gegenteilige Forschungsergebnis zu liefern[[41]](#footnote-41) beauftragt waren, mussten anscheinend immerhin noch zuzugeben dass Frauen 10% länger bräuchten als Männer um Erregung aufzubauen. Wir sind hier also beim Thema der Vorfreude.

### Vorfreude

Vorfreude ist eine Phase die Teil eines jeden Prozesses ist. Betrachtet man zum Beispiel eine Sinuskurve, dann ist die Vorfreude ein Teil der aufsteigende Phase vor dem Hochpunkt der Kurve. Es ist ein natürlicher Prozess, dass die Energie vor einem Höhepunkt *(egal ob sexuell oder was für einen Prozess auch immer man betrachtet)* sich immer mehr steigert, also immer erregter wird.

### Zu was wird die Vorfreude in einem Schöpfungsprozess[[42]](#footnote-42) benötigt ?

Die Vorfreude ist natürlich wie jedes andere Gefühl eine Energie und sie wird benötigt um das gewünschte Ziel mit Energie aufzuladen, also so lange aufzuladen, bis sich genügend Manifestierungsenergie angesammelt hat, damit es sich manifestieren kann, damit sozusagen der Manifestierungsblitz[[43]](#footnote-43) das Ziel oder den Wunsch in die Realität bringen kann. Auf der göttlichen Ebene gibt es ja nur JA, da gibt es keine Angst vor etwas, da gibt es nur die Energie, die das was entstehen wird aufbaut. Und diese Energie ist ekstatisch, wie gesagt, keine Angst oder Negatives enthaltend, also dadurch automatisch nur aus Freudeenergie bestehend, also eben der Vorfreude. Egal was passieren wird, auf der göttlichen Ebene herrscht immer Vorfreude, denn selbst das „Schlimmste“ aus unserer Sicht, ist aus dem Göttlichen betrachtet Weiterentwicklung und Lösung, also Erlösung und damit immer in die Freiheit führend, auch wenn dies aus der begrenzten Sicht unseres Verstandes oft nicht so wahrnehmbar ist. Doch kommen wir nun konkret zurück zum Sexuellen:

Da haben wir beim Mann das Ziel die untere Energieverbindung(en) zu schließen, also über die unteren grobstofflicheren Chakren den Energiekreis zur Frau herzustellen.[[44]](#footnote-44) Während für die Frau geht es darum, die oberen Chakren mit denen des Mannes zu verbinden, damit auch der obere Teil des Energiekreises geschlossen ist.  
Die unteren drei Chakren sind ja mehr für die materiell handfesten Lebensthemen zuständig, die oberen Chakren für die geistigen Lebensthemen. Wir könnten also (auch gerade im Hinblick auf die Vorfreude / Erregungsphase) sagen: Der Mann ist für die körperliche Verbindung, die Frau für die geistige Verbindung zuständig.  
Das heißt:  
Der Mann braucht primär die Erregung sich körperlich verbunden zu fühlen für seine energetische Aufgabe um den Energiekreis zu bilden.  
Die Frau braucht primär die Erregung sich geistig verbunden zu fühlen für ihre energetische Aufgabe um den Energiekreis zu bilden.  
Desto mehr sich der Energiekreis aufbaut,[[45]](#footnote-45) desto mehr vermischen sich die beiden Energien und darum fühlt sich dann auch die Frau körperlich erregt und der Mann fühlt sich geistig verbunden. Aber es ist wichtig zu verstehen, dass zu Beginn der Erregungsphase, also zum Beispiel zu Beginn in den ersten Sekunden einer klassischen Flirtsituation[[46]](#footnote-46), im Mann die Erregung in die Richtung „körperliche Verbindung“ läuft[[47]](#footnote-47), während in der Frau die Erregung in die Richtung „geistige Verbindung“ abläuft.  
Wenn in der Frau keine Impulse entstehen eine geistige Verbindung mit diesem Mann eingehen zu wollen, dann fühlt sie sich von ihm nicht angezogen und es entsteht nichts Weiterführendes. Genauso, wenn im Mann keine Impulse zu einer körperlichen Verbindung mit ihr entstehen, auch dann wird es nichts mit dem Flirt.

Diese Vorfreudephase *(oder Erregungsphase)* ist also ein energetisches Geschehen, welches immer zumindest unbewusst abläuft, aber wir können sie natürlich optimieren und verstärken, wenn wir sie bewusst durchlaufen. Da sie energetischer Natur ist brauchen oder sollten wir damit auch nicht warten bis wir nackt im Bett liegen. Wir sind frei, sie (also diesen Energiekreis) jederzeit zu verstärken und sind dadurch nicht den Einschränkungen beim herkömmlichen Sex unterworfen, wo man diese Phase eigentlich meist nur unter der Bezeichnung „Vorspiel“ kennt.

Und nun zurück zur Eingangsfrage ob Männer schneller sexuell erregt und schneller für Sex bereit seien ? Die Antwort lautet also NEIN. Der Mann ist genau so schnell in seinem Unterkörper bereit die Verbindung herzustellen, wie die Frau mit ihren oberen Chakren (also geistig) bereit ist eine Verbindung einzugehen. Es ist nicht so, dass einer dieser beiden Vorgänge grundsätzlich länger als der andere dauern würde. Hinzu kommt dann noch, dass die Frau sich für das Körperliche des vom Manne kommenden öffnen muss und der Mann sich für das geistig Verbindende, was von der Frau kommt öffnen muss.

Der Aberglaube, dass der Mann schneller bereit für Sex sei, basiert lediglich darauf, dass man diese zweite geistige Komponente der Sexualität gar nicht erkannt hat, nämlich dass außer der körperlichen Verbindung auch eine geistige Verbindung zustande kommen muss. Wie gesagt, die Erregung des Mannes beginnt körperlich, ist aber erst mit dem Fühlen der geistigen Verbindung[[48]](#footnote-48) abgeschlossen, während die Erregung der Frau geistig beginnt und sich mit der körperlichen Erregung abschließt.

Durch das Weglassen der geistigen Komponente, der geistigen Verbindung, der Verbindung der oberen Chakren, entsteht zwar der Glaube, dass der Mann schneller bereit sei. Jedoch das, was dann geschieht ist kein ganzheitlicher Sex, weil der Energiekreis zwischen Mann und Frau nicht geschlossen ist und darum der Energieaustausch nur sehr begrenzt stattfinden kann, Sex für Arme halt..[[49]](#footnote-49)  
Außerdem fehlt dem Mann dann die zusätzliche Aktivierung seiner oberen Chakren durch den Energiekreis, das heißt die Sexualität ist von ihm ausgehend dann weniger auf das Göttliche ausgerichtet, als sie sein könnte. So ist kaum Heilung oder bewusste Kreierung bestimmter Ziele möglich, stattdessen hängt der Mann in sexueller Gier und anderen niedriger schwingenden Gefühlen fest, die sich dann meist nicht oder nur schlecht transformieren lassen.  
Der Mann wird ja zu Beginn seiner Erregungsphase aus seinem Verstand herauskatapultiert, etwas überspitzt könnte man sagen, der Mann kann zunächst nur noch mit seinem Schwanz denken, weil sich seine Energien direkt im unteren Teil seines Körpers sammeln. Sein Verstand ist also zunächst ausgeschaltet. Auch der Mann braucht also diesen Teil der Erregungsphase wo die geistige Verbindung über die oberen Chakren entsteht, weil dadurch kann sich sein (abgeschalteter) Verstand verändert zum Göttlichen hin neu ausrichten, ja, regelrecht neu erschaffen.[[50]](#footnote-50) Das ist durchaus ok, wenn das Paar sich das Ziel[[51]](#footnote-51) ihrer aktuellen sexuellen Aktivität bereits lange vorher überlegt hatten, aber wirklich aktiviert wird dies erst jetzt in diesem letzten Teil seiner Erregungsphase, wenn der Mann nachdem sein Verstand down war[[52]](#footnote-52), an dieses Ziel denkt, also sich innerlich auf dieses göttliche Ziel[[53]](#footnote-53) ausrichtet, und optimalerweise dieses Ziel dann auch nochmals verbal zum Ausdruck gibt, damit auch die Frau sich nochmals darauf einschwingen kann. *(Damit keine Missverständnisse aufkommen, zu diesem Zeitpunkt, wenn sich beide auf das Ziel einschwingen, sollten sich die beiden Körper bereits in sexueller Vereinigung befinden, nahe den ersten Orgasmen.)*  
Diese Phase ist für den Mann also auch darum so wichtig, weil sich in ihr seine körperliche Be**Gier**de auf eine nützliche höhere Form ausrichtet. Die körperliche Lust soll also erweitert werden auf eine Lust zum höheren Ziel, auf eine Begierde dieses höhere Ziel zu erreichen. Die körperliche Begierde wäre wie eine Blüte, die nur ihr äußerstes Blütenblatt entfaltet. Es soll sich aber die ganze Blüte entfalten. Der Mensch soll seine ganze Fülle leben und sich nicht auf ein einzelnes Blütenblättlein beschränken.

Und das ist jetzt wichtig zu verstehen, wenn dann der Energiekreis wirklich geschlossen ist, dann ist er immer für beide gleichzeitig geschlossen, das heißt, es sind immer beide gleichzeitig bereit oder der Kreis ist gar nicht geschlossen. Aus einer tantrischen Sichtweise sind also immer beide gleichzeitig bereit oder gar nicht. Wir machen im Tantra keine halben Sachen, keine halben Energiekreise und keinen halben Sex.

## Yin und Yang - Frau und Mann

Der markanteste Yin-Yang Unterschied zwischen Frau und Mann betrifft die vorherrschende Energieflussrichtung im Körper, aus der sich ja ganz automatisch der tantrische Energiekreislauf ergibt. Bei der Frau von unten nach oben, dann von der Frau zum Mann und im Mann von Oben nach unten, und unten dann wieder zur Frau, usw. Darum sind Frauen meist mit ihren energetischen Mittelpunkt weiter oben im Körper in sich, Männer weiter unten. Darum denken Männer gerne mit ihrem Zauberstab, Frauen mit ihrem Kopf[[54]](#footnote-54) und noch viele weitere Unterschiede ergeben sich direkt aus dieser unterschiedlichen Yin-Yang Ausrichtung von Frau und Mann. Einige sind recht gut dargestellt in dem bekannten Buch "[Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken](http://www.leichte.info/buch.php?info=3548369944)".

Bringt man nun [Yin und Yang](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=118) zusammen, so entsteht ein transformatives Feuer. Dies kann nicht nur bei chemischen Experimenten beobachtet werden, eine solche Transformation, die etwas Neues entstehen lässt, findet auch beim Menschen statt, wenn Frau und Mann zusammenkommen. Weil Yin und Yang immer zum Ausgleich streben, baut sich hier eine Erregung auf, welche der Energielieferant für die transformative Flamme ist. Sie wirkt im Orgasmus wie Blitze, die innere Spannungen des Menschen ausgleichen, und so Blockaden im Leben beseitigen. Es ist dadurch eine neue gereinigte Welt entstanden, wie sie zuvor nicht existiert hatte, eine vereinigte Energie voller Harmonie.[[55]](#footnote-55) Dies ist eine Transformation, der Mensch ist nun zunächst auf einer höheren Seinsstufe existent.

Für ihn kommt es nun darauf an, ob er dieses Sein auf dieser erhöhten Energiestufe halten kann. Dies gelingt allerdings nur, wenn keine energiezehrenden Prozesse in Gang gesetzt wurden, die den Energiezugewinn wieder zunichte machen. Das können Heilungsprozesse sein, die durch das höhere Energieniveau nun plötzlich anspringen können. Das ist ja ein natürlicher Prozess, dass der menschliche Körper ein mehr an Energie automatisch versucht für körperliche Heilprozesse einzusetzen. Auch geistige Heilprozesse der Psyche können einsetzen, und auch dies kann zunächst energiezehrend wahrgenommen werden. Solche Prozesse sind ja aber gewollt, sie sind ja sogar das Ziel weshalb wir Tantra praktizieren. Da beide Partner energetisch miteinander verbunden sind,[[56]](#footnote-56) können solche Prozesse auch Auswirkungen auf den Energielevel des jeweils anderen Partner haben.

Es gibt aber auch ungewollte Energieverluste, die auch auf den Partner Auswirkungen haben: Bei der Frau wäre es in erster Linie eine ungewollte Schwangerschaft, welche enorme Energieverluste zur Folge hätte.  
Beim Mann ist es der Samenverlust im Verlaufe des Orgasmus, welcher ja unnötig ist, wenn kein Kind gezeugt werden soll. Über diesen ungewollten und unnötigen männlichen Samenverlust, der ein so energetisch entscheidendes Geschehen im Orgasmus ist, im nächsten Kapitel mehr.

## Den männliche Samenverlust vermeiden

Sofort nach einem Orgasmus mit Samenverlust beginnt der männliche Körper neue Spermien zu produzieren, was einen enormen Energieabzug bedeutet.[[57]](#footnote-57) Der Mann ist dann sofort schlapp, der Orgasmus endet abrupt und das Paar kann dadurch das erhöhte Energieniveau nicht halten. Das ist natürlich nicht gewollt und muss auch nicht sein. Ein Mann kann einen Orgasmus ohne Samenverlust haben, er muss dies allerdings erlernen und einüben.

In vielen buddhistischen Richtungen wurden Lehren des männlichen Orgasmus ohne Samenverlust wie Schätze gehütet und geheim gehalten. Sie wurden nur an weit fortgeschrittene Meditationsschüler weiter gegeben. Eine zentrale Rolle nimmt hierbei die Beherrschung des sogenannten PC-Muskels *(Musculus pubococcygeus)* ein, denn mit diesem Muskel kann der Mann den Samenverlust im Orgasmus stoppen. Es geht also einfach nur um das Training und die bewusste Kontrolle eines Muskels, im Prinzip eine Art sexuelles Bodybuilding. Bei den meisten Menschen ist dieser PC Muskel wegen des üblichen bewegungsarmen Lebens in einem ziemlich verkümmerten Zustand[[58]](#footnote-58), was überhaupt oft auch auf die gesamte Beckenbodenmuskulatur zutrifft.

Der Mann muss sich also aktiv die Kontrolle über seine Sexualität erarbeiten ([PC Muskeltraining](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=317)), um Samenverlust und die damit verbundenen ständigen Energierückfälle zu vermeiden. Nur wenn ihm dies gelingt kann er höhere Stufen und echte Altersweisheit erreichen, ansonsten bleibt er Opfer ständiger Energieverluste beim Sex.  
Die Frau durchläuft einen solchen Weisheitsprozess weitgehend automatisch, wenn ihr monatlicher Energieverlust in Form des [Menstruationszyklus mit den Wechseljahren](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=142) endet.  
Die Frau hat es da also einfacher, sie braucht nichts tun. Für sie genügt es, passiv (Yin) geschehen zu lassen, was die Natur vorgesehen hat. Der Mann muss aktiv (Yang) die Methode des Orgasmus ohne Samenverlust erlernen und üben. Tut er das nicht, so stirbt er statistisch betrachtet sogar acht Jahre früher als Frauen. Daran sieht man noch einmal die Wichtigkeit dieses Punktes.

Noch ein Wort zu dem Energieverlust der sich bei Samenverlust des Mannes beim Sex ergibt. Viele denken vielleicht, das würde nur den Mann betreffen, aber wie schon weiter oben erwähnt, das ist nicht so. Zwar ist der Energieverlust zunächst tatsächlich beim Mann präsent, unübersehbar, er macht sozusagen direkt danach schlapp. Aber dadurch dass Sexualpartner immer energetisch verbunden sind, geht dieses verminderte Energieniveau auf Dauer auch auf die Frau über. Es betrifft also indirekt immer beide Partner.

Hinzu kommt, dass ein stundenlanger Orgasmus mit Samenverlust beim Mann nicht möglich ist. Dieses lange Verweilen in hoher orgastischer Energie wird aber natürlich im Tantra angestrebt, denn desto höher und länger wir in der Energie bleiben, desto mehr heilende Energie kann in unser Leben einfließen. Solange ein Mann die Methode der Sameneinbehaltung noch nicht beherrscht, kann er deswegen kein Tantra praktizieren.[[59]](#footnote-59)  
Darum nun im nächsten Kapitel mehr über das PC Muskel Training, die den Mann nicht nur die Fähigkeit zur Sameneinbehaltung im Orgasmus erlaubt, sondern ihn dadurch auch multiorgasmusfähig macht.

## Das PC Muskel Training

Der PC-Muskel (Musculus pubococcygeus) liegt zwischen Scham- und Steißbein. Er umschließt die Geschlechtsorgane im Beckenbodenbereich. Dieser Muskel ist darum so wichtig, weil er den Energiefluss zwischen den beiden wichtigen Meridianen, dem Lenkergefäß und den Dienergefäß verstärken kann. Und der Mann kann mit seiner Hilfe sogar Samenverlust beim Orgasmus vermeiden. Hierbei handelt es sich um eine Methode, die jeder Mann üben und erlernen kann. Dabei geht die Energie des männlichen Samens nicht wie beim üblichen normalen Sex verloren, sondern sie wird durch den Rückenkanal nach oben transformiert und steht dann als wertvolle Lebensenergie weiterhin zur Verfügung. Die Folge ist, dass der Mann dann nach einem Orgasmus nicht erschöpft, sondern energiegeladen und top fit ist.

Samenverlust beim Sex (oder Tantra) zu vermeiden ist darum so wichtig, weil sofort nach einem Samenverlust beginnt der männliche Körper neue Samenzellen zu bilden. Diese Prozesse sind enorm energieaufwendig, weil bei der Samenproduktion sehr viel feinstoffliche Energie verbraucht wird, die dem Mann dann natürlich woanders fehlt. Dies ist oftmals sofort sichtbar wenn der Mann nach Samenverlust beim Sex schlapp wird und einschläft. Ein höheres Energielevel oder gar die Transformation von negativen Energien oder Lebensproblemen ist dann nur noch begrenzt möglich. Die Ganzheitlichkeit beim Sex ist dann nicht mehr gegeben, weil auf der feinstofflichen Ebene nicht mehr genügend Energie (Prana, Chi) vorhanden ist damit im Unterbewusstsein energiezehrende Prozesse ablaufen können, die gemeinsame Lebensprobleme oder Themen transformieren. Dadurch, dass Liebespartner immer über feinstoffliche Energieverbindungen verbunden sind, geht der Energiemangel im Mann innerhalb der nächsten Stunden/Tage auch auf die Frau über und das Paar steht also als Ganzes unter einem niedrigeren Energielevel, kann also zum Beispiel für die Transformation ihrer Lebensthemen weniger Energie aufbringen als andernfalls möglich wäre.

Dieser Energieverlust wird nur vermieden, wenn der Samen beim Orgasmus im Hoden des Mannes verbleibt. Im Gegenteil, nach einiger Zeit entsteht dann sogar eine Energie die aus dem (einbehaltenen) Samen entweicht und durch den Rückenkanal des Mannes nach oben steigt und ihm eine große Transformationskraft für sein Leben bereitstellt, die sich natürlich auch wieder auf das Energieniveau des Paares auswirkt.

Dies ist übrigens der Grund, warum ein Mann die Altersweisheit schon viel früher als eine Frau erlangen kann. *(Eine Frau durchläuft diesen Prozess meist erst ab 50)* Ein Mann kann zu jeder Zeit seines Lebens diese Transformation einleiten, wenn er es schafft die hohe Energie des Orgasmus zu halten, anstatt sie durch den Samenverlust wieder zu verlieren. Als Nebeneffekt wird er dann wie die Frau auch noch multiorgasmusfähig.

Es gibt auch Berichte, dass Frauen ihren monatlichen Energieverlust (Menstruation) stoppen können, aber wie es genau geht darüber ist recht wenig bekannt. Wenn die Frau in eine Lebensphase eintritt, wo es darum geht ihr Sein zu vergeistigen, also ihr Fokus (auch auf den unbewussten Körperebenen) nicht mehr aufs Kinderkriegen, sondern auf eine Transformation ihres Seins ins Geistige hinein ausgerichtet ist, dann geschieht es ja automatisch, [Wechseljahre](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=142) genannt. Im Prinzip könnte jede Frau diesen Zeitpunkt durch Willens- und Geisteskräfte bestimmen. Eine Leserin schrieb mir, dass sie dies mithilfe einer Ritualarbeit geschafft hat. Eine solche Arbeit (zb mit seiner inneren Frau) solle man aber nur tun, wenn es wirklich von tief innen kommt und nicht aus dem Ego heraus, weil sonst ist es wie ein Übergehen bestimmter anderer innerer Anteile und erzeugt unnötiges Chaos. In taoistischen Richtungen soll es wohl Anleitungen geben, wie Frauen mittels Energieverschiebungen in bestimmten Meridianen ihre Menstruation stoppen können. Ich weiß dazu aber nichts Näheres, vermutlich wird das nur im Geheimen von Mund zu Mund weitergegeben, was auch sinnvoll sein wird, denn so sollte man nur ins eigene Energiesystem eingreifen, wenn man schon weit fortgeschritten ist und Blockaden weitgehend aufgelöst hat.  
Grundsätzlich ist natürlich Tantra der ideale Begleiter für die Wechseljahre, weil im Tantra lassen wir uns ja bewusst ein auf diese neue und transformierte Sichtweise, dass Sexualität nicht mehr dem Kinderkriegen dient, sondern unserer geistigen Weiterentfaltung und dass wir zu blockadefreien und lichtvolleren Menschen werden. Und um auf das Thema diese Abschnittes zurück zu kommen, auch Frauen profitieren jedenfalls enorm, wenn sie den PC Muskel trainieren. Nicht nur besserer Sex sondern auch eine verbesserte Beckenbodenmuskulatur ist die Folge. Solche Übungen sind auch als Kegelübungen bekannt, doch nun zum PC Muskel Training, welches für Männer wie gesagt unerlässlich ist, wenn der Mann Tantra praktizieren will. Es mag zwar wenige Männer geben, bei denen dieser Muskel schon von Natur aus gut trainiert ist, aber beim durchschnittlichen vor dem Computer sitzenden Europäer ist dieser Muskel immer verkümmert.

### PC Muskel Training Anleitung

#### 1. Den PC Muskel finden

Zunächst musst du diesen Muskel überhaupt finden, also ihn innerlich erspüren und ein Gefühl dafür entwickeln wo er sitzt, damit du ihn bewusst trainieren, also anspannen und entspannen kannst. Die einfachste Methode um den PC Muskel *(musculus pubococcygeus)* zu finden ist es beim Wasserlassen, den Urinfluss immer wieder zu unterbrechen. Bei diesem Vorgang wird der PC Muskel benutzt. Versuche also mal ganz bewusst beim nächsten Urinieren, den Urinfluss absichtlich immer wieder zu stoppen. Durch diese Übung hast du deinen PC Muskel dann bereits zum ersten Mal trainiert. Gratulation !  
Genauso wie der PC Muskel den Wasserstrahl beim Urinieren anhalten kann, genau so wirst du später auch in der Lage sein während dem Orgasmus den Samenfluss zu verhindern. Allerdings sind wir im Moment des Orgasmus in einem wesentlich „abgelenkteren“ Zustand, deswegen ist noch einiges an Training notwendig. Es ist ein Unterschied ob wir mit unserem Auto eine Sonntagsspazierfahrt machen oder ob wir in einem Formel 1 Rennen teilnehmen. In letzterem fällt uns die Kontrolle dann doch etwas schwerer. Dafür müssen wir nun unseren PC Muskel trainieren. Manche wenige Männer werden vielleicht schon nach ein paar Wochen täglichen Trainings richtig gut, andere brauchen vielleicht mehrere Jahre des Trainings bis sie eine solche Perfektion erreichen, dass es immer klappt.

Teste also mal aus, wie oft du beim Urinieren deinen Wasserstrahl anhalten kannst. Am Anfang schaffst du vielleicht nur ein paar Mal, später mit mehr Übung kann man durchaus 100 Unterbrechungen schaffen.

#### 2. Den PC Muskel trainieren (anspannen und entspannen)

Wenn du dann also durch die vorherige Übung ein Gefühl dafür entwickelt hast, wo dieser Muskel im Körper sitzt, dann kannst du anfangen bewusst diesen Muskel anzuspannen und ihn wieder bewusst zu entspannen, also diese Spannung wieder bewusst loszulassen.

Wie oft du diese Übung machst bleibt dir überlassen. Desto mehr du übst, desto schneller wirst du gut darin. Nach einiger Zeit wirst du ihn durchaus hintereinander einhundert mal an- und entspannen können. Du brauchst dabei aber nichts übertreiben. Wie bei jedem anderen Muskel gilt auch für den PC Muskel, dass ein regelmäßig und stetiges Training (also täglich etwas) am effektivsten ist. Im Internet kannst du sogar exakte Trainingspläne für den PC Muskel finden, aber ich denke am besten ist es, sich nach sich selber zu richten, so wie es für einen selbst sich richtig anfühlt.  
Wo du trainierst ist übrigens auch ziemlich egal, man kann den PC Muskel im Sitzen, Im Stehen oder im Liegen trainieren. Du kannst ihn also bei so ziemlich jeder Gelegenheit nebenher trainieren. Variierungen sind sogar gut, denn in um so mehr Umgebungssituationen du deinen PC Muskel übst, um so umfassender wird deine Kontrolle über ihn.

Wichtig: Übe auch unterschiedliche Intervalle, also Anspannung und Loslassen des Muskels ganz kurz hintereinander aber auch mit längeren Zeitabständen dazwischen.

Nach einiger Zeit des Übens baue eine weitere Übungssteigerung ein: Und zwar Verlangsame dieses Anspannen des PC Muskels. Damit ist gemeint, dass du ihn nicht ruckartig anspannst, sondern dass du ihn ganz langsam, wie in Zeitlupe immer stärker anspannst. Gehe also nicht sofort zur Endspannung, sondern versuche den Muskel in Zwischenschritten jeweils verweilen zu lassen.   
Und dasselbe auch beim Entspannen. Also nicht sofort total entspannen, sondern auch hier ganz langsam, sozusagen in Zeitlupe den Muskel sich entspannen lassen.

Also zusammenfassend, du merkst, es geht einfach darum eine richtig gute Kontrolle über einen Muskel zu bekommen, der in deinem Körper existiert und der quasi verkümmert ist, weil du ihn kaum je benutzt hast. Zu Anfang kannst du den Muskel vielleicht nur in zwei Zustande bewegen, angespannt und entspannt. Mit etwas Übung schaffst du nun Zwischenschritte und du kannst ihn immer mehr kontrollieren, so wie du dies mit anderen Muskeln deines Körpers ja auch kannst. Deine Armmuskeln beispielsweise kannst du schließlich auch in viele verschiedene Positionen steuern.

Vielleicht fällt dir auf, dass wenn du den PC Muskel anspannst, dass dabei manchmal so ein Kribbeln durch deinen Körper eventuell sogar bis in den Kopf hoch steigt. Das ist Energie, die durch den Diener- und/oder Lenkermeridian nach oben fließt. Auf Akkupunkturkarten des Menschen sieht man das besonders deutlich, der PC Muskel sitzt unten wo sich diese beiden wichtigsten aller Meridiane begegnen. Durch die Anspannung des PC Muskels kann darum jedesmal ein kleiner Energieimpuls in diese beiden Meridiane gehen und vor allem durch die Anspannung können sich auch Spannungen ausgleichen zwischen diesen beiden Meridianen *(weil durch den Druck vom PC Muskel nach oben, werden die beiden Enden dieser Meridiane mehr zusammengeführt).* Das heißt, durch dein Üben können sich auch sehr positive Effekte in deinem Energiesystem ergeben.

3. Den PC Muskel vor dem Orgasmus anspannen  
Für diese Übung braucht der Mann eine Frau. Es ist die schwierigste Übung für den Mann und sie wird auch nicht immer gelingen bis der Mann darin richtig gut geworden ist. Dabei muss er noch vor dem Orgasmus, in der Frau seinen PC Muskel anspannen und es üben / lernen, diese Anspannung im Orgasmus zu halten, so dass zwar die Energie über seinem Zauberstab in die Frau weiter fließt, nicht jedoch die Samenflüssigkeit.  
Übung macht hier den Meister, also setzte dich selbst nicht unter Druck, das kann Jahre dauern bis man das perfekt beherrscht. Ich glaube nicht dass es Männer gibt, die das von Natur aus können *(vielleicht bei Naturvölkern ??).*

Der PC Muskel muss angespannt werden noch bevor der *„point of no return“* überschritten ist, also bevor der Orgasmus einsetzt. Wenn du den PC Muskel erst während dem Orgasmus anspannst, dann ist es bereits zu spät und du wirst Samenverlust erleben.  
Darum mache als weitere Übungsvariante, dass du (als Mann) mit deinem Zauberstab in der Frau lange vor dem Orgasmus deine PC Muskel Anspannung und Entspannen Übung machst.  
Und diese Übung ergänze dann nach einigem Üben dadurch, dass du dir gleichzeitig vorstellst/fühlst *(bzw die Absicht in dir aufkommen lässt),* dass du gleichzeitig besonders im dem Moment des jeweiligen Anspannens auch Energie durch deinen Zauberstab direkt in die Frau weiter leitest (und so den tantrischen Energiekreis stärkst, der später noch beschrieben wird) oder dass du die sexuelle Energie in deiner eigenen Wirbelsäule nach oben lenkst.[[60]](#footnote-60)

Hinweis für Frauen:  
Als Frau kannst du deinen PC Muskel gezielt einsetzen um im sexuellen Beisammensein die vom Mann kommende Energie verstärkt in dir „hochpumpen“, also dass sie in dir besser aufsteigt. Du kannst dabei aber, ich sag mal, nichts falsch machen, also nicht so wie der Mann, dass Energie durch Samenverlust verloren geht.  
Auch als Frau erreichst du durch PC Muskel Training[[61]](#footnote-61) viel mehr Kontrolle über das energetische Geschehen im Orgasmus, denn desto besser du die sexuelle Energie die direkt vom Zauberstab des Mannes kommt, in dir hochleitest, desto weniger Energiestau kann sich unten bilden und der Energiefluss wird erhöht und verschnellert, usw.

## Beim Orgasmus weiteratmen

Ganz viele Menschen (vielleicht 99% ??) hören plötzlich auf zu atmen, sobald sie einen Orgasmus haben oder sich einem Orgasmus annähern. Natürlich ist das energetisch ungünstig, denn mit dem Atmen stoppt dann auch die Sauerstoffzufuhr und vieles andere. Anstatt in diesem wichtigen Moment im Körper alles fließen zu lassen, hängen wir dann in einer Blockade, anstatt dass die Energiewellen sich ins Unendliche ausdehnen können, werden sie abgeschnitten, ja, regelrecht abgewürgt weil ohne Sauerstoff kommt im Körper alles zum erliegen. Die Orgasmen der meisten Menschen erinnern aus einer unbeteiligten Sicht mehr an einen Muskelkrampf als an ein freudiges Ereignis. Dies kommt daher, weil die meisten Menschen ja tatsächlich diese Blockierungen in sich haben, die dann unter hoher Energie sichtbar und fühlbar werden. Da zuckt und krampft es dann an allen Enden und weil man es nicht anders kennt, glauben die meisten dann, ein Orgasmus müsse so sein.  
Aber auch bereits die körperlich medizinische Sicht zeigt auf, wie schlecht ein solches Muster, aufzuhören mit dem Atmen, ist denn, mit dem kurzzeitigen Atemstopp beginnt das ja. Körpersprachlich zeigt ein solcher Atemaussetzer an, dass der Mensch einen inneren unbewussten Kontakt zu einem alten abgespeicherten Schockerlebnis hat. Und ein solcher Schock bewirkt natürlich jene Blockade, die den Mensch dann zucken lässt, usw.  
Wie willst du einen länger anhaltenden Orgasmus haben, wenn du nicht mehr atmest ? Wenn du lernen willst einen stundenlangen Orgasmus zu haben, dann musst du lernen während dem Orgasmus zu atmen. Darum ist es eine der wichtigsten Fähigkeiten, die wir uns fürs Tantra einüben müssen, beim Orgasmus weiterhin tief und stetig zu atmen. Dabei wird dann auf der energetischen Ebene gleichzeitig die entsprechende Blockade geheilt und aufgelöst.

Dies ist wieder ein weit über die Sexualität hinausgehendes Thema, aber wenn wir es lernen im Orgasmus tief und gleichmäßig weiter zu atmen, dann wird sich dieses Muster auch auf andere Teile unseres Lebens übertragen und wir erleben solche Atemaussetzer immer seltener und seltener auch in anderen Bereichen unseres Lebens.[[62]](#footnote-62) Darum hier nochmals zum besseren Verständnis die Ursachen, warum wir überhaupt immer wieder solche Atemaussetzer in unserem Leben haben. Sicher kennen Sie im Volksmund Phrasen wie: „..da setzte ihm der Atem aus“ oder „vor Schreck stand ihm sein Herz still“ oder „..ihr stockte der Atem“, usw.

Es ist also immer ein Schock, eine Angst, ein Schrecken, der einen den Atem anhalten lässt. Sicher kennen Sie das auch von sich selbst, dass Sie schon einmal in einem geschockten Moment den Atem angehalten haben.

Nun haben wir natürlich beim Sex keine Schocksituation. Wie kommt es dann aber dass in orgastischen Momenten so viele Menschen den Atem anhalten ?

Das kommt daher, weil in diesen Momenten haben wir ein hohes Energieniveau, welches auch unsere weiter nach hinten verdrängten Themen in Schwingung versetzt. Es sind also auch unsere verdrängten Schockerlebnisse aktiver als sonst, das heißt sie drängen ins Bewusstsein. Das gelingt ihnen zwar in einem solchen Moment nicht ganz, weil wir unseren bewussten Fokus ja in gänzlich anderen Sinnesrichtungen haben, aber es reicht aus um unbewusste Körperreflexe zu erzeugen, wie zum Beispiel Zuckungen und eben Atemaussetzer. Energetisch ist natürlich ab dem Moment des angehaltenen Atems ein Fließen, also auch ein Abfließen der gespeicherten Schockereignisenergie kaum noch möglich und wir befinden uns im Stillstand. **Das Heilende am Sex findet dann nicht statt** und wir bleiben weiterhin den blockierenden Einflüssen unserer unverarbeiteten Themenspeicherungen unterworfen.

Es ist also ein ähnliches Geschehen, wie zum Beispiel auch im Schlaf, wenn wir in Träumen solche Schockerlebnisse verarbeiten wollen. Auch wenn das Unterbewusstsein sich im Traum dem Thema zuwendet steht dieses Thema ja unter einem höheren Energieniveau *(es steht dann sozusagen unter Strom)* und auch dann kann es vorkommen dass die entsprechenden unbewussten Körperreaktionen wie zum Beispiel Zuckungen oder Atemaussetzer *(in dem Fall dann* [*Schlafapnoe*](http://www.spirituelle.info/traumdeutung.php?id=239) *genannt)* geschehen.

### Zuckungen

Vielleicht an dieser Stelle noch eine Bemerkung zu Körperzuckungen. Natürlich kann man eine Zuckung auch bewusst durch eine Entscheidung herbeiführen, aber wenn Körperzuckungen unbewusst geschehen, zum Beispiel während einer Ekstase, dann sind sie praktisch immer die Folge von einem energetischen Geschehen, und zwar, wenn durch eine energetische Verengung oder durch eine energetische Blockade plötzlich wieder sehr viel Energie *(also zum Beispiel Gefühle)* fließt. Auch bei Gefühlsausbrüchen, Wut, Freude, Trauer, Schluchzen und ist es energetisch dasselbe Geschehen, dass Gefühlsenergien durch verengte Stellen fließen, also sich hindurchpressen und dabei die Verengung sogar erweitern oder gar aufreißen können. Wenn dies geschieht (dass die Verengung weiter wird oder sogar ganz verschwindet) dann bedeutet dies, dass die energetische Blockade im Leben des Betroffenen aufgeweicht ist oder ganz verschwindet.

Wenn ein Mensch keine Blockaden mehr in seinem System, also in sich hat, der ist auch beim Sex keinen unkontrollierten Zuckungen mehr unterworfen. Die sexuelle Energie kann sich dann ungehindert in ihm/ihr ausbreiten ohne dass irgendwo eine Zurückhaltung geschieht. Sie kann sein ganzes Sein erfassen, ohne dass sich ihr ein Hindernis entgegen stellt. Was immer transformiert werden will, kann transformiert werden *(=durchs 7. Chakra fließen).* Was immer manifestiert werden will, kann manifestiert werden *(=durchs 1. Chakra fließen).*

## Der tantrische Orgasmus

Es geht also (für viele) auch um eine ganz neue Form des Orgasmus. Darum zur Verdeutlichung zunächst eine tabellarische Gegenüberstellung:

| **herkömmlicher Orgasmus** | **tantrischer Orgasmus** |
| --- | --- |
| zusammenziehend | ausdehnend |
| Energiefluss blockierend | bewusst zulassen, dass es den ganzen Körper erfasst |
| Negatives festhaltend | alles loslassend |
| luftanhaltend, evt hechelnd oder unterbrochen atmend | tief weiteratmend |
| krampfhaft | bereits während dem Orgasmus entspannt |
| wird primär durch körperliche Kontakt-Bewegungen ausgelöst | wird primär durch Energie Kontakt-Bewegungen ausgelöst[[63]](#footnote-63) |
| zeitlich begrenzter Orgasmus | zeitlich unbegrenzter Orgasmus[[64]](#footnote-64) |
| Orgasmus hat wenig transformative Kraft, da auch während dem Orgasmus blockierte Stellen im Energiesystem vorhanden sind. | Da der ganze Körper, also auch das Scheitelchakra erfasst wird, kann viel Transformation von negativen Lebensthemen-Energien geschehen. |

Männer kommen leichter in diese tantrische Form des Orgasmus, sobald sie die Fähigkeit zur Sameneinbehaltung beherrschen. Aber weil das Weibliche (YIN) in unserer Gesellschaft so unterdrückt ist, sind es gerade auch viele Frauen, die wieder ganz neu in ihre weibliche Kraft zurückfinden müssen. Diese Form des weiblichen Orgasmus muss neu erlernt werden. Dass sie von alleine kommt, dazu sind die meisten zu weit von ihrer göttlichen Natur entfernt. Die wahre weibliche Yin-Sexualität ist:

* wie Wasser
* aufnehmend
* keine Befehle gebend
* keine Anweisungen gebend
* sich anpassen wie Wasser, welches sich an jede Form angleicht
* wie Wasser eine jede Schwingung (Bewegung, Regung) annehmen (ohne zu werten)
* jedes Verhalten/Bewegung des Mannes annehmend (wie Wasser) sich anpassen

Es gibt ein Buch von [Diana Richardson](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Diana+Richardson) ([Zeit für Weiblichkeit](http://www.leichte.info/buch.php?info=393636012X)), in welchem Sie viel über diese Form des Orgasmus und die entsprechende innere Einstellung lesen können. Sie beschreibt auch ausführlich wie wichtig die Langsamkeit der Berührungen für das Einüben des tantrischen Orgasmus ist. Langsame Berührungen können übrigens viele Energieblockaden im menschlichen System umgehen, weil das Körperbewusstsein diese langsam wie in Zeitlupe durchgeführten Berührungen nicht erkennt und darum bestimmte Blockademuster im menschlichen Energiesystem gar nicht anspringen können. Dies wird beispielsweise in der kaschmirischen Massage und in der weiter hinten im Buch beschriebenen tantrischen Yin Yang Massage ausgenutzt. Im Nachfolgenden hier eine Übungsvariante für Frauen um bewusst diese tantrische Form des Orgasmus einzuüben:

### G-Punkt Massage Übung

Und zwar besteht die Übung darin, sich vom Mann mit unglaublich langsamen Bewegungen den G-Punkt[[65]](#footnote-65) massieren zu lassen. Das Ziel dabei ist es für die Frau zu üben, die entstehenden sexuellen Impulse im Körper den ganzen Körper erfassen zu lassen ohne dass sie in einen sich zusammenziehenden Orgasmus kommt. Dabei ist es wichtig dass sie übt, trotz der sexuellen Impulse tief und gleichmäßig zu atmen. *(Falls sie beginnt ungleichmäßig zu atmen oder gar mit dem atmen stoppt, dann soll der Mann sie sofort erinnern tief und ruhig weiter zu atmen.)*  
Lass also bei jedem auch noch so kleinen Erregungsimpuls den du *(als Frau bei dieser Übung)* verspürst, bewusst zu, dass er sich in deinem ganzen Körper ausbreitet, dass er deinen ganzen Körper erfasst, dass du ihn sozusagen in oder mit deinem ganzen Körper spürst. Sei dazu innerlich ganz offen. Verschmelze dabei sozusagen innerlich ganz mit dem Punkt, wo der Mann dich berührt, aber doch gleichzeitig auch mit deinem ganzen Körper. Und wenn es dann deinen ganzen Körper erfasst (aber erst dann), dann kannst du es sogar noch über dich hinausgehen lassen, dass du die Erregungsimpulse noch in deine Aura ausstrahlst, in deine Umgebung in das gesamte Universum, usw. So wirst du zum vibrierenden Kanal deines eigenen orgastischen Seins.  
Aber setze dich bei dieser Übung nicht unter Druck. Lass dir Zeit und erlaube dir in deinem Tempo zu üben. Damit du genug üben kannst musst du lediglich einen Mann finden, der dir deinen G-Punkt mit unglaublich langsamen Fingerbewegungen massiert. Es soll quasi schon fast langsamer als Zeitlupe sein, damit jeder einzelne sexuelle Impuls von dir bewusst wahrgenommen und gesteuert werden kann. Also darin besteht ja das Üben, dass du versuchst zu steuern, dass er sich ganz in dir ausbreitet.  
Du übst es dich während dem Orgasmus weiter zu öffen, anstatt dich wie während einem herkömmlichen Orgasmus zusammen zu ziehen.  
Wenn du die Übung für dich alleine machst durch Selbststimulierung, dann bist du körperlich nicht ganz so entspannt, wie du für diese Übung sein kannst, wenn es ein Partner macht. Darum suche dir für diese Übung einen Mann.[[66]](#footnote-66) Wenn du es mit einer anderen Frau machst, auch dann fehlt die Yin-Yang Ganzheitlichkeit.  
Was noch wichtig ist: Natürlich sollte diese G-Punkt Massage entsprechend vorbereitet werden, zum Beispiel eventuell durch eine entspannende Vormassage, oder ähnliches. Die Frau sollte in einem total entspannten Zustand sein, ganz und gar entspannte und offene Körperhaltung. Und wie gesagt, für die eigentliche G-Punkt Massage gilt: Nur ganz und gar langsame Bewegungen, die fast wie Stillstand erscheinen sollen, eine Stunde lang oder länger.

Diese Übung ist übrigens noch kein Tantra, weil dabei kein bewusster gemeinsamer Energiestrom fließt,[[67]](#footnote-67) es ist wie gesagt lediglich eine Übung für die Frau für sich den tantrischen Orgasmus einzuüben. Während der Mann ihren G-Punkt berührt, kann sie in aller Ruhe üben mit den entstehenden (sexuellen) Energieimpulsen in ihrem Körper umzugehen und dabei entspannt von diesen Impulsen den ganzen Körper erfassen zu lassen, usw, also einen tantrischen Orgasmus wie in der Tabelle oben beschrieben einzuüben.

Ich kann das nur immer wieder und wieder empfehlen, lasst alte Sichtweisen über Sexualität los, denn diese alten Denkmuster beinhalten meist den Glauben, dass man Sex nicht üben, lernen, trainieren dürfe, könne oder müsse – und wer solche Glaubenssätze in sich wirken hat, der wird nie in eine höhere göttlichere sexuelle Form hinein finden, der wird immer in den alten Orgasmus Mustern stecken bleiben. Und das fängt auch gerade für Frauen darin an, dass sie bewusst einen Mann zum Üben suchen. Und das geht aber eben nur wenn man die alten Glaubensmuster über Partnerschaft los lässt, denn diese alten Muster erlauben es nicht eine Partnerschaft nur zum Üben von Sex zu haben – dabei könnte dies das wichtigste im Leben sein, denn über die Sexualität ist das gesamte Leben heilbar. Stattdessen haben viele Frauen negative Erfahrungen mit Männern gemacht und sind dann voll mit Angst, dass diese sich wiederholen würden, und so kommen sie statt in einen Freudeüberschuss in einen sexuellen Übungsmangel der dann dazu führt, dass wenn sie dann doch mal eine Partnerschaft haben, es nicht lange gut geht. Weil es ist ein Unterschied ob jemand jahrelang geübt hat mit sexuellen Energien umzugehen oder ob jemand sexuell verkümmert und ausgetrocknet ist.

Im nächsten Kapitel nun noch mehr über Yin und Yang von Männern und Frauen, und die Unterschiede, die sich daraus ergeben, denn wir sind durch unsere Gesellschaft hier zum Teil seit langem regelrecht fehlprogrammiert, und das geht auch in neuer Zeit weiter, nun als Genderwahn bekannt:

## Frauen und Männer sind grundsätzlich verschieden

Für viele Menschen ist es ja schon ein großer Bewusstseinssprung, wenn sie überhaupt erkennen dass nicht alle Menschen gleich sind. Das Ideal von der Gleichheit aller Menschen sitzt tief, entspricht aber nur bei oberflächlicher Betrachtung der Realität. Lässt man die künstlich geschaffenen Schleier (Kleider) weg, so erkennt man sehr schnell extrem markante Unterschiede zwischen Frauen und Männern: Frauen können Kinder gebären und nähren. Männer geben hierzu den Anstoß.

Aus dieser simplen aber grundlegendsten Beobachtung ergibt sich alles andere wie von selbst. Die Rolle des Mannes ist also für die Frau sorgend, einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem sie wiederum dem Kind gibt, was es benötigt. Der Mann ist darum vom Körperbau etwas größer als die Frau, denn er braucht einen größeren Körper um mithilfe der damit verbundenen größeren Aura das notwendige Schutzfeld zu schaffen in dem die Frau und das Kind sich wohlfühlen können. Wir erkennen darum von der Größe und auch vom Ablauf eine vorgegebene Ordnung:

**Mann => Frau => Kind**

Nun erzähle ich hier natürlich nichts Neues, aber es ist wichtig zu verstehen, dass es nichts mit irgendwelchen steinzeitlichen Vorfahren oder genetischen Verwandtschaften zu Affen zu tun hat. Üblicherweise werden die unterschiedlichen Verhaltensweisen zwischen Mann und Frau ja immer als Beweis für die Darwinsche Evolutionslehre und andere Theorien aufgeführt. Das ist es aber eben nicht, denn dass der Mann automatisch eine schützende Rolle einnimmt kommt nicht aus der Steinzeit, sondern weil es der auf Fakten basierten Realität entspricht. Wenn der Mann sich einordnet in das was ist, dann verhält er sich von alleine so, weil es dem Göttlichen entspricht. Er benötigt dazu keine millionenalte Vergangenheit als Affe oder Urmensch. *(Auch die Schulwissenschaft erkennt in den letzten Jahren immer mehr, dass die Evolutionslehre nicht stimmt. Man kann das heute mit Computern berechnen, dass die Lehre von der Evolution per Zufall nicht zum Menschen führen konnte. Der menschliche Körper, wie auch fast alles andere auf diesem Planeten wurde ganz offensichtlich gezielt per Gentechnik erschaffen. Und zwar gezielt in seiner Jetztform. Es gab nie eine Steinzeit in der Menschen primitiv in Höhlen gelebt haben und sich angeblich evolutionär weiterentwickelt haben.[[68]](#footnote-68))*

**Es entspricht der natürlichen Ordnung, dass das männlich Aktive (Yang) den Impuls setzt und das weiblich Passive (Yin) den Impuls aufnimmt**, umhegt, nährt und pflegt, in sich wachsen lässt, während das Männliche wiederum das Weibliche beschützt, welches seinerseits seinen erhaltenen Impuls weiter gedeihen lässt. Erst wenn man diese Unterschiede in ihrer gesamten Bedeutung erkennt, kann man verstehen, was wirklich zwischen Mann und Frau für Energien am Wirken sind. Aus diesen Grundsätzlichkeiten ergeben sich diese gegensätzlichen Arten zu Denken, Fühlen und zu Handeln zwischen Mann und Frau. Darum haben die meisten Männer gänzlich falsche Vorstellungen von Frauen, genau so ergeht es auch Frauen im Bezug auf Männer. Das ist natürlich eine Ursache für viele Probleme, denen heute praktisch fast jedermann ausgesetzt ist, weil in der Schule werden solche grundlegende Unterschiede im Sein zwischen Mann und Frau nicht gelehrt, im Gegenteil, über die Schulministerien würde man am liebsten Mann und Frau in homosexuelle Rollen der beliebigen Gleichheit pressen. So wissen heute viele Frauen nicht, wie man mit Männern umgeht und auch umgekehrt, wie man sich als Mann einer Frau gegenüber so verhält, dass sie ihn als attraktiv und anziehend wahrnimmt.

Die oberste Regel wäre also, dass man das Denken, dass Mann und Frau gleich seien aufgibt, denn es ist eine Lüge. Vielmehr sind Mann und Frau das genaue Gegenteil voneinander. Diese Realität muss als erstes anerkannt werden um in Harmonie mit der höheren göttlichen Wahrheit und Ordnung zu kommen. Erst wenn dies verinnerlicht ist, kann man anfangen als Mann in seine volle männliche Kraft zurück zu streben und als Frau in die volle weibliche Kraft zu kommen, weil dies der göttlichen Ordnung entspricht und nur so kann Mann und Frau in seiner/ihrer vollen göttlichen Kraft leben. Ansonsten bleibt sie verschlossen.

Der größte Unterschied auf der sexuell energetischen Ebene zwischen Mann und Frau ist, dass die weibliche Hauptenergierichtung von unten nach oben (Yin) und die männliche Hauptenergierichtung von oben nach unten (Yang) verläuft. Da dieses Wissen den meisten Menschen fehlt praktizieren sie fast ausschließlich sexuelle Praktiken, bei denen weder der Mann in seine göttliche Yang Kraft kommt, noch die Frau in ihre weibliche Yin Kraft. Dieser Sex ist wert- und kraftlos. Da ist es kein Wunder, dass viele Paare es ja nicht einmal mehr schaffen, Kinder zu bekommen. Sie rennen dann von einer künstlichen Befruchtung zur Nächsten, von Samenbank zu Samenbank, so krank und energielos ist das Geschehen zwischen Mann und Frau in unserer Gesellschaft bereits vielerorts. Alles nur, weil das natürliche Yin-Yang Geschehen, die göttliche Ordnung zwischen Mann und Frau, ignoriert wird.

Das Männliche kann den Samen aussäen. Aber damit der Samen gedeiht, braucht es des weiblichen, des Fürsorglichen der Mutter Erde. Der Mann, das Yang, kann dieses Yin nicht erzwingen, aber er kann ihm einen schützenden Rahmen anbieten in dem die weiblichen Prinzipien, in dem Fall das Nährende für den Samen von Mutter Erde, wirken kann. Es werden also immer beide Prinzipien benötigt, aber sie sind nicht gleich, sondern sie sind von entgegengesetzter Natur.

Viele Menschen sind ja auf der Suche nach ihrer Bestimmung. Dabei ist diese ganz einfach zu erkennen. Du brauchst nur deinen Körper betrachten. Je nach Körper ist es deine Bestimmung zu lernen Frau zu sein oder zu lernen Mann zu sein. Auf genau dieses Problemthema kann man unsere gesamte Gesellschaft reduzieren. Unsere Gesellschaft krankt daran, dass Männer sich wie Frauen verhalten und Frauen zu Männern werden.

Sei das, was du wirklich bist und die göttliche Kraft wird mit dir sein.

## Tantrische Beziehungen

### Voraussetzungen für eine tantrische Partnerschaft

Eine Voraussetzung ist, dass wir fähig sein müssen uns zu entspannen. Das hört sich banal an, aber die Realität ist ja leider dass die allermeisten Menschen sich überhaupt nicht entspannen können. Und dies trifft oft auch auf Menschen zu die sich in der Esoterik Szene bewegen. Auch übergewichtige Menschen sind davon in vielen Fällen betroffen. Sie erscheinen ihrer Umwelt zwar meist als ruhig und entspannt, aber eben nur weil die Fettpolster zum Beispiel die inneren Wutspannungen überdecken. Dann gibt es Menschen die so verkopft sind, dass sie gar keine Chance haben ihren Körper zu fühlen, geschweige denn ihn zu entspannen. Wer einen Körperteil nicht fühlen kann, der kann ihn auch nicht entspannen ! Der tantrische Orgasmus ist aber nur in der Entspannung möglich. Dieses, Entspannung nicht zulassen können, führt ja gerade zu diesen zusammenziehenden, mehr Schaden als Nutzen erzeugenden Orgasmen, die so verbreitet sind und wo die meisten Menschen auch gar nichts anderes kennen oder sich vorstellen können. Es bedeutet nicht, dass man nicht üben sollte und könnte, aber man soll sich bewusst sein, dass man einen langen Weg vor sich hat. Niemand kann so mal auf die Schnelle Tantra erlernen, wenn er noch voll von Spannungen, Verkrampfungen und Blockaden ist, oder gar so sehr im Kopf lebt, dass die Spannungen im restlichen Körper gar nicht erkannt werden können, weil ihr Körper gar nicht mehr für die Person fühlbar ist.  
Auch Menschen, besonders Frauen, die sehr viel (herkömmlichen, nicht tantrischen) Sex in ihrem Leben hatten, haben dadurch oft ihr Energiesystem so sehr in Richtung Yang verschoben, dass sie quasi wieder ganz bei Null anfangen müssen, weil sie ihre weibliche Seite so sehr unterdrückt haben, dass da oft kaum noch Zugang zu Yinkräften vorhanden ist.

Ja, aber ok, das ist jetzt auch ein lustiges Kapitel, weil um die perfekte Partnerschaft leben zu können, müsste man das was man aus der Partnerschaft zu lernen hat, also das was die Seele sich vorgenommen hat, in der Partnerschaft zu lernen, zu üben, zu erfahren, all das müsste man bereits bei Beginn der Partnerschaft beherrschen !  
Da dies nie so sein wird, kann es die perfekte Partnerschaft auch gar nicht geben. Und hier sind wir bereits bei der wichtigsten Voraussetzung für eine tantrische Partnerschaft:

Wir müssen innerlich dieser universellen Wahrheit zustimmen, dass alles ein Üben, ein Lernen und ein stetiges sich Weiterentwickeln ist. Es gibt das Perfekte noch nicht, aber es gibt einen Teil in dir, der zu diesem Perfekten strebt. Das heißt eine Voraussetzung für eine tantrische Beziehung ist in dir ein Mindset, dass du IMMER offen bist für diese ständige Veränderung zum noch Besseren, zum noch mehr entfalteten Zustand deines Seins. *(Das herkömmliche grundsätzliche Beziehungs-Denken lautet ja in etwa so, dass es nun für immer so bleibt, quasi bis der Tod uns scheidet. Dieses sich nicht mehr weiter entfalten ist der Mindset eines Menschen der im Prinzip bereits im Grab liegt. Das kann gar nicht zu einer dauerhaft guten Partnerschaft führen, was man ja in der Praxis auch ständig sehen kann.)*Zum tantrischen Denken gehört also, dass man anerkennt, dass es unendlich immer noch besser und besser werden kann und dass man versucht diesen Weg zu immer mehr Annäherung an das Göttliche auch zu gehen.  
  
Das Unperfekte ist darum bereits perfekt, weil wir ihm erlauben perfekt zu werden.

Da die tantrischen Praktiken auch immer wieder einmal schwierige Energien an die Oberfläche spülen, mit denen man dann umgehen muss, sollte man optimalerweise über Grundwissen des energetischen Heilens verfügen. Im Idealfall beherrschen die beiden Partner mindestens eine Geistheilungsmethode, um Themen ergänzend zum Tantra schnell heilen zu können.  
Überhaupt nehmen wir beim Tantra unser Schicksal und unser Leben in die eigene Hand. Wir steuern selbst, was geschieht. Wir heilen uns selbst und geben unsere Verantwortung über unser Leben und unsere Verantwortung über unsere Gesundheit nicht an andere Menschen ab. Dazu passt natürlich auch kein Opferbewusstsein, von dem es in herkömmlichen Beziehungen so viel gibt. Darum eine weitere Voraussetzung wäre:

Das tiefe innere Wissen, dass wir unsere Gefühle und damit unser Leben selbst erschaffen.  
Wir müssen also erkannt und erlebt haben, dass wir mit unseren Gefühlen nie, nie, niemals von Reaktionen eines Partners oder einer Partnerin abhängen. Unser Gefühl entsteht immer in uns selbst und für das was in uns selbst geschieht, sind wir selbst verantwortlich, niemals ein Partner[[69]](#footnote-69) oder ein anderer Mensch.  
Es geht also um die totale Eigenverantwortung dafür, was wir fühlen. Wer hier noch Glaubenssätze in sich hat, dass eigene Gefühle, zum Beispiel auch das Gefühl Verliebt zu sein, vom anderen abhängt, der droht viel zu schnell in eine äußere Abhängigkeit zu gelangen. Abhängigkeit, Sucht und Tantra passt aber natürlich überhaupt nicht zusammen.  
Auch wen wir lieben entscheiden wir selbst. Weil wir unser Herzchakra öffnen und schließen können, wie wir Lust haben, und gegenüber wem wir Lust haben, deshalb sind wir auch zu 100% für unser Verliebtsein zuständig. Wieviel Liebe du in dir trägst oder ausstrahlst oder wem du sie gibst, ist also niemals von jemand anderem abhängig, außer du erzeugst diese Abhängigkeit durch einen Aberglauben.

Hierzu nun gleich ein paar Übungen damit dir (wieder) bewusst wird, dass du selbst dein Herz (Herzchakra) kontrollieren kannst und damit dir bewusst wird, dass du dein Herzchakra bewusst kontrollieren kannst, dass du also durchaus nicht Opfer unbewussten Verliebtseins zu sein brauchst. Du selbst bist der Gott Amor der die Liebespfeile versendet, es ist ein göttlicher Anteil von dir selbst.

### Herzübung 1

Wähle dir einen beliebigen Gegenstand oder etwas aus deiner Nähe, was du gerade sehen kannst aus und öffne dann dein Herz gegenüber dem, was du ausgewählt hast.  
Lass zu, dass deine Herzliebe zu dem ausgewählten fließt.  
Lass zu, dass das ausgewählte in dein Herz geht.  
Lass zu, dass sozusagen in deinem Herz ein Abbild desselben entsteht.  
Lass zu, dass du es mit deinem Herz wahrnimmst.  
Lass deine Wahrnehmungen diesbezüglich in deinem Herz sein *(ohne sie in den Verstand oder woanders abzuleiten).*

### Herzübung 2

Mache nun dasselbe, wie in Herzübung 1, aber wähle dir hierzu einen Mensch, eine beliebige Person aus, die grade nicht anwesend ist.

### Herzübung 3

Mache nun nochmals dieselbe Übung, aber mit einer Person die anwesend ist. Das heißt, du kannst diese Übung nur machen, wenn du gerade nicht alleine bist. Die andere Person braucht das natürlich nicht wissen, was du machst, also du kannst diese Übung zum Beispiel im Zug oder in der Straßenbahn machen, wann immer du halt Zeit hast und unter Menschen bist.

Vielleicht fällt dir auf, dass dir diese Variante nicht so leicht fällt, wie die erste Herzübung ? Das kommt daher, weil ein Mensch immer ein viel perfekterer Spiegel deiner Selbst ist als zum Beispiel ein Gegenstand. Und uns selbst zu lieben ist eben immer noch das Schwierigste. Aber besonders die dritte Übung ist wichtig, denn sie zeigt dir, dass du jede Person zum lieb haben auswählen kannst. Geh also in deine Eigenverantwortung und erlaube dir deine Liebhaber/innen ab sofort bewusst auszuwählen und bewusst lieb zu haben.  
Überlasse es nicht deinem Unterbewusstsein, wen du lieb hast und wen nicht, denn dazu ist die Liebe viel zu wichtig ! Wenn du dir den tantrischen Energiekreis vergegenwärtigst, dann siehst du, dass sich alles um das Herzchakra herum abspielt. Natürlich hat die Liebe und das Herzchakra als zündende und treibende Kraft eine ganz wesentliche Funktion beim Tantra. Darum solltest du mit keiner Person Tantra praktizieren, zu der du diese Liebe in deinem Herz nicht aufbauen kannst. Im Idealfall ist die Liebe in uns aber sowieso so groß, dass sie automatisch unsere Mitmenschen erfasst, aber du kannst diese Liebe in deinem Herz bewusst vor jedem Tantrapraktizieren aktivieren. Und selbst wenn dein Herz auch noch so voll mit Ängsten ist, es kann dir niemand, keine Religion, absolut niemand verbieten dein Herz bewusst mit Liebe zu füllen.

### Dauer von tantrischen Beziehungen

Die Dauer von tantrischen Beziehungen können nicht mit der Dauer von herkömmlichen Beziehungen verglichen werden. Eine tantrische Beziehung ist um so viel intensiver, da kann in einer einzigen Liebesnacht mehr und ein intensiverer Austausch stattfinden, als in einer lebenslang andauernden Ehe herkömmlicher Art. Gerade wegen dem viel intensiveren Austausch, dem viel intensiveren Verschmelzen mit dem anderen, können in tantrischen Beziehungen Dinge so schnell gelernt, Erfahrungen so viel intensiver sein, dass bereits in kurzer Zeit mehr Seelenentwicklung stattfindet, als in normalen herkömmlichen Partnerschaften je möglich sein wird. Wer nun unbedingt eine konkrete Zahl hören will, ich denke man kann da durchaus ein Jahr tantrische Beziehung entspricht 50 Jahren herkömmliche Beziehung nennen, aber es können auch schnell mal tausend Jahre sein, denn mit Tantra *(zumindest mit der Form, die in diesem Buch gelehrt wird)*, können Themen erlöst werden, in denen der Betreffende ansonsten über viele Leben hinweg in Endlosschleifen drinhängen würde. Wir müssen einfach begreifen, dass die Weiterentwicklung der Seele, die Entfaltung deines Seins, das Alleroberste ist, worum es im Leben geht. Und manchmal kann dafür schon eine einzige tantrische Liebesnacht ausreichen um einen so wichtigen Entwicklungsschritt in der Weiterentfaltung der Blüte deines Lebens zu machen.  
Lass darum alle Glaubensmuster aus herkömmlichen Beziehungen los, wie lange eine Beziehung zu dauern habe ! Mit Tantra wird es dir viel leichter gelingen das Zusammensein im Hier und Jetzt zu genießen.

### Wenn eine tantrische Beziehung endet

Wenn eine herkömmliche Beziehung endet, dann befinden sich die beiden Partner im Normalfall in einem Defizit, was die Energien, die sie vom Partner bekommen haben betrifft. Weil in einer normalen Beziehung mit normalem Sex viel weniger Energieaustausch stattfindet als möglich gewesen wäre, und die Seele der beiden Partner dies natürlich spürt, dass noch mehr möglich hätte sein können, deshalb bleibt bei einer solchen Trennung dann immer zumindest unbewusst das Gefühl zurück, etwas versäumt zu haben, etwas noch nicht gelebt zu haben, also ein Trauergefühl, ein Defizitgefühl, ein Mangelempfinden, und mit einem solchen Gefühl, welches im Unbewussten sitzt, kann natürlich kaum eine gute Trennung stattfinden.

Wenn hingegen eine tantrische Beziehung endet, dann blicken beide wegen der vielen tantrischen Praktiken und Übungen auf so viel intensiven Energieaustauch zurück, der immer mit so viel gefühlter Erfülltheit erlebt wurde, dass dieses Gefühl der Fülle auch über die Beziehung hinaus geht. Da gibt es nichts, was noch nachgeholt werden müsste, da war so viel Gutes, so viel energetische Fülle, es wurde alles was möglich war gelebt, also gefühlt. Jeder der beiden Partner ist dadurch mehr in seine eigene Kraft gekommen und auf einem viel höherem Energieniveau als zuvor.[[70]](#footnote-70) Es ist dadurch viel weniger Angst vor dem Leben, viel weniger Angst vor Veränderung, viel weniger Angst vor etwas Neuem im Leben vorhanden. Man empfindet darum keine Trauer über das Ende, sondern freut sich stattdessen, dass man so viel lernen und sich entwickeln durfte. Und man ist zuversichtlich, dass man sich mit dem nächsten Partner/in noch viel schneller entwickeln wird, weil man im Tantra lernt, dass es immer weiter geht, dass man immer (unendlich) weiter über sich selbst hinauswachsen kann.

Im Tantra lernt und erfährt man, dass das Leben ein ständiges weiterfließen ist. Und dies ist das genaue Gegenteil von einer herkömmlich starren Ehe die ja sogar per Versprechen auf den Tod *(bis dass der Tod euch scheidet)* ausgerichtet ist.

Es ist natürlich, dass alles, also auch Beziehungen einen Beginn und ein Ende haben.

Es ist unnatürlich etwas (Liebe) zu versprechen, von dem man nicht weiß ob man es halten kann. Eheversprechen sind unnatürlich. Eine Ehe ergibt sowieso nur im Zusammenhang mit Kindern einen Sinn. Die Frau muss ihre weibliche Kraft *(in dem Fall die Intuition)* entwickeln und einsetzen um zu erkennen, ob dieser Mann geeignet ist ihren Plan, Kinder aufzuziehen zu unterstützen. Ein Eheversprechen wird da nur zum ungeeigneten Ersatz für ihre weibliche Intuition, mit der Sie viel besser erkennen kann, ob er wirklich bei ihr bleiben wird. Ein Mann oder ein Paar welches nur wegen einer geschlossenen Ehe zusammen bleibt erzeugt dadurch so unglaublich viele niederen Schwingungen und unglücklich sein, dass es das niemals wert sein kann.

Bestimmte Dinge kann man mit dem einen Partner am besten lernen und andere Dinge kann man mit einem anderen Partner besser lernen. Darum ist es dumm zu glauben, dass man nur einen Partner bräuchte oder dass es gut wäre, wenn man nur einen Partner hat. Eine solche Fixierung auf einen Menschen ist auch für den Partner schlecht, denn er muss dann auch als Lernpartner herhalten für Aufgaben, die ein anderer viel besser erledigen könnte. Der Glaube, dass ein einziger Partner/in genügen würde, würdigt in keinster Weise die Realität, denn die Wahrheit ist, dass jeder Mensch einzigartig ist und einzigartige Fähigkeiten hat. Der Glaube, dass es einen Menschen gäbe, der alle Einzigartigkeiten in sich vereinigen würde, also sozusagen der Supermann (Superfrau), ein Mann der besser und göttlicher als alle anderen Menschen sei, dieser Glaube ist eine Lüge die von den Kirchen erfunden wurde (Jesus). Es gibt keinen solchen Menschen, der alles kann und keine Fehler hat und auch Jesus war dies nicht, denn ansonsten hätte er sich nicht dieses *„an einem Pfahle hängend und nach seinem Vater jammernde Erlebnis“* erschaffen. Weder auf religiöser Ebene, noch im privaten Bereich gibt es einen solchen Supermann, der alles andere Leben ersetzen könnte. In einer Partnerschaft geht es zum Beispiel auch darum sich gegenseitig ein guter Spiegel zu sein. Und natürlich kann aufgrund der Einzigartigkeit von Menschen der eine Partner solche und der andere Partner andere Aspekte besser spiegeln. Man benutzt ja auch unterschiedliche Autos für unterschiedliche Zwecke. Wenn man mal Möbel transportieren will dann nimmt man einen LKW und wenn man im Sommer spazieren fahren will, dann nimmt man das Porsche Kabrio. Und zum Thema Eifersucht, wie dumm ist das denn, wenn nun der Porsche auf den LKW eifersüchtig ist, weil er größer ist oder der LKW auf den Porsche weil der schneller ist ? Natürlich kannst du dich mit anderen vergleichen und in deinem Vergleichen dann etwas über dich erkennen, aber es ergibt keinen Sinn dass du für dich dann aufgrund des Vergleiches dann minderwertige oder eifersüchtige Gefühle entwickelst, denn jeder Mensch ist einzigartig und deswegen eigentlich gar nicht vergleichbar. Darum hat ein Vergleichen immer einen illusionären Charakter.

Zum tantrischen Denken gehört also auch dass man aufhört zu versuchen alle Einzigartigkeiten auf einen einzigen Menschen zu projizieren. Nur so kann man die wahren einzel-spezifischen Fähigkeiten und Einzigartigkeiten seiner Partner erkennen. Ansonsten lebt man in einem Wunschtraumbild, welches zwangsläufig irgendwann im Chaos zerrinnen wird, also in einer Enttäuschung, weil jede Täuschung einmal gestoppt werden muss.

Doch zurück zum Anfang und Ende Thema: zum tantrischen Denken gehört also auch dass man weiß, dass jeder Prozess und jede Partnerschaft einen Anfang hat, wo man zupacken muss und dass Partnerschaften wie auch sonst jeder andere Vorgang auch ein Ende hat, wo man loslassen muss. Das ist der natürliche Lauf des Lebens. Es kann in einer dualen Welt nichts geben, was ewig dauert, weil in der Dualität alles immer zwischen Yin und Yang wechselt, also jede Welle kommt und vergeht.  
Es gibt für alles einen Beginn und es gibt für alles ein Ende.

Aus dieser universellen Wahrheit ergibt sich nun eine wichtige Schlussfolgerung für unser Leben: Wir sollten in unserer Partnerschaft immer alles sofort so intensiv als es uns möglich ist, leben. Denn wann immer sie endet, sollten oder müssen wir an einem Punkt sein, an dem wir nichts zu bedauern haben, das heißt, dann sollte es nichts geben, was wir nicht ausgelebt hätten. Wann immer wir aber ein mögliches noch intensiveres Gefühl nicht ausgelebt haben, also es sozusagen aufgeschoben haben, entsteht aber genau das, was wir dann später bedauern müssen. Dann haben wir etwas nicht gelebt *(also nicht gefühlt)* und wir verbleiben am Ende einer Partnerschaft im Bedauern dessen, was wir nicht gelebt haben. Wir trauern dann also. Wir trauern dann den nicht gefühlten Gefühlen hinterher. Trauer über das Ende einer Partnerschaft ist immer auf sich nicht erlaubte Gefühle während der Partnerschaft reduzierbar. Man trauert den Gefühlen nach, die man sich nicht getraut hat zu fühlen.  
Fühle die Welle also immer auf ihrem Höhepunkt anstatt es aufzuschieben und sich auf dem Höhepunkt der Lebenswelle zu sagen, sie zu fühlen, das schiebe ich jetzt auf. Natürlich geht das Aufschieben, aber wenn die Welle weg ist dann kannst du ihr nur noch hinterher trauern weil dieselbe Welle kommt niemals wieder.

Im Tantra gibt es dieses Trauern am Ende einer Beziehung nicht *(zumindest im Idealfall nicht)* weil ein intensiverer Umgang mit den Gefühlsenergien als im Tantra, zum Beispiel indem man die Energien kreisen lässt, ist kaum möglich. Und weil wir so intensiv mit den Energien *(=Gefühle)* umgehen *(annehmen, durch den eigenen Körper laufen lassen und wieder zum Partner, den Energiekreis schließend),* kann gar kein Bedauern entstehen, denn noch intensiver geht es kaum.

Um in deine wahre Gotteskraft zurück zu gehen, lass also allen Glauben los, dass deine aktuelle Partnerschaft ewig währen würde. Und lass überhaupt allen Glauben los, dass es irgendetwas in deinem Leben gibt, was ewig dauert.

Aufgabe: Prüfe an dieser Stelle ob es einen solchen Glauben in deinem Leben gibt !

Und entscheide dich, dein Zusammensein mit deinem Partner/in so intensiv zu fühlen wie es dir möglich ist, denn nur dann wirst du nichts zu trauern haben, wenn die Beziehung endet. Und ja, dies gilt auch für Beziehungen die noch gar nicht begonnen haben, also wenn du jemanden triffst, mit dem du noch nicht in einer sexuellen Beziehung stehst, fühle trotzdem alles in dieser Begegnung so intensiv wie möglich, denn auch dann wird es dir viel leichter fallen darüber hinweg zu kommen, wenn es gar nicht zu einer Beziehung mit dieser Person kommt.  
Aus der Beobachtung der Natur können wir erkennen, dass das Ende einer Beziehung nicht länger als einen Augenblick dauern müsste – und was machen wir daraus ? Wir quälen uns oft monatelang ab, bis wir den Partner/in auch nur halbwegs gut vergessen können. Warum ist das so ? Weil wir noch so viel unerfülltes Fühlen (also verdrängte, nicht gefühlte Gefühle) aus der Partnerschaft haben, dass wir da riesige Berge von Zeit dafür verbrauchen müssen, bis das alles abgearbeitet ist. Ich habe erst jetzt wieder von einem Paar gehört, welches nun schon 7 Jahre im Trennungskrieg lebt mit Scheidungsanwälten usw, und ein Ende ist nicht absehbar – ist das nicht furchtbar wenn man die Zeit seines Lebens so vergeudet ?

### Noch mehr zum Ende von Beziehungen

Aus Feedback auf dieses Buch weiß ich, dass für viele Leser/innen das Beenden von Beziehungen ein großes Thema ist. Ich möchte darum hier noch tiefer darauf eingehen. Wenn alles Schwingung ist, dann können wir uns vereinfacht auch eine Beziehung, eine Partnerschaft oder gar eine Ehe wie eine Welle vorstellen. Und die Frage wäre dann: **Wie endet eine Welle ?**  
Sie endet nach all den Höhepunkten deiner Lernerfahrungen aus dieser Beziehung wenn du all die Lernerfahrungen in dir aufgesogen hast, so wie das Wasser nach einer Welle vom Sande aufgesogen wird. Wenn du also alle Erfahrungen[[71]](#footnote-71) angenommen und sie in Frieden in dir ruhen und du spürst, es gibt keine neuen Erfahrungen mehr, die du mit diesem Partner/in erleben willst, dann wäre dies das Ende der Welle und quasi ein natürliches Ende dieser Partnerschaft.  
**Was muss man tun um eine Welle zu beenden ?** Stell dir am Meer eine Welle vor, die an den Strand läuft. Was muss man tun, damit diese Welle gut ausläuft ? Gerade wir im Westen glauben ja immer ständig aktiv sein zu müssen, Trennung, Drama, Verfügungen, Näherungsverbote, Scheidung, Scheidungsjahr und noch mehr Drama, usw.. Dabei zeigt uns eine simple Meereswelle wie es normal wäre: Nämlich, es geschieht von alleine, wir brauchen gar nichts tun, nur die Ruhe am Ende einer Welle zulassen und genießen.  
Daraus können wir etwas Wichtiges erkennen: Wann immer wir eine Trennung erleben, die nicht dieser Ruhe am Ende einer Welle entspricht, immer dann sind wir nicht im Fluss des Göttlichen. Immer dann schaue genau hin, immer dann gibt es noch etwas zu lernen ! Vielleicht versuchst du gerade sogar die Welle auf ihrem Höhepunkt aufzuhalten ? Was passiert, wenn man die Welle zu früh stoppen will ? ja.. richtig.. es schäumt und sprudelt, es geht nicht, man stellt sich gegen die Natur und erlebt gefühlsmäßiges Drama, denn auf dem Höhepunkt sind die Energien roh und wild. Das ist ein Muster, dass man mitten in der Lernerfahrung abbrechen will, den gewählten Weg nicht mehr zu Ende gehen. Gerade auf dem Höhepunkt wenn das große Umswitchen angesagt wäre, wenn das Bewusstsein begreift, dass es mit den alten Mustern nicht mehr möglich ist, das aktuelle Erfahrungsthema zu meistern, wenn die Angst vor den notwendigen neuen Mustern aufkommt. Gerade da wird der Unterschied zu einer tantrischen Partnerschaft deutlich, denn dann würde man gemeinsam die Transformation schaffen, mithilfe des stabilen Energiekreises welchen sich das Paar erarbeitet hat.  
In einer herkömmlichen Beziehung hingegen besteht die Wahl zwischen dem Weiterleiden wie bisher oder einer (leidvollen) Trennung. In beiden Varianten erfährt man zwangsläufig Leid weil Transformation nicht stattfindet, beziehungsweise ein bisschen Transformation findet natürlich immer statt, das Leben erzwingt ja auch von alleine Transformationen. Aber es ist halt ein Unterschied ob man Jahre braucht für die Veränderungen (=Transformation) im eigenen Geist oder ob die beiden Partner Transformationen in wenigen tantrischen Liebesnächten erreichen.  
Die dritte Variante stattdessen wäre, dass man die bestehende Partnerschaft wandelt und sich mehr und mehr tantrischem Denken und tantrischen Methoden öffnet.

## Mann und Frau – Alltag Lernaufgaben

Aus den unterschiedlichen Hauptenergieflussrichtungen im Körper ergeben sich auch im alltäglichen Miteinander unterschiedliche Lernaufgaben,[[72]](#footnote-72) die im Nachfolgenden tabellarisch aufgelistet sind, denn für ein gutes Miteinander ist es einfach wichtig, dass solche Grundsätzlichkeiten verstanden werden. Zumal ja durch die Gender Gleichstellungsbemühungen die Menschen noch mehr aus ihrer weiblichen beziehungsweise männlichen Kraft heraus gedrängt werden sollen und so auch ihre Anbindung an ihre Lernaufgabe hier verlieren. Darum hier nochmals der Hinweis auf die energetischen Grundenergien in Mann und Frau: Weil die Energie im Mann nach unten zieht ist sein Fokus mehr auf dem Körperlichen *(=er achtet mehr auf das optische Erscheinungsbild der Frau)* und weil in der Frau die Energie mehr nach oben zieht liegt ihr Fokus mehr auf dem feinstofflichen, also im Bezug auf einen Mann: Wie ist seine männliche Ausstrahlung, verbreitet er männlichen Gefühle wie zum Beispiel Schutz, Geborgenheit, Vertrauen, Ordnung, innere Kraft usw.

| **Lernaufgaben Frau** | **Lernaufgaben Mann** |
| --- | --- |
| sich optisch als Frau, weiblich zeigen, körperlich sexy sein[[73]](#footnote-73)  dabei muss die Frau nicht nur lernen, so zu sein, sondern auch zulassen, dass der Mann sie so betrachtet. Also sie muss innerlich in Frieden sein:  ► dass Männer sie nach ihrem optischen Aussehen bewerten  ► dass Männer sie mustern / wenn Männer sie anstarren, usw.  ► ihren Körper Männern zu zeigen  ► wenn ihr Körper Männer erregt bzw wenn ihr Körper im Mann Gefühle erweckt usw. | sich gefühlsmäßig als Mann zeigen, Männlichkeit ausstrahlen[[74]](#footnote-74) dabei muss der Mann zulassen und in Frieden sein:  ► wenn Frauen ihn auf seine männliche Gefühlskraft testen (meist dadurch, dass sie unbewusst testen wie er mit irgendwelchem emotionalen Müll von ihr umgehen kann[[75]](#footnote-75) – wenn er dadurch aus seiner männlichen Kraft herausfällt, dann ist der Test nicht bestanden)  ► wenn Frauen seine männliche Ausstrahlung fühlen  ► es Zulassen, dass Frauen sein Mann-Sein fühlen |
| Lernen im inneren Frieden mit den eigenen inneren Emotionen zu sein und lernen diese auch auszusenden (zu Männern) | Lernen die emotionalen Bewegungen / Impulse, die von Frauen kommen, anzunehmen (ohne zu werten innerlich aufnehmen und in dir zum Besten wirken lassen, so dass sie in dir deine Kraft verstärken) |
| Lernen die körperlichen Bewegungen und Impulse, die von Männern kommen, anzunehmen (ohne zu werten innerlich aufnehmen und in dir zum Besten wirken zu lassen damit du dich an dem was sie in dir auslösen oder gar aufwühlen innerlich erwärmst und dadurch in dir deine emotionale Kraft weiter ansteigen lässt) | Lernen im inneren Frieden zu sein, wenn du männlich aktiv handelst, wenn du deine Yangkraft lebst, wenn du Entscheidungen fällst, wenn du Frauen bewegst, usw. |

## Krankheiten heilen mit Tantra

Hierzu müssen wir uns zunächst einer anderen Sichtweise über unsere Krankheit zuwenden: Nicht der lateinische Name der Krankheit ist wichtig, sondern das entscheidende ist, wo und inwiefern der Energiefluss gestört ist. Da Materie aus Energie gebildet wird, wird der materielle Körper automatisch Heilung erfahren, wenn auf der Energieebene die Störung aufgelöst ist.  
Der Energiefluss[[76]](#footnote-76) ist durch unsere Geisteskräfte steuerbar und so können wir, wenn wir erst einmal die Störung(en) in unserem Energiesystem erkannt haben, den gesunden heilen Energiefluss neu einüben und neu in Gang setzen. Dies geht natürlich mit Tantra besonders gut, weil wir hier ja ohnehin mit hohen Energieströmen umgehen. Wir können also bewusst mit unseren hohen sexuellen Energien blockierte Störstellen oder Blockaden wieder befreien indem wir einfach neu einüben, dass hier die Energie wieder fließt. Die Kunst besteht also darin zu erfühlen wo und wie der Energiefluss gestört ist, und dann leiten wir unsere sexuelle Energie dorthin, beziehungsweise lassen sie über die blockierte Stelle solange in beide Richtungen (meist bewusst abwechselnd) fließen, bis die blockierende Energie dauerhaft weggespült ist. Das kann je nach dem wie tief die Blockierung sitzt, schon mal wochen- oder monatelanges Üben erfordern.  
Oft ist es auch sinnvoll zusätzlich bewusst die alten krankmachenden Glaubensmuster durch neue Glaubenssätze, zum Beispiel durch positive [Affirmationen](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=6) zu ersetzen. Eine Blockierung besteht ja immer auch aus einer krankmachenden, also den Energiefluss blockierenden, Information. Eine solche Information kann zum Beispiel eine negative Denkweise über etwas früher Erlebtes sein, oder etwas noch nicht Vergebenes, dem wir noch Nach-Hadern usw. Da gibt es viele Variationen, aber auch viel Literatur darüber, zum Beispiel von [Louise Hay](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Louise+Hay+Heile+deinen+K%F6rper). **Neue positive Affirmationen oder heilende Glaubenssätze können wir, genauso wie unsere Ziele und Wünsche, einfach in den tantrischen Energiekreis mit hineindenken und wir lassen dann einfach zu, dass wir während dem tantrischen Orgasmus von diesen neuen heilenden Affirmationen erfasst, überflutet und durchtränkt werden** (siehe auch das spätere Kapitel: [Die absoluten Basics – der Kreislauf](#_Die_absoluten_Basics)).

Nehmen wir mal als Beispiel eine der verbreitetsten Krankheiten unseres Kulturkreises, das Übergewicht. Anhand dem Körperlichen sehen wir dass hier Energien gestaut sind. Was eigentlich hätte weiterfließen sollen hat sich an bestimmten Körperstellen angelagert und ist stecken geblieben, ein klassischer Stau. Desto dicker, desto mehr Stau. Und ab einer bestimmten „Dicke“ ist zwar auch Tantra gar nicht mehr möglich, weil einfach zu viel Staumasse vorhanden ist, also zu viel Widerwille gegen das Fließende. Aber solange es sich noch in Grenzen hält können wir hier wunderbar üben die gestaute Energie wieder ins Fließen zu bringen. Dabei muss der Übergewichtler besonders üben die Energie von jenen Stellen wo er übergewichtig ist, weiter fließen zu lassen, und zwar besonders weiter fließen zu lassen im Sinne des tantrischen Energiekreises. Natürlich wird eine Frau dick, wenn sie nur aufnimmt, was vom Mann kommt, in sich hineinfrisst, und es nicht wieder weiter gibt. Und natürlich wird ein Mann dick, wenn er nur aufnimmt, was von der Frau kommt und es nicht umwandelt, zum Beispiel in körperliche Aktionen. Wer zu wenig weitergibt, muss sich irgendwann zwangsläufig dagegen schützen nicht noch mehr aufzunehmen, denn ansonsten würde er energetisch platzen, und so bildet sich dann zwangsläufig im Bereich des Bauches (Bauchchakra) ein Schutzpanzer, usw. [Abnehmen](http://www.abnehmen-mit-seele.de) ist ein vielfältiges Thema, aber diese Grundthematik ist immer präsent.

Das Gegenteil wäre die Magersucht. Da fehlt die Fähigkeit anzunehmen. Gerade bei magersüchtigen Mädchen oft darum weil der (bewusste oder unbewusste) Glaube der Mutter übernommen wurde, dass das Männliche schlecht sei. Durch ein solches Glaubensmuster ist das Annehmen dessen, was vom Mann kommt kaum möglich und muss neu eingeübt werden. Den tantrischen Energiekreis betrachtend, nimmt sie unten nicht vom Mann an und oben kotzt sie nur in Richtung des Mannes.

Ich habe diese beiden Krankheiten als Beispiele gewählt, weil Sie hier am besten das Wesen von Krankheiten erkennen können. Natürlich will ich hier jetzt aber nicht jede einzelne Krankheit darstellen, ich möchte Sie aber ermutigen in dieses energetische Wesen von Krankheiten einzusteigen, sich einzufühlen, denn dadurch erhalten Sie Zugang zu Ebenen, über die eine jede Krankheit geheilt werden kann.[[77]](#footnote-77)

**Um es zusammenzufassen:** Erfühlen Sie, wo die Blockade liegt und steuern sie während dem tantrischen Geschehen bewusst den Energiefluss über diese blockierte Stelle, damit sie freigeschwemmt wird.  
Am Ende einer solchen Übung sollten Sie immer schauen, dass sich ihr Energiesystem in einem ausgeglichenen Zustand befindet, damit keine unerwünschten Nebenwirkungen auftreten. Trotzdem, Erstverschlimmerungs- und Heilungseffekte können sich natürlich manifestieren. Darum, was immer Sie hier praktizieren, Sie tun dies auf eigene Verantwortung. Wir übernehmen im Tantra grundsätzlich SELBST die Verantwortung für unser Leben.  
Nur in der Selbstverantwortung kann ein Mensch in seiner vollen Kraft sein.

Eine jede Krankheit hat aber auch eine psychische Komponente. Und da das psychische immer vor der körperlichen Manifestierung der Krankheit da ist, kann man dies auch als psychische Ursache der Krankheit betrachten. Um eine Krankheit zu heilen sollte man immer dieses Psychische untersuchen, herausfinden woher es stammt *(um eventuelle Vergebungsarbeit oder was auch immer diesbezüglich notwendig ist, praktizieren zu können)* und es auflösen oder umwandeln, also die eigene Art zu Denken verändern. Dieses neue Denken können wir dann mit Tantra wie folgt unterstützen:

## Krankheitsursachen, Probleme oder Lebensthemen mit Tantra heilen

Natürlich müssen wir nicht warten bis sich aus einem psychischen Problemthema eine Krankheit manifestiert, wir sollten im Gegenteil nach Möglichkeit auch potentielle psychische Krankheitsursachen heilen, die noch nicht zu einer Krankheit geführt haben, denn auf der Energieebene stellen sich diese beiden Fälle sowieso gleichermaßen als energetische Störungen dar. Dasselbe gilt auch für jedes andere Lebensthema, welches uns belastet oder innerlich beschäftigt. Darum gehen die folgenden drei Vorgehendweisen weit über Heilung von Krankheiten hinaus. Sie sind grundsätzlich bei jedem Lebensproblem oder Thema anwendbar weil ja alles als Affirmation oder auf einen affirmativen Satz oder einen affirmativen Gedanken reduziert werden kann. Diese Affirmation lassen wir dann als Gedanke während unserem tantrischen Sex sich in uns mit den sexuellen Energien sich vermengen und sich dadurch also genau so wie die sexuelle Energie sich in unserem gesamten Körper verteilen und fließen. So darf sich die heilende oder gewünschte Affirmation also in unserem ganzem energetischen Sein ausbreiten.  
Es geht also zunächst darum, dass wir uns darüber bewusst werden, was wir erreichen wollen, und dass wir dieses Ziel für uns als affirmativen Gedanken klar und vor allem positiv formulieren.[[78]](#footnote-78) Und wenn uns bei einem aktuellen Lebensproblem kein Lösungsziel einfällt, so können wir zumindest immer so in der Art formulieren, dass wir denken „Ich bin heil“ „Mein … ist heil und gesund“ usw, oder dass man sich wünscht dass sich etwas zum Besten aller auflöst, wenn mehrere beteiligt sind. Und überhaupt freut sich die Seele ja am meisten wenn wir bei unseren Zielen aus der Dualität raus gehen, aus der Rivalität usw. In unserer tantrischen Praxis vereinen wir ja auch unsere Yin und Yang Energien zu einem gemeinsamen Energiekreis, zu einer Einheit. Hier also nun die drei wichtigsten Varianten, die wie gesagt bei so ziemlich allem anwendbar sind, auch bei ganz und gar abstrakten Themen:

Tantra und Affirmationen Variante 1:  
Wir geben unser neues Denken oder unser Ziel einfach direkt in den tantrischen Energiekreis mit hinein. Und wir lassen uns dann im tantrischen Orgasmus von diesen neuen heilenden Affirmationen / dem neuen Denken / unserem Ziel erfassen, überfluten und durchtränken.

Tantra und Affirmationen Variante 2:  
Wir geben unser neues Denken / Ziel in unser Herz (und lassen es über oder durch unser Herz ausstrahlen, wodurch es natürlich indirekt auch in unseren gemeinsamen Energiekreis gelangt). Diese Variante eignet sich besonders auch für Körperstellungen wo die Herzchakren der beiden sich berühren.

Tantra und Affirmationen Variante 3:  
Diese Möglichkeit ist speziell für die Heilung von Krankheiten geeignet, aber auch für andere Affirmationen. Wir lokalisieren in unserem Körper wo das Thema „sitzt“. Bei Krankheitsthemen ist das recht eindeutig, oder wenn zum Beispiel jemand sagt, dass ihm dieses Thema auf den Magen schlägt, dann braucht man da auch nicht lange zu suchen. Aber auf eine feinere Art kann man zu fast jedem Thema einen körperlichen Bezug finden. Und dann gibt man also die neue Art zu Denken in diese Körperstelle hinein und steuert dorthin besonders viel Energie während dem sexuellen Geschehen. Je nach Körperstelle auch immer das Hin- und Wegfließen der Energien einüben, weil oft geht es ja auch um die energetische Wieder-Anbindung dieser Körperstelle in das Gesamtfeld deines Seins. (Das kann übrigens nebenbei bemerkt auch eine Stelle außerhalb des Körpers sein, also in der Aura.)

Es gibt noch weitere Möglichkeiten. Wenn man die obigen beherrschen, werden sich andere aber von selbst offenbaren.

### Noch etwas Allgemeines zu weit verbreiteten psychischen Problemen

Vielen, ganz vielen psychischen Problemen liegt eine mangelnde Vergebung zugrunde. Solange eine echte, tiefe allumfassende Vergebung nicht geschehen ist, solange bleibt der Betreffende an das Thema wie mit Eisenketten gefesselt. Er (oder Sie) hat da keine Chance zu entkommen. [Vergebungsarbeit](http://www.vergebung-online.de/) ist eine grundsätzliche natürliche Notwendigkeit, der sich kein Mensch entziehen kann. Weder die Schulmedizin, noch eine Geistheilungsmethode kann eine Vergebung ersetzen. Ohne Vergebung kann ein Mensch sich nicht von einem Schuldthema befreien. Auch Tantra kann weder Selbstvergebung oder eine Vergebung gegenüber jemand anderem ersetzen. ABER, und das möchte ich hier ausdrücklich ansprechen, Tantra ist auch ein Sammelbecken von gerade solchen Frauen, die in ihrer Vergangenheit Opfer sexueller Gewalt waren und zumindest unbewusst auf der Suche nach Heilung ihrer sexuellen Traumata sind. Weil bei der Vergebung ein Teil des Egos sterben muss, sind so viele Menschen oft ihr ganzes Leben lang auf der Flucht vor einer notwendigen Vergebung. Eine solche Flucht führt meist in Nikotinsucht oder in Alkoholismus. Aber, wie schon angesprochen, gerade Frauen mit Vergewaltigungs- oder Missbrauchsvergangenheit (zb aus Kindheit) landen in ihrer Flucht vor der Vergebung oft beim Tantra,[[79]](#footnote-79) weil sie sich hier eine Auflösung ihrer sexuellen Blockierungen erhoffen und oft ist ihnen auch gar nicht bewusst wodurch diese sexuellen Blockierungen überhaupt entstanden sind und damit fehlt dann auch das Bewusstsein darüber, was eigentlich vergeben werden sollte.  
Also das muss einfach klar gesagt werden: Es gibt nichts was Vergebung ersetzen kann, auch nicht Tantra. Und es gibt auch niemand anderes, der die Vergebung für dich tun kann, da kannst du jahrhundertelang von Arzt zu Arzt rennen, von Geistheiler zu Geistheiler von Guru zu Guru, von Seminar zu Seminar. Das ist dann alles nur eine Flucht vor dem, was notwendig ist, weil Vergebung ist nicht delegierbar, das kann kein anderer für dich tun.  
Das ist auch wichtig für tantrische Männer solche Fälle zu erkennen, weil da ist dann alle Liebesmüh vergebens, der Mann wird da höchstens zur Projektionsfläche. Es gibt Dinge, die kann ein Mensch für einen anderen Mensch nicht tun, auch wenn die Liebe noch so groß ist. [Vergebung](http://www.vergebung-online.de/) ist eines dieser Dinge.

Andere Ursachen von psychischen Problemen sind oftmals, dass man nicht in seiner eigenen „Rolle“ drin ist. Gemeint ist damit, dass man im Leben nicht „sich“ selber spielt, sondern zumindest teilweise die Lebensrolle von jemand anderem oder dass man fremdübernommene Muster lebt. Dies überträgt sich dann natürlich auch auf die Ebene der Partnerschaft und anstatt Partner zu sein, hängen die Beteiligten dann in komischen Rollenspielen, im Extremfall beispielsweise sogar in Mutter-Sohn oder Vater-Tochter Rollen fest.[[80]](#footnote-80) Tantra ist dann zwar trotzdem praktizierbar, aber desto höher das Energieniveau der beiden wird, desto stärker rütteln auch die ordnenden Kräfte an den beiden. Und irgendwann wird es die beiden dann aus einer solchen Beziehung heraus schleudern, das heißt die Beziehung endet.  
Dies ist aber der natürliche Lauf der Dinge, dass all das, was nicht mehr wirklich zu uns gehört, von uns geht und dass Neues, welches besser zu unserem derzeitigen Entwicklungsstand passt von uns angezogen wird. Darum ist es normal dass Beziehungen enden und neue beginnen. Mit Tantra geht es lediglich schneller weil das Energieniveau höher ist und damit auch unsere Lern- und Entwicklungsgeschwindigkeit.

## Vorübungen

Es geht beim Tantra also um den bewussten Umgang mit Energien und entsprechend anspruchsvoll sind natürlich auch die eigentlichen tantrischen Übungen und Praktiken. Je nach dem, auf welchem Niveau man sich befindet ist es für viele Menschen sinnvoll erst einmal mit einfacheren Vorübungen zu beginnen. Wer beispielsweise geistheilerische Ausbildungen durchlaufen hat, braucht den Umgang mit feinstofflichen Energien nicht mehr zu erlernen oder einzuüben, aber viele Menschen fangen letztlich bei Null an, denn alles was mit feinstofflichen Energien zu tun hat, wird in unserer Gesellschaft noch immer missachtet und aus den Schulen verbannt.

Gute Vorübungen sind Atemübungen, wie ich sie in [diesem Video](https://youtu.be/nNFDk98OFO4) beschreibe. Ab [Minute 38:48](https://youtu.be/nNFDk98OFO4?t=38m48s) gehe ich auch kurz auf eine tantrische Variante dieser Atemübung ein.

Vielleicht die idealste Vorübung ist [Toa Yoga](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Toa+Yoga), denn hier lernt man den direkten Umgang mit Energien im eigenen Körper. Auch Taichi, Qigong oder Formen von Pranaheilungsmethoden ergeben gute Vorkenntnisse für diese Form des Tantra.

Weitere gute Vorübungen ist alles was eine direkte heilerische Funktionen hat, denn natürlich können wir viel besser Tantra praktizieren, desto weniger Blockaden und Krankheiten *(ja ich spreche hier auch von „psychischen“ Krankheiten, also noch nicht real ausgebrochenen Krankheiten)* in unserem System stecken.  
Wenn dir beispielsweise ein Problemthema bewusst ist, welches du mit dem anderen Geschlecht hast, dann überlege dir, ganz individuell für dich, eine Übung, wie du es heilen kannst, wie du es üben kannst, damit es seinen Problemcharakter verliert und du davon befreit wirst. Zu einer tantrischen Sicht des Lebens gehört, dass wir das Leben als Übung begreifen. Und wenn wir ja zum Leben sagen, dann beinhaltet dies, dass wir auch ja zum Üben sagen und auch für dieses Üben die Verantwortung übernehmen, also uns auch mal bewusst überlegen, wie dieses oder jenes geübt werden könnte.  
Das Leben der meisten „normalen“ Menschen besteht aus einem sich vom Leben von einer Übung zur nächsten Übung schleifen zu lassen, man fühlt sich als Opfer. Mit der tantrischen Einstellung wird uns dieses Üben immer mehr bewusst und wir können dadurch immer mehr selbst entscheiden, was und wo wir üben weil wir nicht mehr dem Leben hinterherlaufen, sondern weil wir freudig die nächste Übung für uns auswählen, noch bevor das Leben, beziehungsweise deine Seele, dich in eine nächste Übung hinein zwingt. Die Seele hat das Recht und sogar die Aufgabe dich in deine Übungen hineinzuführen, weil du diesen Übungs- und Lernaufgaben vor deiner Inkarnation zugestimmt hast und deiner Seele quasi die Aufgabe übertragen hast dich in diese Übungen zu führen. Das Leben als eine Aneinanderkettung von Übungen zu betrachten beziehungsweise als ein sich stetiges Aufwärtsentwickeln entspricht also einer universellen Wahrheit, darum tut es uns gut diese Sichtweise einzunehmen. Wir erschaffen uns also durch das bewusste Annehmen von Übungen so etwas wie einen Vorsprung vor dem Zeitpunkt wo unsere Seele uns großen Druck im Leben[[81]](#footnote-81) macht um uns zu zwingen und wir erhalten dadurch mehr Freiheit und mehr Auswahlmöglichkeiten. Wir sind dann sozusagen mehr im Fluss des Lebens.

Viele [Tantraseminare](http://www.massage-forum.info/Seminare/kategorie.php?kat=71) bestehen in den ersten Stufen fast nur aus Vorübungen. Dabei gibt es natürlich so viele Vorübungen, denn eigentlich kann man alles was hilft den Umgang mit dem anderen Geschlecht *(hauptsächlich natürlich die beiden Hauptthemen annehmen und loslassen)* und das Bewusstsein im eigenen Körper, das Steuern von Energien im eigenen Körper zu trainieren und vieles mehr als Vorübung betrachten. In früheren Zeiten wurden solche Vorübungen zum größten Teil gezielt auf den jeweiligen Schüler abgestimmt, aber heute wo Tantra meist in Gruppen unterrichtet wird, ist das nicht mehr so. Solche Übungen können auch für all jene wichtig sein, die noch keinen passenden Tantrapartner/in gefunden haben, denn viele dieser Übungen kann man auch alleine praktizieren.

Es gibt also im Prinzip unendlich viele mögliche Übungen. Ich empfehle dir also gezielt zu schauen:

* Was brauche/sollte ich üben ?
* Trage ich in mir noch eine Wut auf das andere Geschlecht ?  
  (das kann bei Frauen eine Wut auf den Vater sein, bei Männer eine Wut auf die Mutter – eine solche Wut würde in einer Partnerschaft unweigerlich auf den Partner/in projiziert werden)
* Trage ich in mir noch eine Wut auf einen Expartner / in ?  
  (auch eine solche Wut würde indirekt auf den neuen Partner übertragen und sollte darum unbedingt durch eine [*Vergebungsarbeit*](http://www.vergebung-online.de/) aufgelöst werden)
* Wo gibt es für mich etwas zu heilen ?  
  Das kann etwas speziell im Bezug auf das andere Geschlecht sein, oder aber auch etwas mit dem eigenen Geschlecht zu tun haben, denn auch wenn wir mit dem eigenen Geschlecht in Unfrieden sind, können wir nicht in unsere wahre Kraft kommen und natürlich hat auch dies Auswirkungen auf unser Beziehungserleben zum anderen Geschlecht.
* Gibt es in mir Ängste, das andere Geschlecht betreffend – welche ?
* Welche Lasten trägst du noch fremdübernommen von den Eltern ?  
  Frauen: Welche unerlösten Themen aus meiner Kindheit habe ich noch mit meinem Vater ? Weil, wenn sie nicht erlöst sind, dann werden sie zwangsläufig auf den Partner projiziert. *(Dass es solche Themen gibt merkst du manchmal auch daran, dass der Partner dasselbe Sternzeichen wie der Vater hat, obwohl dieses Sternzeichen eigentlich gar nicht zu dir passt.)*Männer: Welche unerlösten Themen aus meiner Kindheit habe ich noch mit meiner Mutter ? Weil, wenn sie nicht erlöst sind, dann werden sie zwangsläufig auf die Partnerin projiziert. *(Dass es solche Themen gibt merkst du manchmal auch daran, dass die Partnerin dasselbe Sternzeichen wie deine Mutter hat, obwohl dieses Sternzeichen eigentlich gar nicht zu dir passt.)*
* Und dann natürlich das ganz große und fette Thema schlechthin:  
  Gibt es in mir noch negative Glaubenssätze über die Sexualität ?  
  Wie soll jemand all das Wunderschöne und Herrliche am Tantra genießen können, wenn man in sich Glaubenssätze trägt, die dies stören oder gar verbieten ?  
  Über solche negativen Glaubenssätze könnte man ganze Bücher schreiben, das fängt ja schon damit an, dass Frauen als Schlampen bezeichnet werden und Männer abwertend als Playboys. Wann immer du so etwas bei anderen oder in dir entdeckst, dann fühle dich ehrlich ein, und du wirst dahinter zum Beispiel oft Eifersucht und Neid entdecken[[82]](#footnote-82) – und das sind wahrlich extrem niedrig schwingende Gefühle ! Löse sie auf, wäre dann die wichtigste Aufgabe.
* Gibt es in mir Ängste *(oder gar Verbote)* nackt zu sein ?  
  mich anderen nackt zu zeigen ?  
  Oder andere nackte Menschen anzuschauen ?[[83]](#footnote-83) (Oft wurden solche Sehverbote in frühester Kindheit gesetzt, wenn kleinen Kindern zb im Badezimmer gesagt wurde „schau weg“. Das kann dann tief im Unterbewusstsein hängen bleiben und der oder die Betreffende bekommt dann jedesmal einen Störimpuls aus dieser unbewussten Speicherebene wann immer ein nackter Mensch zu sehen ist.)
* Gibt es Übungen, die sich direkt aus dem Zustand deines Körpers ergeben ?  
  also zb zu dick: Wie kannst du üben diese Ängste loszuwerden, die dich diesen Schutzpanzer zulegen ließen ?  
  oder zu dünn: Wie kannst du die Ängste ablegen üben, die dich hindern dich der ganzen Liebe des Lebens hinzugeben und sie in dir aufzunehmen ?  
  oder zu lange Fingernägel: Wie kannst du üben diese Ängste loszuwerden, die dich diese langen „Krallen“ zulegen ließen ? Diese Mode der langen Fingernägel ist ja meist Ausdruck von Schutzängsten (Fingernagel ist ein Schutzsymbol), und durch die Krallen will die Frau sich dann unbewusst besser geschützt fühlen. Und frau kann sich dann auch besser am Mann „festkrallen“, also einen intensiveren Kontakt erzwingen. Jedoch gerade dies gelingt natürlich niemals wirklich, weil ein vernünftiger Mann wird nur exakt einmal in seinem Leben Sex mit einer Frau mit langen Fingernägeln machen, weil das dauert mindestens eine Woche bis die Narben am Rücken des Mannes wieder verheilt sind..  
  lange Schamhaare: Schamhaare verdecken das zweite Chakra, welches ja auch Sexualchakra genannt wird. Also, wie kannst du üben, die Ängste oder Muster loszuwerden, die dich deine Sexualität oder sexuelle Kraft verstecken lassen ?  
  Hautprobleme: Die Haut wird auch als Kontaktorgan bezeichnet, weil über die Haut kann der menschliche Körper mit seiner Umwelt in Kontakt treten. Darum liegen bei Hautthemen die ein Mensch hat, immer irgendwelche Kontakt- oder Berührungsthemen vor, die es zu lösen gilt. In einem solchen Fall überlege dir Übungen wie du sie auflösen kannst.
* Gibt es in mir noch Berührungsängste oder gar Berührungsverbote ?  
  Wenn du welche findest, dann schaue, woher sie stammen und überlege dir eine [Vergebungsübung](http://www.vergebung-online.de/) damit sie aufgelöst werden.
* Gibt es Kontaktängste oder Loslassängste in mir ?  
  Es gibt Veranstaltungen, die sich Contact Improvisation, Contact-Jam oder Contactdance nennen, da kann man zum Beispiel wunderbar üben spielerisch mit ganz fremden Menschen in Kontakt zu gehen*[[84]](#footnote-84)* – sehr empfehlenswert !
* Gibt es größere Blockaden in meinem Energiesystem ? wäre die nächste Frage die man sich stellen kann, aber gut, man muss ja nicht alles im Vorfeld auflösen, gerade für die direkte Arbeit mit dem Energiesystem ist ja dann Tantra gut geeignet. Trotzdem kann man sich natürlich überlegen, welche psychischen Themen stehen eigentlich hinter meinen Blockaden ?

### Praktische Vorübungen zum Energiefluss

Beim Tantra geht’s also um das Fließen lassen von Energien (in sich selbst und dann auch über sich hinaus zum Partner/in). Wer das noch nie erlebt oder geübt hat kann als einen ersten Übungseinstieg einfach mal tief einatmen und beim Einatmen bewusst versuchen dieses Eingeatmete, was ja auch eine Energie beinhaltet, sozusagen bis ganz tief in den eigenen Körper hinunter fließen zu lassen. Also bis in deinen Wurzelchakrabereich, den Bereich deiner Genitalien oder deinen Damm[[85]](#footnote-85). Und dann beim Ausatmen, lasse alle Energie die du nun da unten gespürt, sozusagen angesammelt hast, wieder nach oben durch deinen Körper bis in den höchsten Punkt deines Kopfes (Scheitelchakra) fließen. Es genügt dazu einfach die Absicht zu haben, und das energetische Körpergeschehen wird dieser Absicht folgen. Probiere und übe es einfach. Dann wieder einatmen, wieder alles nach unten, usw, du kannst das so lange wiederholen, wie du Lust hast.  
Der Hauptenergiekanal des Menschen liegt in seiner Wirbelsäule, aber für diese Übung ist es egal wie die Energie nach unten und nach oben fließt. Der Mensch hat viele, tausende von kleinsten Energiekanälchen über welche die Lebensenergie ihren Weg nach unten und oben finden kann. Gerade weil es so viele Möglichkeiten gibt ist der Mensch ja erst überlebensfähig obwohl er vielleicht irgendwo in seinem System Energieblockaden hat. Das ist wie mit unserem Straßennetz. Wenn irgendwo eine Sperrung ist, dann fahren wir halt eine Umgehung und kommen trotzdem ans Ziel.

Solche **Einatmen/Energie nach unten** - **Ausatmen/Energie nach oben** Übungen gibt es in vielfältigen Variationen, man kann beispielsweise auch bis in die Füße hinunter atmen, was dann aber schon etwas fortgeschrittener wäre. Hier geht es ja erst einmal einfach nur um einen Einstieg in das bewusste Wahrnehmen und Steuern von Energien wie wir sie beim Atmen in uns aufnehmen.  
Wenn noch eine zweite Person[[86]](#footnote-86) dabei ist, dann kann man diese Übung etwas abwandeln und intensivieren:

1. Die Übungsperson legt ihre Arme wie bei einer Umarmung um den Hals der Unterstützungsperson. *(Bei großem Größenunterschied eventuell auf ein Kissen oder etwas draufstehen.)*
2. Nun beginnt die Übungsperson tief ein und auszuatmen, wie in der Einzelübungsvariante, die Energie jeweils nach unten und beim ausatmen nach oben fließen zu lassen.  
   Die unterstützende Person fühlt sich nun in den Atemrhythmus der Person ein und streicht dann jeweils während dem Einatmen ganz sanft mit ihren Händen am Rücken der Übungsperson nach unten bis zum Wirbelsäulenende oder auch Po. Dort verweilt sie bis die Person ausatmet, und nun unterstützt sie den Energie-nach-Oben Prozess indem sie während dem Ausatmen der Person mit ihren Händen an ihrem Rücken entlang nach oben streift, bis sie an der höchsten Stelle des Kopfes angelangt ist. Und dann beim Einatmen wieder mit den Händen an der Wirbelsäule entlang nach unten, usw.

Die unterstützende Person kann (muss nicht zwingend) ihren eigenen Atemrhythmus dem Atmen der Übungsperson anpassen, und sie kann dann sogar wenn sie geübt ist auch in sich selbst die Energien jeweils nach unten und oben fließen lassen.  
Die Übungsperson sollte mit ihrem Fokus auf ihrem inneren Energiegeschehen bleiben, also sich nicht äußerlich ablenken lassen. Auch dies kann ja bereits eine große (und wichtige) Übung für all jene sein, die selten in sich und sich sehr leicht von anderen beeinflussen oder ablenken lassen. Der Fokus auf dem eigenen Atem hilft da sehr.  
Das kann man durchaus 15 Minuten lang machen und so können auch Anfänger die noch gar nie Energien im eigenen Körper fließen gespürt haben, erstmals solche Erfahrungen machen. Und es ist nicht nur für Einsteiger eine wundervolle Übung, sondern diese Übung ist auch genial dazu geeignet wenn jemand heftige Blockaden in seiner Wirbelsäule hat, zb Wirbelverletzungen, Bandscheibenvorfälle oder ähnliches, weil sich die Energie dabei wieder daran gewöhnen kann über die Wirbelblockade hinweg nach oben und unten zu fließen[[87]](#footnote-87). Sie wird dann direkt zur Heilübung und jeder kann sie machen, man braucht dazu keine Geistheilerausbildung, weil am Rücken einer anderen Person entlang zu streichen, das kann jeder.  
Bekleidung: Optimaler ist diese Übung wenn man möglichst wenig und gleichförmige Kleidung trägt. Damit die unterstützende Handstreichelbewegung am Rücken möglichst gleichförmig gefühlt werden kann ist es zum Beispiel besser wenn die Frau keinen BH trägt. Dann ist der Energiefluss über diese Stelle noch weniger unterbrochen, bzw eben halt noch harmonischer. Wenn die beiden Personen sich vertraut sind, können sie die Übung optimalerweise ganz nackt machen. Dann kommt zu der Atem-Energie noch viel sexuelle Energie hinzu, die dann auch jeweils mit nach oben und wieder nach unten fließt und so den Energiefluss nochmals deutlich intensiviert.

### Eine etwas erotischere Variante der Einatmen – Ausatmen Übung

Bei dieser Variante legt sich die Energiefluss-Übende Person nackt auf eine Massage Liege oder ins Bett oder auf eine Bodenmatte, auf dem Rücken liegend. Ihre Übung besteht nun wieder darin die Energien in ihrem Körper beim Einatmen nach unten und beim Ausatmen nach oben zu lenken. Die unterstützende Person berührt nun mit den Fingern der einer Hand ihre Schädeldecke (Scheitelchakra) und mit Fingern der anderen Hand ihren Damm[[88]](#footnote-88). Nun atmet die Übungsperson wieder tief alle Energie bis ganz nach unten in die Richtung ihres Dammes, also wieder wie in der zuvor dargestellten Variante. In dieser Phase unterstützt nun die zweite Person den Energiefluss beziehungsweise den Fokus der Person auf ihren Dammbereich indem sie ganz leichte (zb kreisende) Bewegungen mit ihren Fingern am Damm macht. Diese Bewegungen sollen wirklich sehr sanft sein, denn wenn sie zu kräftig werden, dann kann das zu viel Ablenkung für die übende Person sein, denn sie soll ja ihre Wahrnehmung auf dem Energiefluss nicht verlieren. Es soll einfach nur eine sanfte Erinnerung und Unterstützung sein, damit der Fokus und die Energie beim Einatmen da hin gehen. Statt kleinen massierenden oder kreisenden Bewegungen kann es auch nur ein ganz kleiner, fast unmerklicher Druck sein, wie gesagt es soll einfach Unterstützung sein die innere Aufmerksamkeit auf diesen Bereich zu lenken, und die Energie folgt ja dann nahezu automatisch der Aufmerksamkeit. Sobald nun die Phase des Ausatmens beginnt, lässt man die Finger am Damm ruhen und macht stattdessen mit den Fingern der Hand am Kopf an der Schädeldecke leichte kreisende Bewegungen um sie dabei zu unterstützen, wenn sie die Energien nach oben ausatmet in die Richtung ihres Scheitelchakras. Es ist überraschend wie berührungsempfindlich viele Menschen im Bereich ihres Kopfes oben sind, darum frage die übende Person unbedingt ob du eventuell weniger Druck ausüben sollst.  
Jedenfalls, das Prinzip ist ganz einfach:

**Beim Einatmen – Berührungsimpulse am Damm geben  
Beim Ausatmen – Berührungsimpulse an der Schädeldecke geben**  
Und auch wenn sich unten sexuelle Energie aufbaut, auch sie wird jedes mal mit hoch geatmet. Wenn die beiden Personen sich ausreichend vertraut sind kann man diese sexuelle Energie die hier ins Spiel kommt noch steigern. Ist die übende Person beispielsweise weiblich, so kann man nach einiger Zeit die massierenden Finger vom Dammbereich langsam, mit jeder Einatmenphase etwas mehr in Richtung ihres G-Punktes in ihre Vagina hinein verlagern. Jedes Mal beim Einatmen bekommt sie dann Berührungsimpulse auf ihren G-Punkt und ihr Üben besteht nun nicht mehr nur die Energien rauf und runter zu atmen, sondern auch noch trotz ihrer Orgasmusimpulse die sie nun erhält trotzdem ruhig und stetig tief weiter zu atmen. Im [Orgasmus tief und stetig weiter zu atmen](#_Beim_Orgasmus_weiteratmen) ist ja ein weiteres *(wirklich wichtiges !!!)* tantrisches Lern- und Übungsthema. So ergibt sich ein lustvolles ganzheitliches Üben.

Diese Energie-Atmen-Übung kann man auch wunderbar an eine Massage anfügen. Dadurch wird der Aspekt des Atmens mit dem Massieren verbunden, was ja in herkömmlichen Massagearten vollkommen ausgeklammert wird. Darum möchte ich hier noch eine weitere Variante darstellen, dazu braucht man noch eine weitere Unterstützungsperson, also **wenn man zu dritt ist:**  
Und zwar, die Übung geht dann wie gerade dargestellt, aber die dritte Person[[89]](#footnote-89) massiert jedes mal beim Einatmen der Übungsperson mit ihren Händen in einer Bewegung nach unten, also Brust abwärts Bauch bis zu der Hand der anderen Unterstützungsperson am Damm, und dann wenn die Übungsperson ausatmet, dann macht sie eine massierende Bewegung ihrer Hände den ganzen Körper vorne wieder rauf, Bauch Brust Hals usw. So unterstützt dann also die dritte Person durch ihr Tun ebenfalls den Energiefluss entsprechend dem jeweiligen Atemrhythmus.

Ich hoffe diese Beschreibungen sind ausreichend verständlich, weil diese Übungen sind wirklich wertvoll und es wert, ernst genommen zu werden. Aber es sollte nicht diese Art von Ernst sein, wo man die Freude verliert – Gerade wir Deutschen neigen ja nun mal dazu alles zu ernst zu nehmen. Es geht nicht darum solche Übungen mit verbissener Präzision abzuarbeiten. Da darf man ruhig auch mal „falsch“ atmen, deswegen bricht die Welt nicht zusammen. Also sobald man etwas zu ernst nimmt, verschließt sich immer das zweite Chakra, und dann kann sich keine Freudeenergie mehr bilden und dann ist es auch aus mit dem natürlichen Fließen der Energien. Dann muss Energiefluss erzwungen, erpresst werden. Darum, tief atmen und trotzdem locker bleiben !

#### Theoretisches zur Atmung

Alles, aber wirklich alles auf dieser Welt läuft in Wellenform ab, eine Welle nach der nächsten. Das Ausdehnen und das Zusammenziehen. In der Astrologie werden diesen beiden Prinzipien die sich ständig abwechseln Jupiter (Ausdehnungsprinzip) und Saturn (Zusammenziehung, Konzentrationsprinzip) zugeordnet. Noch deutlicher wird es in der Yin-Yang Lehre dass diese beiden Prinzipien sich ununterbrochen ablösen und fließend ineinander übergehen. Ohne das eine ist das andere nicht möglich. Im Mensch wird dies am am deutlichsten in seiner Atmung. Darum spiegelt die Atmung des Menschen ganz direkt wie es bei ihm in seinem Leben mit diesen beiden Prinzipien steht. Atmet ein Mensch ruhig und stetig – oder abgehackt und vielleicht sogar ruckartig ? Hieran kann man dann ganz direkt sehen ob es im Mensch Programme, Glaubensmuster, Verbote, Ängste oder andere negativen Einflüsse gibt die in ihm diese beiden so grundlegenden Prinzipien (Ausdehnung/Zusammenziehung) stören. Oft sind es auch gegensätzliche Wünsche in uns die das Ausdehnen oder Zusammenziehen (Loslassen) behindern. Die mögliche Palette ist hierbei natürlich groß, das können [innere gegensätzliche Programme](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=102) im Bezug zur Sexualität sein, Glaubensmuster, innere Verbotsanteile, bis hin zu jeglichen Stör- oder gar Angstprogrammen im Bezug auf Annehmen (=Ausdehnen) und Loslassen oder Geben (=sich reduzieren usw). **Beim Atmen wird dies alles sichtbar**, und weil das Atmen ja selber auch bereits eine tiefe meist unbewusste Ebene ist, können wir mit dem Atmen auch wiederum einen Einfluss auf andere Ebenen ausüben. Gerade darum gibt es ja so unglaublich viele Atemtherapieformen. Also sie sehen, ich würde hier am liebsten ein Loblied auf das Atmen singen.  
Ohne ein gleichmäßiges und stetiges Atmen ist kein dauerhaft hohes Energieniveau möglich, weil auch ein höheres Energieniveau kann sich nur in Wellen aufbauen. Ein jeder Orgasmus der mit einer abgehackten oder „ruckeligen“ Atmung einhergeht kann seine Energie nicht lange halten. Er kommt dann immer von alleine und sehr schnell zum Erliegen und es bleibt dabei nur wenig übrig. Desto freier und harmonischer die beiden Prinzipien (Ausdehnung und Zusammenziehung, Yin und Yang) fließen, desto näher ist die Energie am Göttlichen die sich da aufbaut *(sowohl im Orgasmus als auch beim „normalen“ Atmen).* Die beiden oben dargestellten Atemübungen sind also bereits auch eine Vorübung zum Lernen und Üben während dem Orgasmus weiterhin gleichmäßig und tief zu atmen ![[90]](#footnote-90)  
Atmen ist weit mehr als nur atmen, weil das Atmen umfasst auch Energien (Prana) welches ein- und ausgeatmet wird und also dabei auch innerhalb unseres Energiekörpers fließt. Und weil auch unser gesamtes Denken, Gefühle und Erinnerungsspeicherungen Energie sind, deswegen erfasst im Idealfall unser Atmen unser gesamtes Sein. Und nebenbei erwähnt, genau darum können wir mit einem Orgasmus unser gesamtes Leben auf eine höhere Seinsstufe erheben. Und nicht weniger als dies sollte das Ziel unserer Partnerschaft sein..

# Tantramassage

Eine tantrische Massage soll eigentlich als Vorbereitung für Tantra, also für tantrische Übungen dienen. Das heißt der Sinn einer Tantramassage ist es, dass Blockaden aus dem Energiesystem des Betreffenden herausmassiert werden, denn natürlich kannst du besser tantrische Übungen machen, wenn du lockerer, entspannter und ausgeglichener bist und eben vor allem wenig Energieblockaden in deinem Energiesystem hast.

Und ja, natürlich ist eine solche Massage auch nützlich, toll und angenehm für Menschen, die gar kein Tantra praktizieren oder zumindest nicht so ganz tief ins Tantra einsteigen wollen. Darum findet man heute unter dem Begriff Tantramassage eine Vielzahl von Varianten und Angeboten. Massage ist in einem Buch nicht so gut darstell- und vermittelbar, Seminare sind da passender, und so will ich hier gar nicht weiter auf die Vielfalt von Tantramassagen eingehen. Es gibt ja wirklich hunderte von verschiedenen Massagearten, und im Prinzip ist jede Massage die Blockierungen wegmassiert geeignet als Vorbereitung für tantrische Übungen und Praktiken. Ich möchte hier darum nur eine Tantramassageform darstellen, die noch sehr unbekannt ist, aber trotzdem den Massierten in ein energetisch hoch schwingendes Yin-Yang Gleichgewicht bringt. Diese tantrische Yin-Yang Massage (TYY Massage) möchte ich darum weiter unten bei dieser Gelegenheit beschreiben.

Zuvor aber noch ein Wort zum Yin-Yang Gleichgewicht allgemein beim Massieren. Die oberste Yin-Yang Ebene ist natürlich die Ebene Frau-Mann. Das heißt um auf dieser obersten Ebene auszugleichen, sollte, wenn irgend möglich immer ein Mann eine Frau oder eine Frau einem Mann massieren.[[91]](#footnote-91) Es gibt seit den 70er Jahren die „Yin-Yang Massage“, welches dieses Mann-Frau Prinzip berücksichtigt. Die „tantrische Yin-Yang Massage (TYY)“ berücksichtigt allerdings noch eine Vielzahl weiterer Yin-Yang Ebenen und ist daher nicht mit ihr zu vergleichen.  
Auf einer etwas tieferen Ebene, nämlich der Ebene der Aktivitäten, da rutscht der oder die Massierende automatisch in die Yangrolle, während die massierte Person ins Yin geht. Wir sehen daran schon, dass es die Frau mehr in ihre weibliche Kraft treibt, wenn sie sich massieren lässt und der Mann mehr in seine männliche Kraft wenn er massiert. Dieses Schema ergibt sich auch wenn wir wieder den Energieverlauf im Energiekreis betrachten: Hier wird der Mann ja durch die Energien unterstützt, seine unteren Chakren zu aktivieren, also auch das Thema „körperlich aktiv“ zu sein, was natürlich dem Massage-Gebenden entspricht, während im Energiekreis bei der Frau die unteren Chakren ja die Aufgabe des Annehmens haben, also das wäre eben zb auch die Entsprechung, eine Massage anzunehmen. Oder, um dieses Thema nun vollends auf den Punkt zu bringen: Der Zauberstab des Mannes hat die natürliche Funktion die Yoni der Frau zu massieren, während die Yoni der Frau hier die aufnehmende, annehmende Rolle spielt. Was uns die Natur hier zeigt:  
Es ist weitaus natürlicher, wenn der Mann die Frau massiert, als umgekehrt !

Ich will das jetzt nicht so rüberkommen lassen, als wär es ein unumstößliches Gesetz, oder dass man sich da irgendwie extrem daran halten müsse, ich formuliere es halt jetzt mal nur der Deutlichkeit halber so extrem um die dahinter liegenden Naturprinzipien sichtbar werden zu lassen:  
**Der Mann soll die Frau körperlich massieren** (und im übertragenen Sinne darauf achten, dass es ihr körperlich gut geht).  
**Die Frau soll den Mann seelisch massieren** (und im übertragenen Sinne darauf achten, dass es ihm geistig seelisch gut geht).  
So tun beide das was sie gut können, beziehungsweise, falls sie es noch nicht so gut können, so kommen sie dadurch beide mehr in ihre jeweilige *(weibliche oder männliche)* Kraft indem sie es bewusst üben.  
So könnte man dieses natürliche Geschehen in der Art vereinfachend formulieren, dass der Mann die Frau massiert, ihrem Körper (sozusagen auf der materiellen Ebene) gut tut, und dies regt dann in der Frau an, dass sie einerseits den Zauberstab des Mannes liebevoll umhüllend annimmt und auf einer mehr vergeistigten Ebene den Mann als Ganzes mit ihrer entstehenden Liebe umhüllt – und ja , natürlich ergibt auch dies wieder einen sich selbst verstärkenden Kreis, eine Spirale nach oben (die nach oben, nebenbei bemerkt keine Begrenzung hat, denn die Liebe kann sich immer ins Unendliche hinein ausdehnen).

Dieses Muster ist aber konträr und zunächst unvereinbar mit den Glaubensmustern und Liebesverboten der alten Zeit, wonach sich die Frau einem Mann ja nur hingeben dürfe, wenn die Liebe bereits vorhanden ist. Diese alten, aus der Kirche stammenden Glaubenssätze, basieren nicht auf dem Wissen, dass Liebe etwas ist, was in unendlichem Ausmaße jederzeit vom Menschen erzeugt werden kann. Die Kirche oktroyiert dem Menschen den falschen Glauben auf, [dass Liebe ein Mangelprodukt sei](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=226) und dass man es nur mit einem einzigen Menschen teilen dürfe und verheimlicht ihm das Wissen um die unendliche Liebesfähigkeit die jedem Menschen zu jedem Zeitpunkt innewohnt, weil ihn diese Liebe und Liebeskraft von der Kirche unabhängig macht, wenn er sie in sich entdeckt. Wer sich Tantra und Tantramassagen zuwendet sollte also darum grundsätzlich auf einem Weg sein, sich aus alten kirchlich religiösen Denkmustern zu befreien, aber bevor ich nun allzuweit abschweife, zurück zur Massage:

## Tantra Yin Yang Massage (oder Tantric Yin Yang Massage oder TYY Massage)

Die TYY Massage ist eine Massageform, die den Massierten in ein tiefes inneres Yin-Yang Gleichgewicht bringen soll. Hierzu werden mehrere Yin-Yang Gegensätze beim massieren gleichmäßig abwechselnd benutzt. Es ist keine Muskel- oder Gewebemassage im herkömmlichen Sinne, wir berühren und massieren zwar den Körper, aber wir begrenzen uns nicht auf das Grobstoffliche des Körpers. Wir sind uns bewusst, dass wir mit unseren Händen auch eine Energie ausstrahlen die im Massierten dessen feinstofflichen Körper genau so erfasst, also verschiedene Auraschichten bis in Energiebereiche tief unter der Haut. Selbst ganz ohne Druck, nur durch unsere Handpräsenz, beziehungsweise deren Ausstrahlung üben wir Einfluss aus. Um die TYY Massage übersichtlich darzustellen, hier zunächst eine Tabelle, mit den verwendeten Yin-Yang Gegensätzen, die in ihrer Gesamtheit immer ausgeglichen sein sollen. Man massiert also mal fest und dann auch wieder weich und sanft, mal schnell und dann auch wieder langsam und ruhig, und das alles in einem harmonisch ausgeglichenen Rahmen:

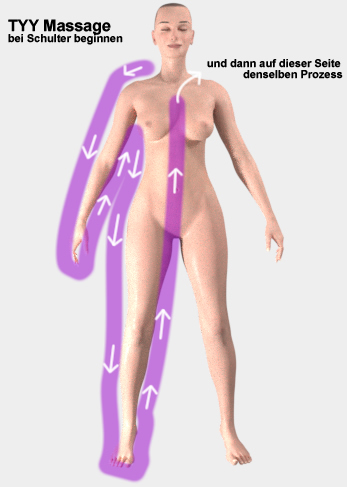
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Yin Variante** | **Yang Variante** |
| **Handeinsatz allgemein** Wir können mit den Händen bewusst an einer Stelle innehalten und Energie senden oder wir können aber auch bewusst beide Varianten gleichzeitig nutzen, also während dem massieren auch Energie über die Hände fließen lassen | Hände zur Energieübertragung einsetzen | Hände zur Berührung / Massage einsetzen |
| **Massagerichtung** Über die Arme und Beine ist der Mensch in einem besonderen Maße im Energieaustausch mit der Umwelt.[[92]](#footnote-92)  Um hier auf 3 Ebenen (körperlich, Aura, Meridiane) gleichzeitig einen Yin-Ying Ausgleich zu erzeugen benutzen wir immer die weiter unten beschriebenen Massagerichtungen.  Dabei immer erst die Yin, also die ableitende Richtung, und danach daran anschließend die energieaufbauende Yang Richtung. Wie man alle diese 4 Bewegungen an den Armen und Beinen miteinander kombiniert, ohne je die Berührung zu unterbrechen (es soll ja immer alles im Fluss sein), sehen Sie in der Grafik auf den nächsten Seiten. | **Arme:** am Arm außen in Richtung vom Körper weg zur Hand massieren (diese Massage Richtung leitet Energie ab = Yin) | am Arm innen von der Hand in Richtung Körper massieren (das ist die Energie-zuführende Massage Richtung =Yang) |
| **Beine:** am Bein Außen in Richtung vom Körper weg runter zu den Füßen massieren (diese Massage Richtung leitet Energie ab = Yin) | Am Bein innen von den Füßen hoch in Richtung der Geschlechtsorgane (dies ist die Energie-zuführende Massage Richtung = Yang) |
| **Massagearten** Außer den Massagerichtungen wird Yin und Yang im Wechsel auch bezüglich der Art wie man massiert verwendet. Auch hierbei arbeiten[[93]](#footnote-93) wir uns jeweils mit der einen Variante und direkt danach mit der gegenteiligen Variante durch den Körper, immer jeweils einen Durchgang, wie in der Grafik dargestellt. Möglich sind folgende Massagevarianten, wähle abwechselnd, welche dir gerade in den Sinn kommt: | | |
| Geschwindigkeit deiner Massagebewegungen | langsam (wie in Zeitlupe oder noch langsamer)[[94]](#footnote-94) | Schnell, zügig |
| Stärke deiner Massagebewegungen | Sanft (evt sogar leicht wie/mit Feder) | fest, tief |
| Art deiner Massagebewegungen | stetig | kreisend, knetend |
| Einen weiteren Yin-Yang Ausgleichsaspekt bringen wir in die Massage, dadurch, dass wir die linke und rechte Körperseite abwechselnd massieren | linke Körperseite | rechte Körperseite |

Das Grundprinzip der TYY Massage ist es also immer die Yin und die entsprechend gegensätzliche Yang Variante der Massageform abwechselnd zu benutzen, so dass der Massierte Yin und Yang zu gleichen Anteilen erhält und dadurch selbst in einen inneren ausgeglichenen energetisch hoch schwingenden Zustand kommt.  
Der ausgeglichene Mensch hat immer eine hohe Vibration, weil er nicht von dem Unausgeglichenen gebremst wird. Der unausgeglichene Mensch hat ja immer blockierte Energieflussstellen, wo die Energie sich einen Umweg suchen muss, und dadurch in ihrer Geschwindigkeit gebremst ist.

## Bewegungsablauf der TYY Massage

Hier der allgemeine grundsätzliche Bewegungsablauf mit dem man sich immer wieder durch den Körper arbeitet, zunächst die Rückenseite, auf dem Bauch liegend, siehe auch die Grafiken:

1. Rückenseite: beginnend an den Schultern oben
2. an den Armen außen hinunter bis zu den Händen
3. an den Händen, Fingern nach innen wenden und den Innenarm hoch
4. dann am Körperrumpf außen hinunter[[95]](#footnote-95) bis Hüfte und
5. hier beginnt nahtlos die nächste Yin-Yang Einheit bei den Beinen. Zunächst also von der Hüfte außen am Bein entlang abwärts bis zum Fuß
6. und dann am Fuß die Wendung zum Innenbereich, zunächst die Fußsohle berührend und dann an den Beinen innen hoch Richtung Po und
7. über den Po in der Mitte des Rückens, an der Wirbelsäule entlang hoch bis zum Schulter/Halsbereich und
8. hier beginnt nun die nächste Bewegungseinheit indem man auf die andere Seite wechselt und dort dieselbe Bewegungsprozedur durchläuft.

**Vorderseite**

Auch im Bezug auf Rücken (=Vergangenheit des Menschen) und seine Vorderseite (=Zukunft) wird das Yin-Yang Prinzip angewendet, das heißt, beide Seiten kommen dran.

1. Vorderseite: beginnend wieder an den Schultern oben
2. an den Armen außen hinunter bis zu den Händen
3. an den Händen, Fingern nach innen wenden und den Innenarm hoch
4. dann am Körperrumpf außen hinunter bis Hüfte und
5. hier beginnt nahtlos die nächste Yin-Yang Einheit bei den Beinen. Zunächst also von der Hüfte außen am Bein entlang abwärts bis zum Fuß
6. und dann am Fuß die Wendung zum Innenbereich, zunächst die Fußsohle berührend und dann an den Beinen innen hoch Richtung Genitalien und fließend
7. an den Genitalien vorbei in der Mitte des Bauches hoch bis zum Halsbereich und
8. hier beginnt nun die nächste Bewegungseinheit indem man auf die andere Seite wechselt und dort dieselbe Bewegungsprozedur widerholt.

### Weitere Infos zur tantrischen Yin Yang Massage

In der Grafik sind nochmals zur Verdeutlichung die Yin und Yang Bewegungsrichtungen dargestellt in deren Verlauf wir uns massierend durch den Körper bewegen.

Yin-Richtung (blau) = energieableitend, also zb Stress ausleitend, negative Energien loslassen helfend, runterkommend

Yang-Richtung (rot) = energiezuführend, mit Energie aufladende Massagerichtung

### Die praktische Durchführung

Wir durchlaufen hier also immer wieder den gesamten Menschen, ihn ganzheitlich erfassend. Jeweils auf einen Durchlauf (rechte und linke Seite) folgt der nächste Durchlauf mit dem entsprechenden Yin/Yang Gegensatz. Auf einen Durchgang mit festerer oder knetenden Massagegriffen folgt ein ganz sanfter Durchgang oder auf einen schnellen ein ganz langsamer, usw.

Dauer: Es gibt da nur eine Vorgabe: solange es dir Lust macht. Eine Stunde, zwei oder drei Stunden, es hängt von deiner Lust ab, genau so wie du als Massierender entscheidest welchen der möglichen Yin-Yang Gegensätzlichkeiten du wann auswählst. Das wichtigste ist, dass es dir Spaß macht und diese Freude überträgt sich ja dann beim massieren.

Gelegentlich können wir auch die beiden Körperseiten gleichzeitig mit unseren beiden Händen massieren. Eine Hand massiert die linke Seite, die andere gleichzeitig die rechte Seite. Versuche dabei generell deine Hände immer am Körper zu lassen, also die Massage so fließend wie möglich zu gestalten, damit vom Massierten keine Abbruch-Energie wahrgenommen wird, also nach Möglichkeit keine Momente wo gar keine Handberührung stattfindet und wenn eine Hand umgreift, dann sollte mit der anderen Hand der Körperkontakt bestehen bleiben.  
Gerade weil man ja immer wieder zwischen dem oberen Körper und unten bis zu den Füßen wechselt, ist es meist am besten auf einer Massageliege zu massieren. Im Bett oder auf dem Boden ist es meist unbequem für den Massierenden zwischen oben und unten zu wechseln, außer die massierte Person ist sehr klein. Allerdings kann man die Arme-Innenseiten auf einer Liege halt nicht so komfortabel erreichen. So hat alles seine Vorteile.

Ach ja – man kann auch zu zweit massieren. Dann übernimmt eine Person die linke und eine Person die rechte Seite. Die beiden massierenden Personen können dann synchron massieren, was natürlich auch eine tolle tiefgreifende Massage ergibt. Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten und Variationen. Hauptsache die Yin- und Yang Varianten halten sich dabei die Waage, damit der Mensch in einen tiefen inneren Ausgleich kommt. Hilfreich sind aber immer die folgenden Punkte:

* Damit sich der Mensch *(auf einer tieferen unbewussten)* Ebene ununterbrochen geborgen fühlt, sollte man immer mit zumindest einer Hand Körperkontakt zum Massierten halten. Wenn man zum Beispiel mehr Massageöl holt, immer eine Hand am Körper lassen. *(Schon alleine eine Berührung kann für machen Menschen so viel Heilung auslösen, dass Massagen gar nicht nötig wäre. Das hat unter anderem damit zu tun, dass bei einer jeden Berührung Bewusstseinsenergien übertragen werden, die dem anderen fehlen – es fließt immer dasjenige, wo beim anderen ein Mangel besteht. Dann geht’s aber auch um Heilung alter Berührungstrigger und vieles mehr. Viele solche Dinge finden bereits einfach nur durch Berührung statt, und vielen Masseuren und Masseurinnen ist dies gar nicht bewusst..)*
* Immer positive Gedanken haben beim Massieren. Und wenn negative Gedanken kommen oder da sind, dann diese bewusst umwandeln und gehen lassen. Man geht also am besten in so eine Art innere Haltung Kanal für lichtvolle höhere Ebenen und Gedanken zu sein, also keine eigenen Gedanken und Bewertungen, sondern nur Kanal für das Höchste ein. Dies geht nahtlos in den nächsten Punkt über:
* Lasse Energie durch deine massierenden Hände fließen. Aber natürlich nicht deine alltägliche Energie, sondern Energie die dir aus den höchsten Ebenen heraus zufließt, also über dein eigenes mit dem Höchsten verbunden sein. Auch hierbei also wieder eine innere Haltung sich selbst als Kanal für das Göttliche betrachtend. *(Diese Haltung ist wichtig, weil wenn du nur deine eigene Energie fließen lässt, dann wirst du ausgelaugt – während, wenn du dich zum göttlichen Kanal machst, dann fließt das Göttliche durch dich und auch du selbst bekommst davon automatisch ab und fühlst dich hinterher erfüllter als zuvor, und zwar genau deshalb weil du selbst eben tatsächlich auch mehr gefüllt bist als zuvor!)*

## Noch etwas zur geistigen Haltung beim Tantramassieren

Sicher ist dir mittlerweile bereits bewusst, dass ein wichtiger Unterschied zwischen einer normalen Massage und einer tantrischen Massage die innere geistige Haltung ist. Und gerade weil dies wirklich so ist, möchte ich noch ein paar Worte hierzu sagen. Bei einer normalen Massage verbleiben beide, der Massierte und Massierende weitgehend im üblichen gesellschaftlichen Bewusstsein. Der Hauptfokus liegt auf bestimmten Massagegriffen und Massagetechniken, die so abgespult werden. Eine Heilung auf einer göttlichen Ebene oder gar eine Bewusstseinsverschiebung in eine göttlichere Ebene werden nicht angestrebt. So verbleibt der Massierte weitgehendst in seinen geistigen Begrenzungen die er sich in seinem Leben erschaffen hat. Aber natürlich – wie soll eine Lockerung der Muskeln auch eine dauerhafte Wirkung hinterlassen, wenn die Spannungen immer aus der geistigen Ebene kommen, die Ebene der mentalen Blockierungen, der mentalen Liebesverbote, der Friedens- und Entspannungsverbote und anderer Begrenzungen in denen der Mensch geistig gefangen ist. Höchste Freude- und Lusterfüllung erfordert eine friedliche Haltung. Eine bewusste Transformation oder Verschiebung seines Seins auf eine göttlichere, also zum Beispiel auch auf eine ekstatischere Ebene findet nicht statt und wird bei einer normalen Massage auch gar nicht angestrebt.

Die innere Haltung beim Tantra *(die ja eigentlich auch auf eine Tantramassage übertragen werden sollte)*, ist aber eine ganz andere, denn im Tantra geht’s darum in das unbegrenzte Sein hinein zu fließen. Das [tantrische Bewusstsein](#_Definition_Tantra) ist ein sich ausdehnendes Bewusstsein. Bei einer Ausdehnung geht’s aber immer um Überwindung von Grenzen, um Überwindung alter Begrenzungen, denen der Mensch noch unterworfen ist. Um sich zu entfalten, um zu wachsen, um sich in ein größeres Bewusstsein hinein auszudehnen, muss der Mensch immer alte Grenzen die zuvor sein Leben bestimmt haben, auflösen und hinter sich lassen. Beim Tantra geht es also immer um ein Grenzen überschreiten, um ein überwinden von Begrenzungen um eine Auflösung von Grenzen, um ein „Das Ausdehnen zulassen“, denn alle Grenzen setzten wir uns selber, und gerade weil wir sie selber setzten können wir sie auch selbst auflösen.  
Nun müssen uns diese Grenzen zwar nicht bewusst sein, welche wir hinter uns lassen oder lassen möchten *(wir sind uns ja ohnehin des wenigsten, was in unserem Leben geschieht voll bewusst)* aber wir sollten fürs Tantra zumindest generell in eine solchen inneren Haltung hineingehen, wo wir unseren Fokus auf dem Grenzenfreien, dem Unbegrenzten, dem Grenzenlosen als Ziel haben, denn wenn wir es innerlich anstreben können wir es auch erreichen.  
Darum, um auf ein paar praktische Beispiele einzugehen, passt es zum Beispiel gar nicht, wenn man versucht Tantra mit Bondage und Fesselspiele zu verbinden. Sich zu fesseln, sich in seinem Bewegungsfreiraum zu begrenzen ist ein sich in Begrenzungen hineinzwängen, also das genaue Gegenteil von Tantra, wo es doch gerade darum geht aus den Fesseln auszusteigen und sich nicht auch noch freiwillig neue überstülpen zu lassen. Das sind alles Spielchen der alten Zeit, wo man sich ständig geübt hat, begrenzen zu lassen, wo man selbst Religionen gefrönt hat, die einen Gefesselten verherrlicht haben. Darum werde dir dieses Unterschiedes bewusst, zwischen dem alten Denken wo man sich mit Fesseln begrenzt und einem echten tantrischen Denken, wo man diese Fesseln gerade überwindet also hinter sich lässt. Du kannst nur in eine Richtung gleichzeitig gehen. Entweder in die alte Richtung mit den Fesselspielchen der alten Welt oder du bewegst dich in die neue Welt der Freiheit und dem Loslassen deiner Begrenzungen. Wenn du beides gleichzeitig versuchst, dann bist du automatisch in der alten Welt ! Du bist dann nicht in einem tantrischen Bewusstsein, auch wenn dir dies vielleicht manche Scharlatane oder dein eigenes Ego vorgaukeln möchten !

Tantra geht nicht, wenn du an deinen alten Begrenzungen festhalten möchtest. Du solltest mindestens zu mehr als 50% deiner inneren Anteile bereit sein aufzubrechen und deine inneren Grenzen und Glaubenssätze und Handlungsmuster zu überwinden. Und ja, dass dies Angst macht ist normal. Das Wort Angst kommt von „Enge“. Man hat Angst seine alte Enge, also seine alte Komfortzone zu verlieren. Und ja, man wird diese alte Enge verlieren, wenn man die Grenze überschritten hat. Die Angst ist also berechtigt. Wenn man diese Angst nicht spürt, dann ist sie entweder verdrängt oder man ist gar nicht dabei eine Grenze zu überschreiten.

Und wir kommen jetzt in ein sehr sensibles Thema: Wenn man das Tantra oder eine Tantramassage von vorneherein begrenzt, dass dieses und jenes nicht geschehen dürfe, dass dieser oder jener Körperteil nicht berührt werden darf, usw, ja, bis hin dazu dass man sich vornimmt, sich nicht verlieben zu dürfen, usw, also du siehst schon, wenn solche begrenzenden Haltungen die Grundlage eines tantrischen Zusammentreffens sind – Kann oder darf man das dann überhaupt noch als Tantra bezeichnen ?  
Die Antwort ist eigentlich klar: Tantra ist es nur dann wenn gerade keine Grenzen gesetzt werden. Grenzen setzen oder auch „Grenzen setzen lernen“ ist das Gegenteil von Tantra. Das heißt nicht dass es nicht OK ist, Grenzen setzen zu lernen, aber das ist eben nicht Tantra. Im Tantra geht es darum zu lernen, wie man oder frau, früher gesetzte Grenzen auflöst und überwindet und sich gerade über die eigenen Grenzen erhebt. Denn nur so kommt man in das grenzenlose All-Bewusst-Sein. Grenzen zu setzen ist ein Programm der alten Welt, die meisten Menschen haben viele tausende Jahre lang, Inkarnation für Inkarnation, immer wieder und wieder Grenzen und Begrenzungen gesetzt. **Wir sind längst die größten Meister im Begrenzungen setzten, nur wir haben uns schon so begrenzt, dass wir nicht einmal mehr unsere eigene Meisterschaft im „uns selbst Begrenzen“ erkennen..[[96]](#footnote-96)**  
Um zu wachsen müssen wir unsere Grenzen nicht setzen, sondern auflösen, weil unsere Grenzen sind das was unser spirituelles Wachstum behindert. Oft wird von Frauen geglaubt, sie müssten lernen Grenzen zu setzen, weil Männer an ihren Grenzen rütteln - aber aus der geistigen Sicht ist die Botschaft oft genau umgekehrt, nämlich endlich diese Grenzen aufzugeben, denen du dich unterwirfst[[97]](#footnote-97). Solche Botschaften im Bezug auf Grenzen sind oftmals eben auch Aufforderungen genau diese Begrenzungen aufzugeben. Und was passiert in solchen Fällen, wenn man die Botschaft falsch interpretiert oder verdrängt ? Es passiert das was immer passiert, die ignorierte Botschaft wird sich irgendwann auf eine penetrante Art und Weise wiederholen und wiederholen und wiederholen, irgendwann auch über den eigenen Körper zu Wort melden. Jede Krankheit ist nichts weiter als eine Botschaft der Seele solche verdrängten Botschaften endlich anzunehmen und im Bezug auf Grenzen setzen, kann das bis hin zu Wirbelproblemen oder gar Wirbelbrüchen kommen, denn die Wirbelsäule ist unser stärkster Energiekanal und haben wir in ihr einen Bruch, dann spiegelt dies auf körperlicher Ebene dass du eine extrem heftige Grenze/Begrenzung in deinem Denken hast, über welche die Energie nicht hinüberfließen kann, wie in der Wirbelsäule über die Stelle mit dem gebrochenen Wirbel. Und ja, spätestens dann sollte der oder die Betreffende annehmen, dass es nicht ums Grenzen setzen lernen geht, sondern ums Grenzen auflösen lernen !

Nun, liebe Leser, sie haben schon gemerkt, dass ich die Dinge oft sehr deutlich und vielleicht auch extrem darstelle, trotzdem wird nicht alles so heiß gegessen wie es gekocht wird, wer zum Beispiel professionell Tantramassagen anbietet wird kaum umhin kommen Begrenzungen zu setzen, aber man sollte sich dann selbst auch nicht irgendwelchen Illusionen hingeben, dass dies nun wirklich ein echtes wahres tantrisches Bewusstsein wäre. Man soll sich auch nicht der Illusion hingeben, tantrisches Bewusstsein könne über Nacht entstehen. So wie wir viele Inkarnationen gebraucht haben um unsere Bewusstseins-Begrenzungen aufzubauen, so können wir uns auch viel Zeit lassen um diese wieder zum Bröckeln oder zum Einsturz zu bringen. Tantramassagen werden ja meist von Frauen angeboten, und jede Tantramasseurin merkt recht schnell dass auch die wenigsten ihrer Kunden in ein echtes tieferes tantrisches Bewusstsein eintauchen können, denn Begrenzungen betreffen auch nahezu alle Männer und zwar besonders bezüglich der Ejakulation, also dem Glauben zum Sex gehöre der Austausch von Samenflüssigkeit. Auch dies ist ein begrenzender Aberglaube. Lediglich zum Kinderkriegen ist das nötig, aber ansonsten sind diese alten Glaubenssätze für viele Männer sogar tödlich, denn sie führen zu einem sexuellen Verhalten welches nur auf „eine schnelle Nummer“ aus ist und dieses „schnelle Sexnummer“ Ding ist verantwortlich für fast alle Prostatakrebserkrankungen[[98]](#footnote-98) bei Männern. Der männliche Körper sendet hier also so vielen Männern die Botschaft eine andere, eine langsamere, also eine tantrische Form der Sexualität zu erlernen und zu praktizieren. Und ja – auch so ein Umdenken, Umlernen, Umüben kann nicht mal so eben auf die Schnelle erzwungen werden. Diese Muster des schnellen Sexes ist auch in tausenden von Jahren gewachsen und ist tief eingefräst in männlichen morphogenetischen Bewusstseinsfeldern. Weil dies eines der Hauptlern- und Übungsthemen für den Mann ist, wenn er auf ein tantrisches Bewusstsein umschwenken will, darum schwingt dieses Thema natürlich unweigerlich auch immer wieder bei Tantramassagen an. So gesehen besteht eine Hauptaufgabe einer Tantramasseurin bei vielen Männern darin, dem Mann zu helfen in dieses neue tantrische Bewusstsein hinein zu tauchen. Und weil die aller, aller, allermeisten Männer *(aber auch Frauen)* noch so sehr im alten Denken drinhängen ist es sicherlich oft schon mal ein großer Erfolg wenn das alte Quickiedenken aufgeweicht wurde. Jedenfalls ist es eben nicht die Technik, der Massageablauf oder die Griffe, die eine Massage tantrisch machen, sondern es ist die Geisteshaltung, diese ganz andere Art über Partnerschaft, über Liebe und über Sexualität zu denken. Ist das Denken erst einmal transformiert, dann folgt das Körperliche von alleine (später, irgendwann, weil die Materie, der Körper ist träger als der Geist).

# Tantrische Übungen

Zunächst ein paar allgemeine Ratschläge, die für alle folgenden Übungen im Buch gelten können:

* Vorbereitung: Schaffe eine ruhige entspannte Atmosphäre, weil ihr solltet diese Herzübungen nur ausführen, wenn ihr beide entspannt und frei von Stress seid. Diese Stressfreiheit gilt für alle Übungen im Buch. Wenn noch ein grober Stress *(zb Alltagsstress usw.)* in deinem Energiesystem ist, dann mache irgendwelche Körperübungen oder laufe meinetwegen ein paar Kilometer durch den Wald oder schwimme durch einen natürlichen See,[[99]](#footnote-99) oder was auch immer, Hauptsache der größere Stress verschwindet.  
  - Kleinere Stressanteile hingegen verschwinden meist von alleine während den Übungen, alleine das stetige tiefe Atmen lässt ja viel Spannung verschwinden.  
  - In manchen Fällen kann es auch angebracht sein den Partner oder die Partnerin durch sanfte Worte in einen entspannteren Zustand zu bringen.[[100]](#footnote-100)  
  - Und wenn du das Gefühl hast, du kannst besser Entspannung erreichen durch eine zusätzliche Entspannungsmusik, oder Räucherstäbchen oder ein OM-Wandtuch oder eine Buddhagestalt, dann benutze es einfach (aber mache dich trotzdem nicht von Äußerlichkeiten abhängig).
* Feedback, Kommunikation während der Übung: Besonders für tantrische Anfänger ist es eventuell schwierig, zu reden und gleichzeitig im Fühlen zu bleiben. Aber betrachte auch dies als Übung. Gerade in unserer Gesellschaft ist es üblich, während dem Reden aus dem Fühlen-was-ist heraus zu gehen. Das ist natürlich nicht gut und alleine dies zu üben ist ein enormer Schritt in die Richtung eines ganzheitlichen Lebens. Auch zu üben, sich durch das Reden oder durch Worte des Partners nicht aus dem eigenen Fühlen zu bringen lassen, wäre eine wichtige Übung. Aber grundsätzlich geht’s beim Tantra primär ums Fühlen, weil mit der Fühl-Ebene sind wir der Energieebene um ein Vielfaches näher als mit der mentalen Gesprächsebene.[[101]](#footnote-101) Trotzdem solltet ihr euch immer wieder auch mal austauschen, damit auch euer Partner/in weiß, wie ihr es im Moment erlebt. Gebt euch ab und zu gegenseitiges Feedback, zum Beispiel wie gut euch die aktuelle Übung auf einer Skala von 0 bis 10 gerade gelingt.  
  Aber trotzdem auch dann wenn es euch am Anfang kaum gelingt, nichts bewerten, das macht nichts. Setze dich oder deinen Partner/in auf gar keinen Fall unter Druck, denn Spaß und Freude soll es ja auf jeden Fall machen !! *(Wenn etwas nicht gelingt, dann übrigens meist deswegen weil noch zu viel Spannung da ist – dann einfach noch tiefer entspannen. Der Vorgang zum Beispiel, dass man die Liebe zum Partner fließen lässt, ist ja an sich etwas ganz und gar natürliches. Niemand muss es wirklich lernen, wir müssen es letztlich einfach nur zulassen. ALLES, was wir im Tantra praktizieren, sind eigentlich energetische Vorgänge die von der Natur so vorgesehen sind und darum gar nicht wirklich gelernt werden müssten. Wir müssen sie eigentlich nur einfach wieder einüben, damit sie uns wieder selbstverständlich werden !)*
* Über Gefühle reden: Wenn Gefühle in dir hochkommen, dann ist es grundsätzlich in Ordnung darüber zu sprechen, aber, wichtig, bleibe beim darüber sprechen achtsam in dem Gefühl. Zerstöre das Gefühl nicht durch dein Sprechen, also in dem Sinne, dass man sich beim Sprechen über das Fühlen stellt. Weil:  
  Fühlen ist wichtiger als Sprechen !  
  Sprechen ist nur Ausdruck unseres Verstandes, während Fühlen ist Ausdruck unseres ganzen Seins.  
  Sprich also achtsam, also zum Beispiel auch so, dass der andere in seinem Fühlen nicht beeinträchtigt wird. Also nicht nur du selbst, sondern auch der andere sollte nach Möglichkeit nicht aus seinem Fühlen herausgerissen werden wenn du über deine Gefühle sprichst.  
  Und hier sind wir dann bereits bei einer eigentlich ganz wichtigen tantrischen Übung: Nämlich wie schon oben angedeutet, es zu üben, während dem Sprechen trotzdem weiterhin zu fühlen. Darum, wann immer du sprichst, übe es während dem Sprechen *(oder als Zuhörer, während dem Hören)* weiterhin zu fühlen. *(Ich weiß ich komm jetzt zu weit vom Thema ab, aber in unserer Gesellschaft wird so oft das Sprechen und das Fühlen getrennt – und wir sind dann aber immer von der göttlichen Einheit, also mit unserem Fühlen, getrennt.)* Nun denkst du vielleicht, ja, um meinen Partner/in nicht im Fühlen zu stören, spreche ich lieber nicht – aber auch das ist nicht gut. Mute deinem Partner/in einfach zu, dass er oder sie es auch als Zuhörer üben darf, während dem Zuhören in seiner eigenen Kraft, also in seinem Fühlen zu verweilen. Dies alles zu üben ist wichtig und vielleicht hier noch der Hinweis, wie man beim Zuhören trotzdem im Fühlen bleibt:  
  Und zwar, man muss einfach nur aufhören zu bewerten, aufhören zu urteilen, also neutral bleiben. Sobald wir werten, sind wir im Verstand und haben das Leben, also die fühlende Lebenskraft verloren !
* Tränen: Auch hier gilt das selbe wichtige Prinzip: Nicht werten. Wenn Tränen fließen, dann heißt das, dass viele Gefühle hochkommen, und das ist in Ordnung.[[102]](#footnote-102) Einfach zulassen und weiter im Fühlen bleiben. Für den Partner/in gilt: Nichts bewerten, einfach geschehen lassen, tief weiteratmen, damit der Energiefluss gut intakt bleibt. Taschentuch für Tränen anbieten.
* Immer tief und stetig atmen  
  Immer atmen ist wichtig, weil sobald wir mit dem Atmen stoppen, dann kommen wir in einen Energiemangelmodus der für unseren Körper nur dann angebracht ist, wenn er zwei Meter unter der Erde liegt. Wie willst du einen stundenlangen Orgasmus haben, wenn du aufhörst zu atmen ?? Aufhören zu atmen ist wie aufhören zu leben. Darum immer tief atmen und wann immer du bemerkst, dass deine Partnerin oder dein Partner aufhört zu atmen, erinnere sie oder ihn dann liebevoll sofort zum Beispiel mit dem Worten „tief atmen“ daran weiter zu atmen.   
  Dieses Atmen ist übrigens auch wichtiger als ein Orgasmus. Wenn sich deine Partnerin/Partner beispielsweise einem Orgasmus nähert und aufhört zu atmen, dann erinnere sie daran weiter zu atmen, auch wenn sie dadurch vielleicht sogar zunächst aus dem Orgasmus rauskommt, weil ein Orgasmus ohne stetiges tiefes Atmen dauert sowieso nur kurz und ist wenig wert. Mit einem Ferrari willst ja auch nicht nur 100 Meter fahren.

## Herzübungen

Bereits im Kapitel über die [Voraussetzungen](#_Herzübung_1) befanden sich die ersten 3 Herzübungen mit denen wir auf einfache Art üben können unser Herzchakra mehr zu öffnen. Es ist ja nicht so, dass unser Herz entweder offen oder zu ist. Nein, die Wahrheit ist, es gibt unendlich viele Stufen, unendlich viele Zustände in denen sich unser Herzchakra befinden kann. Unser Ziel ist also nie, unser Herzchakra zu öffnen, weil ein bisschen offen ist das Herz eines jeden Menschen.[[103]](#footnote-103) Unser Ziel ist es immer, das Herzchakra etwas weiter zu öffnen. Dabei gibt es keine Begrenzung. Es gibt da keinen Punkt, wo man sagen könnte, bis hierher und weiter geht es nicht. Im Gegenteil, sobald man einmal sein Herz in einer gewissen Weite geöffnet hat, geht es viel leichter wieder zu diesem Punkt zu kommen, und man kann dann noch etwas weiter gehen. Das Herzchakra kann man hier mit einem Baum vergleichen, der auch immer größer wachsen wird und selbst wenn er schon ganz groß ist, es geht immer noch etwas größer.[[104]](#footnote-104)

Natürlich existiert unser Herzchakra nicht alleine. Zum optimalen Funktionieren benötigt es die oberen und unteren Chakren. Unser Herzchakra kann sich zwar so erweitern, dass es die anderen Chakren einschließt, aber dies kann nur geschehen wenn diese Chakren in einem guten Zustand sind. Wir sollten darum auch regelmäßig die Energiekreis Übung praktizieren, welche speziell die drei Chakren unter und über dem Herz stärkt.

Neben den vorgenannten Herzvorübungen kommen wir also jetzt zu den tantrischen Herzübungen. Sie können zu jeder Zeit mit oder ohne Kleidung praktiziert werden. Allerdings wenn wir sie nackt praktizieren haben wir zusätzlich eine Verstärkung durch die erhöhten Energien (Spannungen), die bei Nacktheit automatisch zwischen Mann und Frau entstehen. Bei den früher genannten [Herzübungen](#_Herzübung_1)[[105]](#footnote-105) fand ja noch keine Berührung statt. Ab der Herzübung 4 findet alles in enger Berührung statt.

### Herzübung 4

Die Herz ein- und ausatmen Übung  
Für diese Übung müsst ihr euch nun so platzieren, dass sich eure Herzchakren möglichst nahe sind. Ihr könnt hierfür engumschlungen sitzen siehe Bild oder zb nebeneinander auf der Seite liegen, wie es halt grad passt. Es sollten halt jeweils die Herzchakren möglichst nahe sein, denn es geht nun um einen direkten Austausch von Herz zu Herz.  
Wie bei allen Übungen achten wir wieder besonders auf unser tiefes und stetiges Atmen. Und jetzt versuchen wir unseren Atem anzugleichen, bis wir in einem gemeinsamen Atemrhythmus sind. Wir atmen gemeinsam ein und gemeinsam aus.  
Sobald unser Atemrhythmus in Einklang gekommen ist, beginnen wir nun die Energie aus unserem Herzchakra uns gegenseitig in unseren Herzen weiterzugeben, und zwar konkret folgendermaßen:  
Beim Einatmen, sendet der Mann die Energie aus seinem Herzchakra ins Herzchakra der Frau. Und beim gemeinsamen Ausatmen, sendet die Frau die Energie in ihrem Herzchakra ins Herzchakra des Mannes.  
So ergibt sich also nun ein stetiges Hin und Her der Liebesenergien – und ihr werden merken, dass kann eine ziemliche Erhöhung der Energien im Herzchakra bewirken. Einfach üben solange ihr Lust habt. Hier also nochmal der Ablauf

Für den Mann beim Einatmen: Herzenergie in den Herzchakrabereich der Frau senden  
Für den Mann beim Ausatmen: Die Herzenergie die von der Frau kommt im eigenen Herzbereich spüren und annehmen

Für die Frau beim Einatmen: Die Herzenergie die vom Mann kommt im eigenen Herzbereich spüren und annehmen  
Für die Frau beim Ausatmen: Herzenergie in den Herzchakrabereich des Mannes senden

So dass die Herzenergie immer zwischen den beiden Partnern wechselt – und sich dadurch immer weiter verstärkt und auf ein höheres Energieniveau höherschraubt. Wenn euch diese Übung schwer fällt oder ihr meint, dass keine oder nur sehr wenig Energie fließt – das ist ok, denn gerade darum macht man ja diese Übung. Wenn du bereits Meister wärst, zu was dann diese Übung. Allerdings, du wirst auch als Meister diese Übung noch immer gerne machen, denn es gibt ja nach oben kein Limit. Auch wenn du die Übung bereits noch so gut beherrschst, der Herz-Liebe-Energiestrom kann jedes mal noch mehr, noch höher geschraubt werden.[[106]](#footnote-106)  
Es gibt Paare, die haben einen sehr unterschiedlich schnellen Atemrhythmus. Falls ihr es nicht schafft längere Zeit gleichzeitig zu atmen, dann versucht einfach direkt weiter in Herzübung 5 überzugehen, weil da muss man nicht mehr gleichzeitig atmen.

#### Variationen von Herzübung 4

Grundsätzlich könnt ihr diese Übung auch abwandeln, zum Beispiel umgekehrt, dass beim Einatmen die Frau die Energie ins Herz des Mannes sendet usw. Das wichtigste bei dieser Übung ist es, dass man überhaupt bewusst die Energien steuert, während man sich berührt. Wir sind es ja oft „gewöhnt“, dass wir die Kontrolle abgeben, sobald wir berührt werden, bis hin zu solchen Mustern wie dass ab jetzt der andere für mein Wohlergehen zuständig ist. Und damit einhergehend natürlich dann so Glaubensmuster, dass wir über die Stärke der Liebe und über die Qualität unserer Liebe keinen Einfluss hätten. Durch Übungen wie diese katapultieren wir solche Glaubenssätze aus unserem System heraus direkt ins Nirwana. Hier üben und lernen wir, die Liebe zu verstärken und bewusst damit umzugehen, bewusst zu lieben.  
Ab dem Moment, wenn wir gelernt haben zu lieben, wird unser Leben immer voll mit Liebe sein können. Nur, wir müssen das Einüben.

**Leben = Lieben**

Noch etwas, falls dich die Berührungsimpulse des Partners während der Übung noch zu sehr ablenken, könnt ihr die Übung auch zunächst mit einer gewissen Entfernung machen. Also ihr sitzt zum Beispiel einen Meter oder gar noch weiter auseinander und atmet euch gegenseitig die Energie zu. Das wäre dann auch eine Übung um das feinstoffliche besser wahrzunehmen. An sich ist die Energieübertragung von Herzchakra zu Herzchakra nicht von einer Entfernung abhängig. Aber die Übung direkt mit Berührung des Partners zu machen ist darum so wichtig, weil im ganzheitlichen Sinne gehört zum Leben Berührung und auch daran müssen wir uns in unserer berührungslosen Gesellschaft oft erst wieder neu gewöhnen. Whatsapp oder andere Hochtechnologien können weder Berührung, noch eine Herzensenergieübertragung nie auch nur ansatzweise ersetzen.

### Herzübung 5

Aus der vorherigen Herzübung können wir übergehen in einen Herzchakrazustand, wo wir gleichzeitig die Liebe zum Herzbereich des Partners/Partnerin senden und aber auch gleichzeitig annehmen. Dafür sollte man aber die Herzübung 4 schon gut beherrschen. Wir gelangen dann in einen offen gebenden und annehmenden Herzzustand. Dann verschmelzen die Herzen sozusagen am besten.  
Also klar die Absicht setzen Energie zum anderen ins Herz zu senden aber auch gleichzeitig empfangen.Einfach probieren und üben..

## Die absoluten Basics

Um es nun noch einmal zusammenzufassen, des Allerwichtigste ist zu verstehen, dass wir es beim Sex mit einem Energieereignis, einem energetischen Vorgang zu tun haben, also dass es um ein Verschmelzen der Energien geht. Bei einem solchen Zusammentreffen[[107]](#footnote-107) haben wir immer die Wahl ob wir bewusst miteinander Tanzen oder ob wir das Zusammentreffen im ungeordneten Chaos ablaufen lassen wollen. Auch im Chaos, zum Beispiel selbst im Streiten oder Kämpfen findet zwar auch ein Energieaustausch statt, aber dieser ist sehr begrenzt und es entsteht kaum geordnete Energie einer höheren Ordnung, die aber unser Ziel ist, denn wir wollen eine Höherentwicklung unseres Seins und eine qualitative Verbesserung unseres Lebens.[[108]](#footnote-108) Dies erreichen wir nur durch ein harmonisches Miteinander-Tanzen. Durch ein miteinander verschmelzen durch ein gemeinsames eintauchen in das Einheitsbewusstsein, indem wir die Energien des anderen willkommen heißen und freudevoll annehmen und indem wir unsere eigenen Energien freudig teilen und dem anderen zufließen lassen. Die grundlegende Form die sich hierbei ergibt ist ein Kreis und genau darum entscheiden wir uns die Energien in Form dieses tantrischen Energiekreises auszutauschen. Und dieser Energiekreis wird im Folgenden nun ausführlich dargestellt.

## Der Energiekreislauf

Diese tantrische Grundübung lehrt uns auf einer der tiefsten überhaupt möglichen Ebene, dass alles immer im Fließen ist. Wenn wir dies auf der instinktiv sexuellen Ebene eingeübt haben, wird es sich immer mehr auch in unserem Bewusstsein ausbreiten. Wir leben in unserer Gesellschaft so viele Muster der Trennung, sie ist voll davon, aber sie sind alle nicht wahr. Wann immer wir in einem Geben-Modus oder in einem Nehmen-Modus sind, sind wir nicht wirklich im vollkommen göttlichen Modus, denn im Göttlichen findet Geben und Nehmen immer gleichzeitig statt. Im Tantra üben wir dies wieder ein. Während wir gleichzeitig die sexuelle Energie vom Partner aufnehmen, geben wir sie auch wieder ab. Natürlich beginnst du als tantrischer Anfänger damit, dass du dich entweder auf das aufnehmen oder das weitergeben der Energie fokussierst, also am Anfang wechselst du ständig zwischen diesen beiden Punkten, du atmest ein, nimmst dabei die sexuelle Energie vom Partner/in in dir auf, atmest diese Energie als Frau nach oben, beziehungsweise als Mann nach unten, und gibst sie wieder ab. Aber je öfters du diese Übung praktiziert hast, wirst du merken, dass sich immer mehr ein stetiger Energiestrom einstellt, dass immer mehr beides gleichzeitig geschieht. Es kann durchaus sein, dass dir das gleich gelingt, aber es kann auch monate- (oder gar jahre-) langes tantrisches Üben brauchen, bis bei dir der Energiefluss so intensiv wird, dass er sofort und ständig präsent ist, so wie der Strom immer sofort fließt, sobald ein elektrisches Gerät eingesteckt / eingeschaltet ist.

## Grundübung um in die männliche/weibliche Energie zu kommen

Dies ist eine wundervolle Übung die dem Mann hilf in seine männliche Kraft zu kommen und der Frau hilft in ihre weibliche Kraft zu kommen. Man kann sie regelmäßig jahrelang praktizieren und sie wird beide Partner jedesmal in eine noch höhere Energie führen, weil der Energiekreis im Idealfalle jedesmal noch kraftvoller wird, weil durch das Praktizieren jedesmal weitere Blockierungen im Energiefluss weggespült werden. Für die Intensität des Energiekreises gibt es keine Beschränkung nach oben. Auch wenn keine Blockaden mehr vorhanden sind, wird der Energiefluss jedesmal kräftiger und intensiver.  
Den ersten Teil der Übung, wo der Energiekreis noch nicht aufgebaut wird, lässt man natürlich irgendwann weg. Dieser Teil ist nur für Anfänger und mit seiner Beschreibung starte ich hier jetzt:

### Übung Teil 1 (Vorübung)

Dabei liegt die Frau, mit ihrem geöffneten Schoss dem sitzenden Mann gegenüber.

Frau liegend = Yin

Mann sitzend aufrecht = Yang

Frau hat offene Körperhaltung Beine/Schoss/Becken geöffnet (=weiblich Yin aufnehmend)

Die Frau hat ihre Arme offen nach links und rechts, also nicht vor dem Körper = wieder weiblich offene Körperhaltung. Sie bietet sich, ihren Körper passiv dem Mann dar. Schon alleine durch diese Körperhaltung *(noch ehe überhaupt eine sexuelle Handlung geschieht)* kommt die Frau, alleine durch ihre körpersprachliche Haltung in ihre weibliche Kraft. Sie wird durch diese Körperhaltung sogar regelrecht gezwungen in ihre weibliche Kraft zu gehen, denn sie kann gar nicht anders. Die Körpersprache ist eine starke Kraft,[[109]](#footnote-109) darum kann bereits diese Körperhaltung viel in der Frau auslösen. Gerade wenn die Frau unter stark wirkenden negativen Glaubenssätzen steht im Bezug auf Weiblichkeit *(und solche, das Weibliche unterdrückenden, Glaubenssätze sind ja nun wirklich noch immer weit, sehr weit verbreitet),* dann kann bereits diese Körperhaltung in der Frau so viel Altes, was sie in sich trägt nach oben spülen, dass viele Reaktionen möglich sind. Darum besteht diese Übung zunächst einfach mal darin, dass die Frau und der Mann in dieser Position verweilen und in sich hineinspüren, was diese Körperhaltung in ihren auslöst. In unserer Gesellschaft werden Frauen oft zu „Männern“ gemacht. Aber in dieser Körperhaltung kann die Frau solche eventuell vorhandenen Muster nur noch sehr begrenzt aufrecht halten. Und ja – vielleicht werden solche Muster sich jetzt melden. Sie werden vielleicht nicht kampflos gehen wollen. Aber das ist ok. Einfach zulassen, was aufkommt. Diese Körperhaltung ist dreifach Yin *(liegend, offen, aufnehmend),* dass hier ein männliches Fremdmuster in der Frau auf Dauer kaum bestehen kann. Vielleicht versucht die Frau noch über die Sprache männliche Muster zu spielen indem sie Befehle gibt – aber auch dies wird vergehen, denn diese Körperhaltung unterstützt nicht einmal das verbale Yang-spielen.

Das wichtigste bereits in dieser Übungsphase: Tief und ausgeglichen atmen !

Durch das tiefe Atmen kann unser Energiesystem am besten mit problematischen Dingen umgehen die hochkommen, auch wenn uns diese nicht bewusst sind, und wie gesagt, solche Themen können hier durchaus vorhanden sein und sich melden oder im Unterbewusstsein allerlei Gefühle verursachen. Erspüren Sie also selbst, wie lange Sie diese Übungsposition halten und fühlen möchten und ob und wann Sie weitergehen möchten. Gerade durch unbewusste innere Muster kann es vorkommen, dass man/frau sich in dieser Position sehr unwohl fühlt und es entsteht der Drang sich aus ihr herauszubewegen. Aber hier besteht die Übung gerade darin, diesen Drang auszuhalten, bis er von alleine vergeht.[[110]](#footnote-110)

Männer stehen zwar natürlich genau so unter dem Einfluss negativer Glaubenssätze im Bezug auf ihre Sexualität, aber meist wesentlich weniger als Frauen. Das sieht man schon an den unterschiedlichen Bezeichnungen die unsere Gesellschaft uns mit dem Wortschatz zur Verfügung stellt. Frauen, die sexuell befreit sind werden schnell negativ als Huren, Schlampen, oder ähnliches betitelt, Männer hingegen positiv als Playboys. Ein Mann muss sich „die Hörner abstoßen“, eine Frau darf nicht einmal daran denken. Ich denk dies zeigt schon recht deutlich, was da an gesellschaftlichen Glaubenssätzen unter der sichtbaren Oberfläche vor sich hin dümpelt. Natürlich muss man dies als Tantriker/in für sich selbst alles löschen. Mit einer katholischen Glaubenseinstellung kannst du kein Tantra machen, doch zurück zur Übung. Diese Übung wird also meist in der Frau mehr auslösen als beim Mann. Trotzdem gibt es auch bei den Männern viel, was von der Gesellschaft unterdrückt wird. Darum fühle als Mann bewusst in der Übung, wie es sich anfühlt, wenn eine Frau sich dir so ganz und gar öffnet. Gerade weil in unserer Gesellschaft so viele Frauen zu Männern erzogen werden, können das Männer nur selten fühlen, wie sich eine Frau in ihrer Ausstrahlung anfühlt, wenn sie sich wie in dieser Übung körpersprachlich dem Mann total öffnet. Es gibt zwar viele Frauen die mit hunderten von Männern geschlafen haben, aber selbst diese Frauen haben fast nie den Zugang zu ihrer wahren weiblichen Sexualität entdeckt. Während also die Frau in der Übung in ihr Frausein, ihr sich ganz geöffnet sein, fühlend geht, übt der Mann dieses „Mann sein“ zu fühlen, in welches ihn diese Übung hineinschiebt. Der Mann hat ja nun ganz viel Kontrolle / Möglichkeiten / Macht über die Frau, er könnte mit seinen Händen mit ihrem Körper, mit ihrem Busen, den sie ihm darbietet, tun, was immer er will, ja, er könnte sogar mit seinem Zauberstab in ihr Heiligstes eindringen. Für den Mann geht es darum dieses Gefühl all diese Wahlmöglichkeiten zu spüren und dieses daraus resultierende Gefühl, ein Mann zu sein, anzunehmen. Der freie Mann ist frei bezüglich seiner Entscheidungen, alles gibt sich ihm dar, lockt ihn, dass er es nimmt und aktiv mit seiner Manneskraft im Universum wirkt. Das männliche Muster beinhaltet die freie Wahl zu haben, zu wählen, zu entscheiden und aktiv zu tun. Welche Verbote und Verhinderungen solcher göttlichen Füllemuster sitzen noch in dir ? Wobei dies beginnt bereits beim Blick. Erlaube es dir, entgegen aller Seh-Verbote zum Beispiel ihren Busen zu betrachten und spüre innerlich ob und wie hier noch Verbote zu überwinden sind. Wir haben fast alle aus der Kindheit solche Trigger sitzen, dass man bei Nacktheit nicht hinschauen dürfe, bis hin dass Eltern ihren Kindern die Augen zuhalten, usw. – wie stark triggern solche Verbote noch in dir ? Fühlst du noch solche Trigger-Reaktionen ? Benutze diese Übung um alles, was du diesbezüglich in dir findest aufzulösen. Sei ehrlich zu dir, geh in eine Entspannung und prüfe, was da noch in dir wirkt. Als Frau benutze die Übung um alles negative Empfinden in dir aufzulösen, wenn ein Mann deinen Busen, Körper, Vagina, usw betrachtet *(Auch dies wiederum kann bei manchen Frauen sehr viel sein, bei anderen wenig)*.  
Wir sind hier also voll im Thema gesellschaftlicher Verbote und Tabus, die energieflussblockierend auf den Menschen wirken. Wann immer ein Mann eine Frau sieht,[[111]](#footnote-111) und er unterdrückt in sich ein von ihr ausgelöstes Gefühl, dann hat er dadurch ein steckengebliebenes Gefühl, also eine nicht mehr fließende Energie in sich erzeugt, was dann natürlich die Basis für eine größere Blockade werden kann und dann sogar bis hin zu Krankheiten führt. All das nur, weil ein Mann sich wegen gesellschaftlicher Normen oder Verbote nicht erlaubt sexuelle Gefühle in sich zu fühlen,[[112]](#footnote-112) die durch eine Frau in ihm ausgelöst werden. Darum, diese Übung ist für Männer sehr wertvoll, löse alle Sehverbote auf bezüglich der Nacktheit von Frauen, und mit den Sehverboten werden auch die zugehörigen Fühlverbote gehen.  
Für Frauen sind die Verbote umgekehrter Natur: Indem Frauen verboten wird, sich nackt zu zeigen, werden sie sogar in eine Programmierung hineingetrieben, dass sie nicht zu dem stehen dürfen wie sie sind. Sie dürfen nicht zu ihrem Frau-Sein stehen, das ist die Unterdrückung des Weiblichen pur. Und es geht noch weiter, sie dürfen auch im Manne nichts erregen, solche Programmierungen werden im Islam am deutlichsten wenn Frauen totalverhüllt leben müssen. Und wie schwach dies auch Männer macht wird an solchen Beispielen deutlich, wenn islamische Männer in Deutschland in Panik geraten nur weil sie eine nackte Frau an einem FKK See gesehen hatten, so ein Fall ging ja neulich durch die Presse.  
Als Frau kannst du also diese Übung wunderbar nutzen um alles in dir zu finden, was dich abhält oder innerlich stört oder innerlich schwach macht, wenn du dich so zeigst wie du bist, nämlich als Frau mit Busen und Schamlippen usw. Du hast das Recht Frau zu sein und es entspricht der natürlichen Ordnung, wenn ein Mann dich betrachtet und in ihm Gefühle (=Energie) entstehen. Anerkenne diese natürliche Ordnung und löse dich aus allem dich Blockierenden, was du findest und fühlst. Vielleicht findest du Glaubenssätze, dass ein Mann dich nicht betrachten dürfe, oder noch schlimmer, dass ein Mann dich nicht bewerten dürfe.[[113]](#footnote-113) Benutze diese Übung um alles in dir zu finden und dich bezüglich dem sich offen zeigen, zu befreien.[[114]](#footnote-114)

Auch auf die Gefahr hin, dass ich jetzt zu weit abdrifte, aber es geht hier auch darum diese grundsätzliche Programmierung zu verstehen und zu setzen. Ich formuliere sie mal so:  
„Es ist in Ordnung wenn der Mann die Frau betrachtet.“  
Dadurch nimmt der Mann über die Augen die Energie der Frau in sich auf. In ihm entstehen dann Gefühle (evt auch sexuelle), die in ihm nach unten fließen,[[115]](#footnote-115) und so haben wir bereits den Ausgangs-Beginn des Yin-Yang Energiekreises, der weiter unten beschrieben wird. Das ist also ein ganz und gar natürlicher Prozess, dem sich weder die Frau noch der Mann sperren sollte. Desto mehr man ihn zulässt, desto höher wird das resultierende Energieniveau sein.

Doch nun zurück zur Übung und bei dieser Gelegenheit gleich nochmal der Hinweis, der schon zu Beginn im [Tantrische Übungen Kapitel](#_Tantrische_Übungen) aufgelistet ist: Wenn Gefühle in dir hochkommen, dann ist es grundsätzlich in Ordnung darüber zu sprechen, aber, wichtig, bleibe beim darüber sprechen achtsam in dem Gefühl. Zerstöre das Gefühl nicht durch dein Sprechen, also in dem Sinne, dass man sich beim Sprechen über das Fühlen stellt oder gar über das Fühlen urteilt. Weil:  
**Fühlen ist wichtiger als Sprechen !**  
Sprechen ist der Ausdruck unseres Verstandes, während Fühlen ist Ausdruck einer viel tieferen Ebene.  
Sprich darum so, dass der andere in seinem Fühlen nicht beeinträchtigt wird. Also nicht nur du selbst, sondern auch der andere soll nicht aus seinem Fühlen herausgerissen werden[[116]](#footnote-116) wenn du über deine Gefühle sprichst. Und wie schon erwähnt, die Übung wäre dann während dem Sprechen trotzdem weiterhin zu fühlen oder als Zuhörer, während dem Hören weiterhin zu fühlen, was wie gesagt nur durch nicht-bewerten geht.

Also um es zusammenzufassen, wie wichtig für dich dieser Übungsteil ist, hängt davon ab, an welcher Stelle du auf deinem tantrischen Weg stehst. Wirklich tantrisch wird diese Übung aber erst wenn bewusst der Energiekreis erzeugt und verstärkt wird. Natürlich kann der Mann jederzeit mit seinen Händen massieren, was und wo immer er Lust hat, zum Beispiel ihren Bauchbereich, aber solange die Energie nicht bewusst im Kreis geatmet oder laufen gelassen wird, ist es noch kein Tantra. Das Massieren kann hier auch bewusst eingesetzt werden um Spannungen die die Frau in sich entdeckt hat, abzubauen. Oder auch wenn es darum geht gefundene Glaubenssätze zu verändern oder zu löschen, die mit bestimmten Körperteilen in Verbindung stehen.  
Wenn dann der Zeitpunkt stimmig ist und alles passt, wird der Mann mit seinem Zauberstab in die Frau eindringen und nun sollte bewusst auf den Energiekreis geachtet werden und wir sind im eigentlichen Hauptteil dieser tantrischen Übung:

### Übung Teil 2 (Energiekreis-Hauptübung)

Ich werde zunächst den angestrebten Energiefluss beschreiben, wobei dieser Energiekreislauf eventuell aus den Grafiken rechts besser ersichtlich ist.

Der Mann nimmt also die von der Frau kommende Energie in sich auf. Dieses Aufnehmen geschieht mit den oberen Chakren, Herz bis Scheitelchakra oder auch über die Augen. Gerade bei den Augen sieht man wie natürlich dieser Vorgang ist. Für den Mann genügt bereits eine attraktive Frau mit den Augen zu betrachten[[117]](#footnote-117) um im Mann diesen energetischen Vorgang auszulösen, dass sich in ihm die Energie nach unten in sein Wurzelchakra bewegt, dahin wo sich seine Manneskraft, seine Zauberkräfte, sein Zauberstab befindet.[[118]](#footnote-118) Man sieht daran, dass es sich hier nicht um einen irgendwie künstlich erfundenen Energieverlauf geht, sondern um die bewusste Zulassung und Verstärkung dessen, was die Natur uns anbietet.  
Indem wir nun beim Tantra diesen Energiefluss bewusst steuern, also bewusst die aufgenommenen Energien und Emotionen von der Frau in unserem Körper nach unten lenken erreichen wir 3 Dinge:

1. Wir verstärken diesen Energiefluss
2. Wir lösen Blockaden, die sich hier eventuell befinden (das können zb auch allgemeine Verbote sein, zum Beispiel der Glaube nicht sexuell fühlen zu dürfen oder negative Erfahrungen die sich hier festgesetzt haben oder natürlich fremdübernommene Muster, usw.)
3. Wir erlangen die Kontrolle über den Energiefluss und damit über unser Mannsein und unser Leben.

Doch nun zurück im Energiefluss. Wenn der Mann die aufgenommen Energien nach unten geleitet hat, dann ist dies bereits der halbe Energiekreis und er kann nun über seinen Zauberstab die Energie direkt in die Frau weiterleiten. Wo Energie fließt ist Lebendigkeit und Leben und das Göttliche kann schöpferisch aktiv werden um noch mehr Gutes im Leben der beiden Partner zu manifestieren. Durch das Fließen der Energie wird automatisch Gutes erschaffen, während Stau eben auch Stau oder Störungen im Leben erschafft. Wir müssen also gar nicht bewusst Bilder oder Visionen von dem was wir erreichen möchten mit in den Energiekreislauf geben, weil unser Unterbewusstsein weiß ohnehin über all die tausenden von Plänen und Wünschen und Absichten die in uns unbewusst schlummern bestens Bescheid. Gerade weil diese Gedanken ja sowieso in uns sind fließen sie automatisch in das energetische Geschehen mit ein, wir können das sozusagen gar nicht verhindern. Das gilt natürlich auch allgemein zu jedem anderen Zeitpunkt unseres Lebens. ABER die Zeit während wir tantrischen Sex praktizieren ist natürlich bezüglich der Manifestierungen unserer bewussten und unbewussten Ziele und Pläne um ein vielfaches wirkungsvoller, ganz einfach weil dann die Energien um so viel höherschwingender sind. Desto höherschwingender das Energieniveau ist, desto näher oder besser verbunden ist der Mensch mit der göttlichen Schöpferebene, das heißt, desto schneller können sich seine Wünsche, Ziele und Pläne manifestieren.

Das heißt, wenn wir Tantra bewusst benutzen möchten um Dinge in unser Leben zu manifestieren, genügt es, dass wir bewusst an diese Ziele denken, während wir uns fühlend in diesem hochschwingenden Energiekreis befinden. Auch dies ist ein Grund, warum wir lernen müssen einen lange andauernden tantrischen Orgasmus einzuüben, weil natürlich ist ein herkömmlicher Orgasmus nicht wirklich geeignet um die eigenen Ziele zu visualisieren, weil wir uns hierbei ja in einem inneren zusammenziehenden, also blockierenden Zustand befinden. Nur während einem tantrischen Orgasmus können wir uns gut auf unsere visionären Ziele einschwingen und sie dieser hohen Schwingung, sozusagen dem Orgasmus darbieten. Wer nicht so gut visualisieren kann, soll sich stattdessen mehr auf die Gefühle fokussieren, welche er mit dem Ziel verbindet. Mit Gedanken, also auch mit Zukunftswünschen oder Plänen, sind sowieso immer Gefühle verbunden.[[119]](#footnote-119) Also darum ist es egal ob man sich nun mit dem Gefühl oder dem Visuellen verbindet, man bekommt immer die geistige Verbindung zum Ziel.

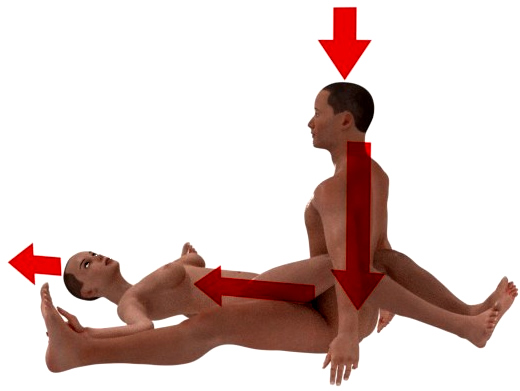
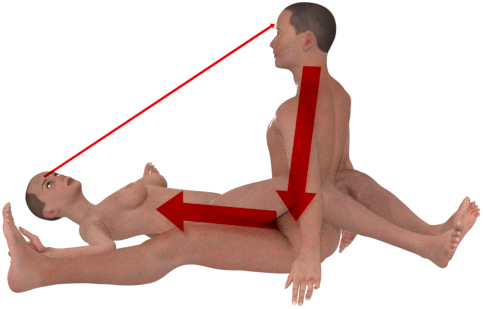
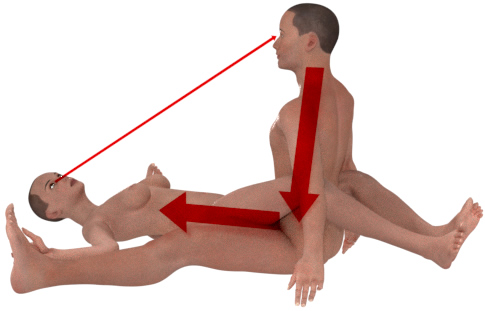
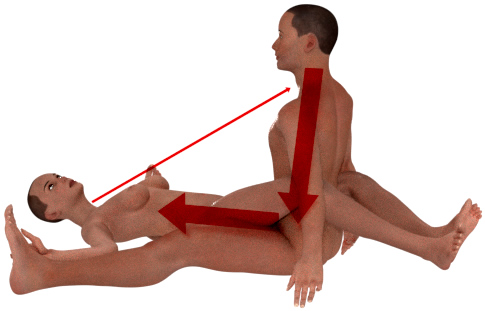
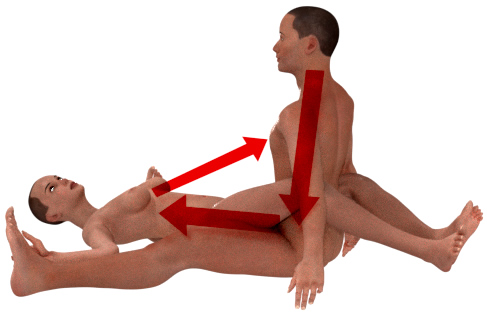
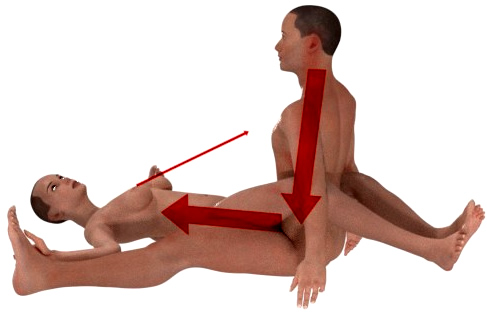
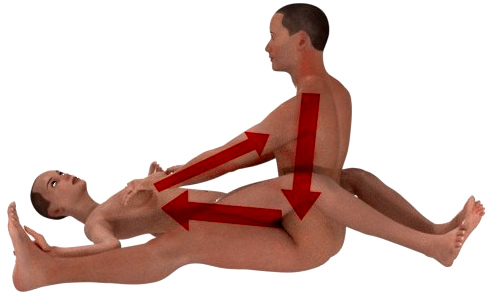
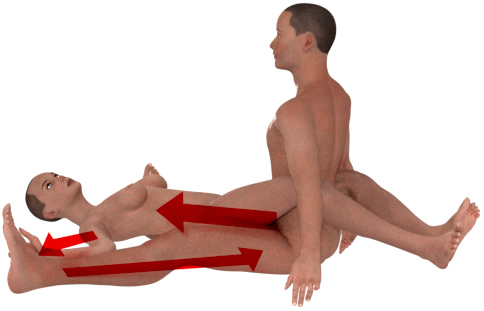
Auf jeden Fall, um auf den Energiekreis zurück zu kommen, es ist egal ob man bewusst die eigenen Pläne und Wünsche mit hineingibt, sozusagen bewusst in den Energiekreis mit einprogrammiert oder nicht *(wie gesagt, die unbewussten Ziele schwingen ja sowieso immer mit ein),* das Wichtigste ist, dass man den Energiekreis im Laufen hält, also dass der Mann über die unteren Chakren und also natürlich primär über seinen Zauberstab direkt in die Frau weiterleitet, welche also dann diese Energie aufnimmt, und sogar an dieser Stelle durch eventuelle Bewegungsimpulse vom Mann kommend sogar noch verstärkt lustvoll empfindend annimmt und nun diese Energie bewusst in sich nach oben fließen lässt um sie dann über die oberen Chakren wieder zum Mann zurück fließen zu lassen, usw.  
Das kann man stundenlang machen.  
Zunächst kann man sich natürlich erst mal koordinieren, dass man also sozusagen nur einen Energieball kreisen lässt, aber das Endziel ist schon, dass sich ein stetig fließender Strom ergibt, dass also alles gleichzeitig stattfindet: Der Mann nimmt gleichzeitig von der Frau auf und leitet gleichzeitig Energie nach unten und gibt gleichzeitig Energie weiter. Ebenso die Frau, gleichzeitig annehmen, in sich hochleiten und wieder abgeben. Wenn man also irgendwann so viel Übung hat, dass man diese Gleichzeitigkeit schafft, dann kommt man automatisch in so eine Art kosmisches Einheitsgefühl, welches dann natürlich zu noch allerlei anderen Effekten führen kann, zum Beispiel, dass sich die Energie über die beiden hinaus entwickelt und vieles mehr. Wer mal so weit gelangt ist, braucht aber keine Anleitung mehr, da schreib ich deswegen auch nicht mehr dazu, beziehungsweise vielleicht doch noch etwas: Es ist hier nicht das Ziel mit seinem Bewusstsein den Körper zu verlassen, auch wenn das vielleicht mache erleben können, dass sie zum Beispiel plötzlich oben schweben und tatsächlich mit ihrem Bewusstsein und ihrem Wahrnehmen aus dem Körper sind. Das Ziel ist aber nicht aus dem Körper zu gehen, sondern so eine Art Gleichzeitigkeit zu erfahren. Also dass man sich in seinem Körper und **gleichzeitig** als Teil des großen Ganzen erlebt. Auch diesbezüglich gibt es keine Grenze, auch wenn man es einmal erlebt hat, bedeutet, dass man es das nächste Mal noch intensiver erleben kann. Es geht also immer weiter, das Leben endet nie und ist ein endloses sich entfalten in immer neue und weitere Erfahrungen hinein.[[120]](#footnote-120)

So ergibt sich also dieser Energiekreis der eigentlich eine Spirale zu immer höher schwingenden Energien ist. So erlebt das Paar immer höher schwingende Energien gemeinsam und natürlich diese werden dann auch immer mehr in den Alltag übertragen. Gerade weil der Mann beim tantrischen Orgasmus [keinen Samenverlust](#_Den_männliche_Samenverlust) hat findet dieser Energieabsturz, *(der sich ja dann auch auf die Frau überträgt),* nicht statt und es fällt relativ leicht diese höher aufgebaute Energie in den Alltag mit zu übernehmen. Dort wird sie natürlich sozusagen mit der Zeit wieder verbraucht, aber man kann das immer deutlich wahrnehmen, dass man noch einige Zeit nach einem solchen tantrischen Orgasmus viel energiegeladener ist als sonst. Das hält am Anfang vielleicht nur einen Tag an, aber desto besser man darin wird, desto mehr Tage bleibt man in diesem Flow.

#### Weitere Energieeffekte

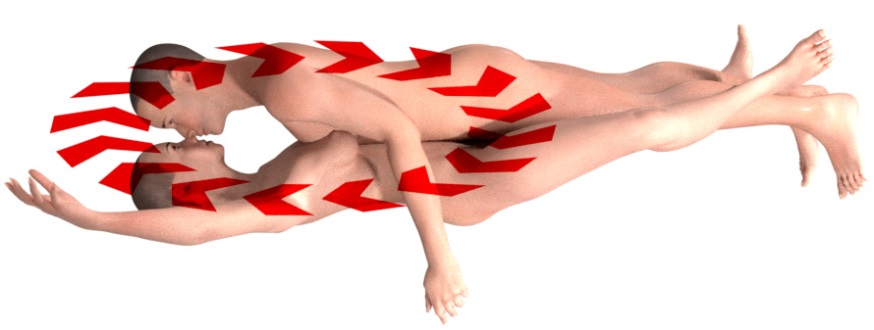
Zusätzlich zum zuvor beschriebenen Energiekreis nimmt der Mann zusätzlich Energie von oben kommend über sein Scheitelchakra auf. Dies geschieht automatisch, es ist quasi wie ein Sog, der durch den Energiekreis entsteht. Dieses Zusätzliche verstärkt natürlich den Energiekreis, es ist also einer jener Effekte, die uns in eine immer stärkere Energie- und Entwicklungsspirale nach oben hineinpowern.  
Genau so gibt es auch einen automatischen Effekt in der Frau, dass sie über ihr Scheitelchakra Energie nach oben abgibt. Weil sie ja die Energie von unten vom Mann annimmt und hochleitet, wird ein Teil dieser Energie direkt durch ihr Scheitelchakra hindurch nach oben drängen.  
Ich muss hier an dieser Stelle wieder abschweifen auf ein gesellschaftlich verbreitetes Glaubensmuster, nämlich dass Nehmen, zusammenraffen, anhäufen wichtiger als loslassen, abgeben, sich wieder von etwas trennen, sei. Auch aus diesen so tief sitzenden Mustern der Raffgier muss der Mensch sich lösen, denn die Wahrheit ist natürlich, dass jenes Loslassen, also das Abgeben der Energie nach oben durch das Scheitelchakra der Frau genau so den Energiefluss im Energiekreis erhöht, weil dadurch der Sog noch stärker wird,[[121]](#footnote-121) also noch mehr fließt. Die Unterdrückung des Weiblichen ist auch eine Unterdrückung dieser implosiven Kraft. Können Sie erkennen, wie ganzheitlich diese Übung wirkt, wenn wir diesen Energiekreis wieder bewusst in uns aktivieren, ihn neu einüben, so dass er uns mehr und mehr zur Alltäglichkeit wird ? In ganz kleinem Rahmen ist dieser Energiekreis mit seinen Effekten natürlich auch bei Menschen vorhanden, die statt Tantra nur „normalen“ Sex praktizieren. Aber schauen Sie sich zum Beispiel all die vielen alleinerziehenden Frauen an, die ihre Söhne nicht loslassen können. Es gibt solche Frauen, die sind schon über 80 und klammern sich noch immer an ihren Sohn. Das ist gerade in solchen Raff-Ländern, wo es nur um Wirtschaftswachstum und Geld verdienen geht, ein weit verbreitetes Phänomen, dass Frauen ihre Loslassfähigkeiten verlieren. Gerade weil eine Frau eine viel stärkere Bindung zum eigenen Kind aufbaut braucht sie diese Fähigkeit zum Loslassen viel mehr als ein Mann. Ohne diese Fähigkeit sich vom erwachsenen Sohn zu trennen, kann sie nicht in ihrer weiblichen Kraft sein, denn durch diese Bindung dümpeln dann beide gefangen, aneinander gekettet, vor sich hin.  
All dies wird unbewusst geübt in dieser tantrischen Praktik. Die Frau übt, das von unten gewachsene nach oben abzugeben, der Mann übt das von oben kommende nach unten zu bringen. Die Frau kommt dadurch immer mehr in ihre weibliche Kraft, der Mann kommt in seine männliche Kraft.

In der speziellen Körperposition dieser Übung hat die Frau folgende Möglichkeiten, die innerlich nach oben fließende Energie weiterzugeben, damit der Energiekreis geschlossen bleibt:

1. Über ihr Scheitelchakra nach oben.  
   Hierbei schließt sich der Kreis indirekt durch den Mann, der ja ebenfalls über sein Scheitelchakra eine Verbindung nach oben hat. Der Mann saugt sozusagen die Energie von oben nach unten durch seinen Körper und die Frau transformiert die Energie wieder von unten nach oben. Das Paar holt sozusagen die höchste göttliche Energie in ihr Leben, lässt sie durch sich (im übertragenen Sinne durch ihr Leben) fließen und die Frau vollendet den Kreislauf nach oben. Dass die Frau dabei liegt hat keinen Einfluss, weil das Scheitelchakra immer nach oben wirkt. *(Wobei „oben“ ist ja sowieso nur eine Symbolik, es ist nicht wirklich räumlich gemeint.)*Da die Scheitelchakren des Paares sowieso immer zumindest ein bisschen (mehr oder weniger) aktiv sind, ist auch in allen anderen möglichen Energiekreisen immer zu einem gewissen Anteil der hier beschriebene Energiefluss integriert, auch wenn dies jeweils nicht mit abgebildet ist. Also das heißt, Sie können sich auch bei jeder anderen Varianten zusätzlich bewusst mit dem höchsten Göttlichen über das Scheitelchakra verbinden.
2. Vom Stirnchakra der Frau zum Stirnchakra des Mannes *(Dabei muss wie auch bei den meisten folgenden Möglichkeiten, keine direkte Berührung dieser Chakren stattfinden.)*   
   Vielleicht hier nochmals ein Hinweis, der auch für alle anderen Energiekreis-Varianten gilt: Auch wenn Sie sich auf spezielle Bereiche konzentrieren, wie hier die Stirn, so versuchen sie trotzdem gleichzeitig immer den ganzen Körper zu fühlen. Denn, auch wenn wir die Energie in einem bestimmten Rahmen fließen lassen, so soll und darf sie doch immer unser gesamtes Sein, unseren gesamten Körper erfassen. Und wann immer es darüber hinaus gehen will, einfach zulassen. Wenn die Atome unserer Umgebung mittanzen wollen, dann ist das ok, aber wir erzwingen das nicht, denn zuallererst geht es um uns, weil alles geht von uns aus. Gott ist im Mensch, nicht außerhalb. Wir begrenzen uns zwar zunächst auf einen bestimmten Energiekreis-Fluss, aber wir bleiben dabei trotzdem in einer offenen inneren Haltung, dass alles andere mitschwingen darf. Begrenzen und sich doch nicht begrenzen, Yin sein und doch auch Yang sein, Bestimmt sein und doch sanft sein, zum Nichts werden und doch Alles sein.. Alle Wahrnehmungen loslassen und doch wahrnehmen.  
   Diese Stirn zu Stirn Übung kann die unsichtbare telepathische Kommunikationsfähigkeit des Paares verbessern, aber bitte nicht überbewerten, auch andere Fähigkeiten sind wichtig. Die Telepathie ist nur eine von vielen.
3. Von den Augen der Frau zu den Augen des Mannes.  
   Die Augen gelten als direkte Tore aus der Seele des Menschen. Über die Augen ist ein enorm intensiver Energie- und Informationskontakt möglich. Vielleicht machen Sie sogar Erfahrungen, dass sie die übertragenen Energieinformationen wie Licht fließen sehen. Aber trotzdem, auch bei noch so intensivem Augenkontakt, nicht den restlichen Energiekreis vergessen. Die Frau ist für die Augenimpulse zuständig, der Mann für die sexuellen Impulse. Die Frau nimmt das Sexuelle auf, der Mann nimmt ihre (Augen-)Blicke in sich auf.
4. Über die Atemluft, wenn die Frau die Energie bewusst in ihren Atem legt und dann in Richtung des Mannes ausatmet, wird diese Atemenergie den ganzen oberen Bereich des Mannes erfassen, und der Mann soll dann diese Energie die bei ihm ankommt bewusst aufnehmen und in sich nach unten leiten.
5. Vom Kopf der Frau zum Mann  
   Die Frau kann auch versuchen von ihren Kopfbereich als Ganzes die Energie zum Mann zu senden (das kann für Frauen, die sehr „verkopft“ sind hilfreich sein). Da wird dann auch klar, dass nicht das viele Denken problematisch ist, sondern das nicht Loslassen, des vielen Gedachten – und dieses Loslassen geschieht gerade dadurch, dass es zum Mann gesendet wird, dessen Aufgabe es ist, es hinunter zu seinem Zauberstab zu leiten, so dass das Gedachte verzaubert zur Frau zurück kommen kann.  
   Gerade Frauen die sehr viel mit ihrem Verstand grübeln sei gesagt, es ist ok zu grübeln, das wird nur dann zum Problem, wenn das Ergrübelte nicht wieder losgelassen wird, was eben mit dem tantrischen Energiekreis wunderbar möglich ist.
6. Mund zu Mund oder Zunge zu Zunge  
   In dieser Körperstellung geht das zwar nicht, aber in vielen Körperpositionen ist der direkte Kontakt zwischen Mund oder Zunge der beiden Liebespartner möglich. Dann kann/sollte die Frau direkt über den Mund oder die Zunge die Energie zum Mann weiterfließen lassen und der Mann kann sie direkt aufnehmen. (Dies kann bereits beim normalen Knutschen oder Küssen praktiziert werden.)
7. Die Frau lässt die Energie vom Halsbereich / Halschakra zum Mann ausströmen.  
   Was die wenigsten wissen: Die Schilddrüse ist fast genauso wichtig für die Steuerung des menschlichen Körpers wie das Herz ! Dabei geht es im Halschakra unter anderen um ein Gleichgewicht zwischen dem, was der Mensch nach außen gibt und dem was er in sich wirken lässt, also noch nicht darüber spricht. Besonders Frauen die nicht so leicht aus sich raus gehen *(oder auch mit Schilddrüsenunterfunktion)* können diese Übung noch dadurch verstärken, dass sie gleichzeitig Worte in Richtung des Mannes sprechen und dann in diese Worte bewusst die Energie aus dem Halschakra hineinlegen *(statt Worte geht auch Stöhnen oder andere Laute oder Singen).*
8. Die Frau lässt die Energie über ihren Herzbereich / Herzchakra / Brustbereich zum Mann hin strömen.  
   Das Herzchakra ist in der Mitte aller Chakren, im Herz sitzt die Liebeskraft und darum ist es besonders wichtig und machtvoll. Gerade auch weil wir so oft unser Herz verschließen ist diese Übung enorm befreiend, denn wir erhalten dann immer mehr die bewusste Kontrolle über unser Herzchakra und lösen alles Dunkle, alle Ängste, alle Negativitäten die sich in ihm festgesetzt haben auf. Desto mehr dein Herzchakra frei ist von allem Dunklen, desto mehr wird diese Übung über euch beide hinaus gehen, also sie kann auch die gesamte Umgebung erfassen, ja, bis hin ins Universum hinein. Bei dieser Übung zeigt sich wieviel Liebe der Mensch bereits in sich entwickelt hat.
9. Die Frau lässt die Energie über ihren Busen oder ihre Brustwarzen zum Mann hin strömen.  
   Dabei ergeben sich für den Mann zwei Varianten:  
     
   A) Der Mann kann die Energie beziehungsweise die beiden Energiestrahlen aus Ihren Busen durch den Raum zu sich kommen lassen und im Bereich seines Oberkörpers aufnehmen und in sich einfließen lassen.  
     
   B) Oder er kann seine Hände beziehungsweise seine Handinnen-flächen direkt auf ihren Busen / Brustwarze legen und die Energie direkt mit seinen Händen (Handchakren) von ihrem Busen kommend aufnehmen und durch seine Arme in seinen Körper leiten.  
     
   Bei diesen Varianten kann die Frau auch bewusst üben ihre Energie über ihre beiden Brustwarzenchakren auszustrahlen und zum Beispiel auch erkunden, mit welcher Seite ihr dies besser gelingt, usw.  
   Viele Frauen haben ja so gewisse Themen mit der Größe ihres Busens, denken er sei zu klein oder ähnliches. Durch diese Übung wird ihr Fokus auf ganz andere Aspekte ihres Busens gelenkt, und so kann sie endlich diese gesellschaftlichen Nonsensglaubenssätze über die Wichtigkeit von der Größe eines Busens abstreifen weil sie erfährt ganz praktisch, dass die Größe ganz und gar unwesentlich ist, denn natürlich ist die Ausstrahlungskraft ihres Busens keineswegs von der Größe abhängig. Die Fähigkeit mit den Ausstrahlungen aus deinem Busen die Energien deiner Umwelt zu beeinflussen hängt stattdessen vielmehr davon ab ob negative Speicherungen in ihm lagern die hier dämpfend wirken. Übergroße Busen können sogar der körpersprachliche Versuch sein gerade über solche Speicherungen hinaus zu wachsen.
10. Auch mithilfe ihrer Hände kann die Frau den Energiekreis schließen.  
    Dabei leitet sie in sich die Energie hoch und dann über die Arme in ihre Handflächen und sie kann dann verschiedene Stellen des Mannes direkt berühren oder aber es ist sogar möglich, dass sie die Energie aus ihren Händen in die Richtung des Mannes sendet (also ohne ihn direkt mit der Hand zu berühren).  
    Zum Beispiel wenn die Frau mit ihren Händen den Mann an seinen Füßen berührt und bewusst Energie über ihre Hände in seine Füße weiterleitet, dann ergibt sich natürlich ein abgewandelter Energiekreis, der Mann atmet die Energie dann durch seine Füße, Beine herauf und gibt die Energie durch seinen Zauberstab wieder zur Frau zurück. Das ist dann schon ein sehr abgewandelter Energiekreis. Aber wenn man fortgeschritten ist gibt’s ja keine Beschränkungen mehr und man kann dann auch kombinieren mit anderen Varianten. Das Paar kann sich auch mit den Händen berühren und vieles mehr. Solche abgewandelten Energiekreise ergeben auch bei bestimmten Krankheiten einen Sinn, wenn man ganz gezielt bestimmte Bereiche heilen will. Aber man soll dabei immer beachten, der Grundkreis ist der wichtigste, egal welche Krankheit vorherrscht, dieser Grundkreis, die Grundharmonie zwischen Yin und Yang ist immer die wichtigste Basis für eine jede Heilung.

Dies waren jetzt einfach ein paar grundlegende Energieflussvarianten aus dem Pool der nahezu unendlichen Möglichkeiten. Sie werden nach einiger Zeit selbst ein Gefühl dafür entwickeln, welche Varianten bei welcher Körperstellung sinnvoll sind damit sich ein guter heilkräftiger Energiekreis zwischen Mann und Frau ergibt. Gerade auch wenn es um die Heilung spezieller blockierter Körperbereiche geht, kann es sinnvoll sein mit den Händen einen abgewandelten Energiekreis zu benutzen. Sie sehen, es gibt da eine Vielzahl von möglichen Varianten, und desto weiter ein Paar fortgeschritten ist, desto mehr werden sie es schaffen alle oder viele dieser Möglichkeiten dann auf einmal zu benutzen, also die Energie fließt dann zum Beispiel von allen oberen Chakren der Frau gleichzeitig zum Mann und beim Mann von allen unteren Chakren gleichzeitig zur Frau. Aber auch dies sind wieder Dinge, die sich von alleine ergeben werden, wenn sie weit genug fortgeschritten sind. Dann brauchen Sie keine Anleitungen mehr. Zunächst geht es einfach darum diesen, für beide grundsätzlich guten Energiekreisfluss einzuüben, was Jahre dauern kann, denn Männer wie Frauen sind in unserem Kulturkreis doch enorm weit weg aus ihrer Urkraft herausgefallen. Lassen Sie sich also Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck. Die Frage ist auch nie ob etwas klappt, sondern lediglich wie gut es bereits klappt, denn der Mensch kann sich an das Göttliche immer mehr und mehr und mehr annähern.

## Andere Sex-Positionen

Die Stellung in der zuvorigen Übung wurde gewählt weil sie besonders geeignet ist, den Mann in seine Yangkraft und die Frau in ihre Yinkraft zu bringen und auch weil sich mit ihr viele gute Tantrischen Energiekreis Varianten darstellen ließen, aber im Prinzip ist jede Sexstellung für Tantra geeignet in welcher sich ein sinnvoller Yin-Yang Energiekreis ergibt.

**Überhaupt nicht geeignet** sind zum Beispiel Blowjobs, weil hier die Frau mit ihrem Energieabgebenden Mundbereich auf den Energieabgebenden Zauberstab des Mannes trifft, da kann sich kein Yin-Yang Energiefluss bilden. Auch wenn der Mann mit seiner Zunge den Zauberbereich der Frau, ihre Yoni, leckt treffen zwei mal YIN aufeinander und wieder ist der Energiefluss für einen guten Energiekreis nicht geeignet. Ein Energiefluss bildet sich da erst wenn einer der (energetisch) Stärkere ist. Das sind beidesmal Beispiele, wo nicht Energiefluss, sondern Konfrontation vorherrscht, es ist also der Spiegel unserer Gesellschaft, wo es ja auch so selten um ein Miteinander und stattdessen so oft um Konkurrenz und Konfrontation geht. Tantra ist es nur wenn wir den Partner/in nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung wahrnehmen, wenn Energiefluss anstatt Stau, wenn ein Miteinander anstatt Konfrontation stattfindet !

**Geeignet sind grundsätzlich alle Stellungen wo sich die beiden Partner zu wenden.** Also Körperstellungen die eine gewisse Natürlichkeit in sich beinhalten, es ist natürlich, dass Liebende sich zuwenden, also zum Beispiel auch bereits bei einer Umarmung im Stehen kann man bewusst diesen Energiekreis starten oder natürlich auch in allerlei Abwandlungen wie in dieser umarmenden Körperhaltung.

# Sonstiges

## Heilige Laute

Um den Energiekreis zwischen Mann und Frau zu unterstützen kann man auch die sogenannten Heiligen Laute einsetzen. Und zwar summt hierbei der Mann die Vokale U oder O, welche die unteren Chakren anregen und die Frau summt ein i, welches die Energie in die oberen Chakren lenkt. So kommt jeder besser in den Energiekreisfluss.

## Wunscherfüllung

Schon mehrfach wurde angesprochen, dass man sich mithilfe tantrischer Aktivitäten reale Wünsche erfüllen kann. Hierzu stellen wir uns einfach unser Wunsch-Ziel geistig so vor als sei es bereits erfüllt (Zielzustand) und verbinden dieses Bild mit unserer aufgebauten tantrischen Energie die in unseren Körpern kreist. Das heißt konkret, **wir lassen sozusagen das Bild von unserem Ziel in unserem tantrischen Energiekreis mitkreisen** und erlauben dass sich unsere gesamte sexuelle Energie und Lust und Freude mit diesem Zielbild unseres Wunsches vermengen und eins werden. Mit der Energie in uns kreist dann auch dieses Ziel in uns und wird von unserer ekstatischen Energie erfasst und durchdrungen.  
Dabei wird dieses Zielbild gut mit Energie aufgeladen, es kommt mit allen Chakrenenergien und also indirekt auch mit allen Anteilen des Menschen, beziehungsweise der beiden beteiligten Menschen in Berührung, das heißt, es bekommt eine richtig gute Anbindung an das reale Sein also an das Leben der beiden Partner und kann sich darum dann eben auch viel leichter in dieses Leben hinein manifestieren. Wichtig ist hierbei aber wieder dass kein Energieverlust *(*[*durch Samenerguss des Mannes*](#_Den_männliche_Samenverlust)*)* stattfindet, weil dadurch würde dann wieder Energie aus dem Wunschziel abgezogen. Diese Energieaufladung ist wichtig, weil diese Energie wird benötigt, damit der Wunsch alle unsere inneren Blockaden überwindet, die noch gegenüber dem Ziel in uns existieren.  
Gerade abends vor dem Einschlafen ist dies eine [gute Manifestierungsmethode](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=464), man praktiziert sie einfach so oft, bis sie sich erfüllt hat.

Ich möchte hier noch eine praktische Methode skizzieren für all jene, die es ein bisschen handfester haben möchten. Und zwar schreiben wir hierzu unser Ziel zunächst auf einen Zettel. Dabei hat das Ziel im Idealfall einen Bezug zu beiden Partnern, also wenn es sozusagen ein gemeinsames Ziel ist. Aber auch wenn es kein gemeinsames Ziel ist, so müssen natürlich beide Partner mit dem Ziel einverstanden sein. Dabei ist es egal, welcher Art das Ziel ist, es kann ein geistiges Ziel sein oder auch etwas materielles, was man besitzen möchte. Wichtig ist aber, dass es [den Regeln gemäß dem positiven Denken formuliert](http://www.wunscherfüllungskarten.de/Wuensche-richtig-formulieren.php) ist. Negierungen dürfen keine enthalten sein, dem Unterbewusstsein muss sozusagen ganz und gar klar das vermittelt werden, was als Ziel erreicht sein soll. Am besten ist immer, wenn das Ziel oder der Zielzustand leicht als bildhafte Form vorstellbar ist.[[122]](#footnote-122)   
Als Zettelform kann man sich aus einem roten Papier eine Herzform schneiden. Und auf dieses rote Papierherz schreibt man dann den Wunsch, beziehungsweise das Ziel.

Der nächste Teil ist dann dass dieser Herz-Zettel, bzw eigentlich der darauf stehende Wunsch mit Energie aufgeladen wird. Hierzu bringen wir ihn einfach indem wir den tantrischen Energiekreis praktizieren auf verschiedene Körperstellen, wo wir uns berühren. Zum Beispiel kann man den Zettel zuerst zwischen die beiden Sexualchakren legen, also etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Und während die Energie im tantrischen Kreis zwischen den beiden Partnern kreist kann man bewusst jeweils im Bereich dieses Zettels, also im Bereich des zweiten Chakras, dieses Zielbild des erfüllten Wunsches mithinein fließen lassen. Nach einiger Zeit kann man dann den Zettel etwas höher platzieren zwischen den beiden Herzchakren der beiden Partnern, und man kann dann jedes mal wenn die Energie diesen Bereich durchkreist, ganz liebevolle Impulse aus dem Herzen mit in diesen Energiestrom und damit auch in dieses Zielbild geben. Der Zettel soll also indirekt nur als etwas konkreter fassbares dienen. Wenn man ein Visionboard hat, kann man ihn hinterher dort platzieren oder man übergibt ihn in einer Form der Natur, gestalte und erfinde dein eigenes Ritual dafür. Auch zum Beginn eurer Arbeit mit dem Wunschzettel könnt ihr euch ein Ritual einfallen lassen, zum Beispiel gegenüber sitzen und den Zettel in euren 4 Händen gemeinsam halten, nach oben offen damit symbolisch das Göttliche von oben einfließen kann, und das göttliche von Mutter Erde kann einfließen indem ihr den Herzwunschzettel am Ende der Erde übergebt. Der Mensch ist ein Schöpferwesen und natürlich kann (und sollte) er sich auch seine Rituale schöpfen, denn was aus ihm selbst kommt ist sein wahres Leben.

## Über Schamgefühle und Schamhaare

Schamhaare sind, wie der Name schon sagt, ein Symbol für die Scham, die ein Mensch im Bezug auf seine Sexualität empfindet. Kleine Kinder, für die Nacktheit noch etwas natürliches darstellt, haben keine Schamhaare, und sind entsprechend unbekümmert, zumindest solange, bis sie zur Scham erzogen werden und dann fortan unter dieser Begrenzung leben müssen, und zwar genau so lange, bis sie sich wieder von diesen anerzogenen, zumeist von den Eltern oder Religion und Gesellschaft übernommenen, Schamprogrammen befreit haben. Eine solche sexuelle Befreiung von fremdübernommenen unnatürlichen Programmierungen (also Glaubensmustern) ist notwendig um aus einer gewissen inneren freien Haltung heraus Tantra praktizieren zu können. Solche Schamprogramme können Sie im Prinzip mit jeder geistigen Methode auflösen, welche Sie auch sonst benutzen um Glaubenssätze loszuwerden, die Sie bei sich entdeckt haben – das wichtigste ist also nicht wie Sie es machen, sondern dass Sie es überhaupt tun, und natürlich alles fängt mit dem Setzen der Absicht an.  
Gerade weil die Schamhaare ein Symbol für Schamgefühle[[123]](#footnote-123) sind, kann man eine starke Botschaft ans eigene Unterbewusstsein senden indem man sich die Schamhaare sehr kurz schneidet oder sie rasiert. Das Unterbewusstsein versteht hier ganz einfach, dass man sich von seiner Scham, seinen schamhaften Glaubensmustern und Schamgefühlen trennen möchte. Genauso ist es auch eine deutliche Botschaft an unser Unbewusstes, wenn wir uns nackt beim FKK zeigen[[124]](#footnote-124). Sobald unser Unterbewusstsein verstanden hat, dass es unsere Absicht ist, unsere, uns begrenzenden Gefühle der Scham loszuwerden und zu überwinden, dann wird es uns mit seiner ganzen Macht unterstützen und uns frei davon machen.  
Man kann das nicht genug betonen, wie wichtig es ist Schamgefühle aufzulösen, weil Scham ist das am niedrigsten schwingende aller Gefühle. Beim Schamgefühl unterwirft man sich zu 100% den Bewertungsmustern der anderen Person – man ist zu 0% bei sich selber. Schamgefühle sind die absolute totale Selbstverleugnung !  
Und glauben Sie bitte nicht, das würde nur Frauen betreffen. Bei Frauen ist es nur offensichtlicher sichtbar, weil sie meist direkt zu schamhaftem Verhalten konditioniert wurden. Das bricht selbst beim FKK oder in Nacktsauna manchmal durch, wenn sie sich dann doch auffällig unauffällig in ein Badetuch hüllen. Bei Männer ist das Schamthema eigentlich sogar noch viel schlimmer, weil ein Mann darf sich ja „nicht schämen“.. Das heißt, selbst wenn er Schamgefühle hat, dann muss er so tun, als hätte er keine, weil sonst ist er ja sozusagen kein echter Mann, also wir haben hier ganz oft sogar eine Form der doppelten Negativität. Ich erspare mir jetzt ein extra Kapitel zum Thema Männer und Schamgefühle zu schreiben, das ist aber ein riesiges Thema, weil fast alle Männer in unserer Kultur direkt dazu erzogen werden, sich für ihr Mannsein zu schämen und es braucht oft Jahrzehnte um da wirklich wieder rauszukommen aus all den Anerzogenem und von der Gesellschaft übernommenem. Gerade weil Scham das am niedrig schwingendste aller Gefühle ist, kann mittels Schamgefühlen am einfachsten Kontrolle und Manipulation über Menschen ausgeübt werden. Die Kirchen haben das über tausend Jahre vorgemacht und ein schlaff am Kreuz hängendes Mannesbild tief in die Gesellschaft hineingetragen. Jeder Mann muss sich hier wieder befreien, weil ansonsten bleibt der Mann der Gefangene dieser Gefühlsmuster. Wer sich nicht bewusst befreit, die Seele drängt natürlich trotzdem nach Auflösung solcher Muster, und so ist es kein Wunder dass sich verschiedene gesellschaftliche Phänomene entwickelt haben. Wir haben diesbezüglich zum Beispiel das dritte Reich, wo der Mann aber nur vermeintlich ein Mann sein durfte, weil natürlich, ein echter Mann rennt nicht einem Führer hinterher, sondern er führt sich selber ! Einige Jahre später kam dann die Hippiezeit, doch auch diese Befreiung des Mannes ist gescheitert, heute ist kaum noch eine der damals erkämpften Freiheiten vorhanden. Der Mann von heute ist mehr den jemals zuvor konditioniert sich über sein Mannsein zu schämen und das tun auch fast alle, außer vielleicht Zuhälter und Exhibitionisten.  
Männer die in sich viel Scham über ihr Mannsein erkennen, können zum Beispiel einfach mal ein Zeitlang etwas zusätzlich in ihre Unterhose stopfen, um so ihr Geschlecht zu vergrößern und sozusagen körpersprachlich die Botschaft aussenden „Ich bin ein Mann.“ Und aber dann als Übung auch innerlich dazu zu stehen, also mental innerlich mit einem Gefühl des Stolzes.[[125]](#footnote-125)

Wer zum ersten Mal FKK macht um so seine Schamgefühle aufzulösen, kann übrigens wunderbar diesen Prozess beobachten, dass man, bevor das Schamgefühl sich dann mehr und mehr auflöst, dass man zuvor nochmal voll durch das Schamgefühl gehen muss wenn man sich zum ersten Mal beim FKK nackt anderen Menschen zeigt. Man muss sich dann nochmals dem Schamgefühl voll stellen, was man ja jahrelang vermieden, also verdrängt hat, indem man einfach gar nie FKK oder ähnliches gemacht hat und sich immer brav an die Badekleidungsdiktatur der Gesellschaft gehalten hat.  
So ist es ja mit jedem anderen Gefühl, welches verdrängt war auch, man muss genau in dem Moment bevor es sich auflösen kann nochmals voll durch. Das geschieht zwar manchmal auch auf der unbewussten Ebene, manchmal sogar in Träumen, aber grundsätzlich geschieht es immer. Wenn man diesen Prozessmechanismus verstanden hat, dann hat man schon viel vom Leben verstanden. Und ja, wenn wir sterben müssen wir durch alle verdrängten Gefühle hindurch, die wir zu diesem Zeitpunkt noch haben. Das ist exakt das, was viele dann jeweils so beschreiben, dass im Moment des Todes ihr ganzes Leben an ihnen vorbei gezogen sei. Das kommt daher, weil an den ganzen verdrängten Gefühlen je immer Lebensereignisse dranhängen. An einem Mensch, der nichts verdrängt hat, zieht auch im Moment seines Todes nichts aus seinem Leben an ihm vorüber, weil er sich dann gar nicht durch diese energetische Schicht seiner verdrängten Gefühle hindurch bewegen muss, wenn er keine solche Schicht in seiner Aura hat.

## Impotenz und Körpersprache

Impotenz lässt sich *(übrigens indirekt auch medizinisch)* in jedem Fall auf Stress- und Nerventhemen zurückführen. Auch wer raucht oder Drogen nimmt hat ja immer ein zugrunde liegendes Stressthema, welches ihn zum Rauchen bringt. Die körperliche Botschaft von Impotenz ist eindeutig, der Körper des Mannes zeigt an, dass er mehr Entspannung einfordert und benötigt. Darum, wer unter einem solchen Thema leidet, der sollte daran arbeiten alle Themen zu befrieden, welche ihm innerlich und äußerlich Stress und Anspannung bereiten. Er muss also die Körperbotschaft des Erschlafften annehmen und in sich selbst für Entspannung sorgen, damit ihm sein Körper diese Entspannung nicht in Form eines schlaffen Stabes aufzwingen muss. Mehr braucht er nicht tun. Wobei das natürlich im Einzelfall durch aus viel innere Arbeit sein kann, weil meistens noch Lügen und Lebenslügen aufzulösen sind damit sich Entspannung einstellen kann. Dass zu wenig Energie im Zauberstab des Mannes ankommt hat nämlich auch oft mit durch Lügen [blockieren Wirbelsäulen](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=89) zu tun. Die Energie kann dann nämlich nicht vom Kopf hinunter fließen, wie sie es ja nach dem Energiekreis im Manne tun sollte. (Weil sich zu viele Spannungen durch Lügen im Rücken aufgebaut haben muss er zuerst einmal hier für eine Entspannung sorgen bevor er sich Sex zuwenden kann.)  
Hat er diesen entspannten Frieden dann aber in sich gefunden und erzeugt, dann wird er keine Probleme mit Impotenz mehr haben.[[126]](#footnote-126)

Dieses weit verbreitete Impotenz Thema spiegelt auch diesen genau so weit verbreiteten Glauben, dass das Wesentliche am Sex das Eindringen des Mannes in die Frau wäre. Natürlich ist auch dies eine Lüge unserer Gesellschaft, die hier dann offensichtlich wird, wenn der Mann nach dem gesellschaftlichen Verständnis in die Frau eindringen muss obwohl er körperlich dazu noch gar nicht bereit ist und er von der Gesellschaft *(bzw seinem, der Gesellschaft unterworfenem Denken)* zu Viagra gezwungen wird. Der schlaffe Zustand seines Zauberstabes zeigt ihm hier die Wahrheit an und eben auch den richtigen Zeitpunkt, beziehungsweise, dass dieser Zeitpunkt noch gar nicht da ist. Es gilt also auch einfach die Körpersprache zu berücksichtigen um zu einem wahren Bezug zum eigenen Körper zurück zu finden. Gerade ein schlaffer Penis ist viel besser geeignet um die äußere Klitoris der Frau zu stimulieren, da er weich und sanft ist, was die Frau in diesem Bereich braucht. Und auch bei dieser Stimulierung sollte die Frau natürlich die erzeugte sexuelle Energie in sich fließen lassen, also in sich annehmen, in den gesamten Körper fließen lassen, also lasse solchen Aberglauben los wie er allenthalben gelehrt wird, dass ein klitoraler Orgasmus ein Punktorgasmus sei.. Jede sexuelle Energie kann und sollte im Fließen sein, am leichtesten wird dies erreicht durch stetiges Atmen. Wer den Atem anhält blockiert den Atem-Energiefluss und damit dann indirekt auch den sexuellen Energiefluss – darum auch hier gilt wieder, wenn du wahrnimmst dass deine Partnerin aufhört tief zu atmen, dann erinnere sie tief zu atmen, denn der Energiefluss ist wichtiger als ein lächerlicher Punktorgasmus der von seiner Energieintensität im Vergleich zu einem ganzheitlichen tantrischen Orgasmus nur wie eine Mücke zu einem Elefant ist. Wie gesagt, in unserer Gesellschaft wird das Ganzheitliche verkannt, und das aber nicht nur beim Körpersprachlichen des Mannes. Auch das körpersprachliche der Frau wird oft übergangen: Im Prinzip ist sie erst dann wirklich bereit, wenn sie ihm ihr Becken durch Bewegungen in seine Richtung darbietet[[127]](#footnote-127). Für eine ganzheitlich gute tantrische Sexualität ist die Beachtung des Körpers mit seiner ihm innewohnenden unendlichen Weisheit (Körperintelligenz) die beste Grundlage, denn der Körper richtet sich immer an den Energien aus.

## Sexsüchtige Männer und Nymphomaninnen

[Sexsucht](http://www.tantra-ebook.de/artikel.php?id=14) bedeutet dass die Person das im Sex eigentlich Gesuchte, nicht findet, und darum immer mehr Sex sucht, weil sie eben zumindest unbewusst doch spürt und tief innerlich auch weiß, dass die Sexualität ein Weg zum Göttlichen sein könnte. Wenn sie aber tantrische Methoden wie den Energiekreis zwischen Mann und Frau nicht kennt, dann bleibt ihr dieser Weg verschlossen und sie bleibt in ihrer Suche, bzw Sexsucht gefangen. Wenn wir unsere Sexualität auf eine gesunde tantrische Art und Weise leben, wie in diesem Buch dargestellt, dann heilt Sexsucht von ganz alleine, weil wir dann ja diesen, so tief ersehnten inneren Ausgleich endlich finden und bekommen.

Man kann das direkt so formulieren: **Desto besser die tantrische Begegnung, also der Energieaustausch war, desto länger hält er in uns vor, bis wir wieder ein Verlangen nach sexueller Aktivität verspüren.** Bei sexsüchtigem Verhalten ist der wahre feinstoffliche Energieaustausch immer viel zu wenig, darum hält es nicht lange vor, und schon nach kurzer Zeit entsteht erneut dieses Verlangen nach Yin-Yang Ausgleich, der aber bei „normalem“ Sex fast kaum zustande kommt. Im Gegenteil, das Defizit wächst immer mehr und mehr, weil bei der herkömmlichen Sexualität ja dieser enorme Energieverlust stattfindet durch der Samenverlust, bzw durch die sofortige Neuproduktion der Samenzellen im Mann. So kommt der Mann sofort in diese energetische Abwärtsspirale der Sexsucht.

Durch den tantrischen Sex hingegen wird unser Energieniveau enorm erhöht, weil der innere Ausgleich, die innere Harmonie führt zu einem deutlichen Mehr an Energie was wir zur Verfügung haben. Zum Teil verbraucht unser Körperbewusstsein dieses Mehr an Energie für Heilungsprozesse, die uns nicht einmal bewusst sein müssen und natürlich erleben wir aber auch im Alltag allerlei Herausforderungen und auch so verlieren wir dieses Energieniveau zum Teil wieder. Das heißt dann also auch dass wir uns wieder Unausgeglichener fühlen und dadurch entsteht dann eben auch wieder eine sexuelle Spannung in uns, und spätestens dann sollten wir wieder mittels tantrischem Sex unser Energieniveau steigern. Im Idealfalle warten wir aber nie so lange bis die Energie auf das Niveau vor der letzten tantrischen Begegnung zurück gefallen ist, sondern wir bleiben in einem Aufwärtstrend. Es ergibt sich dann eine energetische Auf-und-Ab Kurve die aber in ihrer Gesamtheit nach oben verläuft.

Aber zurück zum Thema Sexsucht: Besonders problematisch ist dies für Männer, wenn sie die Technik des Sameneinbehaltens im Orgasmus nicht beherrschen, weil dann kommen sie unweigerlich in eine energetische Abwärtsspirale ! Das ist dann weder für die Gesundheit noch für die spirituelle Entwicklung förderlich. Der Mann muss dies unbedingt stoppen. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „[Den männlichen Samenverlust vermeiden](#_Den_männliche_Samenverlust)“.  
Bei sexsüchtigen Frauen ist es grundsätzlich anders. Eine Frau kann beim Sex keinen direkten körperlich-energetischen Energieverlust erleiden.[[128]](#footnote-128) Sexsüchtige oder nymphomane Frauen stehen also nicht unter einem direkten energetischen Druck, etwas an ihrem Verhalten zu verändern. Es zeigt lediglich an, dass der oder die Männer mit denen sie verkehrt, beziehungsweise die sexuelle Praktiken, es nicht schaffen in ihr diesen tiefen Ausgleich zu erzeugen, den sie eigentlich sucht, und den eben auch sie, wie schon oben erwähnt, nur mittels tantrischen Methoden (bewusster Energiekreis mit dem Mann) erreichen kann. Der Energiekreis, beziehungsweise **das Fühlen der dabei fließenden Energien führt einen ja immer zu sich selber**. Und das wäre dann auch bereits das, was viele dieser sexsüchtigen Frauen heilt, nämlich das Fühlen der Energien im eigenen Körper löst die Suche, also die Sucht nach Männer im Außen auf. So kann die Frau bei/in sich selber ankommen und die Suche im Außen aufgeben, weil das Göttliche bzw den göttlichen Energiestrom, nach dem wir alle suchen kann man nur in sich selbst finden. So können dann jahrtausende alte übernommene Glaubenssätze endlich gehen, wie zb dass das Glück der Frau im Manne liege usw, denen noch immer viele Frauen unterliegen und die darum nur im Außen suchen, von Mann zu Mann hüpfend. Also damit es nicht falsch verstanden wird, es ist ok von Mann zu Mann zu hüpfen, aber behalte deinen Fokus bei dem Energiestrom in dir, weil der Energiestrom in dir führt dich ins Göttliche. Der Mann ist nur dein Helfer[[129]](#footnote-129) (und du seine Helferin), aber der Mann ist nicht das Ziel.

## Phantasien und Machtspielchen

Aus vielen Untersuchungen ist bekannt dass in mehr als der Hälfte aller Frauen Vergewaltigungsfantasien schlummern. Dies hat hauptsächlich zwei Gründe:

* Frauen die unter dem Einfluss von sexualfeindlichen Glaubenssätzen in ihrer Sexualität begrenzt sind. Sie können sich nur unter dem Deckmantel der Vergewaltigung sexuelle Erlebnisse-Fantasien erlauben *(weil sie dann ja nichts „dafür“ können)* und so ihre Glaubensbegrenzungen übergehen. Solche Frauen sollten ihren sexualbegrenzenden Glauben auflösen, da ansonsten solche Gewaltfantasien dazu neigen Realität zu werden. Und ja, nicht nur bewusste Gewaltphantasien, auch Unbewusste Phantasien sind Gedanken, die den Gesetzen der Kraft der Gedanken folgen. *(Das muss nicht zwangsläufig zu einer echten Vergewaltigung werden, es kann auch in Situationen führen, zum Beispiel auch beruflich, wo sich die Frau dann im übertragenen Sinne wie vergewaltigt oder missbraucht fühlt. Auch Missbrauchsfälle mit KO Tropfen können ihre Ursache darin haben. Es sind dann meist die Vergewaltigungsphantasien unbewusst und die erlebte Vergewaltigung ebenso, denn wegen der KO Tropfen ist die bewusste Erinnerung meist nicht vorhanden.)*
* In Wirklichkeit steckt hinter solchen Vergewaltigungsfantasien eigentlich der tiefe Wunsch nach einem Mann der voll in seiner wahren echten männlichen Kraft steht. Weil es solche Männer aber in unserer Kultur kaum noch gibt, können Frauen solche Männer auch kaum kennen und bleiben dann in dem Bild vom Mann stecken, welches der Mainstream vorgibt, nämlich das Bild eines Mannes der rücksichtslos seine Interessen über die Interessen der Anderen, der Gesellschaft, der Natur usw stellt. Der Mainstream lässt das Männliche nur zu, wenn es die Natur vergewaltigt, seine Mitmenschen bekriegt[[130]](#footnote-130) usw, und ebenso denken dann viele dieser Frauen unbewusst, nur ein vergewaltigender Mann sei ein echter Mann.  
  Männer die im Einklang mit ihrer Umwelt und mit der Natur leben, werden vom Mainstream noch immer ausgeklammert und ebenso von diesen Frauen, denn ansonsten hätten sie statt einer Vergewaltigungsfantasie, die Fantasie von einem Mann dem sie sich in vollstem Vertrauen hingeben und öffnen weil sie sich zu 100% geborgen und sicher und geleitet fühlen, was die eigentlich gesunde und natürliche weibliche Urphantasie wäre.

Auch im Mann ist die entsprechende Urphantasie vorhanden, dass sich ihm eine Frau ganz und gar hingibt, und sie zu 100% seine Regungen in sich aufnimmt, er sie sozusagen voll in seiner Hand hat, weil sie ihm ganz und gar vertraut usw.  
Eine Symbolik hierfür wäre, wenn der Mann den Busen der Frau mit seinen Händen umfasst. Er hat dann sozusagen die Frau ganz in seiner Hand, sie gehört zumindest im hier und jetzt in seiner Phantasie ihm. Und auch hier setzt bereits wieder der Mainstream ein, der dem Mann diese Symbolik stiehlt, denn im Mainstream werden Frauen mit kleinem Busen missachtet und nur Frauen mit silikonaufgeschäumten Riesenbusen als wahrhaft weiblich dargestellt. Gerade bei solchen Frauen bleibt dem Mann aber diese Symbolik, ihren Busen ganz umfassen zu können, verwehrt und unerfüllbar. Es geht aber noch weiter: Männer die auf Frauen mit kleinen Busen stehen, werden zum Beispiel durch die Bildzeitung-Tittenpresse indirekt als unmännlich abgestempelt, und damit eben auch diese Urphantasie des Mannes regelrecht abgetötet. Stattdessen wird ihm das Bild von einem Superweib aufgedrängt, welches mit ihren Riesensilikonbusen alles andere als weiblich aufnehmend yin ist. Also auch der Mann muss sich hier von dem, was ihm der Mainstream überstülpt befreien, um in seine männlich kraftvollen Phantasien zu kommen.  
Und wenn wir schon beim Thema Busengröße sind, etwa 4% der deutschen Frauen fühlen sich da so enorm unter Druck, dem falschen Bild aus dem Mainstream zu folgen, dass sie sich sogar ihre Brust künstlich vergrößern lassen.. und ja, das ergibt dann natürlich ein falsches Selbstbewusstsein, weil es ist ein abhängiges Selbstbewusstsein, abhängig von eigentlich völlig belanglosen Äußerlichkeiten wie der Busengröße. Darum im nächsten Kapitel jetzt gleich mehr zum Thema Selbstbewusstsein, weil wahres Selbstbewusstsein entsteht nur wenn wir erkennen dass wir Teil des ganz großen Göttlichen sind. Wir sind alle Götter, wir haben es nur vergessen.[[131]](#footnote-131)

## Selbstbewusstsein für Frauen

Weil Frauen in ihren Rechten in vielen Jahrhunderten unterdrückt wurden ist in vielen weiblichen morphogenetischen Feldanteilen nur ein niedriges Selbstbewusstsein verankert. Wenn eine Frau nun noch aus diesem Leben und/oder in früheren Leben unverarbeitete Erlebnisse hatte die zu einem schwachen Selbstbewusstsein führten, so kann das erneute Aufbauen ihres Selbstwertes, ihres Selbstbewusstseins, eine wichtige Lebenslernaufgabe sein. Und natürlich die Hauptarbeit wäre die Befriedung der entsprechenden unverarbeiteten oft noch im Unterbewussten traumatisch wirkenden Ereignisse oder Lebenssituationen.

Aus tantrischer Sicht gibt es besonders zwei Übungen, die der Frau dabei helfen wieder in eine selbstbewusste Haltung gegenüber einem Mann zu kommen. Beide Übungen bestehen darin, dass die Frau sich selbst erlaubt *(und es übt),* die totale Kontrolle über die Gefühle eines Mannes zu fühlen. Dadurch kann sie dann langsam wieder in Erinnerung kommen an ihre eigene Gleichwertigkeit und Macht, die sie über das andere Geschlecht ebenso hat wie umgekehrt. Wie man anhand des Yin-Yang Symboles sieht gibt es keine Yang-über-Yin Überlegenheit oder umgekehrt, sondern es ist ein stetiges ineinander überfließen.  
Die Übung 1 ist äußerlich, die zweite Übung bezieht sich auf ein inneres Geschehen im Körper.

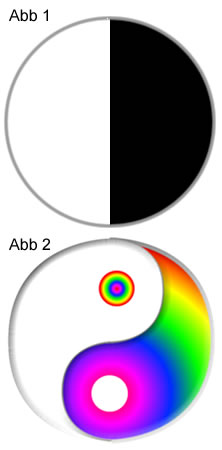
Frauenselbstbewusstsein Übung 1:  
Die erste Übung besteht einfach darin, dass die Frau den Penis beziehungsweise die Eichel des Mannes in ihre Hand nimmt und massiert und sich selbst ganz bewusst erlaubt zu fühlen wie sie hier immer mehr auch über kleinste Regungen des Mannes die Kontrolle hat. *(Weil dieser Bereich des Mannes sehr empfindlich ist, bitte hier unbedingt sehr viel Öl verwenden! Richtig viel Öl.)* In dieser Übung geht es für die Frau darum, sich selbst ganz bewusst dieses Gefühl der Macht über die Regungen des Mannes zu erlauben und also auch bewusst zu fühlen. Dabei muss sie nicht wild massieren, im Gegenteil, auch mit kleinsten Mikrobewegungen kann sie den Mann „steuern“.  
Für Frauen mit wenig sexueller Erfahrung *(und davon gibt es mehr als man denkt..)* und niedrigem Selbstbewusstsein ist dies eine wertvolle Erfahrung. Rein äußerlich betrachtet ist das wie ein Handjob, ABER der große und wichtige Unterschied ist eben dieses bewusste Fühlen der Macht über die Gefühle des Mannes, und wie gesagt, dass frau sich das überhaupt erlaubt zu fühlen, auch das ist für viele schon ein riesiger befreiender Schritt.  
Der Mann kann diese Übung zb dazu verwenden, um sich die, in seinem Penis erzeugte sexuelle Energie sich in seinem ganzen Körper ausbreiten zu lassen, eventuell sogar drüber hinaus, und er kann auch bewusst dabei die Frau berühren um die sexuelle Energie an die Frau weiterfließen lassen.

Frauenselbstbewusstsein Übung 2:  
Kommen wir nun zur zweiten Übung, die im Prinzip genau wie Übung 1 ist, nur dass die Frau nun nicht mehr ihre Hände benutzt, sondern ihre inneren Vaginalmuskeln um die Eichel und den Penis des Mannes sozusagen total unter ihre Kontrolle zu bekommen. Weit verbreitet ist ja das Bild des Mannes der in die Frau eindringt und dass die Frau nun in der passiven (Yin-) Rolle wäre. Im Grunde ist es das Bild einer toten Sexualität, wie sie von der Kirche und anderen Machtorganisationen verbreitet wurde, aber ein kleiner Blick auf das Yin-Yang Symbol weiter oben reicht bereits aus, um uns erkennen zu lassen, dass auch die sexuelle Energie weiter zwischen Yin und Yang switchen wird. Es gibt kein Ende im Fluss der sexuellen Energie. Wenn die Frau die passive Phase durchfühlt hat, so wäre der natürliche Fluss mit ihren Vaginalmuskeln den Zauberstab des Mannes zu umsorgen und dadurch innerlich vom Yin ins Yang zu switchen.  
Aber natürlich, dies ist nun etwas, was sie üben und trainieren muss, denn die allermeisten Frauen in unserer Kultur haben diese Muskeln nicht entwickelt, ja wissen oft noch nicht einmal über ihre Existenz. Überhaupt sind die Muskeln im Beckenbereich von Frauen oft so unterentwickelt, dass sie noch nicht einmal mehr in der Lage sind Kinder zu gebären. Gerade weil hier im Beckenbereich alles so schwach und energielos wurde, müssen Babys bei der Geburt dann oftmals regelrecht herausgeschnitten werden (Kaiserschnitt genannt). Über 30% aller Frauen sind in Deutschland bereits so sehr verkümmert, dass sie nur mehr mit Kaiserschnitt[[132]](#footnote-132) entbinden können. Ich erwähne dies hier absichtlich um Ihnen klar zu machen, dass alles mit allem verbunden ist, und wie unglaublich grundlegend wichtig solche Übungen sind, wo die Frau lernt ihre inneren Vaginalmuskeln zu benutzen und zu trainieren. Es geht hier um weit mehr als nur die Psyche ! Tantrische Übungen gehen immer weit über das rein sexuelle hinaus.

Damit die Frau nun üben kann mit ihren Vaginalmuskeln den Penis des Mannes zu massieren, sollte der Mann mit seinen Bewegungen innehalten. Die Frau kann nun zum Beispiel [108](https://www.youtube.com/watch?v=pKFz4zE_SAs) mal mit ihren Vaginalmuskeln den Penis drücken und 108 mal wieder total entspannen. Sie kann das schnell oder langsam machen, das ist egal. Sie kann es ihrem Atemrhythmus anpassen, sie kann die Übung in den Energiekreis integrieren, zum Beispiel indem sie beim Pressen des Penis die Energie nach oben saugt. Wichtig ist dass sie das regelmäßig übt. So wird sie immer mehr Kraft in diesen inneren Muskeln aufbauen und wird dadurch körperlich UND psychisch gesünder werden. Wenn sie fortgeschritten ist, kann sie dies auch üben, während der Mann seinen Zauberstab in ihr bewegt, und sie erfährt dann auch mehr und mehr, dass sie nie mehr in einer hilflosen, nichts tun könnenden Lage ist. Desto mehr Kraft sie in ihren Vaginalmuskeln entwickelt, desto mehr wird sie immer Herrin über das Geschehen sein können, wann immer sie will.  
Sie übt hier energetisch im orgastischen Geschehen den Umgang mit männlicher Energie auf der körperlich tiefst möglichen Ebene: Das Verschmelzen, das Kontrollieren des Männlichen und Loslassen *(durch anspannen und entspannen der Vaginalmuskeln)* – wie das Reiten und Verschmelzen mit einem Pferd.  
Es ist das Ringen zwischen dem männlichen und dem weiblichen, aber eben nicht wie in unserer Gesellschaft so häufig auf einer verbalen oder gar auf einer Streit- oder Machtebene, sondern auf der lustvollsten Ebene die möglich ist.[[133]](#footnote-133)   
Aber wie gesagt, das erfordert Übung, die es aber wert ist. Am Anfang wie gesagt am besten wenn der Mann in ihr keine Bewegungen macht, damit sie sich besser auf ihr eigenes Muskelgeschehen konzentrieren kann. Angenommen, eine Frau macht diese Übungen zwei mal die Woche, jeweils 108 mal drücken und entspannen, dann wird sie nach einem Jahr schon ziemlich gut sein. Im alten China haben die Elitefrauen der chinesischen Kaiser auch viel mit Jade- oder anderen Edelsteineiern[[134]](#footnote-134) geübt. Die Hauptübung besteht darin das Yoni Edelstein Ei in der Vagina rauf und runter zu bewegen, aber ich denke am lebenden Objekt mit einem echten Mann ist es ein lustvolleres Üben, insbesondere ist es eben um ein vielfaches ganzheitlicher, weil es ist nützlicher wenn die Frau mit einem ganzen Mann umgehen lernt, als nur mit einem Edelsteinei. Im alten China konnten diese Elitefrauen nur selten mit dem Kaiser üben, weil er so viele Frauen hatte und sie nur selten zu ihm kamen.. In der heutigen Zeit kannst du dir so viele Kaiser zulegen wie du Lust hast *(vorausgesetzt du hast dich aus sexuellen Glaubensbegrenzungen befreit)*.

## Die Yin und Yang Lehre

Im vorherigen Abschnitt habe ich es bereits angesprochen, aber weil es so wichtig ist, hier nochmal im Detail, und zwar es geht um diese grundsätzliche Lehre von Yin und Yang. Der Einfachheit halber wird sie oft so dargestellt, dass man alles in Yin und Yang aufteilen könne, also gemeint ist, man kann alles zum Beispiel in weiblich/männlich, hart/weich usw also in diese dualen Gegensätze einordnen. Aber, wenn dies schon die gesamte Yin-Yang Lehre wäre, dann würde das Yin Yang Symbol so aussehen, wie rechts in Abb 1 dargestellt.



Im echten Yinyang Symbol (Abb 2) hingegen haben wir noch das ineinander über fließende Element. Das wird oft vergessen, dass die Yin/Yang Lehre beinhaltet, dass sich Yin und Yang abwechseln, dass Yang in sich die Tendenz hat zu Yin zu werden, das Harte wird weich, und eben umgekehrt auch. Yang bleibt nie auf Dauer Yang, sondern wandelt sich immer irgendwann zu Yin – und umgekehrt genau so. Diese stetige Wandlung ist ein wichtiger Aspekt des stetigen dynamischen Ausgleichsstreben, welches immer und überall präsent ist. Wir sehen das auch im Mensch selbst. Kein Mann ist immer nur aktiv (Yang), sondern er hat genau so auch Ruhe (Yin) Zeiten, sprich jeder Mann hat in sich genau so diese Yin-Anteile, und auch umgekehrt, jede Frau hat in sich Yanganteile, und so ist es eben auch in einer Partnerschaft ganz und gar natürlich, dass auch die Frau immer wieder die Führung übernimmt, also die aktive Yang Rolle.

Und um es nochmals deutlich im Bezug auf den vorherigen Abschnitt zu sagen: Wenn in der Sexualität diese Yin-Yang Wechsel nicht stattfinden, also wenn zum Beispiel der Glaube vorherrscht, die Frau müsse passiv verbleiben, weil sie Yin sei und sozusagen alles über sich ergehen lassen, dann wäre dies die Entsprechung zu obiger Abb 1. Und so wurde es leider über tausend Jahre von der Kirche gelehrt und von Generation zu Generation unbewusst weitergegeben und auch heute unbewusst noch in viele Frauen tief sitzend, und aus solchen Fehlprogrammierungen muss man aber aussteigen, weil ansonsten kann der göttliche Fluss der Energiewechsel nicht entstehen. Darum ist es für die Frau unglaublich wertvoll, wenn sie Methoden einübt, wie die vaginalen Muskelübungen des vorherigen Abschnittes, denn das wäre eine solche Möglichkeit diesen Wechsel vom Yin zum Yang zu vollziehen.[[135]](#footnote-135) Und natürlich die Übungen sind unbegrenzt, hier kann das Paar bewusst immer wieder wechseln, von Phasen, wo der Mann mit seinem Zauberstab aktiv ist, und Phasen wo die Frau mit ihren Vaginalmuskeln die aktive Rolle übernimmt. Auch der Mann muss das ja einüben, dass er im göttlichen Geschehen immer wieder auch in die Yin Rolle geht und einfach das Fließen lassen zulässt, ohne es erzwingen zu müssen. So übt man dann auf wunderbare Art und Weise die Erfüllung dieses Naturgesetzes, dass Yin und Yang ineinander übergehen.[[136]](#footnote-136)  
Desto mehr wir unsere Handlungen an den Naturgesetzen ausrichten, desto größer wird unser Energiepotential in dem wir leben.

In dem tantrischen Yin-Yang Energiekreis hat ja die Frau die Aufgabe, die Energien von unten nach oben zu bringen, was ja eine Transformation bewirkt. Und natürlich wird sie gerade diesen Part viel besser erfüllen können, wenn sie einen guten Zugang zu ihren Vaginalmuskeln besitzt, weil dann kann sie um ein vielfaches besser die Energien von wirklich ganz unten nach oben holen. Dies geschieht sogar auch dann, wenn sie es gar nicht bewusst macht, weil einfach ihr Körperbewusstsein durch die Übung sozusagen diesen unteren Bereich ihres Seins „erobert“ hat.

## Eine gute Beziehung mithilfe der Chakrenlehre (für Männer)

Damit sich eine gute und dauerhafte Beziehung ergibt muss sich die Frau einerseits vom Mann erregt fühlen aber andrerseits muss sie dem Mann auch vertrauen. Dieses Kapitel ist für Männer und darum bringe ich dies gleich in eine mathematische Formel:

**Erregung** + **Vertrauen** = **Frau verliebt sich in den Mann**

Erregung und Vertrauen sind die beiden wichtigsten Faktoren in einer Beziehung. Ohne Erregung geschieht nichts und die Beziehung ist wie tot[[137]](#footnote-137). Und ohne Vertrauen kann in einer Beziehung auch nichts geschehen, weil die Frau dann nichts annehmen kann, denn Sie braucht Vertrauen, dass das was vom Mann kommt gut ist um sich ihm zu öffnen. Ohne diese beiden Faktoren kann keine reine Liebe im Herzchakra der Frau, von unten aufsteigend, entstehen. Darum sind wir hier also beim Thema, wie es kommt, dass eine Frau sich verliebt, beziehungsweise wie Liebe entsteht, denn natürlich gibt es auch diesbezüglich keine Zufälle. Ich spreche hier im Nachfolgenden aber von einer reinen Liebe, also nicht von solcher Liebe, wo zwei Menschen zusammenfinden, weil sich ihre begrenzenden Programme gerade so ergänzen, dass sie ihre Ego-Besitzen-wollen-Liebe oder ihre Ego-Macht-über-den-anderen-ausüben-wollen-Liebe oder andere niedere Liebesvarianten ausleben können. Für solche egobehaftete Liebe müssen die 6 Faktoren aus der Tabelle (siehe weiter unten) nicht erfüllt sein, beziehungsweise sie zeichnen sich meist gerade dadurch aus, dass einige der 6 Schlüsselfaktoren nicht erfüllt sind.

Wir betrachten hier nun also nur die drei untersten Chakren, für die innerhalb der Beziehung ja der Mann eine eher gebende Aufgabe hat. Damit ist gemeint, hier fließt die Energie tendenziell mehr von dem Mann zur Frau, wie in den vorherigen Kapiteln des Buches vielfach dargestellt. Um eine dauerhaft gute Beziehung aufzubauen oder zu erhalten besteht seine Aufgabe also besonders darin, die Themen dieses Bereiches auf eine positive Art und Weise zu leben und auszustrahlen. Darum soll im Nachfolgenden dargestellt werden, wie diese Themen mit den Chakren zusammenhängen und wie sie optimal ausgelebt werden können, denn wenn dies geschieht, dann wird die Frau sich fast unweigerlich in den Mann verlieben, zumindest wird ihr das „sich Verlieben“ unglaublich leicht gemacht. Im Prinzip ergibt sich das nachfolgende Konzept aus der Chakrenlehre, es wurde aber ursprünglich von Valentino Kohen[[138]](#footnote-138) unter der Dusche stehend entdeckt.

Betrachten wir nur die drei untersten Chakren so ergibt sich **Erregung** wenn die Energie nach unten fließend das unterste, also das erste Chakra aktiviert *(siehe roter Pfeil in der Tabelle).*  
Beim **Vertrauen** ist es umgekehrt, Verstrauen entsteht durch die Aktivierung des dritten Chakras, also wenn Energie aus den beiden unteren Chakren nach oben ins Bauchchakra aufgestiegen ist *(siehe gelber Pfeil).* Daraus ergibt sich nun folgende übersichtliche Tabelle, die im Nachfolgenden ausführlich erklärt werden soll:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Erregung | | Vertrauen | |
| 3. Chakra | **🠗** | **Beziehungsspannung** | **🠕** | **Beziehungsverbindung** |
| 2. Chakra | **Freude** | **Empathie** |
| 1. Chakra | **Polarität** | **Sicherheit** |

Um diese Lehre zu verstehen beginnen wir im ersten Chakra mit der **Polarität**, die in der Tat der allerwichtigste Faktor ist, denn dadurch dass der Mann in seine männliche Kraft geht, also sich männlich verhält, kann die Frau automatisch in ihre feminine Kraft gehen, ja wird regelrecht in ihre weibliche Energie hineingepowerd. Darum ist es so wichtig, dass der Mann dieses Gesetz der Polarität anwendet und in seine männliche Kraft geht, also sich wie ein Mann verhält[[139]](#footnote-139). Dadurch steigt die polare Spannung und in der Frau wird automatisch ihre feminine Seite erweckt. *(Verhält der Mann sich hingegen weiblich, dann zieht es die Frau in die männliche Rolle und logischerweise führt dies zu keiner dauerhaft soliden Beziehung, denn dann sind ständig querschießende Energien also Chaos, präsent.)* Desto mehr der Mann in ein männliches Verhalten geht, desto größer wird die sexuelle Spannung. Das heißt die Frau fühlt sich angezogen von ihm, sie fühlt sich von dem Mann erregt.  
Wie sieht nun also männliches Verhalten aus ? Das wichtigste ist eine aufrechte Haltung, und zwar äußerlich als Körperhaltung, aber auch eine aufrichtige ehrliche innere Geisteshaltung. Dies beinhaltet Freiheit, also selbst frei zu sein, frei von Lasten, frei von psychischen Lasten, wie Groll, Anschuldigungen, Opferhaltungen, Sklavendenken, frei von Anhaftung an andere Menschen und Frauen[[140]](#footnote-140) und es bedeutet aber auch anderen Menschen ihre Freiheit belassen, damit auch die Frau sich in seiner Umgebung frei fühlt, so frei, dass sie sich entspannt gehen lassen kann, also sich nicht unter Druck fühlt, sondern ihre Erregung innerlich zulassen kann, zum Beispiel übrigens auch deswegen weil sie sich nicht verurteilt fühlt. Denn gerade im Bezug auf Sexualität gibt es in unserer Gesellschaft noch viele unfrei machenden Glaubenssätze, all dies gehört zum Thema Freiheit und eine solche befreite Energie und befreites Denken sollte der Mann ausstrahlen damit in der Frau ihre Erregung genau so frei fließen kann. Männliche Freiheit bedeutet auch, dass man sich nicht gezwungen fühlt auf alles mögliche zu reagieren. Der wahre freie Mann macht sich nicht zum Sklaven der Einflüsse um ihn herum. Er ist der Herrscher, nicht der Re-Agierer ! Er macht sich nicht von der Anerkennung anderer abhängig sondern ist sich selbst genug. Er bestimmt auch seine Geschwindigkeit selbst. Körpersprachlich kann er dies zum Beispiel dadurch zeigen, dass er sich bewusst langsam bewegt[[141]](#footnote-141).   
Zu diesem männlichen Verhalten der ersten Chakraebene gehört auch die Ausstrahlung von **Sicherheit** und Selbstbewusstsein. Körpersprachliches Verhalten, tiefe Stimme, sicheres Auftreten, Zielstrebigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Verantwortung übernehmen, usw, desto mehr Sicherheit er ausstrahlt, desto leichter kann sie sich fallen lassen, also entspannt sein, das heißt ihr Vertrauen wächst. Körpersprachlich kann der Mann die Sicherheit die er in sich trägt am besten über den Augenkontakt rüberbringen indem er ruhig und fest den Augenkontakt hält, den Augenkontakt nicht als erster bricht und indem er ruhig und tief atmet[[142]](#footnote-142). Über den Augenkontakt kann die Frau die männliche Kraft spüren, und entsprechend schnell können sich so in ihr die beiden wichtigen Faktoren (Erregung und Vertrauen) bilden. Desto mehr der Mann das männlich Stabile lebt, desto leichter fällt es der Frau ihre weiblich feminine bewegliche, um den Mann tanzende, Energie freizusetzen.

Noch ein wichtiger Hinweis zu der Mann-Frau Polarität: Ein wahrer Mann zu sein bedeutet einem höheren Ziel oder einem höheren Ideal zu folgen, eine Lebensvision zu haben. Und dieses höhere Ziel darf nicht die Frau sein ! Der Frau fällt in diesem Zusammenhang lediglich die Aufgabe zu, den Mann bei diesem Ziel zu unterstützen[[143]](#footnote-143). Es fällt Frauen sehr leicht, sich in Männer mit höheren Zielen und Prinzipien zu verlieben und diese dann zu unterstützen[[144]](#footnote-144). Das ist dann einfach nur das transformieret Muster, dass der Mann den Anstoss (Samen) gibt, aus dem die Frau dann das Kind gebiert. Statt einem echten Kind ist das Muster dann auf ein höheres Ziel transformiert welches die beiden in die Welt hinein gebären.

Betrachten wir die Ebene des zweiten Chakras: Hier ist es **Freude**, Fun, Spaß, gute Laune, witziger Esprit, welcher die Erregung steigert. Wie das funktioniert, kann man am einfachsten sehen, wenn du einen Raum voll mit Menschen betrachtest, zum Beispiel ein Cafe, immer wird deine Aufmerksamkeit unwillkürlich von den Menschen angezogen, wo das meiste Lachen ist. Diese lachenden fröhlichen Menschen oder Gruppen ziehen dich automatisch an, du willst automatisch dort hin, Teil davon sein oder zumindest zieht es deinen Blick in diese Richtung. Wenn du mit einem lachenden oder fröhlichen Menschen zusammen bist, überträgt sich dieses Lachen auch auf dich. Und genau dasselbe geschieht auch innerhalb einer Mann-Frau Beziehung: Das Gut-drauf sein des Mannes überträgt sich auch auf die Frau, das heißt die Freude, welche ja eine höhere Schwingung also ein höherer Erregungsgrad darstellt, erfasst auch die Frau. Konkret bedeutet das aber auf keinen Fall dass sich der Mann zum Spaßvogel machen soll, wahre Freude ist keineswegs ein oberflächliches Witzeerzählen, sondern eher eine unsichtbare Freudeausstrahlung die man am besten an einer Art Lockerheit erkennen kann. An einer inneren Einstellung die Loslässt (Mindset), die sich selbst und andere nicht all zu ernst nimmt, an einer Körperhaltung die entspannt ist. Wahre Freude erkennt man körpersprachlich am Loslassen von Spannungen in unseren Muskeln und Gesichtszügen[[145]](#footnote-145), usw. Diese Ausstrahlung des Mannes wirkt auf die Frau erregend und anziehend.   
Tipp: Besonders wenn sich gerade eine langweilige Stimmung eingeschlichen hat, so kann der Mann sich innerlich fragen: Was könnte ich sagen oder tun, damit ich selbst lache oder damit die Situation lustig wird ? Begehe also eine Handlung oder sage etwas, was zumindest dich selbst zum Lachen bringt - und diese Freude in dir wird sich dann natürlich übertragen und die Frau wird sich bei dir wohl fühlen.  
Betrachten wir die Themen des zweiten Chakras im Bezug auf Vertrauen, so ist es die Fähigkeit eines Mannes sich einfühlend zu verhalten (**Empathie**), welches in der Frau Vertrauensbildend wirkt. Wenn die Frau weiß, dass der Mann sich in sie einfühlen kann, also dass der Mann es spürt, wenn sie sich unkomfortabel fühlt, dann kann sie ihm viel leichter vertrauen. Darum muss der Mann durch sein Verhalten beweisen, dass er empathische Fähigkeiten besitzt, also dass er sich zum Beispiel einfühlen kann in Situationen, Menschen und speziell natürlich in die Frau um die es geht. Sobald die Frau sich sicher ist, dass der Mann sich in sie einfühlen kann, steigt ihr Vertrauen zu ihm. Wenn sie weiß, dass er sie auf einer tieferen Ebene versteht oder wahrnehmen kann, fühlt sie sich bei ihm sicherer. In der Praxis geht’s hier darum, dass zum Beispiel der Mann frühzeitig wahrnimmt wenn sich in ihr Spannungen bilden, und sie dann zum Beispiel nicht weiter bedrängt, sondern den Abstand wieder vergrößert und ihr Raum gibt[[146]](#footnote-146) in dem sie sich entspannen kann. Wir sind hier nun bereits beim dritten Chakra angelangt, denn hier geht es um energetische Spannungen zwischen Mann und Frau. Diese sind erwünscht, aber nicht im Sinne von körperlichen Verspannungen. Darum muss der Mann sich die Fähigkeit aneignen, solche körperlichen Spannungen in der Frau frühzeitig wahrzunehmen[[147]](#footnote-147), auch dies ist Empathie. Das dritte Chakra (Bauchchakra) wird oft auch direkt als das Beziehungschakra bezeichnet, weil sich hier so etwas wie eine unsichtbare Energieverbindung direkt zwischen den beiden Partnern entwickelt. Damit die Frau Erregung erlebt, muss diese Verbindung, welche man sich wie eine Energieschnur vorstellen kann, unter einer gewissen Spannung stehen. In der obigen Tabelle habe ich dies **Beziehungsspannung** genannt. Die Aufgabe des Mannes besteht also darin diese Spannung zu erzeugen. Wir haben ja in der Frau generell die aufsteigende Energie vorherrschend, welche also ja dann auch ihren Geist erregt, und so geht es also auch darum, dass ihre Gedanken angeregt werden wollen. Am besten gelingt dies, wenn sie den Mann nicht so ganz durchschaut. Dann laufen in ihr wie so eine Art Dauerschleifen, wo sie über dieses oder jenes bezüglich dem Mann oder seinem Verhalten rätselt. Das Gegenteil wäre ein Mann der sich ihr wie ein offenes Buch präsentiert, beispielsweise wenn sie das Gefühl hat, dieser Mann will nur „das Eine, (Sex)“. Dann ist keine Spannung, kein Rätsel, keine Erregung ihres Geistes durch diesen Mann vorhanden. Selbst wenn die Frau eigentlich auch nur „das Eine“ will, aber weil da keine Spannung, keine Erregung ihrer Gedankenschleifen stattgefunden hat, werden Frauen fast nie erregt von Männern, die von Frauen, als nur Sex wollend erkannt werden[[148]](#footnote-148). Hat die Frau stattdessen das Gefühl, sie muss etwas dafür tun um diesen Mann zu erobern, also wenn sie den Mann zu erobern als eine Herausforderung wahrnimmt, dann wird ihr Geist angeregt, denn nun muss sie einen Weg finden, jetzt werden ihre Gedankenschleifen aktiv[[149]](#footnote-149).  
Es geht also darum, dass der Mann eine gewisse Spannung aufbaut[[150]](#footnote-150), damit über diese unsichtbare Verbindung der dritten Chakren eine Spannung entsteht und dadurch die Frau weiter erregt wird.  
Damit dies alles funktioniert gibt es aber noch einen wichtigen Punkt, den der Mann beachten muss, nämlich es muss diese unsichtbare **Beziehungsverbindung** überhaupt existieren. Wenn sie nicht vorhanden ist kann keine Erregung überspringen oder wenn sie zu schwach ist droht dass die Verbindung zerreißt wenn die Spannung zu hoch wird. Besonders zu Beginn einer Partnerschaft, beim Flirten geschieht dies oft, dass diese Verbindung noch nicht stark genug ist und die Frau sich einfach abwendet und der Flirtversuch also misslingt. Wie wird diese unsichtbare Beziehungsverbindung stärker ? Die beiden Hauptfaktoren sind die gemeinsam verbrachte Zeit und die gemeinsamen Erlebnisse. Desto mehr Zeit die beiden Partner miteinander verbringen desto stärker wächst diese Verbindung. Und auch jedes Erlebnis was miteinander erlebt wird, baut diese Verbindung immer mehr auf. Darum ja auch der bekannte Flirttipp, dass der Mann die Frau an möglichst viele unterschiedliche Orte *(=verschiedene Erlebnisse)* führen solle, denn dadurch wird diese unsichtbare Verbindung gestärkt. Und da kommen wir dann wieder zum Vertrauen, denn je stärker und damit belastbarer die Verbindung, desto höher ist das Vertrauen, welches in der Frau entstehen kann. Desto mehr Zeit man miteinander verbracht hat und desto mehr gemeinsame Erlebnisse man hatte, desto mehr kann die Frau dem Mann vertrauen, vorausgesetzt natürlich es sind bei den anderen 5 Schlüsselpunkten keine Fehler vom Mann begangen worden.  
Der Vollständigkeit halber sollte auch noch erwähnt werden, dass eine solche Beziehungsverbindung auch bereits vorhanden sein kann, wenn die beiden sich schon aus einem früheren Leben kennen und vielleicht damals sogar bereits ein Liebespaar waren. In einem solchen Fall, wenn die Verbindung bereits vorhanden ist, kann es sogar zu dem kommen, was man als „Liebe auf den ersten Blick“ bezeichnet. Das ist auch gar nicht so selten, denn aufgrund der Resonanzgesetze trifft man sowieso bevorzugt Menschen, die man bereits aus diesem oder einem früheren Leben kennt.

Wenn der Mann diese 6 Schlüsselpunkt auf eine gute Art und Weise auslebt wird er ziemlich sicher wundervolle Partnerschaften erleben, denn er regt dann seine Partnerin über die unteren drei Chakren optimal an damit sie erblühen kann.

Ich hoffe, die Leserinnen können mir verzeihen, wenn ich nun den umgekehrten Fall, nämlich wie eine Frau den Mann mit ihren oberen drei Chakren am optimalsten anzieht, nicht auch so ausführlich erläutern kann. Hier gibt es noch einiges, was mir als Autor nicht so ganz klar ist. Auf jeden Fall gehören zum Bereich der oberen Chakren die Augen ! Und wie wichtig das Aussehen einer Frau im Bezug auf ihre Wirkung auf einen Mann ist, das ist ja bekannt. Aus Statistiken auf Flirtportalen ist beispielsweise ersichtlich, dass schlanke Frauen mehr als 20 mal so viele Angebote von Männern erhalten als übergewichtige Frauen.

Wir bleiben gleich bei den Augen und zwar werden die Augen ja normalerweise nicht als Chakren betrachtet, aber sie sind eigentlich energetisch betrachtet sogar noch viel wirkungsstärker als Chakren und vor allem, sie sind sehr direkt mit allen unseren Chakren verbunden. Das kommt daher weil wir unsere Umwelt primär über unsere Augen wahrnehmen und über diese Wahrnehmungen oftmals sofort Steuerimpulse zu unseren Chakren gehen. Unsere Augen sind sozusagen mit so ziemlich allem was uns betrifft ziemlich gut verbunden, wir können darum über unsere Augen auch eine jede Themenbotschaft gut ausstrahlen und empfangen. Daraus ergeben sich die folgenden Augenflirt-Tipps:

## Ein tantrischer Flirttipp für Männer

Wenn du nun gerade eine Frau neu kennen gelernt hast oder vielleicht noch nicht einmal ein Wort mit ihr gewechselt hast, dann kannst du trotzdem sofort versuchen einen tantrischen Energiekreis zumindest anzustoßen. Alles was du hierfür brauchst ist ein Blickkontakt:  
Atme deine eigene Energie in dein Wurzelchakra und schaue ihr mit festem Blickkontakt freundlich (oder lächelnd) in ihre Augen und atme tief und ruhig weiterhin deine Energie durch deinen Körper nach unten in dein Wurzelchakra. Durch den Augenkontakt wird es dir leicht fallen dich in sie einzuspüren und ziehe dann mitsamt deinem eigenen „nach unten Atmen“ ihre Energie in ihr hoch und durch den Augenkontakt in dich hinein, sauge sie sozusagen wie in dich durch deine Augen ein, nach unten und unten angekommen halte die Energie aber nicht fest, da darf sie wieder zu ihr fließen oder noch besser erst mal in die Erde (indirekt über die Erde ergibt sich der Kreis dann automatisch zurück zu ihr). Natürlich wird dir dies immer besser gelingen, desto mehr du übst, am Anfang vielleicht erst mal nur den Teil einen langen intensiven Blickkontakt mit einer wildfremden Frau überhaupt zu halten, ohne zu sprechen nur tief atmend in einer inneren Ruhe zu verbleiben und gleichzeitig zu lächeln.  
Wichtig, damit deine Gedanken nicht wild und wirr umherkreisen, denke während dem Augenkontakt einfach nur folgende oder ähnlich reine Gedanken wie: „Ich liebe dich. Ich verehre dich. Ich werde gut zu dir sein, für immer.“[[151]](#footnote-151)

Du kannst diesen stillen Blickkontakt auch bewusst und absichtlich herbeiführen indem du einen sogenannten „peinlichen Moment der Stille“ erzeugst[[152]](#footnote-152), also nichts mehr sprichst sondern ihr stattdessen in die Augen schaust und wiederum in dir die Energie nach unten ziehst. Dadurch kommst du einerseits in deine Kraft *(was dich indirekt enorm attraktiv für sie macht)* und du sendest die Botschaft, dass du peinliche Stille aushalten kannst *(weil das nur wenige Männer können, macht dich dies sehr attraktiv)* und du stößt dadurch wiederum bereits den Energiekreis *(in dir runter, und durch den Sog über die Augen in ihr hoch)* an.

## Ein tantrischer Flirttipp für Frauen

Wenn du nun gerade einen Mann neu kennen gelernt hast oder vielleicht noch nicht einmal ein Wort mit ihm gewechselt hast, dann kannst du trotzdem sofort versuchen einen tantrischen Energiekreis zumindest anzustoßen. Benutze ähnlich wie im Flirttipp für Männer deine Augen. Mit den Augen ist eine Frau im Bezug auf Männer in einer natürlich gebenden Rolle.[[153]](#footnote-153) Für einen Mann ist es natürlich die Schönheit einer Frau mit den Augen „einzusaugen“.[[154]](#footnote-154) Für eine Frau ist es natürlich mit ihrem Blick ihr aktuelles Sein zu übertragen.[[155]](#footnote-155) Benutze diese Fähigkeit also nun ganz bewusst zum Flirten: Wirf ihm einen Blick zu, der „es in sich hat“.  
Gehe dazu wie folgt vor:

* Suche Blickkontakt mit grundsätzlich natürlich einem lächelndem oder freundlichem Gesichtsausdruck, eine fröhliche innere Haltung
* Nun nehme Energie aus allen deinen Chakren, vom Wurzelchakra ganz unten angefangen nach oben und sende sie über deine Augen in seine Augen und steuere sie *(wenn du kannst, es ist ja auch eine Übungssache)* mental in ihm weiter nach unten bis hin in sein Wurzelchakra. *(Du wirst sehen, dass der Mann dann immer auf die eine oder andere Art reagieren „muss“, denn nun ist sein Wurzelchakra, also sein Aktivitätszentrum berührt worden. Darum ist diese Art des Augenflirtens so effektiv. Und nebenbei hast du dadurch auch noch den tantrischen Energiekreis angestoßen.)*

Zusätzlich kannst du während dem Augenkontakt noch bewusste Botschaften mit übertragen indem du sie klar denkst. Zum Beispiel: „Sprich mich an“ oder: „Ich werde mich dir hingeben“ oder „Ich liebe dich“ usw.

Natürlich ist das Ganze ein energetisch hochkomplexes Geschehen, also erlaube dir es zu üben. Du darfst nicht erwarten, dass die Anleitung genügt und du es dann wenn es drauf an kommt gleich kannst. Nein, das solltest du mindestens einhundert mal Üben. Und wenn es Frauen gibt, die das schon von Natur aus drauf haben, dann nur weil sie es aus früheren Leben sich antrainiert haben. Diese tantrischen Methoden sind ja nicht aus dem Nichts neu erfunden, sie stammen ursprünglich vielmehr aus anderen Kultur- und Planetensystemen, sind aber ganz leicht übertragbar weil sie universeller Natur sind.

# Nachwort

Vor etwa 50 Jahren ist die Menschheit in einen Prozess eingetreten, den man als Digitalisierung bezeichnen könnte. Zuvor war von Uhren bis zu Tonträgern alles analog. Mit dem Übergang ins digitale Zeitalter nahm der technologische Fortschritt eine unglaubliche Geschwindigkeit an. Wir sind immer schnelleren Veränderungen ausgesetzt – UND – wir müssen mithalten, denn der Fortschritt, die technologischen Veränderungen in unserer Gesellschaft warten auf niemand. Oder anders gesagt (etwas esoterischer ausgedrückt), das Informationszeitalter, also das Wassermannzeitalter wartet auf niemanden. Es kommt und wälzt alles hernieder, was zuvor da war. Schauen Sie sich an, wie Google oder Facebook sich ausgebreitet haben, wie Whatsapp selbst in die lausigste Hütte Einzug gehalten hat. Was aber unterscheidet das analoge vom digitalen Zeitalter wirklich ?  
Vielleicht zunächst die Gemeinsamkeit: Sie basieren beide auf Yin und Yang. Aber der Unterschied, beim analogen System haben wir weiche fließende Übergänge zwischen Yin und Yang, während beim digitalen System nur harte Übergänge zwischen dem Ying und dem Yang vorhanden sind. Also konkret es gibt dort sozusagen nur Nullen und Einsen, es gibt nur noch Yin oder Yang, aber nicht mehr die weichen Übergänge dazwischen.  
Darum ist es im digitalen Zeitalter viel schwieriger Yin und Yang, also auch Mann und Frau als eine Einheit zu betrachten. In unserer Kraft können wir aber natürlich nur sein, wenn sich Yin und Yang zu einer Einheit ausgleichen, also wenn wir uns EINS fühlen mit unseren Yin und Yang Anteilen. Darum sind Partnerschaften im digitalen Zeitalter viel mehr als zuvor gefordert und darum brauchen wir in dieser neuen Zeit auch viel bessere Methoden um Partnerschaft zu leben. Solche Methoden haben Sie mit dem Energiekreis zwischen Mann und Frau nun kennen gelernt.

Wann immer wir uns weiterentwickeln, wann immer wir eine alte blockierende Energie in uns aufgelöst haben, egal, was auch immer dahinter gesteckt hatte, wir erhalten danach immer eine Erweiterung unseres Potentiales. Und zwar ist unser Potential bei einem jedem solchen Entwicklungsschritt jeweils erhöht um das neu Hinzugekommene. Das heißt unsere Entfaltungskurve erweitert sich derart, dass sie das neue und unser altes bereits vorhanden gewesene Potential zusammen umfasst. In der Mathematik wird eine solche grafische Funktion eine Fibonacci Spirale genannt. Weil es beim Tantra ja immer um die Weiterentwicklung beider Partner geht, habe ich als Coverbild dieses Buches die doppelte Fibonacci Spirale gewählt. Sie symbolisiert dieses, in der Natur überall präsente Entwicklungsprinzip.

Oft glaubt der Mensch ja, sich weiterzuentwickeln oder etwas zu Wege zu bringen, müsse mühselig und Schwerarbeit sein, und er kommt gar nicht auf die Idee, dass der göttliche Weg auch IMMER der freudvollste Weg sein könnte – aber gerade dies ist die Wahrheit: Der natürlichste und göttlichste Weg zu wachsen und sich immer weiter ins Göttliche hinein zu entfalten ist der Weg der höchsten Ekstase. Und diese Ekstase ist in jedem Atom in uns ständig präsent, wir müssen sie nur wahrnehmen – und dies zu üben ist der höhere Sinn einer Partnerschaft, diesen Orgasmus in uns selbst wahrzunemen und zuzulassen, der eigentlich sowieso ständig um uns und in uns in einem jeden Atom vorhanden ist.  
Wenn wir genügend Übung mit dem Energiekreis haben, so dass er uns eine Selbstverständlichkeit geworden ist, dann wird er sich als neues Muster immer tiefer in unser Sein „einfräßen“, das heißt, dieses Muster mit dem anderen in einen **echten** Austausch zu gehen, in einem echten Austausch zu sein, dieses Muster wird sich mehr und mehr auch auf andere Bereiche unseres Lebens übertragen. So erhalten wir immer mehr die Fähigkeit uns mit Allem und jedem zu verbinden, denn ein solcher Energiekreis-Austausch ist natürlich mit einem jeden Ding und einem jeden Lebewesen möglich, denn alles besteht aus Energiebewusstsein. Wir können einem jeden Ding Energie senden und von allem Energie empfangen, also mit Allem in einem Austausch sein, verbunden sein, eine Einheit sein. Das höhere Ziel hinter diesen tantrischen Übungen besteht also in einem Einheitsbewusstsein, wo man sich mit Allem was ist verbunden fühlt. Manche nennen es vielleicht Erleuchtung. Dieses ekstatische Bewusstsein wünsche Ich Ihnen in Ihrem Leben.

### weiterführende Literatur, Bücher und Ebooks:

* Mike Kleist: [Geheimwissen männlicher Multi-Orgasmus](http://www.leichte.info/buch.php?info=392940317X) ([Ebookversion](http://www.leichte.info/weiter.php?id=108" \t "_self) / [Hörbuchversion](http://www.leichte.info/weiter.php?id=108))
* Mantak Chia: [Öfter, länger, besser: Sextipps für jeden Mann](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Mantak+Chia+%D6fter+l%E4nger+besser+Sextipps+f%FCr+jeden+Mann)
* Mantak Chia: [Tao Yoga der Liebe: Der Weg zur unvergänglichen Liebeskraft](http://www.leichte.info/buch.php?info=3453700937)
* [Feuerwerk der Lust](http://www.leichte.info/buch.php?info=3442164842)
* [Juwel im Lotus](http://www.leichte.info/buch.php?info=3862643530)
* [Diana Richardson](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Diana+Richardson): [Zeit für Weiblichkeit](http://www.leichte.info/buch.php?info=393636012X)
* [weitere Tantra Bücher](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Tantra)

*Berührung plus Liebe  
führen den Mensch  
zurück in die Göttlichkeit*

### Copyright

Sie können sich dieses Buch ausdrucken oder am Bildschirm lesen. Es ist erlaubt, dieses PDF oder Teile davon weiterzugeben, sofern ein Hinweis auf die Ursprungswebseite

[www.Tantra-Ebook.de](http://www.Tantra-Ebook.de) eingefügt ist. Auch Zitate und kleinere Textauszüge, beispielsweise in Foren oder Blogs, sind erlaubt, wenn ein anklickbarer Link auf die

[tantra-ebook.de](http://www.Tantra-Ebook.de) Webseite eingefügt wird. Das Ebook oder Teile davon dürfen gerne auch in Seminaren weitergegeben werden. Ansonsten unterliegt das Buch natürlich dem üblichen Copyright.

Buchversionen  
Über Amazon ist eine [► gedruckte Version des Tantra Ebooks](http://www.leichte.info/buch.php?info=198626730X) bestellbar und es gibt auch eine [Kindle Version](http://www.leichte.info/buch.php?info=B07BFR6YH4). Allerdings sind diese Versionen meist nicht auf dem neuesten Stand, weil ich in die PDF-Ebook Version immer wieder Ergänzungen einbringe, die dann in der Kindle Version oder dem gedruckten Buch noch nicht vorhanden sind, weil es doch sehr aufwendig ist, diese Versionen entsprechend zu erstellen.

## Dieses Buch bezahlen

Ich stelle dieses Ebook kostenlos auf Spendenbasis zur Verfügung. Das heißt, sie können das Ebook kostenlos lesen und mir für das Ebook eine Spende in beliebiger Höhe zukommen lassen. Falls Sie mir also als Gegenleistung für das Tantra Ebook eine Spende an diese Bankverbindung zusenden freue ich mich sehr:

Andreas Rebmann   
IBAN: DE23380707240342699600  
SWIFT/BIC: DEUTDEDBXXX (Deutsche Bank)

oder auch über [►Paypal](http://www.leichte.info/artikel.php?id=61&item_name=Tantra+Ebook)  
oder über eine Kryptowährung wie zum Beispiel Bitcoin oder Ether, mehr Infos [hier](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=171&item_name=Tantra+Ebook).  
*(Mit Kryptowährungen hat die Menschheit erstmals die Chance sich aus der Umklammerung des Bankenkartells zu befreien.)*

**Meine Anschrift**

Andreas Rebmann  
Tel/whatsapp: 01577-4701691  
Am Osthaag 24  
D-74638 Waldenburg  
[**www.Tantra-Ebook.de**](http://www.tantra-ebook.de/)

1. Um den Mensch von diesem heiligen Wissen fernzuhalten wird auch heute noch, wie schon damals, die einfache Methode angewendet, dass man dieses Wissen einfach verteufelt. Man droht Menschen einfach mit dem Ausschluss aus der Gemeinschaft bis hin zu Hexenverbrennungen wenn sie sich diesem Wissen zuwenden: **Man erschafft Tabus**. *(Eine andere Methode Menschen von diesem Wissen fernzuhalten ist ganz nebenbei bemerkt auch kaum möglich, weil ja jeder über seine Anbindung ans Göttliche zu diesem Wissen kommen kann !)* [↑](#footnote-ref-1)
2. Auch Jesus hatte nichts sexualfeindliches gelehrt, im Gegenteil, moderne Forschung geht sogar davon aus, dass er mehr oder weniger ständig von sechs Frauen umgeben war… [↑](#footnote-ref-2)
3. siehe auch diese Übung: <http://www.spirituelle.info/Uebung.php?id=235> [↑](#footnote-ref-3)
4. Das bekannteste Ritual im Zusammenhang mit Partnerschaft ist die Hochzeit oder Trauung, aber hierzu gehören natürlich auch kleine Rituale des täglichen Umgangs miteinander, usw. [↑](#footnote-ref-4)
5. welche wir im Tantra ja bewusst steuern und welche übrigens während einem Orgasmus am stärksten sind. [↑](#footnote-ref-5)
6. Und zwar insbesondere immer auch dann, wenn auf der höheren Ebene kein anderweitiger Einfluss vorhanden ist, was in der Praxis relativ oft vorkommt. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ich verwende den Begriff Gott über die wissenschaftlich-physikalische Definition: Mit Gott ist also das Nullpunktfeld gemeint, welches die [Quantenphysik](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=quantenphysik+spiritualit%E4t) als das formlose Feld aller Möglichkeiten beschreibt. [↑](#footnote-ref-7)
8. Das Nullpunktfeld wird von Quantenphysikern mit genau jenen Eigenschaften beschrieben, die im religiösen Bereich Gott zugeordnet werden können, aber keine Sorge – ich werde im Buch nicht weiter auf Quantenphysik eingehen. Wenn Sie das Thema interessiert, dann können Sie bei [Amazon interessante Bücher von Quantenphysikern zum Aufbau unserer Welt](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=quantenphysik+spiritualit%E4t) finden. [↑](#footnote-ref-8)
9. Am besten wird dies in der Mathematik mithilfe von Fraktalen sichtbar: Fraktale können beliebig vergrößert werden, beziehungsweise man kann beliebig in sie hineinzoomen, die Entfaltung geht unendlich weiter, auch in der Mathematik ist dieser unendliche Raum vorhanden in dem das Fraktal lebt. Es wird sozusagen durch Bewusstsein lebendig, also es wird durch Anschauen existent. [↑](#footnote-ref-9)
10. Ganz einfach indem sie Lichtphotonen in Akkupunkturpunkte hineingaben und zeigen konnten, dass dieses Licht an anderen Akkupunkturpunkten wieder heraustrat. [↑](#footnote-ref-10)
11. zum Beispiel auch unsere Vorstellungen wie Liebe und Sex zu sein hat [↑](#footnote-ref-11)
12. Die Angst, dass wir unsere Ängste nicht mehr haben ist ja unsere größte Angst. Aber keine Sorge, der tantrische Weg ist lang und wir haben unendliche Zeit zu diesem Punkt zu kommen. Jeder Mensch ist zu Beginn voll mit Ängsten, denn gerade das Sexuelle ist jahrhundertelang mit Gesetzen und Verboten aufgeladen worden, so dass unser Ego heute meist sogar Angst hat sich auch nur nackt zu zeigen. Der tantrische Weg ist also ein Weg in eine totale Befreiung, weil das Grenzenlose (Bewusstsein) ist nur im Befreiten erlebbar. [↑](#footnote-ref-12)
13. Bei gleichgeschlechtlichen Partnern übernimmt dann zwar automatisch auch der eine Yin und der andere Yang, aber das natürliche Spannungsgefälle ist nicht so groß, wie bei gegengeschlechtlichen Partnern. Darum ist das Entwicklungspotential dann auch begrenzter.  
    Bei transsexuellen Menschen sind oft Anteile, die das andere Geschlecht sein wollen, fremdübernommen, was natürlich zu einem ziemlichen inneren Chaos führt. [↑](#footnote-ref-13)
14. Mit Selbstheilungsprozessen sind hier natürlich nicht nur bereits manifestierte Krankheitsbilder gemeint sondern auch Krankheiten die sich noch nicht sichtbar manifestiert haben, also nur auf einer geistigen Ebene vorhanden sind oder aber auch rein psychische Heilungsprozesse, welche ja ebenfalls viel Energie für ihre Heilung benötigen. [↑](#footnote-ref-14)
15. das heißt, zum Beispiel:  
    - keine Nikotin-, Alkohol- oder anderen Drogensüchte usw.  
    - keine geistig energieraubenden Handlungen, wie zum Beispiel Lügen  
    - keine Wutanfälle (sind enorm energieraubend) [↑](#footnote-ref-15)
16. zumindest auf unbewusster Ebene [↑](#footnote-ref-16)
17. Wir haben es hierbei mit dem allerwichtigsten aller Naturgesetze zu tun, dem natürlichen Streben nach Yin-Yang Ausgleich. Dies ist die Ursache des Karmagesetzes und auch des dritten Newtonschen Gesetzes, von der Gegenkraft, die in gleicher Größe entsteht, wo immer eine Kraft wirkt. Diese Gesetze haben zwar unterschiedliche Namen, spiegeln aber alle dasselbe Naturgesetz. Mit diesem Gesetz ist die ganze Welt erklärbar und gerade deshalb würden gewisse geheime Kreise am liebsten dem Mensch dieses Gesetz verheimlichen. So ist es kein Zufall, dass es im Christentum und im Islam nicht gelehrt wird. Auch in der Physik wird alles unternommen um dieses Gesetz so gut als möglich zu verstecken, allerdings, weil es das wichtigste aller physikalischen Gesetze ist, kann man es nicht ganz weglassen und so wird es in der Physik verschämt als [das dritte Newtonsche Gesetz](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=230) gelehrt. [↑](#footnote-ref-17)
18. Wer sich ausführlicher über dieses Thema informieren möchte braucht nur nach dem Stichwort Rheinwiesenlager surfen – das ist krass wie systematisch da 5 Mio deutsche Männer misshandelt und gebrochen wurden als Teil eines von oben befohlenem Massenrituals. [↑](#footnote-ref-18)
19. Kein Mensch mit klarem Verstand kann behaupten dass sich zwei Äpfel berühren, wenn sie 20 Kilometer von einander entfernt sind ! – und genau so ist es aber mit den Atomen.  
    Eine Wissenschaft, die immer großkotzig das Feinstoffliche abgelehnt hat, muss nun eingestehen, dass es außer dem Feinstofflichen gar nichts anderes gibt was überhaupt die Atome und die Welt zusammenhalten könnte. Aber es geht ja mit den modernen Erkenntnissen der Quantenphysik noch weiter: Auch die Atome bestehen aus Nichts als Energie.  
      
    Dieses Energiewissen ist in unserer Sprache noch enthalten: beRührung bedeutet, dass eine Rührung stattfindet – und diese „Rührung“ ist energetischer Natur ! Sie findet in unseren Gefühlen statt, in unserem Fühlen wird etwas durchRührt.  
    So ist es physikalisch betrachtet das selbe, wenn wir von einem Mensch oder von einem Thema berührt werden.. [↑](#footnote-ref-19)
20. Mit dem herkömmlichen Model kann noch nicht einmal nachvollzogen werden, warum beim Sex manchmal eine Schwangerschaft entsteht und wann nicht *(angeblich Zufall).* Nur mit dem Energiemodel wird klar, wann es zu einer Schwangerschaft kommt *(nämlich nur dann, wenn eine Seele inkarniert, die ja zunächst nur ein Energiewesen ist).* [↑](#footnote-ref-20)
21. Sie kennen vielleicht das falsch übersetzte Bibelzitat „Wenn zwei in meinem Namen zusammen sind …“ – Die korrekte Übersetzung lautet: „**Wenn zwei in einer hohen Schwingung vereinigt sind, dann ist das göttliche Schöpfungspotential mitten unter ihnen**“. [↑](#footnote-ref-21)
22. Das Nullpunktfeld ist ein Begriff aus der [Quantenphysik](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=quantenphysik+spiritualit%E4t) für das, was man in der Esoterik als Gott bezeichnen könnte. Also das Feld in dem alles nur als Möglichkeit vorliegt, in dem Alles Formlos ist und aus dem alles was existiert entsteht. [↑](#footnote-ref-22)
23. Also aller Dinge die das Paar gemeinsam erschafft ! [↑](#footnote-ref-23)
24. Wir könnten alle Götter sein, denn wir sind genau so göttliche Geistwesen, wie jene Schöpfergötter die unseren Körper genetisch erschaffen haben, ja, wir könnten sogar auf dieser Erde um ein vielfaches mächtiger sein als diese Götter, denn unser Körper ist speziell an unseren Planet Erde angepasst, was auf die Körper unserer Schöpfergötter nicht zutrifft. *(Dies ist ja nebenbei bemerkt die Ursache warum diese Götter so viel Angst vor unserem Erwachen haben, dass sie alles esoterische verunglimpfen und alles was mit Außerirdischen, also auch mit ihnen selbst, zu tun hat geheim halten lassen.)* [↑](#footnote-ref-24)
25. Die bekanntesten Energien die im menschlichen Körper fließen sind Gefühle. Sie können sich im Körper stauen, was dann eine Stauung, also eine Blockade darstellt und sogar die Ursache von Krankheiten sein kann.  
    Eine weitere Energieform sind Gedanken. Sie treten meist an Gefühle gekoppelt auf.  
    Weitere sehr bekannte feinstoffliche Energien die im Körper fließen sind Lichtphotonen. Sie fließen in großen Mengen in den sogenannten Meridianen, werden aber zb auch von den einzelnen Zellen zur Informationsübermittlung benutzt. [↑](#footnote-ref-25)
26. Es mag zwar sein, dass es noch viele andere Wege oder Meditationsmethoden zu diesem Ziel gibt, aber lustvollere wohl kaum. Und wenn wir uns alles Mühsame und Unlustsame aus unsrem Leben hinwegprogrammiert haben, dann spricht nichts gegen diesen Weg. [↑](#footnote-ref-26)
27. Die Frau so annehmen, wie sie ist, bedeutet nichts anderes, als genau, und zwar ganz genau, das was hier praktiziert wird: Wir nehmen die Energien/Emotionen der Frau in uns auf, und zwar ohne zu werten. Anders ist es nicht möglich einen Menschen „anzunehmen“. Es ist kein Annehmen, wenn dies Aufnehmen der Energien nicht geschieht !  
    In diesem Kapitel soll das Thema nun nur im Bezug auf den Mann betrachtet werden, aber natürlich hat dieser Vorgang beziehungsweise ist in diesem Energiekreis auch die Frau zu 50% beteiligt, also auch sie kann den Vorgang in vielerlei Hinsicht stören, zum Beispiel durch Glaubensmuster ihre Emotionen seien es nicht wert vom Mann angenommen zu werden oder sie müsse erst ihren Wert beweisen, also sozusagen der Mann müsse ihr zunächst erst einmal ein Stöckchen hinhalten über welches sie springen müsse, usw, usw, usw.. Ganze [Flirtratgeberbücher für Männer](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Flirten) sind voll mit Tipps, wie Mann die Frau trotz solcher weit verbreiteten Muster erobern kann. [↑](#footnote-ref-27)
28. Die erste Transformation durchlief die Emotionsenergie ja bereits in der Frau, als die Emotion in der Frau hoch kam. Wenn der Mann die Energie aufnimmt findet also bereits die zweite Transformation statt. Fließt die Energie nun innerhalb des partnerschaftlichen Energiekreises wieder zur Frau zurück und diese nimmt sie wiederum an und lässt sie wiederum in sich hochfließen, dann wäre es bereits die dritte Transformation. So ergibt sich eine transformative Energiespirale, welche die Energie, in dem Fall die ursprüngliche Emotion, immer weiter nach oben transformiert und verfeinert und veredelt. [↑](#footnote-ref-28)
29. Das ist wichtig: Es geht hier nicht um ein Bewerten, sondern darum die eigene Funktion innerhalb des Energiekreises zu erfüllen. Dabei sind Yin und Yang absolut gleichwertig. Sobald der Mann die Emotion der Frau bewertet verliert er seine Fähigkeit ein Teil dieses Kreises zu sein.  
    **Und noch eine Anmerkung dazu:** Wann immer eine Frau und ein Mann flirten und sich neu kennenlernen testet die Frau ganz automatisch aus, wie gut der Mann mit ihren Emotionen umgehen kann. Dieses Austestverhalten der Frau ist wohl sogar ein angeborenes Verhalten und es ist ein wesentlicher Bestandteil des Flirtens. Er entscheidet darüber ob die Frau den Flirt abbricht oder ob der Mann eine Chance bekommt. In der Pick-Up Szene wird dieses Verhalten der Frau als Shit-Test bezeichnet.  
    Auf der Energieebene betrachtet testet sie mit einem Shittest letztlich einfach nur aus, ob der Mann energetisch in der Lage ist, ihre Energien *(meist Emotionen)* abzuleiten, also in sich in seinem Energiekreis nach untern weiterfließen lassen kann. Wenn ihm dies gelingt, hat er den Shittest bestanden und der Flirt kann weitergehen. So hat sie, aus einer tantrischen Sicht betrachtet, getestet ob er zu ganzheitlichem Sex fähig ist, also den Energiekreis aufrecht halten kann. *(Ist das nicht interessant, dass Frauen dies unbewusst meist schon in den ersten Sekunden des Kennenlernens tun ?)* [↑](#footnote-ref-29)
30. Gemeint ist hier der Vorgang dass der Mann die Emotion annimmt, und durch dieses annehmen ja automatisch etwas eigenes beigefügt wird, was eine Transformation bewirkt, und die Energie dann bei der Frau wieder landet und dannvon der Frau aufgenommen wird, sie die Energie/Emotion wieder in ihrem Körper hochkommen lässt und wieder ausstrahlt zum Mann hin. Dieser Kreis ist ja beliebig oft wiederholbar und jedes Mal findet aber eine Veredelung statt, so dass die Gefühle immer besser werden. [↑](#footnote-ref-30)
31. Auch Paare, die kein Tantra praktizieren können diesen Energieaustausch beim Streiten unbewusst richtig machen, und zwar sind das dann immer diese Fälle wo es dann heißt dass der Sex nach dem Streit so super gut gewesen sei.. [↑](#footnote-ref-31)
32. Die sexuelle Spannung wirkt Energieanregend für beide, führt also beide quasi automatisch schon mal auf ein höheres Energieniveau. Desto höher das Energieniveau 🢡 desto mehr schwingt auch das Verdrängte mit 🢡 desto leichter kommt der Mensch an seine verdrängten Themen 🢡 desto leichter kann Transformation also auch die Überwindung des Themas erfolgen. [↑](#footnote-ref-32)
33. Beziehungsweise ich sag‘s mal so: Im Prinzip entsteht durch das in der Nähe verweilen bereits eine Verbindung, eine Minibeziehung. Es genügt ja schon wenn der eine den anderen mit den Augen gesehen hat, dass sich eine Lichtenergie-Verbindung bildet. [↑](#footnote-ref-33)
34. Es gibt viele Formen, wie Frauen Männer als schwach erlebt haben können – bis hin zu Männer die dich selbst erhängt haben, was natürlich auch ein unglaublich schwaches Bild bei den Hinterbliebenen im Familiensystem hinterlässt. [↑](#footnote-ref-34)
35. Wir haben das zwar auch in anderen Kulturen, dass Söhne als wertvoller als Töchter erachtet werden, aber so extrem wie im Christentum, wo der Sohn zum Sohn Gottes erklärt wird und die Tochter Gottes noch nicht einmal mehr Erwähnung findet, so extrem ist es mit der Missachtung des Weiblichen in kaum einer anderen Religion. [↑](#footnote-ref-35)
36. Alleine dieses Thema könnte ganze Bücher füllen, die Angst der Frau vor Sex wegen Minderwertigkeitsgefühlen. Im Moment des Orgasmus verliert die Frau die Kontrolle über ihre männlichen Energien (Yang Anteile). Und um diesen Kontrollverlust zuzulassen braucht sie ausreichend Selbstbewusstsein, sie muss sich sicher fühlen, sie muss sich geborgen fühlen usw. Darum, wenn eine Frau noch allzu viel Minderwertigkeitsbewusstsein in sich hat, dann ist sie noch nicht reif für Tantra. Weil, **Tantra beruht auf der absoluten Gleichwertigkeit zwischen Yin und Yang !** [↑](#footnote-ref-36)
37. Also mit den Vorteilen ist hier konkret gemeint, dass der jeweils Andere das Negative vom Partner in sich aufnimmt und verwandelt. [↑](#footnote-ref-37)
38. Hier mögen jetzt vielleicht all die vielen Menschen die Opfer von Näheproblemen sind denken, dass sie nicht weiter an ihren Näheproblemen arbeiten müssten, aber das stimmt natürlich nicht. Wer keine Nähe zulassen kann, der kann diese Nähe auch im übertragenen Sinne nicht zulassen, das heißt, er kann sich zb in bestimmte Themen gar nicht einfühlen, usw. In der wissenschaftlichen Welt der Psychologie werden Zahlen genannt, dass so etwa 25% aller Menschen eine Angst vor Nähe hätten, Genophobie, Angst vor Zärtlichkeit, Schweißausbrüche, Beklemmungen, Herzrasen alleine beim Gedanken an Sex usw. Angst vor Nähe ist so ein grundlegendes Lebensproblem, dass man es nicht übergehen sollte. Wer vernünftig ist, arbeitet an solchen Problemthemen, schaut die Ursachen an, macht dann die notwendigen Vergebungen und löst seine diesbezüglichen Probleme auf. Gerade auch in Deutschland gibt es so viele Heiler, die helfende Unterstützung geben können um die Selbstheilung zu unterstützen.  
    Tantra, so wie ich es lehre, hat das Grundkonzept, dass man sich in einer tantrischen Beziehung gegenseitig hilft, aber wenn du noch so große Probleme hast, dass du eine Beziehung gar nicht eingehen kannst, dann solltest du dir gegenüber ehrlich sein und als Konsequenz dieses Problem zuerst auflösen. Ursprünglich wurde tantrisches Wissen nur an weit fortgeschrittene Meditationsschüler weitergegeben, die natürlich solche Lebensängste bereits weitgehend erlöst hatten. [↑](#footnote-ref-38)
39. Bis hin dass man ihn zb durch eine Nachricht oder ein positives harmonisches Telefongespräch bewusst aktiviert. [↑](#footnote-ref-39)
40. Dabei ist in unserer Gesellschaft dieser Sinn von Tantramassagen weitgehend verloren gegangen, weil Tantramassagen für sich alleine stehend auch schon eine große Wirkung haben und darum als kommerzielles Angebot oft alleine, also ohne Tantra angeboten werden.  
    Den meisten Kunden von Tantramassagen fehlt ohnehin das tantrische Wissen, so dass sie ein anschließendes Tantra ohnehin gar nicht wirklich praktizieren könnten, selbst wenn sie wollten. Tantra ist ein jahrelanger Prozess, das kann man nicht mal so auf die Schnelle lernen oder „kaufen“. [↑](#footnote-ref-40)
41. im Zuge des EU Gender-Gleichstellungswahnsinns. *(Gewisse Kreise würden am liebsten aus der Menschheit so eine Art homosexuelles Einheitsgeschlecht machen, weil so der Mensch am einfachsten von seiner göttlichen Kraft getrennt und regiert werden könnte.)* [↑](#footnote-ref-41)
42. Man beachte, dass im Prinzip ein jeder Prozess ein Schöpfungsprozess ist. [↑](#footnote-ref-42)
43. der auf dem Höhepunkt der Kurve stattfindet [↑](#footnote-ref-43)
44. Sie erinnern sich aus dem Kapitel über [Berührung](#Berührung): Wir haben es beim Sex mit einem reinen Energie-Ereignis zu tun ! [↑](#footnote-ref-44)
45. was natürlich schon lange vor dem Höhepunkt geschieht [↑](#footnote-ref-45)
46. oder jemand neu kennenlernen [↑](#footnote-ref-46)
47. Das ist übriges eine der Hauptursachen, warum Männern oft plötzlich in just der Sekunde die Worte fehlen, wenn sie eine attraktive Frau ansprechen wollen. Es ist weil ihre Energie in die unteren Chakren verschwindet und ihr Halschakra ist dann energieärmer als sonst. Auch im Kopf ist dann weniger los, der Mann kann dann nicht mehr denken. Gleichzeitig werden die unteren Chakren aktiver als sonst, also das bewirkt dann auch die Aktivierung eventueller vorhandener Ängste im dritten Chakra, welche im Zusammenhang mit dem Ansprechen stehen (Ansprechängste).  
    Die vermutlich ganzheitlichste Lösung solcher Probleme besteht darin, dass der Mann diesen natürlichen Prozess der da angeschwungen ist, einfach zulässt und sogar noch energetisch verstärkt indem er bewusst visualisierend und fühlend diesen Energiekreis schließt und also konkret die Energie seiner unteren Chakren zu ihr sendet (fühlen, visualsieren, durch tiefe Stimme usw.) und ihre Energie der oberen Chakren annimmt (durch fühlen, visualisieren, einatmen, **annehmen des Verbundenseins**, usw.) und dann hat er ja bereits den Kreis geschlossen und hat dann spätestens ab diesem Moment auch in seinem Halschakra wieder genug Energien um „sprechen“ zu können.  
    Eine diesbezügliche Empfehlung wäre [diese Übung](http://www.spirituelle.info/Uebung.php?id=201): Übe es in deine Worte, zumindest in dein allererstes HALLO, die ganze Energie deiner unteren Chakren zu legen !) [↑](#footnote-ref-47)
48. also mit dem Verbundenheitsgefühl mit der Frau [↑](#footnote-ref-48)
49. Vielleicht an dieser Stelle eine Kurzbetrachtung was dann energetisch beim Sex geschieht, wenn die oberen Chakren nicht verbunden sind: Die Energie fließt also vom Mann zur Frau *(über die unteren Chakren und über den Penis),* aber dann ist Schluss. Es geht nicht mehr weiter. Der Mann verbleibt direkt im Energiemangel, die Frau verbleibt mit den gestauten Energien, weil sie in ihr ja nicht weiterfließen. Ohne die oberen Chakren kann keine Transformation nach oben stattfinden. Das heißt das Paar bleibt in seinem Unerlösten und schiebt es nur Jahr für Jahr vor sich her, bis sie dann irgendwann in einem Loch *(Grab genannt)* verschwinden und es in einem nächsten Leben wieder versuchen dürfen.  
    *(ok – so krass geschieht es in der Praxis zum Glück nie, weil ein bisschen sind die oberen Chakren ja trotzdem immer etwas aktiv, aber die üblichen herkömmlichen Sichtweisen auf das was beim Sex geschieht sind keineswegs förderlich für ein gemeinsames spirituelles Wachstum.)* [↑](#footnote-ref-49)
50. Unsere Gesellschaft ist zwar völlig verstandesorientiert, aber das Wissen, dass wir unseren Verstand in ein höheres Bewusstsein wandeln können ist nicht Mainstream. Darum darf man sich nicht wundern, dass im Allgemeinen nicht verstanden wird, dass eine solche Wandlung Teil der sexuellen Erregung des Mannes ist, damit er bereit für einen kosmischen Orgasmus wird. Er braucht dafür genau so lange, wie die Frau braucht um körperlich für einen ganzheitlichen Orgasmus bereit zu sein. Beide brauchen gleich lang und sind ganzheitlich betrachtet gleich schnell erregt. [↑](#footnote-ref-50)
51. Das Ziel einer tantrischen sexuellen Vereinigung kann jedes Ziel sein, welches das Paar erreichen möchte. Es kann materieller oder geistiger Natur sein. Es kann auch das Ziel sein etwas körperliches zu heilen oder ein Denkmuster zu verändern, also zu heilen. Bei den Zielen welche Menschen haben können gibt es ja keine Begrenzung, wir sind diesbezüglich frei zu wählen. Aber wir haben natürlich oft auch Berge von unbewussten Zielen in uns. Solche Ziele können wir mit Tantra am besten dadurch unterstützen indem wir einfach das Ziel formulieren, dass wir durch das Tantra in ein höheres Energieniveau kommen möchten. Dieses Mehr an Energie kann dann unser Unterbewusstsein automatisch verwenden um solche unbewussten Ziele mit Energie aufzuladen und zu verwirklichen. Darum ist es durchaus ok und empfehlenswert wenn man das Ziel tantrischer Aktivitäten so formuliert, dass man einfach in ein höheres Energieniveau kommen möchte.  
    ps, und noch etwas: Zu den unbewussten Zielen gehört auch die Heilung von Krankheiten, die noch nicht vollständig ausgebrochen sind, oder die uns gar nicht bewusst sind. [↑](#footnote-ref-51)
52. Das kann durchaus auch nur eine Sekunde gedauert haben. [↑](#footnote-ref-52)
53. Göttlich ist es deshalb, weil wir dabei in das Bewusstsein gehen, Götter zu sein. [↑](#footnote-ref-53)
54. Selbst in Traumlaboruntersuchungen wurde herausgefunden, dass Frauen sogar in Träumen 50% öfters denken als Männer ! [↑](#footnote-ref-54)
55. Wie schon an ein paar anderen Stellen beschrieben: Wenn Yin und Yang zusammenkommen, also verschmelzen, das ist wie wenn sich zwei gegenläufige Kurven zum Nullpunkt hin ausgleichen. Immer dann entsteht neue Schöpfung, weil nur aus dem Nullpunktfeld etwas Neues entstehen kann. [↑](#footnote-ref-55)
56. Über unsichtbare Lichtenergieverbindungen (beispielsweise auch Körperzellen nutzen solche Lichtphotonenkommunikation). [↑](#footnote-ref-56)
57. Die offizielle Lehre der Schulmedizin besagt, dass der Samen aus einfachen Eiweißen bestehe und darum der männliche Samenverlust beim Orgasmus keinen nennenswerten Energiemangel verursachen würde. Jedoch dies ist wohl einfach nur eine von so vielen falschen Lehren aus der Schulmedizin. Die alten östlichen Lehren sprechen hier von sehr speziellen hochwertigen feinstofflichen Energien die zur Samenproduktion verbraucht werden. [↑](#footnote-ref-57)
58. Schon in der Schule sitzen pubertierende Jugendliche einfach nur stundenlang herum und Bürojobs tun ihr übriges. [↑](#footnote-ref-58)
59. Wobei die Übergänge sind natürlich fließend. Es gibt nicht den Moment ab dem der Mann das beherrscht, aber es wird ihm immer öfters gelingen. Es hängt davon ab, wie viel er übt und auch wie gut er mit seiner oder seinen Partnerinnen eingespielt ist und auch davon wie gut seine Partnerin überhaupt im Tantra ist, denn wenn sie noch viele Blockaden in ihrem System hat, dann kann die sexuelle Energie in manchen Situationen schlecht weiterfließen und es bildet sich eine sexuelle Energiestauung in der dann auch der Mann die Kontrolle über den PC Muskel leichter verliert weil er plötzlich unvorbereitet von zuviel sexueller Energie überschwemmt wird und dann halt doch plötzlich einen Orgasmus mit Samenverlust erlebt. [↑](#footnote-ref-59)
60. Wenn du spürst dass sich an einer bestimmten Stelle oder Bereich deiner Wirbelsäule die Energie staut, also nicht weiter hochfließt, dann arbeite an dieser Blockade. Vielleicht genügt eine Massageunterstützung deiner Partnerin an dieser Stelle oder es ist eine geistige Arbeit notwendig, denn an einer solchen Blockade sitzt natürlich auch ein [psychisches Lebensthema](http://www.flowchart-forum.de/artikel.php?id=50). [↑](#footnote-ref-60)
61. oft auch bezeichnet als Beckenbodentraining oder Kegelübungen. Es gibt auch Übungen mit Liebenskugeln die man bewusst übt auf und absteigen zu lassen, beziehungsweise natürlich kann auch direkt der Zauberstab des Mannes als Übungsobjekt benutzt werden.. [↑](#footnote-ref-61)
62. Wir kommen dadurch immer mehr in den Fluss des Lebens ! [↑](#footnote-ref-62)
63. durch die energetische Verschmelzung werden körperliche wilde Stoßgeschichten unnötig. Sie sind auch zunächst zum Üben nicht mehr geeignet, da sie zu sehr vom Wesentlichen ablenken. Nur sehr geübte Tantriker können trotz wildem Ficksex einen tantrischen Orgasmus halten. **Um den tantrischen Orgasmus einzuüben ist darum zunächst eine neue Langsamkeit in der Sexualität angesagt**, wie sie insbesondere [Diana Richardson](http://www.leichte.info/alles.php?ueber=Diana+Richardson) in ihren Büchern propagiert. [↑](#footnote-ref-63)
64. Außer durch Fitnessgrad der Teilnehmer oder wenn heilsame Prozesse in Gang kommen, usw. [↑](#footnote-ref-64)
65. Der G-Punkt ist ein Punkt, etwas 5 cm innen vom Scheideneingang entfernt an der Vorderwand der Scheide. Der Punkt oder Bereich ist etwa 2 cm groß, zum Teil als Vertiefung spürbar, „geriffelt“ im Vergleich zur glatteren Umgebung. [↑](#footnote-ref-65)
66. Auch für den Mann ist diese eine wertvolle Erfahrung, denn er wird diese andere Form des orgastischen Geschehens mitfühlen und für machen mag es sogar ein Bewusstseinsquantensprung ergeben, wenn sie miterleben, was mit so wenig Bewegung möglich ist. [↑](#footnote-ref-66)
67. Der Mann nimmt zwar schon auch über die Frau, welche ihre erregte Energie ja auch ausstrahlt, Energie auf, und er wird auch spüren, dass ihn diese Energie erregt, aber es geht hierbei nicht um einen bewussten Energiekreis, darum kann man es noch nicht Tantra nennen. [↑](#footnote-ref-67)
68. Es gab lediglich Zeiten nach dem Zusammenbruch von alten Hochkulturen, wie zb nach Atlantis wo Menschen zunächst zum Teil in Höhlen Zuflucht suchen mussten, weil nichts anderes mehr zur Verfügung stand. Das kann aber nach den Zusammenbruch unserer Kultur genau so wieder passieren. Männliches Verhalten und weibliches Verhalten stammt also nicht aus einer angeblichen Steinzeit, weil es eine solche Zeit in der gelehrten Form überhaupt nicht gegeben hat. [↑](#footnote-ref-68)
69. Wenn ein solcher Glaube noch vorherrscht, dass der Partner oder die Partnerin für irgendwelche Gefühle zuständig oder schuld sei, dann ist dies bereits die ideale Brutstätte für gegenseitige Schuldzuweisungen, wie sie in herkömmlichen Beziehungen gang und gäbe sind. Eine höhere tantrische Beziehung zu führen ist dann kaum mehr möglich. [↑](#footnote-ref-69)
70. Und weil jeder das tief in sich als erlebte Wahrheit fühlt, bleibt ein Gefühl der Dankbarkeit *(gegenüber dem Partner/in und gegenüber dem Leben)* zurück und ein Gefühl der Fülle. Während nach dem Ende einer herkömmlichen sexuellen Beziehung so oft in der Praxis beobachtet werden kann, dass nichts als Hader und Zwist zurück bleibt..  
    Und das kommt daher, weil die Energie-Ebene so viel tiefer und wichtiger ist als alle anderen darüber liegenden Ebenen zusammen *(also zum Beispiel die Gesprächsebene, die reine körperliche Ebene, die Ebene der gemeinsamen Aktivitäten, usw).* [↑](#footnote-ref-70)
71. Lernerfahrungen sind ja immer energetischer Natur, also weil Bewusstsein ist ja Energie. Und dieses Bewusstsein welches aus den Lernerfahrungen entstanden ist, sickert ins eigene Bewusstsein hinein oder hinab ins Unbewusste, wie das Wasser nach einer Welle im Sande versickert. [↑](#footnote-ref-71)
72. also natürlich nur, falls es noch nicht gelernt/gemeistert ist [↑](#footnote-ref-72)
73. Übergewicht kann in diesem Zusammenhang als körpersprachlicher Ausdruck einer unbewussten Weigerung der Frau gedeutet werden, sich dem Thema Mann zu stellen. [↑](#footnote-ref-73)
74. Oft wird geglaubt, Frauen würden genau so vom Körper eines Mannes sexuell angezogen, wie es umgekehrt Männern bei Frauen ergeht. Jedoch, das kommt nur daher, weil natürlich ein Mann mit einem gut geformten männlichen Körper dann automatisch auch mehr Männlichkeit ausstrahlt. Die Frau fühlt, dass er mehr Mann ist, als jemand, der sich einfach so gehen lässt und sich nicht in Griff hat. [↑](#footnote-ref-74)
75. in Pickup Szene „Shit Test“ genannt [↑](#footnote-ref-75)
76. Man beachte, dass die Energieflussebene automatisch auch die Informationsflussebene beinhaltet, weil in einer Schwingung ist immer auch die Information (Frequenz) enthalten. Eine Schwingung ohne Frequenz ist nicht möglich. Darum gibt es ja auch keinen Unterschied zwischen Energiemedizin und Informationsmedizin, lediglich zwei Worte für das selbe. [↑](#footnote-ref-76)
77. Zumindest immer dann, wenn die Mehrheit der inneren Anteile des Betreffenden einer Heilung zustimmt. [↑](#footnote-ref-77)
78. Das heißt positiv im Sinne der [Regeln des positiven Denkens](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=56). [↑](#footnote-ref-78)
79. Nebenbei erwähnt, auch die Sadomaso Szene ist voll von Menschen, die eigentlich primär eine Selbstvergebung bräuchten. Wer (unbewusste) Schuldgefühle hat und sich schlagen lässt, kann dadurch immer nur eine kurzfristige Entlastung finden, weil ohne Vergebung wird die Ursache des (meist unbewussten) Schuldgefühls nicht aufgelöst. Da kann der Masochist sich jahrtausendelang quälen lassen, ohne die notwendige Vergebungsarbeit kommt er nicht aus diesem Selbstqualmuster heraus. [↑](#footnote-ref-79)
80. Wo immer sehr große Altersunterschiede auftauchen, ist die Wahrscheinlichkeit dafür groß. In vielen solchen Fällen sind Hellinger Familienaufstellungen eine gute Methode um Dinge zu ordnen. Das heißt nicht dass Beziehungen mit großem Altersunterschied nicht auch Vorteile hätten, zb die Transformation einer Tochter-Vaterrolle in einer Beziehung wäre dass aus der Vaterrolle eine Lehrerrolle würde, das heißt der höhere Sinn einer Beziehung mit großem Altersunterschied wäre dass man vom älteren Partner/in etwas lernt. Dafür wäre es gut und sinnvoll, aber man darf solche Beziehungen nicht als etwas dauerhaftes oder stabiles betrachten weil das können sie nicht sein weil die Gleichwertigkeit ist da zu wenig vorhanden.. [↑](#footnote-ref-80)
81. Immer wenn wir etwas nicht freiwillig lernen (=üben) wollen, dann erschafft unsere Seele immer mehr Druck in unserem Leben, damit wir uns dem betreffenden Thema immer weniger entziehen können. [↑](#footnote-ref-81)
82. Und das dann meist als reine Projektion, die noch nicht einmal der Wirklichkeit entspricht. Wenn eine Frau eine andere als Schlampe tituliert, dann sieht sie meist in der anderen eine Frau die ein erfüllteres Sexualleben als sie selbst hat (=Neid), aber die Wahrheit ist ganz oft, dass beide keine wirklich erfüllte Sexualität leben und es nur die Vorstellung der Frau ist, die neidisch ist. [↑](#footnote-ref-82)
83. Ich persönlich gehöre ja zu den wenigen Menschen, die bei ihrer Geburt nackt zur Welt gekommen sind, aber bei vielen anderen war das anscheinend nicht so. Zumindest verhalten sich viele so, wenn ich zum Beispiel in Indien sehe, wie Frauen mit ihren ganzen Kleidern im Fluss baden gehen.. Oh je – der Mensch ist halt immer das Opfer seiner Glaubenssätze. Wie will ich mich denn den Energien eines anderen Menschen öffnen, wenn ich noch nicht einmal in der Lage bin mich dem Wasser eines Sees oder Flusses hinzugeben ohne dass ich mich in eine Schutzschicht aus Badekleidung hülle ? Wenn es „in“ wäre, würden manche sicherlich sogar noch mit Anzug und Krawatte ins Schwimmbad gehen.. [↑](#footnote-ref-83)
84. Man kann zu [solchen Veranstaltungen](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=404) ganz bewusst mit dem Ziel gehen zu fremden Personen des anderen Geschlechts einen körperlichen Kontakt aufzunehmen und dann bewusst üben diesen Kontakt fühlend wahrzunehmen. So können wir unsere fühlende Wahrnehmungskraft wieder optimal entdecken und üben. Für viele ist vielleicht am Anfang eine Person schon viel und eine Herausforderung, aber es geht hier ums Üben und dass man sich durch die Erfahrung weiterentwickelt. Danach kann man das dann steigern, dass man sich vielleicht mindestens 3 fremde Personenkontakte als Ziel setzt, später dann 5 und mehr usw. Und das Endziel wäre, **dass man dann aus einem Kontakt heraus gleich in den nächsten übergehend, sozusagen sich selbst wie im Kontaktfluss des Lebens erlebt**. Ich war ja nun schon öfter auf solchen Veranstaltungen und kann aus meiner Erfahrung sagen, dass es da doch sehr viele Frauen gibt, die sich dann fast überhaupt keinen Kontakt erlauben, was schon ein recht guter Spiegel unserer Gesellschaft darstellt. Gerade unter Frauen die sehr gutaussehend sind *(oder es in jungen Jahren waren)* gibt es ja viele, die es nie gelernt haben, von sich aus Kontakt zu Männern aufzunehmen. Sie konnten dann ihr ganzes Leben immer nur zwischen denjenigen Männern wählen, von denen sie angesprochen wurden und obwohl sie schon alleine wegen ihrer Schönheit eigentlich jeden hätten haben können, waren sie dann immer nur mit Männern zusammen, die sie nicht wirklich selbst ausgesucht hatten. Wie gesagt, es geht um das Aussteigen aus undienlichen Mustern die unglücklich machen.  
    ps, noch ein Hinweis: Bei solchen Veranstaltungen sind oft nur wenige junge Menschen dabei *(wahrscheinlich weil die Älteren es eher verstanden haben, wie wichtig das Üben des Lebens ist).* Wenn du also jünger bist, dann musst du damit rechnen dass du nicht immer genug Personen in deinem Alter zum üben findest. Das ist aber egal, weil es geht hier nicht darum einen dauerhaften Partner/in zu finden, sondern ums üben in einen fühlenden körperlichen Kontakt zu gehen, einen fühlenden Kontakt zuzulassen und ums üben diesen fühlenden Kontakt bewusst auch wieder loszulassen, da ist das Alter egal.  
    Für eine dauerhafte Tantrapartnerschaft würde ich dir aber schon empfehlen jemand in deinem Alter zu suchen. Eine Tantrapartnerschaft mit großem Altersunterschied ergibt dann einen Vorteil, wenn sie bewusst eingegangen wird um etwas vom älteren Partner/in zu lernen. *(Ansonsten fällt man auf Dauer allzu leicht in Vater-Tocher bzw Mutter-Sohn Muster, welche natürlich nicht wirklich zu einer Partnerschaft passen. Solche Muster sind einfach zu stark, als dass man sich ihnen auf Dauer in einer Partnerschaft mit großem Altersunterschied entziehen könnte. Das bedeutet nicht dass man nicht Tantra mit großen Altersunterschiedpartnern machen kann, aber sei dir bewusst, dass es enden kann, wenn euer Energieniveau sich erhöht. Aber, wie gesagt, für kürzere Beziehungen um etwas zu lernen ergibt es durchaus einen Sinn, weil an sich ist es ja ein natürliches Muster, dass Jüngere von älteren Menschen lernen.)* [↑](#footnote-ref-84)
85. Der Damm ist der Bereich zwischen den Genitalien und dem After. [↑](#footnote-ref-85)
86. Im Idealfall gegengeschlechtlich, weil dann die sexuelle Spannung das Energiepotential nochmals anhebt und so die Übung noch intensiver wird. [↑](#footnote-ref-86)
87. was sie ja auch schon lange vor der entsprechenden Verletzung nicht mehr getan hatte, weil, bis jemand etwas so heftiges wie eine Wirbel- oder Bandscheibenverletzung bekommt, da muss vorher schon lange Zeit der Energiefluss blockiert sein, weil ein intakter Energiefluss stärkt ja das Energiefeld (Aura) an der betreffenden Stelle so sehr, dass gar keine Verletzung geschehen kann. [↑](#footnote-ref-87)
88. Der Damm liegt zwischen den Genitalien und dem After. Am besten die Beine etwas auseinander damit die andere Person ihn leicht berühren kann. Im Bett ist ja mehr Platz als auf einer Massageliege, da kann sich die Person auch wie der Pythagoras Mensch alle fünfe von sich ausstreckend platzieren. Die ausgestreckten Arme zur Seite symbolisieren dann nochmals die Offenheit gegenüber der kosmischen Energie und ihrem Fließen im eigenen Körper. [↑](#footnote-ref-88)
89. Die Person welche mit ihren Fingern den Damm berührt sollte nach Möglichkeit gegengeschlechtlich zur Übungsperson sein, damit sich möglichst viel sexuelle Energie aufbaut. [↑](#footnote-ref-89)
90. Und ja, an dieser Stelle wird es Zeit den Glauben loszulassen dass es normal sei, im Orgasmus Atemaussetzer zu haben. Leider herrschen in unserer Gesellschaft diesbezüglich völlig falsche Vorstellungen vor, und von denen sollte man sich aber lösen, weil das was in unserer Gesellschaft als Orgasmus gilt ist eigentlich nur ein schwacher Abglanz von dem was möglich und erstrebenswert wäre. [↑](#footnote-ref-90)
91. was aber insbesondere dann wenn eine Frau noch zu viele „Problemthemen“ oder gar Ängste mit Männern hat, nicht so einfach möglich ist. [↑](#footnote-ref-91)
92. Dieser Austausch betrifft sowohl die körperlich aktive Handlungsebene des Menschen, aber auch den Austausch feinstofflicher Energien. [↑](#footnote-ref-92)
93. Ok – diese Wortwahl ist etwas unglücklich, es soll kein arbeiten sein, es soll reine Freude und Lust machen. Lass dich beispielsweise bei der Wahl der Massageart, die du gerade anwendest, von deiner Lust leiten, usw.. [↑](#footnote-ref-93)
94. dieses super-langsame Massieren ist von der kaschmirischen Massage bekannt. Man massiert dabei so langsam als wäre die Zeit angehalten so dass die Massage dann nicht mehr als Bewegung erkennbar ist. *(Dadurch werden zb Trigger im Körperbewusstsein umgangen.)* [↑](#footnote-ref-94)
95. diese Bewegung am Körper außen nach unten bis zur Hüfte findet erst später ihren Yin-Yang Ausgleich, wenn man von den Beinen unten kommend in der Mitte des Körpers hoch bis zu den Schultern massiert. [↑](#footnote-ref-95)
96. Der große Trick der alten Zeit ist es ja zu behaupten dass andere oder die Umstände einen begrenzen würden, damit man nicht die Selbst-Begrenzung anerkennen muss. Man schiebt für alles mögliche anderen die Schuld zu und schiebt dadurch seine Verantwortung und auch die ganze eigene Macht dem anderen zu. Das fängt schon da an, wenn gesagt oder gedacht wird „Der oder Die tut mir nicht gut“, weil es obliegt ja in deiner Macht zu entscheiden wie du (auch innerlich) auf den anderen reagierst. Und wenn da jemand ist, der dir „nicht gut tut“, dann bist du es durch DEINE inneren Reaktionen, die verursachen, wie es dir geht. Also schiebe nicht der anderen Person die Schuld zu, sondern nutze die andere Person zum Üben, nämlich darum hat deine Seele sie zu dir geschickt..  
    Schuld hin und her zu schieben ist ein Spiel der alten Zeit.  
    Schuld zu transformieren ist das Spiel der neuen Zeit, dies geschieht zum Beispiel mit dem tantrischen Energiekreis. [↑](#footnote-ref-96)
97. Und die ja aufgelöst werden wollen wenn sie gar nicht die deinigen sind. Gerade Berührungsverbote, Lust- und Sexverbote stammen so oft von religiösen Einflüssen, die über Generationen einfach nur unbewusst weitergereicht wurden, weil keine Generation in der Lage war sie aufzulösen. Wann aber wäre der richtige Zeitpunkt für ihre Auflösung, wenn nicht jetzt ?? [↑](#footnote-ref-97)
98. Für weitere Infos siehe dieses [Youtubevideo](https://www.youtube.com/watch?v=xGpol65oFQQ) wo R.Dahlke ab Minute 42 auf Prostatakrebs eingeht. [↑](#footnote-ref-98)
99. Natürlich möglichst nicht durch ein gechlortes Wasser, denn solches Chemiewasser hat meist nicht die Kraft sich selbst zu reinigen, das heißt man nimmt dann unter Umständen negative Energien auf. Generell hat Wasser die Fähigkeit eventuell vorhandene Spannungen zwischen Akkupunkturpunkten temporär auszugleichen, und führt so in einen entspannteren Zustand (was auch durch Duschen funktioniert). [↑](#footnote-ref-99)
100. Den allermeisten Menschen ist gar nicht bewusst, dass wir eigentlich jedes Mal *(und da meine ich jetzt wirklich jedes einzelne Mal)* wenn wir unsere Sprache benutzen, dass wir dabei immer eine Wirkung beim oder im Anderen hervorrufen. DAS ist eigentlich bereits Hypnose. Und es bedeutet dass eigentlich jeder Mensch Hypnose beherrscht ! Es wird lediglich nur dann Hypnose genannt, wenn es bewusst praktiziert wird – aber können und tun, tut es eigentlich unbewusst sowieso jeder immer und ständig. Darum, wenn du in einer Situation bist, wo du fühlst, dass du verbal unterstützend eingreifen kannst, dann tu es einfach und hilf deinem Partner, deiner Partnerin verbal mit sanften Worten in eine tiefere Entspannung zu gehen. Meist kennen wir ja unseren Partner/in so genau, dass wir durchaus wissen, wo und in welchem Körperbereich seine Spannungen sitzen. Oder wir kennen vielleicht seine/ihre aktuellen Sorgen und Probleme und können gezielt mit den passenden Worten und Formulierungen einen entsprechenden Stressabbau erreichen. [↑](#footnote-ref-100)
101. Manchmal kommt es ja vor, dass ein Kommunikationsmangel da ist und dann sagt zum Beispiel die Frau *„Wir müssen mal miteinander reden“* – aber ganz oft ist in solchen Fällen auch gleichzeitig ein Fühlen-Mangel. Dass es in unserer Gesellschaft nicht die Redewendung *„Wir müssen mal miteinander fühlen“* gibt, zeigt da auch schon wieder die Unterdrückung des Fühlens (Yin). Also um aus diesem Ding auszusteigen, das nächste Mal nicht ein ernstes Wort miteinander reden, sondern: *„Wir müssen mal ein ernstes Wort miteinander fühlen“.* [↑](#footnote-ref-101)
102. In Ordnung ist es darum, weil deswegen machen wir das alles ja: Nämlich damit der alte angestaute Scheiß nach oben kommt und abfließen kann. Also freue dich. [↑](#footnote-ref-102)
103. Ansonsten wäre er bereits physisch tot [↑](#footnote-ref-103)
104. Und selbst wenn ein Baum im Alter in seiner Sterbephase ist, wird seine Ausstrahlung ja immer noch größer und größer auf einer feinstofflichen Ebene. [↑](#footnote-ref-104)
105. siehe [Herzübung 2](#Herzübung 2) und [3](#Herzübung 3) im Kapitel über die Voraussetzungen für eine tantrische Partnerschaft [↑](#footnote-ref-105)
106. Es ist der Lauf des Lebens, dass man sich als Mensch und als Wesenheit immer noch weiter weiterentwickelt. Selbst Menschen die ganz viel Liebe ausstrahlen, wie zum Beispiel irgendwelche erleuchteten Gurus, sind wiederum nur kleine Würstchen im Vergleich zu Wesenheiten die zum Beispiel auf der Sonne leben, dies nur so als Hinweis damit du keine Angst hast, dass du bei dieser Übung an irgendwelche Grenzen stoßen könntest.. [↑](#footnote-ref-106)
107. Dieser Vorgang beschreibt nicht nur das Zusammentreffen zweier Menschen, es ist dasselbe wenn zwei Galaxien im Weltraum zusammenkommen oder wenn du zwei Flüssigkeiten in deiner Küche vereinen willst. Solange du einfach die beiden Flüssigkeiten zusammenfüllst und auf den Zufall (Chaos) wartest, wirst du niemals eine so gute Vermischung erreichen wie wenn du deinen Mixer einschaltest und sich im Strudelkreis deines Mixbecher etwas neues, besseres einer höheren Ordnung bildet. [↑](#footnote-ref-107)
108. wie zb Heilung von Kranheiten usw. [↑](#footnote-ref-108)
109. Der Mensch ist ja nicht sein Körper, aber der Körper ist das Instrument mit dem der Mensch seine Umwelt wahrnimmt. Der menschliche Körper ist quasi die Brille (Sinnesorgane) durch die der Mensch wahrnimmt und darum hat auch bereits der Zustand seines Körpers (also auch seine Körperhaltung) einen Einfluss wie er sich und andere wahrnimmt, also was seine Wirklichkeit ist. [↑](#footnote-ref-109)
110. Er wird vergehen, weil jedes Gefühl vergeht irgendwann. Gefühle sind nie dauerhaft. [↑](#footnote-ref-110)
111. sie muss hierzu noch nicht einmal nackt sein [↑](#footnote-ref-111)
112. Fühlen heißt, dass man das Gefühl im eigenen Körper sich frei bewegen lässt, das heißt, man lässt das Gefühl sich ausbreiten, das heißt, man lässt zu, dass das Gefühl den gesamten Körper erfasst. *(Wenn das Gefühl den gesamten Körper erfasst hat, dann erreicht es übrigens zwangsläufig auch das Scheitelchakra – und wird transformiert in eine höhere Kraft)* [↑](#footnote-ref-112)
113. Solche Glaubenssätze sind extrem Energiezehrend, weil du durch solche Glaubenssätze jedes einzelne Mal, wenn ein Mann dich betrachtet oder bewertet in einen inneren Unfrieden kommst, der dich aus deinem inneren Gleichgewicht (zumindest unbewusst) herauskatapultiert und so dein Energieniveau sofort absenkt. Es ist in Ordnung, wenn eine Frau sich für einen Mann schön macht, ABER, wenn es aus Angst geschieht, dass er sie schlecht bewertet, dann ist Angst die Motivation, und eine energetische Angstblockierung die Folge. Darum können Übungen wie diese unglaublich wertvoll sein zum Aussteigen aus solchen Mustern, falls du in einem solchen Muster drinhängst. [↑](#footnote-ref-113)
114. Freiheit bedeutet nicht, dass man etwas fortan immer tun muss, aber dass man es tun könnte, wenn man wollte oder wenn es passend ist. [↑](#footnote-ref-114)
115. Wenn im Mann Glaubenssätze präsent sind, dass es nicht in Ordnung ist die Frau zu betrachten, dann wird meist bereits dieser Gefühls-/Energiefluss nach unten gestört sein. [↑](#footnote-ref-115)
116. Dieses Herausreißen geschieht am stärksten durch ein Bewerten oder Urteilen. Bewerte also nicht was du fühlst und über was du sprichst usw. Das kommt daher, weil durch dein Bewerten entsteht im Partner/in immer ein Impuls dieser Bewertung zu folgen oder diese Bewertung korrigieren zu wollen. [↑](#footnote-ref-116)
117. Ganze riesige Pornoindustrien leben von diesem Effekt. [↑](#footnote-ref-117)
118. Allerdings kann dieser Vorgang im Mann blockiert sein, je nach dem, was für Blockierungen sich in seinem Energiesystem befinden, siehe Punkt 2 im nachfolgenden Text. [↑](#footnote-ref-118)
119. In der Entsprechung auf der physikalischen Quantenebene gilt ja, dass das Gefühl eine Energie ist und dass die Visualisierung, also das innere Bild vom Ziel die Information darstellt. Information und Energie sind immer miteinander verknüpft. Keines von beiden, weder Information noch Energie, kann für sich alleine existieren. Und die Definition von Bewusstsein, die sich daraus ergibt, werden Sie vielleicht bereits kennen:  
     Energie + Information = Bewusstsein  
     Durch die hohe Schwingung im tantrischen Orgasmus nähern wir uns physikalisch betrachtet dem Nullpunktfeld *(im spirituellen auch gerne als Gott bezeichnet)* an. Aus diesem Nullpunktfeld heraus wird sich dann unser Wunsch manifestieren. Das Nullpunktfeld ist das Feld aller Möglichkeiten, welches aber keine Energie und keine Information also auch keinerlei Form enthält. Wir können uns diesem Feld (Gott) nur unendlich annähern, haben aber keinen Totalzugriff. Das heißt wir können eine Manifestierung nicht erzwingen. Wir können aber eben durch unser Tun diesen Sog erzeugen und es wird auf jeden Fall eine Wirkung, also auch ein Karma erzeugen – also bitte auch achtsam sein, was man sich wünscht ! [↑](#footnote-ref-119)
120. siehe die Lehre vom unendlichen Wachstum: <http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=412> [↑](#footnote-ref-120)
121. zb die gesamte freie Energie Technik basiert auf solchen Implosionseffekten [↑](#footnote-ref-121)
122. Weil Bilder tiefere Schichten des menschlichen Bewusstseins erreichen. Auch in der „offiziellen“ Wissenschaft kursieren Zahlen, wonach zb ein Bild 60000 mal schneller verarbeitet wird als ein Wort, usw. [↑](#footnote-ref-122)
123. Schamhaare stehen natürlich symbolisch auch noch für anderes, zum Beispiel wie alle Körperhaare auch für Themen aus unserer Vergangenheit, die wir dabei sind loszulassen, mehr in diesem [ganzheitlichen Artikel über Haare](http://www.spirituelle.info/artikel.php?id=273). [↑](#footnote-ref-123)
124. oder eine modernere Varianten für die Jugend von heute wäre wohl, dass man auf Facebook, Instagram oder whatsup Nacktbilder von sich einstellt ? Ich bin mir nicht sicher ob das ausreicht weil es ist halt ein Unterschied ob es virtuell oder real wie beim FKK ist. Für Jugendliche, die so voll in ihrem Smartphone leben, ist es eventuell eine starke Botschaft ans eigene Unterbewusstsein..  
     Interessant ist ja, dass es so viele Jugendliche gibt, deren Eltern zwar immer FKK gemacht hatten, die sich selber aber dann ab einem gewissen Alter das nicht mehr trauen. Daran sieht man dass der Einfluss gesellschaftlicher Muster oftmals sehr viel stärker wiegen als übernommene Muster aus der Familie. Schamgefühle sind im gesellschaftlichen morphogenetischen Feld unglaublich fest verankert, und jeder Mensch muss sich daraus aus eigener Kraft befreien. Die Vererbung durch die Eltern reicht da nicht aus !!! [↑](#footnote-ref-124)
125. Wichtig bei dieser Übung ist dass der Mann hier tatsächlich in sich dieses Gefühl einübt, also sich dieses Gefühl innerlich bewusst erlaubt, es geniest und das in möglichst vielen verschiedenen Situationen. Ohne diesen Fokus auf das Einüben des neuen Gefühls, würde er lediglich abhängig von seiner ausgestopften Hose werden und müsste dann ein Leben lang so rumlaufen..  
     Übrigens ganz ähnlich, wenn Frauen sich ihren Busen durch Einlagen „vergrößern“ – auch das sollte frau nur tun, wenn sie dann ganz bewusst eine solche Gefühlsarbeit praktiziert, also bewusst dieses Gefühl des größeren Selbstbewusstseins sich erlaubt zu fühlen und eben es zu üben sich so zu fühlen. Weil wenn sie das Gefühl genügend eingeübt hat, dann kann sie dieses Gefühl leichter erzeugen, auch ohne dass sie eine solche brustvergrößernde Einlage trägt, und gerät dadurch dann auch nicht in einen solchen Abhängigkeitsglauben. Der Glaube, für mehr Erfolg oder für mehr Selbstbewusstsein einen größeren Busen zu brauchen ist ungöttlich, weil er dich von deiner Busengröße abhängig macht. Du kannst solche Gefühle jederzeit erzeugen, egal wie groß dein Busen ist, weil du bist Gott/Göttin über deine Gedanken, Gefühle und Handlungen. [↑](#footnote-ref-125)
126. Genz nebenbei erwähnt, ein Mann ist niemals auf „Viagra“ oder ähnliches angewiesen, weil die Natur hier sowieso viel bessere Möglichkeiten anbietet, wie zum Beispiel Spargel oder bei den Kräutern: Liebstöckl [↑](#footnote-ref-126)
127. Auch hier gibt’s jede Menge Frauen, die so heftige Blockaden in sich haben, dass sie gar nicht mehr in der Lage sind ihr Becken dem Manne „Hinzubewegen“. Oft sind es innere Verbote, die es der Frau gar nicht zulassen diese körpersprachliche Bewegung auszuführen. Im Gegensatz zum schlaffen Penis des Mannes fällt das bei der Frau dann aber nicht auf, insbesondere, wenn der Mann nicht darauf achtet. So wie sich viele Männer gezwungen sehen, Viagra reinzuwerfen, so ist es bei den Frauen der fast schon gesellschaftliche Zwang, mittels hohen Absatzschuhen in eine körpersprachliche Haltung zu gehen, wo ihr Becken sich dem Mann anbietet. Und natürlich, es ist sowohl bei den Stöckelschuhen, als auch beim Viagra nicht echt, es wird falsches vorgegaukelt. Mit dem Viagra gaukelt der Mann vor, dass er sexuell bereit sei, mit den Stöckelschuhen und der sich daraus ergebenden Beckenhaltung gaukelt die Frau vor, sie sei bereit für Sex. Der Unterschied ist lediglich dass die Stöckelschuhsammlung der Frau meist größer und vielfältiger als die Viagrasammlung des Mannes ist. [↑](#footnote-ref-127)
128. sonst könnten auch Berufe wie Prostitution gar nicht ausgeübt werden - Frauen haben ganz andere Energieverlustthemen (Menstruation). [↑](#footnote-ref-128)
129. Der Mann ist dein Helfer im Sinne von Erreger, Energieflusserreger, und du seine Helferin (Erregerin) – aber das Ziel ist eben immer mehr mit dem großen göttlichen Energiestrom zu verschmelzen. Das Ziel ist also nicht der Mann (oder für den Mann die Frau), sondern das gemeinsame Ziel ist das Göttliche. Und gerade weil man das Göttliche nicht im Außen, in irgendwelchen Männern oder Frauen finden kann, sondern nur in sich, ist ja der Fokus auf das eigene Innere Geschehen, wie wir es mit dem tantrischen Energiestrom praktizieren, so unglaublich hilfreich.  
     Es bedeutet nicht, dass es nicht auch andere Wege gäbe, du kannst dich auch jahrelang in eine Höhle setzen und meditieren, auch so kannst du deine inneren Energieflüsse harmonisieren und heilen und zur Erleuchtung gelangen. ABER, wenn es doch auf dem Weg des Tantras so viel lustvoller geht, warum soll man dann einen anderen Weg wählen ? (Vielleicht weil man sich dann nicht dem Mann-Frau Thema stellen muss ?? was ja das Yin-Yang Urthema ist..) Ich habe in meinem Leben auch viele andere Wege kennen gelernt, zum Beispiel den tibetischen Buddhismus, wo ich phantastische Lehrer hatte. Aber auf die Frage, warum man nicht den lustvollsten aller Wege gehen sollte habe ich keine vernünftige Antwort gefunden, ich bin heute voll davon überzeugt, dass ein solcher tantrischer Weg der natürlichste Weg ist, weil wir hier einfach dem folgen was unsere Natur eigentlich für uns vorgesehen hat. [↑](#footnote-ref-129)
130. Man denke nur an die unglaublich vielen Sportsendungen die durch die TV Kanäle gejagt werden und mit denen die Zuschauer jedes Mal aufs Neue auf rücksichtslos kämpfende Männer programmiert werden die sich bis aufs letzte bekämpfen. Die werden hochgejubelt und angebetet. (Ich benutze hier absichtlich das Wort angebetet, weil das werden sie wirklich !) Denken Sie nur daran wie oft zb ein Boris Becker im TV zu sehen war wenn er Tennis gespielt hat, und heute hat er eine künstliche Hüfte und andere Ersatzteile, und ein Tennisexperte hat mit erst gestern erzählt das sei im Toptennis normal. Solche kaputten naturfernen Männer die zu lebenden Ersatzteilelager mutieren, werden im Mainstream als Helden und Supermänner propagiert – oh je, natürlich ist da auch das Bild was eine Frau von einem idealen Mann hat genau so kaputt. [↑](#footnote-ref-130)
131. Selbstbewusstsein heißt, es muss uns wieder bewusst werden dass wir selbst Teil des großen Ganzen sind, und gerade weil wir untrennbar verbunden sind, eigentlich selbst dieses große Göttliche sind. [↑](#footnote-ref-131)
132. Auch wenn eine Kaiserschnittgeburt gewählt wird weil zb das Kind falsch liegt, ist die wahre Ursache ja in einer energetischen Ursache im Beckenbereich zu finden. [↑](#footnote-ref-132)
133. Natürlich kann das auch selbstbewusstseinsstärkend sein, wenn eine Frau sich erlaubt auf der Ebene eines Streites mit einem Mann zu ringen, ihm kontra zu geben usw, aber durch einen Streit wird die Energie nur selten transformiert, darum gibt es bei einem Streit oder gar Ehekrach meist keine Gewinner. Man muss, wie in dieser Übung beschrieben auf diese tiefe Ebene gehen, weil, da gibt es dann NUR Gewinner, da wird jeder zum Lustgewinnler, weil spätestens wenn es eingebettet wird in ein gleichzeitiges Kreisen lassen von Energie, dann findet eben immer Transformation der Energien statt.  
     Und warum sollte ein Mensch überhaupt hier auf der Erde inkarnieren, wenn nicht um das hier Erlebte in sich kreisen, in sich leben, in sich fließen zu lassen ?? Es ist nicht die Aufgabe des Menschen in eine Ecke zu sitzen und den sauren Peter zu spielen. Darum sollte man die Spiele immer so spielen, dass alle gewinnen. [↑](#footnote-ref-133)
134. Auch Liebeskugeln werden zu diesem Zweck benutzt. Auf Youtube findest du hier <https://youtu.be/TgO26v06PhY> etwas zu Yoni Eiern oder auf englisch von Matak Chia etwas ausführlicher hier <https://youtu.be/yZTgY_FeJoM> [↑](#footnote-ref-134)
135. Ich möchte hier an noch einem Beispiel aufzeigen warum das so wichtig für Frauen in Beziehungen ist. Und zwar, nehmen wir konkret den Fall, dass die Frau über die Sexualität in ihrer Beziehung unzufrieden ist, was ja tatsächlich in vielen Beziehungen so ist. Oft wird dem Mann dann vorgeworfen er wolle „nur Sex“, und aus dem Wort „nur“ kann man es ja schon ableiten, dass die Frau zumindest unbewusst mehr will, also das was man mit Tantra erreichen kann, nämlich die Transformation von Energien der beiden Partner. Nun ist es ja so: **Veränderung anstoßen kann immer nur derjenige der in der Yang Rolle ist.** Wenn die Frau nun aber gar nicht weiß wie sie sexuell in die Yangrolle kommt, was bleibt ihr dann übrig ? Sie ist dann die Gefangene ihres alten Kirchendenkens und muss es sozusagen über sich ergehen lassen (dass nur Sex geschieht ohne transformative Wirkung) oder sie muss ganz aus der Beziehung aussteigen, und genau dies geschieht ja in gigantischem Ausmaß in unserer Gesellschaft, zum Beispiel die hohe Zahl alleinerziehender Frauen zeigt dies deutlich auf. Ihnen blieb nichts übrig als in die Sexverweigerung zu gehen, weil sie keine andere Möglichkeit kennen, das sind unglaublich viele Frauen, die dann in dieser Verweigerungsfalle drinhängen, wirklich unglaublich viele. Und das ist genau dann dieses Nicht-Weiterfließen, sondern sich sogar dagegen stellen. Das ist das Verweilen im Nicht-Fluss des Lebens.. das Vertrocknen des 2.Chakras, Depression, Burnout, und was so alles dazu gehört. Dabei könnte sie mittels dieser Übung ganz einfach sexuell in die Yangrolle gehen und so die Führung übernehmen und so eine neue Richtung einschlagen. Denn es ist logisch: **Derjenige, also diejenige, die unzufrieden ist, muss etwas ändern, nicht der andere.** Der Glaube, wenn man unzufrieden ist müsse der andere etwas ändern ist manipulativ, denn die Veränderung muss immer zuerst in einem selbst stattfinden, bevor sie im Außen stattfinden kann. Jammern oder Verweigerung entspricht nicht dem göttlichen Fluss des Lebens. Auch hier gilt, dass es eben nicht darum geht Grenzen zu setzen (auch wenn das noch so viele Möchtegernpsychologen lehren), sondern die eigenen alten unbewussten Grenzen zu überwinden, nämlich in dem Fall genau jene Grenzen die verhindern dass frau in die sexuelle Yangrolle hinüberwechselt und so den natürlichen Wechselfluss zwischen Yin und Yang in sich selbst und dann indirekt auch in der Partnerschaft zulässt. [↑](#footnote-ref-135)
136. Diese Übung wäre gerade für Paare, wo das Yin-Yang Gleichgewicht stark gestört ist eine wunderbar heilsame Übung. Also Paare, wo einer der beiden Partner viel zu passiv oder viel zu aktiv ist. So kann geübt werden diesen ja eigentlich natürlichen stetigen Wechsel zwischen Yin und Yang immer wieder und wieder zuzulassen und diesen Wechsel sozusagen einzuüben. Die sexuelle Ebene ist ja eine sehr tiefe Ebene, das heißt was hier gelernt und geübt wird, wird sich dann irgendwann auch auf alltäglichen Ebenen manifestieren, denn die Heilungsimpulse wirken von den tieferen Ebenen immer nach oben. [↑](#footnote-ref-136)
137. Dies betrifft übrigens auch das Thema „Drama“, das heißt, wenn die Frau versucht ein Drama aus dem nichts zu machen, das heißt ohne für den Mann nachvollziehbare logische Gründe. Auch dies wird sehr oft von der Frau unbewusst erzeugt wenn vom Mann zu wenig Erregung, also männliche Kraft ausgeht, um ihn doch noch in seine männliche Yang-Kraft hinein zu zwingen. [↑](#footnote-ref-137)
138. [Valentino Kohen](http://valentinokohen.com/), (ein Datingguru) lehrt dieses Konzept ganz ähnlich unter dem Begriff der *„6 Master Keys um mit einer Frau intim zu werden“*, allerdings lässt er die Chakrenlehre außen vor, die im Prinzip für die Anwendung auch nicht bekannt sein muss, mehr hier: [www.youtube.com/watch?v=f4amZOuVbns](http://www.youtube.com/watch?v=f4amZOuVbns) [↑](#footnote-ref-138)
139. Dazu gehört auf der energetischen Eben vorwiegend das in vielen vorherigen Kapiteln erwähnte **Energie im Körper nach unten atmen** des Mannes. [↑](#footnote-ref-139)
140. Ein freier Mann zu sein bedeutet sich nicht zum Anhängsel einer Frau zu machen, nicht der Frau hinterherzurennen, die Frau nicht zu belästigen und in keinster Weise an ihr zu kleben oder sie gar zu stalken. Freiheit bedeutet sich nicht selbst zu begrenzen und klein zu machen indem man sich auf eine Frau beschränkt, Oneitis genannt. (Wohlgemerkt, es bedeutet nicht dass der freie Mann ständig die Frauen wechseln müsste, aber es bedeutet, dass er die Frau dann wechselt, wenn er merkt, dass sie ihm nicht mehr gut tut, also dann, wenn es nicht mehr stimmig ist mit ihr. Dann klebt er nicht noch Jahre an ihr, und damit er nicht noch Jahre an ihr kleben muss, verspricht ein freier Mann nur, was er halten kann, also er verspricht keine ewige Liebe oder ewige Treue. Freiheit und Ehrlichkeit gehen immer Hand in Hand.  
     Ein Mann der ewige Treue versprochen oder gar geschworen hat, hat damit auch sein freies Mannsein verspielt. Er ist fortan nur noch das Schoßhündchen der Frau. [↑](#footnote-ref-140)
141. Ein König schreitet langsam (=würdevoll) - ein Diener springt um den Befehl auszuführen. [↑](#footnote-ref-141)
142. Der Atemrhythmus ist eine weit unterschätzte körpersprachliche Ausstrahlung, die aber unbewusst von anderen Menschen wahrgenommen wird. Wenn der Mann tief atmet bringt er seine Energie am besten in seine unteren Chakren und ist dadurch dann gut geerdet und strahlt diese Sicherheit um die es hier geht am besten aus, bekommt eine tiefe Stimme, usw.  
     Wenn eine Frau sich nicht sicher ist, ob der Mann genügend gut geerdet ist um mit ihrer Energie umgehen zu können, bringt sie unbewusst Tests (oft als Shittest bezeichnet), die ein Mann dann auch wiederum nur dann gut bestehen kann, wenn er in seiner männlichen Kraft ruhend gut geerdet ist. [↑](#footnote-ref-142)
143. Diese Gesetzmäßigkeit ergibt sich aus der Beobachtung der Natur: Wenn ein Mann und eine Frau zusammenkommen, dann ist das Ziel nicht die Frau, sondern ein Kind. Und die Frau wirkt dann Kindgebärend, also das Ziel, das Kind unterstützend.  
     *(Ist das oberste Ziel des Mannes hingegen die Frau, das geht schon deswegen schief, weil die Frau sich viel zu sehr unter Druck gesetzt fühlt.)* [↑](#footnote-ref-143)
144. vorausgesetzt natürlich, dass die Frau nicht allzuviele störenden Blockierungen in sich trägt. [↑](#footnote-ref-144)
145. Um nochmals auf den Typus des Witzeerzählers und Clowns zurück zu kommen: Das sind meist Menschen die unter solch heftigen unbewussten Spannungen stehen, dass sie sozusagen gar nicht anders können als einen Witz nach dem anderen zu reißen, weil sie damit von eben diesen Spannungen die in ihrem Leben herrschen, ablenken möchten. Oberflächlich betrachtet gelingt dieses Ablenken auch, aber unbewusst nimmt eine Frau diesen tieftraurigen Clownanteil wahr und darum bliebt dieser Typ Mann dann auch immer allein zurück. Wegen seinen Spannungen auf einer tieferen Ebene kann dieser Mann in der Frau keine tiefere (also sexuelle) Erregung auslösen. Es geht hier also um eine entspannende Ausstrahlung des Mannes, die so locker macht, dass sie der Frau erlaubt sexuelle Erregung zu spüren. [↑](#footnote-ref-145)
146. Empathie bedeutet also auch wahrzunehmen, wenn die Frau sich eingeengt fühlt. Gerade weil die Frau zumeist körperlich schwächer als der Mann ist, wird sie ihm viel mehr Vertrauen entgegenbringen können, wenn sie weiß, dass er es wahrnehmen kann, wenn sie sich eingeengt fühlt und wenn sie erlebt, dass der Mann ihr dann in solchen Situationen den notwendigen Raum gibt, den sie braucht um sich wohl zu fühlen. Das heißt konkret: In dem Moment wo du als Mann fühlst dass die Frau sich eingeengt fühlt, gib ihr mehr Raum in dem du eine Mikrobewegung von ihr weg machst. Eine solche Mikrobewegung genügt bereits dass sie unbewusst wahrnimmt dass du sie empathisch wahrgenommen hast (und also ihr Vertrauen in dich ansteigt) !  
     Dasselbe gilt auch auf der Verbalen Ebene: Auch hier sollte der Mann lernen der Frau ihren Raum zu geben, damit sie aussprechen kann, was sie sagen möchte. Also ganz wichtig, sie nicht unterbrechen, und wenn doch, dann sich dafür entschuldigen, damit sie spürt, dass er ihr „sich unterbrochen fühlen“ empathisch wahrnimmt. *(Da Sprache ja das 5.Chakra betrifft, also eines der oberen drei Chakren, sind wir hier sowieso in einem Bereich wo die Frau grundsätzlich auf den Mann einwirkt, nicht umgekehrt.)* [↑](#footnote-ref-146)
147. Ein Mann der solche Spannungen frühzeitig wahrnehmen kann, wird übrigens beim Flirten nie mehr einen Korb bekommen, ganz einfach weil er selbst rechtzeitig gegensteuern kann indem er selbst zuvor verbal oder zum Beispiel körperlich auf Abstand geht, so dass die Frau gar nicht gezwungen ist, den Abstand einzufordern, also den Korb zu geben. [↑](#footnote-ref-147)
148. Warum die Erregung der Gedanken oder des Geistes einer Frau so wichtig ist, kann möglicherweise mit der Chakrenlehre alleine nicht erklärt werden. Es hat wohl auch viel mit dem sogenannten Bauchgehirn zu tun, also der Tatsache, dass der Mensch im Solarplexus ein enterisches Nervensystem besitzt, welches teilweise sogar von der Wissenschaft als eine Art zweites Gehirn bezeichnet wird. *(Stichwort: Entscheidungen aus dem Bauch heraus fällen usw.)* [↑](#footnote-ref-148)
149. Hier ist dann auch noch das Thema „Invest“ beteiligt, denn wenn die Frau etwas (zb Zeit) investiert hat um den Mann zu erobern, dann kommt er ihr viel wertvoller vor. Der Mann bleibt zwar der selbe, aber sie wird ihre Beziehung zu ihm als wertvoller empfinden und die Konsequenzen dieses Unterschiedes sind natürlich extrem !!! [↑](#footnote-ref-149)
150. übertrieben ausgedrückt kann sich die Frau dann wie auf der Folter gespannt fühlen – und sie sehnt sich nach der Erlösung durch einen Orgasmus. [↑](#footnote-ref-150)
151. Diese Methode ist übrigens ähnlich einem Katzenblick. Katzen wenden dies ganz natürlich an, ein intensiver fester fixierender Blick und dabei sind sie mental zu absolut 100% bei der Sache.. [↑](#footnote-ref-151)
152. Dieser Anziehungstrick wird ohne den energetischen Hintergrund sehr gut in diesem Video von Sascha Stark erklärt: <https://www.youtube.com/watch?v=87xvjUB0G_U> [↑](#footnote-ref-152)
153. bis hin zu spirituellen Beispielen wie der Augendarshan, den erleuchtete Frauen wie Mutter Meera geben. [↑](#footnote-ref-153)
154. darum schauen sich Männer so gerne Pornobilder und Videos an [↑](#footnote-ref-154)
155. Wie bei vielen Fähigkeiten kann sie natürlich auch im Negativen ausgelebt werden, so hatten im Mittelalter viele Menschen so viel Angst vor dem „bösen Blick“, dass Menschen deshalb sogar verbrannt wurden ! [↑](#footnote-ref-155)