

sexess

for your strong passion

by

emotionfactory®

beyond yourself

mentoring · leadership · deceleration · mindfulness · meditation



TANTRA SEX

Wohl jeder hat schon einmal davon gehört: Tantra-Sex. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff? Und ist damit so etwas ähnliches wie Kamasutra gemeint? Die wichtigsten Fakten und Must-Knows rund um das Thema tantrischen Sex haben wir.

Viele glauben, dass Tantra ausschliesslich eine Sexpraktik aus der indischen Lehre ist. Doch richtig ist das nicht. Das Wort Tantra kommt auf dem Sanskrit und bedeutet übersetzt „Gewebe, Zusammenhang“. Es geht, im weitesten Sinne, um die Verknüpfung von weltlichen und spirituellen Aspekten im Leben – und um das Zusammenführen des männlichen und weiblichen Prinzips und der verschiedenen Energien. Denn das Universum als ein Zusammenspiel aus Bewusstsein und Energie betrachtet. Deshalb spielt die Sexualität bei dieser Lehre auch eine tragende Rolle. Denn die sexuelle Energie ist eine besonders starke Kraft. Dennoch: Was ist Tantra-Sex dann wiederum?

TANTRA BEGINNT MIT DER ERSTEN BERÜHRUNG

Nun. Tantra-Sex fängt nicht mit der Penetration durch den Penis an. Im Gegenteil: Tantrischer Sex beginnt bereits vor dem [Vorspiel](#), ja, vor der ersten Berührung sogar. Es geht um das langsame, aber stetige Aufbauen von sexueller Energie – und das über einen längeren Zeitraum. Das heisst, man nimmt sich für Tantra-Sex Zeit. Ist es also nichts anderes als [Slow Sex](#)? Nein, nicht unbedingt. Tantra-Sex umfasst beispielsweise meditative [Achtsamkeitsübungen](#), die die Wahrnehmung des eigenen Körpers wecken – um so die Berührungen des anderen intensiver wahrnehmen zu können. Unerlässlich für Tantra-Sex ist aber vor allem die tantrischen Ganzkörpermassage.

Wie geht die Tantra-Massage?

Auch hier lautet das oberste Gebot: Zeit nehmen! Authentisch traditionelle Rituale dauern im Tantra in der Regel sogar mehrere Tage. Mittlerweile gibt es aber auch verkürzte Versionen, die deutlich besser in den modernen Alltag zu integrieren sind. Wichtig: Schafft vorher eine entspannte Atmosphäre. Etwas Musik vielleicht, eine behagliche Raumtemperatur, Kerzenschein oder Räucherstäbchen können da helfen. Greift auch zu aromatischem Massageöl. Achtet darauf, dass auch Smartphone & Co. ausgeschaltet sind. Vielleicht sogar die Haustürklingel? Nichts soll Euch beide stören.

emotionfactory gmbh – Tramstrasse 3 – CH-9442 Berneck SG

www.emotionfactory.ch – mail: shine@emotionfactory.ch – fon: +41 79 214 06 06

sexess

for your strong passion

by

emotionfactory®

beyond yourself

mentoring · leadership · deceleration · mindfulness · meditation

Ihr seid beide nackt und erkundet den Körper des anderen mit den Händen. Am besten nacheinander. Ausgangspunkt ist nämlich die in Indien vorherrschende Vorstellung, dass der Körper in sieben verschiedene Energiezentren eingeteilt wird. Diese nennt man Chakren. Bei den sinnlichen Massagen werden eben diese Energieströme zum Fließen gebracht. Und so wiederum wird die sexuelle Energie zwischen Euch beiden gesteigert.

Die beiden Tantra Massagen: Yoni- und Lingam-Massage

Nun fokussiert Ihr Euch auf den nächsten Schritt: Bei der Yoni-Massage wird IHR Intimbereich ausgiebig und sanft gestreichelt und stimuliert. Beispielsweise stimuliert ihr durch abwechselnd klopfende und kreisende Bewegungen die Lustpunkte der Vagina. Bei der [Lingam-Massage](#) steht wiederum SEIN Intimbereich im Fokus. Penis und Hoden werden mit langsamen Bewegungen gestreichelt. Druckpunkte werden so massiert, dass er seinen Orgasmus sogar länger hinauszögern kann. Die Vereinigung: Der Abschluss beim Tantra-Sex. Nun vereinen sich Yoni und Lingam. Anders gesagt: Eure Körper sollen miteinander verschmelzen. Aber nicht mit einem schnellen Rein-Raus-Spiel. Sucht Euch eine Stellung, bei der Ihr Euch tief in die Augen schauen könnt. Bewegt und liebt Euch bedächtig. Scheut Euch nicht, Pausen einzulegen – die können nämlich durchaus lustvoll sein. Konzentriert Euch nicht auf den Höhepunkt. Darum geht es beim Tantra-Sex nicht. Konzentriert Euch auf Eure beiden Körper, den eigenen und den des anderen. Spürt in Euch hinein. Beim tantrischen Sex geht es stets um Aufmerksamkeit – der Weg ist das Ziel (auch wenn die Praxis in multiplen Orgasmen enden kann).



WE-VIBE TANGO

It takes two to Tango – und das ist der Grund, warum der powervolle We-Vibe Tango bei Deiner nächsten Solo Sex Session nicht fehlen sollte... hier geht`s zum [TOY](#).

emotionfactory gmbh – Tramstrasse 3 – CH-9442 Berneck SG

www.emotionfactory.ch – mail: shine@emotionfactory.ch – fon: +41 79 214 06 06

sexess

for your strong passion

by

emotionfactory®

beyond yourself

mentoring · leadership · deceleration · mindfulness · meditation

Keine Frage: Tantra beschreibt eine erotische Sexpraktik. Aber der Begriff wird auch für eine Richtung im Yoga verwendet. Genauer gesagt: Im Kundalini Yoga. Doch was genau verbirgt sich hinter der Philosophie? Basis ist die Shiva-Shakti-Philosophie. Sie beschreibt die Polarität des Universums. Shiva ist das männliche Symbol für Bewusstsein und gilt als passiv. Shakti ist das weibliche Symbol für Energie und ist aktiv. So viel erst einmal zur Theorie. Dabei unterscheiden sich Tantra-Yoga in drei verschiedene Arten...

Drei Arten des Tantra Yoga

1. Weisses Tantra

Das Ziel: Die Reinigung. Es geht beim weissen Tantra darum, wieder „offen“ für den Fluss der Energie zu sein und das Unterbewusstsein zu reinigen. Denn der Verstand lässt viele Gedanken im Unterbewusstsein versickern, so die Überzeugung. Beim weissen Tantra wird vornehmlich Kundalini Yoga und Meditation praktiziert – in der Regel mit einem Partner oder einer Partnerin. So sollen verknöcherte Gedankenstrukturen und Energie-Blockaden gelöst werden.

2. Rotes Tantra

Beim roten Tantra geht es vornehmlich um die sexuelle Vereinigung mit dem Partner oder der Partnerin als energetischer Akt. Es geht, vereinfacht gesagt, um das Verschmelzen der Energien. Diese Energiepraktiken sollen das sexuelle Vergnügen erhöhen und das Lustempfinden steigern. Auch bei [Orgasmusproblemen](#) kann rotes Tantra manchen Menschen helfen.

3. Schwarzes Tantra

Auch schwarzes Tantra hat die Fähigkeit Energien zu lenken. Doch der Name lässt es schon erahnen: Schwarzes Tantra ist die „böse“ Form von Tantra-Yoga – und wird oftmals mit schwarzer Magie verglichen. Es dient der Manipulation von Menschen, deren Gedanken und das Erfüllen von egoistischen Zielen – wie Geld, Ruhm oder Macht.

Root Chakra Sacral Chakra Solar Plexus Heart Chakra Throat Chakra Third Eye Crown Chakra



Mūlādhāra



Svādhīsthāna



Manipūra



Anāhata



Vīśuddha



Ājñā



Sahasrāra

emotionfactory gmbh – Tramstrasse 3 – CH-9442 Berneck SG

www.emotionfactory.ch – mail: shine@emotionfactory.ch – fon: +41 79 214 06 06

sexess

for your strong passion

by

emotionfactory®

beyond yourself

mentoring · leadership · deceleration · mindfulness · meditation

WIE FUNKTIONIERT TANTRA SEX?



Tantra ist ein Begriff aus der indischen Religion und Philosophie, der im Westen hauptsächlich im Zusammenhang mit Sexualität fällt. Übersetzt bedeutet er „Gefüge“, „Zusammenhang“ oder „Verknüpfung“ und genau darum geht es: Beim Tantra Sex werden nicht nur das Männliche und das Weibliche miteinander verknüpft, sondern auch das Weltliche mit dem Spirituellen. Denn in der Tantra-Lehre ist Sex nicht nur ein körperlicher und emotionaler Akt, sondern auch ein Mittel zur Bewusstseinsweiterung.

TANTRISCHE WELTANSCHAUUNG

Das Ziel der Tantra-Lehre ist ein glückliches Leben, und ein solches Lebensglück entsteht laut tantrischer Philosophie dann, wenn der Mensch seine individuelle Energie mit der Energie des Universums verschmelzen kann, sodass sie ineinanderfließen. Die Voraussetzung dafür ist eine Bewusstseinsweiterung durch die Überwindung der Trennung von Körper, Geist und Seele. Der Mensch muss sich selbst als Einheit fühlen und diese drei Elemente seiner Existenz miteinander vereinen. Sex ist dabei ein wichtiges Hilfsmittel, denn es hilft, sich selbst zu erkennen. In dem intensiven Lustgefühl, das wir beim Sex spüren, fühlen wir auf intensive Weise die körperliche, seelische und geistige Ebene als Einheit. So hat Sex in der Tantra-Lehre etwas sehr Selbstbezogenes, aber natürlich geht es auch um die Vereinigung mit dem:der Partner:in.

emotionfactory gmbh – Tramstrasse 3 – CH-9442 Berneck SG

www.emotionfactory.ch – mail: shine@emotionfactory.ch – fon: +41 79 214 06 06

sexess

for your strong passion

by

emotionfactory®

beyond yourself

mentoring · leadership · deceleration · mindfulness · meditation

VORAUSSETZUNGEN FÜR TANTRA SEX

Sex nach Tantra-Philosophie ist immer mit Entschleunigung verbunden. Es geht darum, sich Zeit für sich selbst und den:die Partner:in zu nehmen, ihm:ihr die grösste Aufmerksamkeit zu schenken und miteinander auf dieselbe spirituelle Ebene zu gelangen. Deshalb ist Tantra Sex nichts für Zwischendurch und auch nichts für stressige Lebensphasen. Ein freier Tag, den ihr vollkommen für euch habt, an dem keine Termine stattfinden und kein Zeitdruck herrscht, ist perfekt für ein solches Erlebnis. Dann seid ihr von Anfang an entspannt und tut euch leichter, eine sinnliche Atmosphäre aufzubauen und könnt euch zugleich richtig viel Zeit füreinander nehmen, denn Tantra Sex soll lange dauern. Vielleicht möchtet ihr vorher auch noch gemeinsam kochen, ein Bad nehmen und/oder einen Spaziergang machen? Verwöhnt euch schon während dieser gemeinsamen, entspannten Paarzeit mit möglichst viel Körper- und Blickkontakt.

Wenn dann der erotische Teil eures Tantra-Erlebnisses beginnt, sollte in eurer Umgebung eine angenehme und wohlige Atmosphäre herrschen. Sämtliche Alltagsgegenstände, die für eine Störung sorgen könnten, wie Handys, Telefone oder Laptops, sollten ausgeschaltet und am besten nicht im Raum sein. Das Zimmer sollte aufgeräumt und das Bett sauber sein. Wenn es euch gefällt, stellt Duftkerzen auf und lasst leise Musik laufen.

TANTRA MASSAGE

Ein wichtiger Bestandteil der Tantra Sexualität ist eine sinnliche und erotische Massage, die als Vorspiel dient und beide Partner in einen tief entspannten Zustand versetzen soll. Die Grundlage dieser Massage ist das Verständnis der sogenannten Chakren, den sieben Energiezentren des Körpers. Die Tantra Massage sorgt dafür, dass die Energieströme ihre Zentren verlassen, ineinanderfliessen und eine so intensive sexuelle Energie freisetzen – und sexuelle Lust ist im Tantra die stärkste aller menschlichen Energien – dass der Körper in einen ekstatischen Zustand gelangt. Wenn der erreicht ist, kann der Geschlechtsverkehr beginnen.

Die Tantra-Massage umfasst den ganzen Körper und beide Partner sollen dabei vollkommen unbekleidet sein. Der Massage der Geschlechtsorgane wird im Tantra eine besondere Bedeutung beigemessen. Die Yoni Massage umfasst den weiblichen Intimbereich, die Lingam Massage den Männlichen. Es geht dabei nicht darum, den:die Partner:in zum Orgasmus zu bringen, sondern um eine intensive Körperwahrnehmung. Man hilft ihm:ihr bei der eigenen Bewusstseinsweiterung, was die Tantra Massage auch zu einem sehr deutlichen Liebesbeweis macht. Doch natürlich sind sexuelle Höhepunkte dabei nicht verboten, und erlaubt sind alle Bewegungen und Berührungen, die beiden gefallen – ob drücken, streicheln oder kreisen.

Es ist besonders empfehlenswert, sich nicht gleichzeitig, sondern gegenseitig zu massieren, damit beide die Möglichkeit bekommen, sich mit voller Aufmerksamkeit ihrem:ihrer Partner:in zu widmen und, aus der anderen Perspektive, sich vollkommen fallen zu lassen.

TANTRISCHER GESCHLECHTSAKT

Auf die Massage, wenn die Lust sich auf einem Höhepunkt befindet und beide bereit sind für die Vereinigung, folgt der Geschlechtsakt, der im Tantra als Maithuna bezeichnet wird. Dieser Akt soll langsam vonstattengehen und möglichst lange dauern, damit die Partner das Gefühl, miteinander verschmolzen zu sein, ausgiebig erleben können. Gerade Männern fällt es nicht immer leicht, ihre Lust zu kontrollieren und den Samenerguss bewusst hinauszuzögern, aber es gibt viele kleine Tricks, die nicht nur meistens dabei helfen, sondern auch sehr schön und erotisch sind. Dazu gehören kurze Pausen, in denen man ineinander innehalten und den Moment geniessen kann, ebenso wie die Änderung des Stossrhythmus und der Stellung.

emotionfactory gmbh – Tramstrasse 3 – CH-9442 Berneck SG

www.emotionfactory.ch – mail: shine@emotionfactory.ch – fon: +41 79 214 06 06

sexess

for your strong passion

by

emotionfactory®

beyond yourself

mentoring · leadership · deceleration · mindfulness · meditation

Zum Tantra Sex passen alle Stellungen, die viel Körpernähe und vor allem Blickkontakt ermöglichen. Der Akt selbst, die Selbstwahrnehmung und die Aufmerksamkeit gegenüber dem:der Partner:in stehen beim Tantra-Sex im Vordergrund, nicht der Orgasmus. Da sich jedoch die sexuelle Lust langsam, aber intensiv steigert, kommt es meistens zu überwältigenden Orgasmen bei Mann und Frau.

DIE LIEBESKUNST DES TANTRA KANN MAN LERNEN

Es gibt Tantra-Institute, wo Lehrer Paare in ausführlichen, mehrteiligen Seminaren in die Liebeskunst des Tantra einführen. Die Inhalte reichen vom Achtsamkeitstraining, in welchem intuitive Bewegungen und das bewusste Erleben dieser erlernt werden, bis hin zu professionellen Tantra-Massagen. Viele der Übungen und Trainingseinheiten finden ohne den:die Partner:in statt, da es häufig um Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit geht, sich voll und ganz auf den eigenen Körper und die eigene Sexualität zu konzentrieren. Das bildet die Basis dafür, sich vollkommen auf die Berührungen des Partners einzulassen und diese maximal intensiv zu spüren.



© by emotionfactory

emotionfactory gmbh – Tramstrasse 3 – CH-9442 Berneck SG

www.emotionfactory.ch – mail: shine@emotionfactory.ch – fon: +41 79 214 06 06