

empfehl: Der folgende Artikel steht Dir / Ihnen hier als kostenfreier Download zur Verfügung.

Er ist in unserer Verbandszeitschrift Nr. 36, 2007 veröffentlicht worden. Die gesamte Ausgabe kann [hier](#) bestellt werden.

Tantra für Frauen



Selbstheilung und Persönlichkeitsentwicklung mittels sexueller Energie

Ein Artikel von Christine Grage und Gabi Leberer

Erschienen in der LACHESIS Nr. 36, Dezember 2007

Tantra ist

lachen, Wut, All-eins-sein, Tiefe, Trauer, Freude, spielen, Angst, getragen sein, fließen, Ekstase, Bewusst-sein, Stille, berühren, Energie, tanzen, Heilung, zusammen und alleine sein, loslassen, entspannen, fliegen, laut und leise sein, Glück, Öffnung, zart sein, scheu sein, sinnlich sein, schamvoll sein, wild sein, Mut, Kind sein, auf und zu sein, Vorsicht, Trotz, Vertrauen, ...

Tantra ist einer der wenigen, wenn nicht der einzige spirituelle Weg, der unseren Körper und die körperliche Lust zutiefst bejaht. Im Tantra wird die sexuelle Energie im Gegensatz zu vielen anderen spirituellen und religiösen Richtungen nicht ausgegrenzt. Hier muss nichts „Niederes“ überwunden werden, um zur Vollendung zu gelangen. Der Körper ist im Tantra wie das „A“ im Alphabet: nichts geht ohne ihn, er ist die Grundlage für alles Weitere. „Dein Körper ist Dein Tempel“, ist die grundlegende Botschaft. Die Aufforderung ist, Deinen Körper und alle Gefühle, die sich darin ausdrücken, besser kennen zu lernen. Erfahre Dein Dir innewohnendes Lustpotential und entwickle ureigenste Ausdrucksformen damit. Lerne, den eigenen Körper und Dich selbst in Deiner ganzen Person zu bejahen und bei aller Unvollkommenheit zu lieben. Denn Du wirst in diesem Leben keinen anderen Körper mehr bekommen.

Erforsche Dich selbst auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene. Lerne Dich mit Deiner spezifischen Geschichte, mit Deinen Möglichkeiten und Einschränkungen, besser kennen. Lerne, Dir selbst liebevoll mit Achtung und Respekt zu begegnen. Erforsche, was Du willst und was Du nicht willst. Wenn Du aus diesem Selbst-Bewusstsein heraus auf andere zugehst, kann positive und erfüllende Begegnung und glücksbringende Beziehung geschehen.

Tantra – für wen?

Tantra ist der Weg in ein lustvolles und freudiges Leben. Wir empfehlen Tantra grundsätzlich jeder Frau, denn die Entfaltung unseres sexuellen Potentials ist unser aller Geburtsrecht. Und Tantra lehrt: Es gibt eine Glückseligkeit, ganz mit Dir allein.

Tantra ist ein heilsamer Weg für

Frauen, die sehr verstandesorientiert sind und wenig Zugang zu ihren Emotionen haben

- denn Tantra bringt sie mehr in ihren Körper und zu ihren Gefühlen.

Frauen, die wenig Energie haben, antriebschwach sind oder depressive Verstimmungen haben

- denn Tantra weckt die Lebensenergie im Becken und übt Methoden für den Alltag, mit denen sie immer wieder neu in ihre Energie gehen können.

Frauen, die ihren Körper ablehnen, sich hässlich finden

- denn im Tantra können sie sich mit ihrem Körper aussöhnen.

Frauen, die unzufrieden und unglücklich sind mit ihrer Partnerschaft

- denn Tantra hilft, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und mutige Entscheidungen für das eigene Lebensglück zu treffen.

Frauen, die sich nicht auf eine Liebesbeziehung einlassen können oder wollen -

denn Tantra zeigt den Weg zur Selbstliebe. Die Teilnehmerinnen lernen, sich selbst zu achten, zu respektieren und zu lieben. Auf dieser Grundlage wird Partnerschaft überhaupt erst möglich.

Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben

- denn im Tantra können die alten Wunden heilen und die Narben, die bleiben, liebevoll umfassen werden.

Frauen, die keinen Orgasmus erleben

- denn im Tantra kann jede Frau mit ihrer Lust neue Erfahrungen machen.

Die Grundlagen von Tantra

Der tantrische Weg fängt direkt und unmittelbar im Körper an:

Wecke Deine grundlegende Lebensenergie im Becken, wecke Deine sexuelle Energie und Dein inneres Feuer. Aber verliere Dich nicht im unreflektierten Ausleben Deiner Sexualität, sondern lerne, die Energie bewusst zu lenken und durch Deinen ganzen Körper fließen zu lassen. So kann Dein ganzer Körper lustvoll sein und Du kannst Dein volles orgiastisches Potential entfalten.

In der traditionellen Vorstellung steigt die sexuelle Energie vom Becken entlang des Kundalini-Kanals an der Wirbelsäule (Kundalini = Lebensenergie) auf. Dabei berührt und aktiviert sie die 7 Hauptchakren (Chakren = feinstoffliche Energiezentren). Durch das Berühren der Chakren wandelt sich die sexuelle Energie und wird verfeinert, transformiert. Die sexuelle Energie ist ein machtvolleres Werkzeug. Daher kann es bei solch einem „Hausputz des Kundalinkanals“ zu vielen angenehmen aber auch unangenehmen Gefühlsregungen und Wahrnehmungen kommen. Die geweckte Energie kann unterschiedlich gut durch die Chakren fließen. Leichter Durchfluss erzeugt angenehme Gefühle, bei schwerem Durchfluss spricht man von einer Blockade im betreffenden Chakra. Indem das „Atmen durch die innere Flöte“ wiederholt wird, können die Blockaden durch liebevolle Aufmerksamkeit sowie sanftes, bewusstes Hineinatmen aufgelöst werden. Durch das bewusste Lenken und befreite Fließen der Energie entlang des Chakrenkanals sind persönlichkeits- und bewusstseinsverändernde Prozesse und spirituelle Erfahrungen möglich.

Die vier tantrischen Schlüssel: Bewegung, Atem, Stimme und Bewusstsein

Mit diesen vier goldenen tantrischen Schlüsseln wird die Lebensenergie geweckt, aufgebaut und gelenkt :

Bewegung, z.B. schon eine leichte Kipp- oder Schaukel-Bewegung des Beckens beim Ein- und Ausatmen.

Atmen mit offenem Mund bis tief in den Bauch und in das Becken hinein. Der Atem verbindet sich mit der Bewegung.

Die Stimme probiert sich aus, macht Geräusche - von leisen Windgeräuschen bis hin zu lauten Lach- oder Wutausbrüchen.

Das Bewusstsein, die Aufmerksamkeit der Übenden ist nach innen, zu sich selbst gerichtet, zu den eigenen Körperwahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken.

Das heilende Prinzip

Tantra ist der Weg vom Denken zum Fühlen, vom Kopf hinein in den Körper, hinein in das Herz und die Gefühlswelten. Der tantrische Weg lehrt ein gesundes Gleichgewicht von Denken und Fühlen. Er vermittelt im mentalen Bereich innere bewusstsensbildende Haltungen: Dazu gehören das reine Beobachten und das Nicht-Bewerten von Gedanken und Gefühlen. Im Tantra gibt es keine Tabus und Moralvorstellungen. Es gibt keine guten oder schlechten Gedanken und Gefühle. Tantra lädt ein, alles zu fühlen und zu denken, alles zuzulassen, ohne es zu bewerten. Darin liegt eine große Freiheit.

Tantra ermutigt uns, den ursprünglichen Impulsen unseres Körpers wieder mehr zu vertrauen. Ohne emotionale und mentale Verbote bekommt der Körper die Erlaubnis, frei zu schwingen, frei zu vibrieren. Alle Lebensenergie kann ungehindert durch ihn hindurch fließen. Das ist in hohem Maße befreiend und selbstheilend.

Die spirituelle Dimension von Tantra

In überlieferten tantrischen Schriften vom Mahamudra-Tantra ist das abschließende spirituelle Ziel von Tantra "Der große Orgasmus". Die sexuelle Energie des Orgasmus wird genutzt, um intensive spirituelle Erfahrungen zu machen. TantrikerInnen ziehen ihre sexuelle Energie bewusst zum Zeitpunkt des körperlichen Orgasmus durch die "innere Flöte" hoch bis zum Kronenchakra. Dadurch versuchen sie mit dem großen Ganzen zu verschmelzen und den Zustand von Erleuchtung zu erreichen.

Die Geschichte von Tantra

Ursprünge in Indien

Tantra entstand vor ca. 2500 Jahren als spezielle Schule und spiritueller Kult aus den großen indischen Volksreligionen Hinduismus und Buddhismus. Grundlage des Hinduismus ist die traditionelle Vorstellung von Seelenwanderung. Eine Erlösung aus dem dualistischen Prinzip des Lebens (darunter versteht man z.B. das Trennen von Polen, das Schaffen und Beharren von Gegensätzen, z.B. Aktivität und Passivität) und dem dualistischen Prinzip des gesamten Universums ist erst nach vielen Leben möglich. Indem der Zustand von Getrennt-Sein (Ich/Ego versus Existenz/Realität) überwunden wird, geschieht Erleuchtung und Erlösung.

Im Gegensatz dazu glaubten die TantrikerInnen, dass diese Erleuchtung und Verschmelzung schon in diesem Leben zu erreichen sei – und zwar durch praktische Übung (Sadhana). Sie kehrten sich von den traditionellen Lehren ab. Für sie stand der Mut zum eigenen Experiment an erster Stelle, um damit auf neue Art und Weise Wahrheiten zu erfahren. Ihr Ansatz war radikal und „gefährlich“ - stellte er doch einen verkürzten Weg zur Befreiung dar.

Das Wort „Tantra“ bedeutet: Weben, Verbinden, sich Ausdehnen. Damit ist ursprünglich sowohl die Verbindung von Sexualität und Meditation als auch die Verschmelzung von Shiva und Shakti gemeint (Shiva und Shakti als Mann-Frau-Polarität sind das tantrische Sinnbild für das dualistische Prinzip in der hinduistischen Welt). Die TantrikerInnen verspotteten den Weg der Askese und der religiösen Strenggläubigkeit. Es bildeten sich sowohl im buddhistischen wie im hinduistischen Tantra zwei Hauptrichtungen heraus:

die einen bezogen sich symbolisch auf Shiva und Shakti und suchten Befreiung mittels strenger spiritueller Disziplin und Hingabe an das weibliche Prinzip;

die anderen nahmen die Beziehung von Shiva-Shakti wörtlich und wendeten sexuelle, körperliche Ekstasetechniken an, um Befreiung von aller Dualität zu erreichen.

Anmerkung: Dieser Richtung entstammen die bekannten Tantra - Bilder aus Sanskrit-Überlieferungen mit „tausendeiner Stellung beim Liebesspiel“, welche in heutiger Zeit auch immer wieder viele Vorurteile gegenüber Tantra erzeugen. Aus dieser Tradition ist auch die Existenz von Kurtisanen überliefert, die junge Männer in das tantrische Liebesspiel einführten. Dabei lernten diese die Kunst, ihre Partnerin und sich selbst über einen gesteuerten Orgasmus zum Höhepunkt zu bringen. Auch heute gibt es in Tantra-Gruppen immer noch Techniken, den sich ankündigenden Orgasmus ein bis mehrere Male kurz vorher zu stoppen, um dann noch einmal von vorne mit dem Aufbau der Energie zu beginnen. Bei so viel körperlicher Direktheit ist es kein Wunder, dass Tantra lange Zeit nur als Geheimlehre weitergegeben werden konnte.

Tantra in Europa: Neo-Tantra

Das Neo-Tantra hat mit den althergebrachten Vorstellungen von Tantra nur noch wenig zu tun. Das moderne Tantra kam Ende der 70er Jahre von Indien nach Europa und wurde stark von dem indischen Mystiker und Erleuchteten Osho, auch als Bhagwan Shree Rajneesh bekannt, inspiriert. Er verband das alte östliche Wissen mit modernen westlichen Ansätzen der humanistischen Psychologie: Körperarbeit, Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung und Meditation. Neben der Reichianischen Körperarbeit und dessen Forschungen zum Thema Sexualität und menschlichen Energie finden auch Methoden aus der Bioenergetik (Alexander Lowen) und Biodynamik (Gerda Boysen) Anwendung.

Tantra in Deutschland

Im deutschsprachigen Raum wurde Tantra hauptsächlich durch zwei große Schulen bekannt, die sich als Pioniere des Neo-Tantra sowohl im Bereich Selbsterfahrung wie auch im Bereich Ausbildung verdient gemacht haben:

Anand Margot Naslednikov mit dem von ihr entwickelten Skydancing-Tantra.

Gabrielle St. Clair und Michael Plesse mit Tantra und Orgodynamik und dem Orgoville-Institut.

Aus diesen beiden großen Schulen sind alle anderen Tantra-Institute hervorgegangen, die es im deutschsprachigen Raum gibt.

Sowohl Skydancing-Tantra wie auch der Ansatz von St. Clair und Plesse sind klar heterosexuelle Ansätze, die von einer Paarbeziehung zwischen Frau und Mann ausgehen.

Von diesen zwei Richtungen haben sich in den 80er und 90er Jahren zwei Frauen abgelöst, die einen frauenspezifischen und auch einen frauenliebenden Ansatz von Tantra in die Frauenwelt gebracht haben:

Jovana Wex mit Lotus-Tantra. Sie verbindet Tantra mit Rückführungs- und Seelenarbeit.

Christa Schulte mit Tara-Tantra. Sie bezieht sich in ihrem Ansatz stark auf die Göttin Tara mit all ihren unterschiedlichen Seins-Qualitäten.

Unser frauenspezifischer Ansatz von Tantra

Unser Leitsatz ist: Denn Die Frau Deines Lebens bist Du! Und das ist völlig unabhängig davon, mit wem Du Deine Sexualität lebst: mit einer Frau, mit einem Mann, mit beiden, mit Dir alleine oder überhaupt nicht.

Wir gehen davon aus, dass jede Frau für sich alleine steht, ohne Gegenüber. Damit grenzen wir uns von anderen Tantra-Gruppen ab, wo es im Verlauf der Gruppe eine starke Dynamik zum Gegenüber und damit zum „Wir“ gibt (entsprechend dem Ziel, der abschließenden Verschmelzung von Shiva und Shakti). Zwar gibt es in gemischten Tantra-Gruppen immer mal Zeiträume, wo Frauen und Männer eine bestimmte Zeit lang etwas getrennt machen - aber immer mit dem Ziel, hinterher wieder neu zusammenzukommen und sich mit den gemachten Erfahrungen neu zu begegnen. Wir haben oft beobachtet, dass Frauen für ihre Prozesse innerhalb dieser Frauen-Gruppe noch mehr Zeit hätten haben können und dass die Zusammenführung von Frauen und Männern zu schnell passierte.

Wir möchten jeder Frau ausreichend Zeit geben, sich selbst besser kennen zu lernen und bei sich anzukommen. Nur wenn wir uns selbst gut kennen, die eigenen Gefühle wahrnehmen und ernst nehmen, können wir selbstbewusst genießen, unsere Bedürfnisse artikulieren und Grenzen setzen.

Wie gut das gelingt oder welche Herausforderung das auch immer wieder ist, können die Frauen in unseren Gruppen in Partnerinnenübungen ausprobieren. Nach solchen Übungen kehren wir anschließend jedes Mal wieder zum „Ich“ zurück – um zu reflektieren, wie jede sich selbst und das „Wir“ erlebt hat.

Mit unserem Ansatz wollen wir jede Frau unterstützen, all ihre Anteile zu bejahen. Daher laden wir auch alle ungelebten und damit energieblockierenden Persönlichkeitsanteile ein. Das sind unsere Dämoninnen oder Schattenseiten: z.B. die Ungerechte, die Herrische, die Unkontrollierte, die Wilde, die Laute. Auch die Instanz des inneren Kindes und das Wahrnehmen und Integrieren seiner Bedürfnisse ist uns ein zentrales Anliegen.

In der Hinwendung und dem Kennenlernen des inneren Kindes liegt ein wichtiger Schlüssel zur Selbstverantwortlichkeit einer jeden Frau. Erst wenn wir erkennen, wie stark die unbewussten Bedürfnisse unseres inneren Kindes all unsere nahen Beziehungen bestimmen, ist ein Auflösen von vielen Mustern der Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit in unseren Leben möglich.

Wir verbinden Tantra mit Rückführungsarbeit. Die Rückführungen finden mit einer Partnerin, im Wachbewusstsein und sitzend statt. Eine der Frauen geht mit geschlossenen Augen durch ihr Erlebnis, welches das Unterbewusstsein ihr schickt, die andere begleitet sie. Wir leiten dabei die ganze Gruppe zentral durch diese Rückführung. Diese Arbeit ist ein effektiver Weg, um uns alte, lust- und liebeseinschränkende Muster und Verletzungen bewusst zu machen. Durch die Rückführungen kann sich jede Teilnehmerin über ihre zentralen, die Lebenslust einschränkenden Erlebnisse und daraus resultierende Schlussfolgerungen bewusst werden. Mittels unserer Rückführungstechnik, in der wir beide von Jovana Wex ausgebildet wurden, können die Konditionierungen dann sowohl auf der körperlichen und emotionalen, als auch auf der mentalen Ebene „gelöscht“ werden.

Durch das Auflösen dieser Muster und Blockaden kann sich das wahre, nicht-konditionierte Selbst - die Essenz einer jeden Frau - leichter ausdrücken. Sie kann freier und spontaner im Hier und Jetzt sein.

Seminare

Anfängerinnen-Gruppen: Frauenlust und Sinnlichkeit

Unsere Seminare finden hauptsächlich im Frauenlandhaus Charlottenberg bei Limburg statt. Wir bieten Schnupper-Wochenenden sowie einen längeren Tantra-Grundkurs an. Dabei kann jede Frau selbst entscheiden, wie weit sie sich auf körperlicher Ebene einlässt. Sie kann z.B. bei den Massagen so viel anbehalten oder ausziehen, wie sie will. Wenn das für sie stimmt, kann sie am Ende der Woche auch mal nackt sein und sich vor den anderen nackt zeigen. Manchmal widmen wir uns in der 6-tägigen Gruppe auch den Brüsten. Die Yoni bleibt unberührt. Yoni ist ein Wort aus dem Sanskrit und heißt „Heiliger Raum“. Damit wird der gesamte innere und äußere Bereich der Vulva einschließlich Klitoris und Vagina benannt.

Fortgeschrittenen-Gruppen: Yoni-Heilung

In dieser Fortgeschrittenen-Gruppe geht es speziell um die Yoni. 4 Tage widmen wir uns der Yoni-Heilung. Wir bieten Yoni-Talk, Yoni-Berührung und Yoni-Massage an. Im Yoni-Talk verleiht die Frau ihrer Yoni eine Stimme. Die Yoni kann dann ihre Geschichte erzählen. Sie kann z.B. berichten, wie sie sich fühlt und ob sie ein schönes Dasein oder ein Schatten-Dasein führt im Leben dieser Frau. Das macht einen neuen Kontakt zur Yoni möglich

Yoni-Berührung: Unsere Beobachtung ist, dass Frauen, wenn sie zum ersten Mal eine Yoni-Berührung erfahren, intensiv in sich hinein fühlen – am Liebsten, ohne etwas tun oder Lust empfinden zu müssen. Viele Yonis sind noch nie absichtslos (d.h. nicht auf Stimulation ausgerichtet) berührt worden. Für viele Frauen öffnet diese Form der „unschuldigen Berührung“ einen meditativ-heiligen Raum mit sich selbst. Aus dem Nichts-Tun heraus kann ein tiefes neues Verstehen für die eigene Lust passieren.

Grundsätzlich gilt für unsere Gruppen:

Es gibt kein starres Schema für den Ablauf eines Seminars. Es gibt kein Ziel, das erreicht werden muss. Wichtig für uns ist: liebevolle Behutsamkeit, die Philosophie der kleinen Schritte und das Wissen, dass weniger oft mehr ist. Unser Anliegen ist, dass jede Frau ihren ganz eigenen Prozess in ihrem ganz eigenen Tempo erfahren kann. Unsere Übungsangebote richten sich immer nach der spezifischen Gruppenkonstellation, so dass möglichst jede Frau mitgehen kann und keine zurückbleibt.

Einige ausgewählte Methoden, die wir in unseren Seminaren verwenden

Wir gehen davon aus, dass unser Körper mehr oder weniger „gepanzert“ ist: durch den Alltag, in dem wir leben, durch zu wenig Bewegung, durch emotionale Mauern. Wenn wir durchlässiger, empfindsamer, weicher, zarter und lebendiger werden wollen, dann braucht es erst einmal ein Aufweichen und Lockern unseres „Körper- und Gefühlspanzers“.

Dazu nutzen wir:

aktive, körperorientierte und stille Meditationen

spezielle tantrische Ganzkörper-Meditationen wie die Chakra-Welle, den Feueratem, das Beckenbouncing (ausführliche Beschreibung der Meditation siehe : www.frauentantra.de)

Chakrenübungen

Tanzen

die Erweckung aller Sinne (besonders Tasten, Schmecken, Riechen, Fühlen)

Berührungen in Form unterschiedlicher Massagen

z.B. Schüttel- und Rüttel-Massage im Stehen, Fußmassage, Po-Massage im Liegen

liebevolles Streicheln

sinnliche Berührung

Einige Elemente aus unseren Gruppen möchten wir genauer beschreiben

Tantrische Rituale

Für ein Ritual wird ein besonderer Rahmen und ein besonderer Raum kreiert. Das Ritual hat einen klaren Anfang und ein klares Ende. Im Unterschied zu einer Übung oder einer Meditation machen die Frauen sich besonders schön, bringen Ritualgegenstände mit (z.B. eine Feder, ein Foto) und bereiten für sich allein oder zu zweit oder zu dritt einen schönen Ritualplatz.

Wir rufen zu Beginn die Elemente und schließen den Kreis, so dass ein sicherer Raum entstehen kann. In einem festlich, rituellen Rahmen kann die Teilnehmerin sich getragen und sicher fühlen. In diesem geschützten Raum können Grenzen liebevoll erweitert werden. Die Teilnehmerin kann sich neu erfahren in ihrer Weiblichkeit, ihrem Frau-Sein. Sie kann ihre Ausdrucksmöglichkeiten von Lust erweitern oder ihre Fähigkeit, sich selbst liebevolle Aufmerksamkeit (Selbstliebe) zu schenken.

Yin und Yang-Tag

Das ist ein besonderer Tag, an dem jede Frau einen Wunsch frei hat.

In der Dreier-Gruppe darf sich jede als „Königin“ etwas wünschen und die anderen beiden erfüllen ihr den Wunsch. Wünschen können sich die Frauen alles - doch die Schenkenden müssen einverstanden sein und sich vorstellen können, den Wunsch zu erfüllen.

Bei den Wünschen können Erfahrungen nachgeholt werden, die im Leben nicht gelebt wurden, die als Mangel empfunden werden, z.B. ein wildes Kind zu sein oder eines, das ganz liebevoll umsorgt wird. Die Vergangenheit kann dabei „kreativ umgeschrieben“ werden.

Eine Teilnehmerin wünschte sich eine tiefe Aussöhnung mit der Erde und dass sie mehr in ihrem Körper anwesend ist: Sie wurde mit Lava-Erde am ganzen Körper eingeschmiert. Die Heil-Erde trocknete am Körper fest und die Frau erlebte sich dabei als ihr eigenes Kunstwerk. Hinterher wurde gemeinsam im nahe gelegenen See gebadet und abgeduscht.

Eine andere Teilnehmerin hatte durch einen Autounfall sehr viele Narben am Körper. Ihr Wunsch war, dass diese Narben ganz liebevoll berührt werden, so dass sie sich mit ihrem gezeichneten Körper etwas mehr aussöhnen konnte.

Es gab auch schon ein Berührungsritual nach einer Brustamputation. Die Wünschende wollte damit ihren Körper und sich selbst nach dem Verlust ihrer beiden Brüste neu bejahen: ein sehr tiefes und bewegendes Erlebnis für alle, die dabei sein durften.

Es gab eine Frau, die sehr starke Beinbehaarung hatte. Dafür war sie als junges Mädchen viel gehänselt worden. Sie wünschte sich als Aussöhnung, dass ihre Bein-Haare gekämmt, geölt und in Löckchen geringelt werden, so als ob sie bei einem Star-Friseur gewesen wäre. Hinterher posierte sie vor der Gruppe.

Manche Frauen wünschen sich eine Körperbemalung zu einem bestimmten Thema, das vorher mit den „baghtis“, den Dienerinnen (im Sinne von Unterstützerinnen) abgesprochen ist, z.B. welche Haupt-Farben sollen verwendet, was soll ausgedrückt werden.

Die Körperbemalung selbst ist eine sinnliche Erfahrung und ermöglicht jeder Frau, in eine andere Haut zuzuschlüpfen und sich z.B. als starke Tigerin oder als strahlender Regenbogen zu fühlen.

Manche Frauen werden an diesem Tag auch damit konfrontiert, dass sie sich nichts wünschen können oder einfach nicht wissen, was ihnen gut täte. Das kann inneren Stress auslösen. Auch dafür ist Raum.

Viele Frauen müssen erst einmal herausfinden, welcher Wunsch mit diesen Partnerinnen passt, ohne dass sie sich verbiegen müssen. Und mit Zeit und Zuwendung der Schenkenden und der Gruppenleitung erhält schließlich jede ihr Geschenk.

Unsere Vision

Wir leben in einer Zeit, in der Sexualität anscheinend allzeit verfügbar ist - doch oftmals als Ware, als Gewohnheit, als Pflicht. Uns liegt daran, dass Frauen ihren Körper und ihre Sexualität genießen und ihre Lust verfeinern. Dazu gehört, dass wir uns bewusst Zeit nehmen für unsere Sexualität und jede Frau ganz persönlich stimmige Formen der Begegnung und des Austauschs mit anderen Menschen findet. Es geht darum, einen persönlichen Zugang und individuellen Umgang mit der eigenen Lust zu finden, so dass Sexualität mit uns selbst und in Beziehung schön, lustvoll und glücksbringend gelebt werden kann.

Der Gesetzmäßigkeit Mikrokosmos = Makrokosmos folgend, sehen wir darin auch einen universellen Aspekt: Über einen zugleich achtsamen und lustvollen Umgang mit uns selbst und anderen vermögen wir auch unserer Umwelt und Mutter Erde als Symbolleib der Frau respektvoller zu begegnen. Zu all dem möchten wir mit unserer Arbeit und unseren Gruppen - speziell für Frauen - einen Beitrag leisten.

Literatur

WEX, JOVANA: Seele und Sexualität. Hans-Nietsch-Verlag (2000)

SCHULTE, CHRISTA: Tantra für Genießerinnen. Krug und Schadenberg (2001)

NASLEDNIKOV, MARGOT ANAND: Tantra oder Die Kunst der sexuellen Ekstase. Wilhelm Goldmann Verlag (1990)

PLESSE, SUNITO M. / St. CLAIR, BIJOU: Feuer der Sinnlichkeit, Licht des Herzens. Edition 2000 (1988)

Die Autorinnen

Sangeet Christine Grage

Jg. 1965

selbstständige Unternehmerin

Tantralehrerin seit 15 Jahren

ausgebildet bei Jovana Wex

[LACHESIS- Zeitschrift](#)

redaktion@lachesis.de

Vertrieb/ Bestellung

<http://lachesis.de/index.php/zeitschrift/bestellformular>

Gabi Leberer

Jg. 1950

Diplom Pädagogin, Integrationsberaterin

Tantralehrerin seit 10 Jahren

ausgebildet bei Jovana Wex

fortgebildet bei Christa Schulte

Kontakt

LACHESIS e.V.

Berufsverband für Heilpraktikerinnen

Gemeinnütziger Verein von Frauen zur Förderung der

Naturheilkunde

www.lachesis.de



www.frauentantra.de

Geschäftsstelle

Renate Lodtka, Forellensteig 4

14542 Werder / Havel

Tel. 03327 - 66 84 80,

Fax. 03327 - 66 84 90

Bürozeiten: Mo, Mi und Do 9-11 Uhr

info@lachesis.de