

Kalashatra Govinda

Tantra

Geheimnisse östlicher Liebeskunst



IRISIANA

Inhalt

1. [Einleitung](#)
2. [Was ist Tantra?](#)
3. [Was Sie über Tantra wissen sollten](#)
4. [Esoterische Grundlagen](#)
5. [Die tantrische Schöpfungsgeschichte](#)
6. [Shiva und Shakti](#)
7. [Die Chakras](#)
8. [Tantra-Yoga](#)
9. [Was ist Tantra-Yoga?](#)
10. [Energie und Harmonie](#)
11. [So steigern Sie Ihre sexuelle Energie](#)
12. [Lieben Sie sich selbst](#)
13. [Beckenbodentraining](#)
14. [»Mula Bandha«](#)
15. [Zeit für Sinnlichkeit](#)
16. [Tantra-Rituale](#)
17. [So zaubern Sie eine tantrische Atmosphäre](#)
18. [Reinigung und Körperpflege](#)
19. [Austausch von Energie durch zarte Berührungen](#)
20. [Erotische Spiele](#)
21. [Sinnliche Massagen](#)
22. [Lust wecken durch sinnliche Massagen](#)
23. [Tantrische Vereinigung](#)
24. [Innig verschmelzen](#)
25. [Das Tantra-Ritual](#)
26. [Liebesstellungen](#)
27. [»Uttana«](#)
28. [»Vyata Asana«](#)
29. [»Sawana«](#)
30. [»Triyak«](#)
31. [»Upavishta«](#)
32. [»Uttita Bandha«](#)

33. [Aphrodisiaka](#)
34. [Glossar](#)
35. [Register](#)
36. [Über den Autor](#)
37. [Bildnachweis](#)
38. [Haben Sie Lust gleich weiterzulesen? Dann lassen Sie sich von unseren Lesetipps inspirieren.](#)
39. [Leseprobe: Kalashatra Govinda, Kamasutra](#)
40. [Sinnliche Seiten](#)

Kalashatra Govinda

Tantra

Geheimnisse östlicher Liebeskunst



IRISIANA

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2014 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Bildredaktion Sabine Kestler

Illustrationen Sabine Lauf, München

Umschlag Geviert - Büro für Kommunikationsdesign, München

Layout/DTP-Produktion Jan-Dirk Hansen, München

eBook-Produktion book2look Publishing 2014

ISBN 978-3-641-14106-6

V002

Hinweis

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Inhalt

Einleitung

Tantra verändert nicht nur Ihre Sexualität: Die alte indische Philosophie verhilft Ihnen auch ganz allgemein zu mehr Lebensfreude und bewusstem Erleben.

Was ist Tantra?

Was Sie über Tantra wissen sollten



Die rituelle sexuelle Vereinigung mit dem Partner im Tantra führt zu ekstatischem Energieaustausch.



Yoga-Übungen können Ihnen helfen, den Alltag hinter sich zu lassen, Ruhe und Zufriedenheit zu finden und sich ganz auf sich selbst zu besinnen.

Esoterische Grundlagen

Die tantrische Mythologie enthält Geschichten wie aus Tausendund einer Nacht. Und doch kann Tantra den Alltag jedes Menschen bereichern.

Die tantrische Schöpfungsgeschichte

Shiva und Shakti

Die Chakras

Tantra-Yoga

Tiefe Entspannung, aber auch höchste Konzentration und waches Bewusstsein – das intensive Erleben gehört zum Tantra ebenso wie zum Yoga.

Was ist Tantra-Yoga?

Energie und Harmonie

So steigern Sie Ihre sexuelle Energie

Lieben Sie sich selbst

Beckenbodentraining

»Mula Bandha«

Zeit für Sinnlichkeit

Stimmen Sie sich auf die Begegnung mit Ihrem Partner ein, und schaffen Sie sich Ihre ganz individuelle romantische Stimmung dafür.

Tantra-Rituale

So zaubern Sie eine tantrische Atmosphäre

Reinigung und Körperpflege

Energie durch zarte Berührungen

Erotische Spiele

Sinnliche Massagen

Lust wecken durch sinnliche Massagen

Tantrische Vereinigung

Finden Sie unter den tantrischen Liebesstellungen immer wieder die, die für Sie und Ihren Partner gerade besonders schön ist.

Innig verschmelzen

Das Tantra-Ritual

Liebesstellungen

»Uttana«: Die Frau liegt auf dem Rücken

»Vyata Asana«: Frau in Bauchlage

»Sawana«: Mann in Rückenlage

»Triyak«: Stellungen in der Seitenlage

»Upavishta«: Stellungen im Sitzen

»Uttita Bandha«: Stellungen im Stehen

Aphrodisiaka

Glossar

Über dieses Buch

Register



In den tantrischen Liebesstellungen kostbare Fähigkeit entwickelt und total und bedingungslos der Lust hinzugeben.

Einleitung

Tantra – die »hohe Schule der sexuellen Vereinigung« – ist heute so aktuell wie nie zuvor. Kein Wunder, denn Tantra zeigt einerseits den Weg zu sinnlicher, lebens- und lustbejahender Sexualität, andererseits aber auch den Ausweg aus der »sexuellen Konsumfalle«. Jenseits der schnellen Triebbefriedigung lernen Tantra-Übende die spirituelle Dimension der Sexualität kennen. Es geht darum, die Zweisamkeit neu zu entdecken, Vertrauen und Hingabe zu entwickeln, Hemmungen abzubauen und mit der Zeit ungeahnte Gipfel der Ekstase zu erkunden. Tantra ist »Balsam für die Liebe«, ein Balsam, der neuen Schwung in jede Partnerschaft bringt.



Was ist Tantra?

Tantra bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und kann sogar helfen, zur Erleuchtung zu gelangen. Mit Tantra können Sie außerdem Ihre sexuellen Energien steigern und die hohe Kunst der Liebe erlernen.

Tantra ist eine alte indische Lehre, die sehr stark esoterisch orientiert ist und alle Lebensbereiche betrifft. Unter anderem beschäftigt sie sich auch sehr intensiv mit der Sexualität. Mit Hilfe tantrischer Übungen können Sie den sexuellen Akt mit Ihrem Partner in eine tiefe, spirituelle Begegnung verwandeln.

Obwohl diese Lehre aus dem Osten stammt, kann sie das Leben jedes Menschen bereichern, unabhängig davon, welcher Kultur oder Religion er angehört und in welcher Zeit er lebt. Tantra kann Ihnen darüber hinaus helfen, mehr Lebensfreude zu empfinden – und natürlich auch mehr Freude an der Sexualität. Sie werden dabei viel über das tiefere Wesen von Partnerschaft und Liebe lernen.

Liebe und Sexualität

Gerade im Hinblick auf Ihr Liebesleben kann Tantra sehr viele positive Veränderungen hervorrufen:

- ☉ Ihr Leben wird insgesamt farbiger, intensiver und befriedigender.
- ☉ Sie lernen, uneingeschränkt ja zum Leben, zur Lust und zur Liebe zu sagen.
- ☉ Sie werden sensibler und wacher werden und so sich selbst und Ihren Partner intensiver spüren.

- ☉ Sie lernen, Ihre sexuellen Energien zu konzentrieren und Ihre Potenz zu steigern.
- ☉ Sie werden Ihre Sinnlichkeit entfalten, Vertrauen und Hingabe entwickeln und ungeahnte Gipfel der Ekstase erleben.
- ☉ Sie lernen, Ängste und Hemmungen zu überwinden und sexuelle Blockaden und Probleme zu lösen.
- ☉ Die Qualität Ihrer sexuellen Begegnungen wird sich in hohem Maße verbessern.
- ☉ Nicht zuletzt werden die Techniken des Tantra beziehungsweise des Tantra-Yoga Ihnen auch helfen, die Harmonie von Körper, Seele und Geist zu pflegen. Damit tun Sie auch etwas für Ihre Gesundheit.

So hilft Ihnen dieses Buch

Auf den nächsten Seiten lernen Sie die wichtigsten Elemente der tantrischen Liebeskunst kennen. Und Sie erfahren, wie Sie diese zeitgemäß und unserer westlichen Kultur entsprechend einsetzen, um Ihre Sinnlichkeit zu wecken und die Freude an der Sexualität neu zu entdecken. Die grundlegenden esoterischen Hintergründe der indischen Lebens- und Liebeskunst werden auf einfache Weise erklärt. Erotische Massagen, Berührungs- und Sinnlichkeitsübungen helfen Ihnen, Zärtlichkeit und Sensibilität zu kultivieren und sich und Ihren Partner bewusster wahrzunehmen. Neben geschichtlichen Informationen erhalten Sie konkrete Hinweise zu Tantra-Yoga-Übungen: Durch Körperstellungen, Atemtechniken und Meditationen lernen Sie, sich auf die sexuelle Begegnung mit Ihrem Partner vorzubereiten, während Sie zugleich Ihre Vitalität erhöhen. Sie erfahren einiges über die Geheimnisse des Orgasmus

und über die Möglichkeit, sexuelle Energie zu speichern und die Funktion Ihrer Chakras zu verbessern.

Die wichtigsten klassischen Liebesstellungen des Tantra sowie spezielle sexuelle Techniken, die der Entfaltung der spirituellen Liebe dienen, werden genau beschrieben und weisen den Weg zu ekstatischen und »erleuchtenden« Erfahrungen.

Schließlich finden Sie auch Tipps für die Auswahl und den Einsatz anregender Liebesmittel aus der Naturapotheke.

Beim Umgang mit dem vorliegenden Buch bitten wir Sie zu bedenken, dass Tantra in erster Linie dazu dient, einen »spirituellen Lebenskünstler« aus Ihnen zu machen. Nutzen Sie den Inhalt dieses Buches als Grundlage für persönliche Erfahrungen und Experimente! Verlieren Sie sich nicht zu sehr in Gedanken an die »richtige Technik«, sondern entdecken Sie Ihr individuelles Tantra, indem Sie sich den Freiraum gönnen, den Sie für Ihre Entfaltung benötigen. Eine entspannte, heitere Gemütsverfassung sowie Spontaneität und Einfühlungsvermögen sind die besten Voraussetzungen für Tantra. Gehen Sie daher mit den angebotenen Anweisungen, Tipps und Techniken immer spielerisch und flexibel um, und zögern Sie nicht, sie Ihren Bedürfnissen anzupassen.



Was Sie über Tantra wissen sollten

Der Begriff »Tantra« stammt aus dem Sanskrit und bedeutet zum einen »Fäden« oder »Gewebe«. Außerdem heißt »Tantra« auch so viel wie »innerstes Wesen« oder »Essenz«. Ursprünglich wurde unter dieser Bezeichnung eine Reihe esoterischer Rituale und Schriften zusammengefasst – die so genannten Tantras –, die aus der geistigen Welt des Hinduismus und Buddhismus stammen.

Diese Schriften dokumentieren den Dialog zwischen Shiva, der männlichen Gottheit, und seiner Geliebten Parvati, einer Personifizierung Shaktis ([siehe auch Kapitel »Shiva und Shakti«](#)). In esoterisch-philosophischen Gesprächen klärt Shiva seine göttliche Gefährtin über die Tantra-Rituale auf. Dabei spielen die fünf »M« eine besondere Rolle: »Maithuna« (Geschlechtsverkehr), »Mada« (Wein), »Matsya« (Fisch), »Mansa« (Fleisch) und »Mudra« (Getreide). Sie alle stehen als Symbole für Lebenslust und Sinnlichkeit. Deshalb wird Tantra auch als der »spirituelle Weg der Lebensfreude« bezeichnet.



*Wein, Fleisch und Fisch symbolisieren laut tantrischer Überlieferung
Lebenslust.*

Geschichte und Herkunft

Über die Herkunft des Tantra wissen wir heute wenig. Der Ursprung tantrischer Ideen geht wahrscheinlich bis auf die Anfänge der ersten Hochkulturen matriarchalischer Zivilisation vor mehr als 10 000 Jahren zurück. Fest steht, dass die geheimen Tantra-Rituale zunächst lange Zeit von Generation zu Generation mündlich überliefert worden sind.

Archäologische Funde sexueller Symbole geben erste konkretere Hinweise und deuten darauf hin, dass die Ursprünge des Tantra innerhalb der Induskultur schon früh in Form von Fruchtbarkeits- und Mutterkulten auftauchten.

Suche nach Einheit In den teilweise mehr als 2 500 Jahre alten Upanishaden, den heiligen Schriften des Brahmanismus, spielt Tantra offensichtlich ebenfalls eine Rolle. Darin wird die hinduistische Schöpfungsgeschichte dargestellt, wobei die Sehnsucht der weiblichen Urgottheit geschildert wird, aus der Einheit die Polarität und damit Mann und Frau zu erschaffen. Ein bekanntes Zeugnis tantrischer Lebenslust sind auch die Ruinen indischer Tempel: Sie zeigen das Liebesspiel zwischen männlichen und weiblichen Gottheiten als Ausdruck der Suche nach Einheit.

Gleichberechtigung Ab dem 5. Jahrhundert n. Chr. gewann Tantra einen beachtlichen Einfluss auf Hinduismus und Buddhismus. Zu den bekanntesten Tantras zählen das Kularnava, der Ananga-Ranga und das Kamasutra. Das Kamasutra wurde um das 4. Jahrhundert n. Chr. von verschiedenen Autoren aus 12 einzelnen Schriften zusammengestellt. Die im Kamasutra und anderen Tantras festgehaltenen Rituale und Lehren wenden sich gegen die orthodoxe Autorität der Veden. Tantra ignoriert unter anderem das Kastensystem und erklärt alle Menschen zu gleichberechtigten Wesen. Darüber hinaus beinhaltet Tantra auch orgiastische Rituale, und so verwundert es nicht, dass Tantra-Anhänger ihre unorthodoxen Praktiken seit jeher nur heimlich auszuführen wagten. Zwischen dem 6. und 17. Jahrhundert hatte der Tantrismus in Asam und Bengalen seine Blütezeit. Neben einigen brahmanischen Gemeinschaften machte sich besonders der buddhistische Vajrayana-Kult, der sich aus dem Mahayana-Buddhismus entwickelte, tantrische Praktiken zu Eigen. Der buddhistische Tantrismus wurde in Tibet weiterentwickelt und beeinflusste wiederum den hinduistischen Tantrismus. Auch der Taoismus wurde von tantrischem Gedankengut geprägt. Chinas Taoisten waren bereits vor über 2500 Jahren mit tantrischen Lehren

vertraut. In seiner klassischen Form wird der Tantrismus – einst in ganz Nepal und China verbreitet – heute vor allem in Nordindien gepflegt. Nur langsam wurde Tantra auch im Westen bekannt. Inzwischen werden aber auch hier immer mehr Tantra-Kurse angeboten.

Ziele des Tantra

Obwohl es viele unterschiedliche Schulen und Varianten von Tantra gibt, sind die Ziele im Grunde immer dieselben. Wie ein Universalschlüssel verschiedene Türen öffnen kann, kann auch Tantra die unterschiedlichsten Schatztruhen erschließen. Letztendlich hängt es allein von Ihnen ab, ob Sie mit Hilfe von Tantra lediglich Ihre Gesundheit erhalten wollen oder ob es Ihnen vielmehr darum geht, »Samadhi«, die Erleuchtung, zu erlangen.

Harmonie Tantra zielt zunächst auf die harmonische Entwicklung des menschlichen Potenzials ab. Körper, Seele und Geist werden gepflegt und so gesund erhalten. Tantra sagt ja zur Sinnlichkeit, ja zur so oft verdamnten »Fleischeslust«. Für einen Tantra-Übenden – einen »Tantrika« – gibt es keine Trennung von »Fleisch« und »Geist«. Alles, was uns das Leben zu bieten hat, ist heilig! Tantra würdigt den menschlichen Körper als göttliches, Lust spendendes Geschenk. Ohne Lust gäbe es keine Zeugung, keine Entwicklung, keine Evolution. Die einzige »Sünde«, die Tantra kennt, ist es, anderen Menschen oder sich selbst Leid zuzufügen, denn Tantra zeigt eine ausgeprägte Ehrfurcht vor dem Leben – vor dem eigenen ebenso sehr wie vor fremdem.

Tantra bietet den Menschen heute eine besondere Chance – nicht nur, weil es die Lust, den Genuss und den Körper bejaht, sondern vor allem deshalb, weil es den Weg zu einem bewussten Umgang mit der

körperlichen Lust weist, der nichts mit Sexkonsum zu tun hat. Tantra befreit von einer mechanischen, triebgebundenen und nur kurzzeitig befriedigenden – oder sollte man besser sagen »erleichternden« – Sexualität und von vielen sexuellen Problemen und Störungen. Potenzprobleme, Erektionsstörungen, Orgasmusschwierigkeiten, Schuldgefühle, Versagensängste und andere Hemmungen werden oft durch falsche Moralvorstellungen, mangelnden Kontakt zum eigenen Körper oder seelische Blockaden hervorgerufen. All diese Ursachen können mit Tantra beseitigt werden.

Dabei fordert Tantra jedoch nie dazu auf, sich direkt mit seinen sexuellen Problemen zu beschäftigen. Sie sollten Ihre sexuellen Schwierigkeiten zunächst vollkommen vergessen und stattdessen die Übungen des Tantra praktizieren. Wenn Sie beispielsweise unter Orgasmusschwierigkeiten oder so genannter Frigidität leiden, so wird gerade der Wille, zum Orgasmus zu kommen oder beim Sex »mehr zu empfinden«, dies verunmöglichen. Dasselbe gilt für Erektionsstörungen, die nur in den allerseltensten Fällen Folge von Operationen, Medikamenteneinnahme oder Organstörungen sind. Je mehr Sie eine Erektion haben wollen, desto sicherer wird sie Ihnen verwehrt bleiben.



Im Tantra werden die Sinne entwickelt, was die Voraussetzung für ein sinnvolles Leben ist.

Entspannt genießen

Im Tantra gibt es genug Möglichkeiten, auch ohne Jagd nach Orgasmen oder Erektionen zu erfüllenden, erotischen Begegnungen zu finden:

Entspannung und Offenheit stehen dabei im Mittelpunkt;

Erwartungshaltung und Leistungsdenken wirken hier hemmend. Neben einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise sowie dem Vermeiden von Giftstoffen schlägt Tantra eine Reihe spezieller Techniken vor, von denen alle Organe und damit auch die Geschlechtsorgane profitieren.

Letztendlich strebt Tantra natürlich nicht nur eine bessere Funktion der Geschlechtsorgane, sondern durchaus auch eine Vertiefung des erotischen Erlebens, eine Stärkung der Potenz und eine ausgeprägte Orgasmusfähigkeit an. Doch gerade das erreicht man nicht durch Willenskraft: Diese Ziele werden durch einfühlsames und ungezwungenes Üben tantrischer Techniken ganz von selbst erreicht.

Bewusstseinsweiterung Das eigene Energiepotenzial auszuschöpfen, den Liebesakt intensiver zu erleben und die Chakras zu entwickeln, das sind im Grunde nur Teilziele, die dabei helfen, das eigentliche, höchste Ziel von Tantra zu erreichen: Tantra ist das »Yoga der Liebe«. Tantra und Yoga verfolgen kein geringeres Ziel als die Erweiterung des Bewusstseins und das Erlangen von Glückseligkeit. Im Gegensatz zum asketisch orientierten Yoga legt Tantra das Gewicht dabei auf Ekstase. In der Ekstase kann das eingeengte Ichbewusstsein überwunden werden. Die Verehrung des Abstrakten (des Göttlichen) im Konkreten (dem/der Geliebten) dient dazu, Einheit und tiefe Liebe zu erfahren. Es geht um Transzendenz – um das Überschreiten der Grenzen,

die die gewöhnlichen Erfahrungen setzen. Es geht darum, dass der Mensch sein Alltagsbewusstsein zu einem kosmischen Bewusstsein ausdehnt und Glückseligkeit, Erleuchtung oder »Samadhi«, wie es im Tantra heißt, erfährt.

Indem der Gegensatz zwischen Frau und Mann, zwischen Ich und Du allmählich aufgelöst wird, entsteht ein Gefühl von Einheit, die mit Liebe und Achtsamkeit einhergeht. Tantrischer Sex ist ohne eine solche behutsame Zuneigung nicht möglich.



Schon in den alten tantrischen Überlieferungen steht die sexuelle Vereinigung von Mann und Frau immer wieder im Mittelpunkt.

Der Weg des Tantra

Gesundheit, eine erfüllte Sexualität, Spiritualität und transzendente Liebe sind wichtige Ziele des Tantra. Doch wie werden diese im Tantra erreicht? Welche »Techniken« werden dabei eingesetzt?

Auch wenn jede Tantra-Schule ihre eigenen Methoden ausübt, um diese Ziele zu erreichen, so bauen die verschiedenen Techniken doch immer auf einigen wichtigen Grundregeln auf, die praktisch bei jeder Tantra-Form beachtet werden.

Zunächst einmal bedient sich Tantra nicht der Askese – im Gegensatz zu fast allen anderen spirituellen Wegen, die ihren Ursprung im Hinduismus und Buddhismus haben. Die lebensbejahende, sinnliche Sichtweise des Tantra betrachtet nämlich jede Form der Kasteiung als sinn- und aussichtslosen Kampf gegen die menschliche Natur.

Genuss durch Verzicht Wenn man Leben, Sinnlichkeit und Sexualität ablehnt, ist Befreiung nur schwer zu erlangen. Aus diesem Grund macht Tantra auch keinen Bogen um das Leben, die Lust, die Leidenschaft und den Genuss, sondern führt stattdessen mitten hindurch. Dennoch geht es bei Tantra nicht um das hemmungslose Ausleben sexueller Triebe. Ohne Kontrolle und Lenkung der sexuellen Energie, ohne Geduld und Konzentration ist eine tief greifende »Heiligung« des sexuellen Akts nicht möglich. So gesehen hat auch Tantra »asketische« Züge. Der Verzicht auf Sexkonsum ist Bedingung, wenn man höchste ekstatische Gipfel erreichen will.

Abgesehen von der inneren Haltung der Lebensfreude und dem spirituellen Aspekt, spielen beim Tantra einige konkrete Methoden eine Rolle.

- ☉ Die Sinnlichkeit wird über den Geschmackssinn (Wein, bestimmte Speisen), das Riechen (Aromaöle, Räucherstäbchen)

und den Tastsinn (Berührungen, zärtliche Massagen) angesprochen.

- ⑥ Der Geschlechtsverkehr wird ritualisiert, unter anderem indem klassische Liebesstellungen eingenommen werden.
- ⑥ Entspannungstechniken fördern die Gelassenheit und eine angstfreie, meditative erotische Erfahrung.
- ⑥ Kontrolle über die sexuelle Erregung und den Orgasmus ermöglicht es, den sexuellen Akt zu verlängern.
- ⑥ Durch Tantra-Yoga-Techniken und Atemübungen werden sexuelle Energien angeregt, das Körperbewusstsein wird verfeinert, und die Chakras werden entwickelt.
- ⑥ Man setzt Mantras (heilige Klänge) ein.



Nicht nur bestimmte Techniken, sondern vor allem Vertrauen und zärtliche Zuneigung sind beim tantrischen Sex wichtig.

Individuelle Varianten finden

Grundsätzlich muss jeder Mensch seine eigene Form des Tantra finden. Je nach Zeitalter, Land und vorherrschender Kultur wurden im Laufe der Zeit viele verschiedene Tantra-Formen entwickelt. So eignet sich zum Beispiel das Tantra, das in Indien zur Zeit des Mittelalters praktiziert wurde, in seiner ursprünglichen Form natürlich nicht ohne weiteres für den modernen Menschen.

Tantra bietet Ihnen neue Möglichkeiten, doch die Methoden sollten immer Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Die in diesem Buch angebotenen Techniken bilden die Grundlage für ein zeitgemäßes Tantra. Experimentieren Sie auf dieser Grundlage mit Ihrem Partner, und finden Sie gemeinsam heraus, welche Methoden Sie besonders reizvoll finden und ob es Ihnen mehr um die Entfaltung Ihrer Sinnlichkeit, um die Stärkung der sexuellen Energien oder vor allem um die meditative Vereinigung geht.

Esoterische Grundlagen

Wer Tantra richtig verstehen will, sollte einen Blick auf die esoterischen Hintergründe werfen. Leider wird Tantra bei oberflächlicher Betrachtung oft mit »Sexgymnastik« verwechselt. Dabei liegt die tiefere Bedeutung der östlichen Liebeskunst darin, die engen Grenzen des Ichbewusstseins zu sprengen. Durch Tantra-Übungen wird der Energiefluss im Feinstoffkörper aktiviert, wodurch die Chakras, die Bewusstseinszentren der menschlichen Aura, sich entfalten können. Tantra schärft den Blick für die Wirklichkeit, die sich hinter der äußeren Erscheinung verbirgt, und so lernen Tantra-Übende, sich selbst und ihren Partner mit neuen, das heißt wacheren und liebevolleren Augen zu sehen.

