

Tantra und Tantramassage

Oftmals werden diese beiden Begriffe verwechselt und oder falsch interpretiert. Hier einige kurze Informationen dazu:

Tantra

Tantra – ein Wort aus dem Sanskrit – bedeutet „weben“, „Zusammenhang“, „Ausdehnung“. Tantra entstand um 5000 v. Chr. in Indien durch den Kult um den Hindu-Gott Shiva und seine Gefährtin Shakti. Shiva wurde als die Verkörperung reinen Bewusstseins im Zustand höchster Ekstase und Shakti als die Verkörperung reiner Energie verehrt. Die Hindus glaubten, dass Shakti durch die spirituelle und sexuelle Vereinigung mit Shiva dessen Geist Form verlieh und so das Universum erschuf. Tantra betrachtet die Schöpfung also als einen erotischen Liebesakt.

Tantra entwickelte sich als Rebellion gegen den repressiven Sittenkodex der etablierten Religionen und die asketischen Praktiken der Brahmanen, besonders gegen die weit verbreitete Lehre, dass die Sexualität unterdrückt und verleugnet werden musste, damit Erleuchtung stattfinden könne.

Im Tantra ist der Körper der Tempel unserer Seele und die sexuelle Energie ist die Quelle für die Lebensfreude und –kraft.

Neo-Tantra

Als Osho (Bhagwan Sri Rajnesh) in den Siebziger- und Achtzigerjahren die tantrischen Schriften im Hinblick auf ihre psychologischen Aspekte erläuterte und offen über die sexuellen Praktiken des Tantra sprach, bedeutete dies für viele eine Erleichterung. Bisher war die Suche nach Gott mit Verzicht auf Lust verknüpft gewesen. Endlich also ein spiritueller Weg, der das Erleben von Lust nicht mit Höllenfeuer bestraft, mit dem Lust sogar Mittel zum Zwecke werden konnte.

Zusammen mit seiner Schülerin Margot Anand bereitete Osho den Weg für Neo-Tantra, das zwar auf den alten tantrischen Prinzipien fusste, doch vorwiegend mit Methoden aus der körperorientierten Psychotherapie sowie der verhaltensorientierten Sexualwissenschaft arbeitete.

Im Neo-Tantra gehört die sexuelle Vereinigung zu den wichtigsten Befreiungstechniken. Doch dabei handelt es sich letztlich um eine Reaktion auf die dreitausendjährige Unterdrückung. In einem der ältesten tantrischen Text sind von den 112 Übungen lediglich drei dem sexuellen Akt gewidmet.

Die Tantriker ehren die Sexualität als „Königsweg“ zur Ekstase und Glückseligkeit, denn im Phänomen des Sex liegt das Göttliche verborgen, der Schlüssel, der das Tor zum Dasein eröffnet. Es geht in erster Linie darum, die Sexualenergie mittels verschiedener Meditations- und Atemtechniken zu befreien und sie für einen spirituellen Weg zu nutzen.

Tantramassage (Yoni- / Lingamassage)

Andro (Andreas Rothe) begann 1975 mit seinen tantrischen Studien. Nebst einigen anderen Stationen, auch in Poona bei Bhagwan.

1978 kehrte er nach Berlin zurück und gründete ein spirituelles Tantrazentrum. In dieser Zeit schuf er die therapeutischen Massageformen wie die Yin-Yang Massage, die Erotische Massage und die Tantramassage. Seit 1995 lebt und lehrt Andro halbjährlich in Brasilien und Deutschland.

Penis- und Vulva-Massage

Joseph Kramer aus Kalifornien entwickelte 1982 eine spirituell-erotische Körperarbeit, die in erster Linie auf Atem- und Massagetechniken beruht. Da er selbst homosexuell ist, war ein wichtiger Bestandteil dieser Massagearbeit die Massage des männlichen Genitals. Das Besondere daran ist, dass Männer dabei nicht ejakulieren, sondern die Zirkulation der Energie im ganzen Körper erleben. Auf diesem Weg erfuhren Männer die Freuden und Vorzüge der Sexualität ohne Ejakulation.

1986 hörte Annie Sprinkle, eine von Joseph Kramer aufgenommene Audio-Kassette. Annie war seit ihrem 18. Lebensjahr Prostituierte und Künstlerin und bezeichnet sich selbst als sexuelle Heilerin.

Sie lud Joseph zu sich nach New York ein. In der Folge entwickelten sie zusammen 1993 die ersten Schritte zur Vulva-Massage.

Und was daraus wurde...

Eine Tantramassage kann ganz verschiedene Aspekte haben. Sie kann eine heilende Wirkung haben. Denn im Genital- und Beckenbodenbereich sind viele Verletzungen gespeichert. Durch die körperliche Berührung haben wir einen viel direkteren Zugang zu den seelischen Blockaden und können diese direkter auflösen, als dies durch Gespräche möglich ist. Somit kann eine Massage auch Schmerz, Trauer oder gar Wut auslösen.

Andererseits kann die Massage auch völlig neue, unbekannte Möglichkeiten der Sexualität zeigen und öffnen. Das Erleben beschränkt sich nicht nur auf den genitalen Bereich, sondern erreicht durch Atemtechnik, Entspannung und Bewusstsein auch die anderen Chakren und kann zur Ekstase führen.

Oder die Massage ist eine wunderbare Möglichkeit der Entspannung und der Hingabe. Gerade Männer sind sich gewohnt, dass sie immer im Tun sind. Sie erleben ihre Lust oftmals nur durch die Lust der Frau. Hier haben sie die Möglichkeit, ihre Wahrnehmung ganz auf sich zu richten und neue Gefühle und Empfindungen kennen zu lernen.

Die Tantramassage ist also ein Erlebnis der besonderen Art. Hier geht es nicht um die sexuelle Befriedigung, sondern um ganzheitliche Berührung des Körpers, des Wesens, der Seele.

Für die Tantramassage kreiert die gebende Person eine geschützte Atmosphäre. Durch einen achtsamen und liebevollen Rahmen wird die empfangende Person eingeladen, sich in die Hingabe fallen zu lassen und sich auf die Entdeckung der inneren Wahrnehmung zu begeben.

Mit verschiedenen Berührungsarten werden die Sinne geweckt und die Wahrnehmung sensibilisiert. Die empfangende Person bleibt dabei passiv.

Die gebende Person verfolgt kein auf sich ausgerichtetes Ziel. Sie nimmt eine respektvolle und achtsame Haltung ein. Dabei gilt es sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der empfangenden Person auszurichten, jedoch unter Einhaltung der eigenen und der Grenzen der empfangenden Person.

Verwendete Literatur:

- Tantra oder die Kunst der sexuellen Ekstase, Margot Anand
- Auf den Schwingen weiblicher Sexualität, Doris Christinger
- Tantra und die Meditation, Elmar und Michaela Zadra
- Yoni-Massage, Michaela Riedel
- Lingam-Massage, Michaela Riedel und Jürgen Becker

April 2010, Christine Winter