

Ashish Mehta

# Liebesspiel und Tantra

Das Geheimnis von Yin und Yang

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Impressum:

Liebesspiel und Tantra | Erotischer Ratgeber  
von Ashish Mehta

1974 wurde ich in Dehra Dun (Indien) geboren. Bereits mit 11 Jahren begann ich, Yoga Asanas zu praktizieren. Meine Gabe, Menschen zu helfen und sie zu heilen, brachte mich bereits in frühen Jahren auf den Pfad von „Life-Balance“ und „Body-Work“. Im Jahr 1996 ging ich nach Mumbai, um dort verschiedene Arten der Heilkunst zu erlernen. Ich wurde fachgerecht in „Body-Mind“-Trainingsprogrammen, Hypnose, Ayurveda, Advanced-Pranic-Healing-Techniken und „Sexual Healing“ ausgebildet. Weil ich durstig nach den Geheimnissen des Liebesspiels war, begann ich 2003, mich mit den Themen Tantra und Sexualität zu beschäftigen. Sex ist ein schönes, aber komplexes Thema. Deshalb habe ich zuerst allein mit der sexuellen Energie und dann später mit meiner Partnerin experimentiert, um die bewusste Art des Sexspiels zu erlernen, das für uns alle eine Lebenskraft ist. Dazu habe ich verschiedene Methoden aus der indischen, deutschen, ägyptischen, chinesischen und französischen Richtung ausprobiert. Ich wünsche mir, dass sowohl Frauen als auch Männer lernen, sich selbst zu lieben, und dann ihre sinnliche Energie an ihre Partner weitergeben. Dabei soll meine Erfahrung und Recherche den Lesern helfen, sich in Sachen Sex, Liebe und Selbstentfaltung weiterzuentwickeln.

Lektorat: Marie Gerlich

Originalausgabe

© 2020 by lebe.jetzt, Hamburg

All rights reserved

Cover: HayDmitriy @ depositphotos.com 1015836439  
ARTHA DESIGN STUDIO @ shutterstock.com 1015836475  
ARTHA DESIGN STUDIO @ shutterstock.com 1015836517  
ARTHA DESIGN STUDIO @ shutterstock.com 1130953670  
Mehendra\_art @ shutterstock.com 1150306336 Tetiana  
Lazunova @ istock.com 1154235081 Jolygon @ istock.com  
1184108109 Aleksei Morozov @ istock.com 1196766081  
cumacreative @ istock.com 1198209451 Aleksei Morozov @  
istock.com 1242118015 Drawlab19 @ shutterstock.com  
1258296454 Starikova Elena @ shutterstock.com  
177435025 Cerebrate @ istock.com 498458315  
PeterHermesFurian @ istock.com 5974466 kreatiw @  
vectorstock.com  
Umschlaggestaltung: Matthias Heubach

ISBN 9783966411813  
[www.lebe.jetzt](http://www.lebe.jetzt)

## Vorwort

Nach 16 Jahren Forschung auf dem Gebiet des bewussten Liebesspiels oder Tantra – was Erweiterung bedeutet –, beschloss ich, dieses Buch dem Geist des Elements Yin und Yang zu widmen, der in jedem von uns Menschen existiert. Jede Frau (Yin) besteht aus negativ geladener Energie vom Punkt der magnetischen Polregion, aber in ihrem Innern existiert Yang oder positiv geladene Energie. Jeder Mann (Yang) besteht aus positiv geladener Energie vom Punkt der magnetischen Polregion, aber in seinem Innern existiert Yin oder negativ geladene Energie.



Das bewusste Liebesspiel oder Tantra, eine uralte östliche Wissenschaft, die das Tor zur Ekstase und Selbstentfaltung durch Sexualität in Verbindung mit tiefer Liebe öffnet, entstand um 5.000 v. Chr. in Indien. Als sich vor Tausenden von Jahren Shiva (Gott des reinen Bewusstseins – Yang) mit Shakti (Göttin der reinen Energie – Yin) sexuell und spirituell vereinigte, wurde die Kunst des bewussten Liebesspiels für uns geschaffen.

Mit diesem Buch sende ich Ihnen meine guten Wünsche und möchte Sie daran erinnern, dass Sie sich niemals davor fürchten sollten, Ihren Gott/Göttin-Aspekt mit in Ihr Schlafzimmer zu bringen. Beachten Sie, dass »Höhepunkt« von dem altgriechischen Wort »Treppe zum Himmel« abgeleitet ist.

Genießen Sie Ihre Reise des bewussten Liebesspiels und der Selbstentwicklung durch dieses Buch, damit Sie Ihren endgültigen Höhepunkt erreichen können.

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch ist ein direktes Gespräch mit Ihnen und ein experimentelles Werkzeug für heißen, erfüllenden, intensiven Sex kombiniert mit tiefer Liebe. Ich habe eine Methode entwickelt, die auf der alten tantrischen Philosophie des Liebeslebens basiert und Techniken enthält, die in unserem täglichen Leben anwendbar sind. Dieses Buch wird Ihre Beziehung zu sich selbst und zu Ihrem Partner auf eine andere, höhere Ebene bringen.

Ich möchte hier klarstellen, dass wir leider nicht von Natur aus gut im Sex oder in Beziehungen sind. Es gibt nur sehr wenige, die beim Thema Sexualität von der normalen Schulbildung profitieren.

Wir werden immer noch durch Glaubenssysteme und unsere alten Paradigmen konditioniert, die in unserem Unterbewusstsein installiert wurden, als wir zwischen null und sieben Jahre alt waren, was in uns Schuld, Unsicherheit, Scham oder Angst auslöst. Diese oben erwähnten unbewussten Blockaden verursachen Störungen in unserer Welt und erlauben uns nur selten, diese Reise des bewussten Liebes- oder Sexlebens zu genießen.



Dieses Buch ist ein Leitfaden, mit dem Sie Ihre Shiva- und Shakti-Energien wecken können, um sexuelle Lust zu erlangen und weltlichen Erfolg mit dem Element der Liebe zu genießen.

Der tantrische Unterricht wird von Zeitalter zu Zeitalter wiedergeboren, und in diesem digitalen Zeitalter der Moderne stellt dieses Buch die Werkzeuge für Singles und Partner bereit, die auf der Suche sind.

Es ist zum Lesen und Üben gedacht, damit Sie Liebe und sexuelle Leidenschaft für lange Zeit erhalten können.

## **Achtung/Vorsicht**

Dieses Buch verspricht keine sofortigen Ergebnisse und es sollten keine Zwei-Minuten-Sachen für sexuelle Kompetenzen erwartet werden. Aber für Einzelpersonen und Partner, die nach erhöhter sexueller Lust und Intimität Ausschau halten und ihre Beziehung bereichern wollen, kann dieses Buch eine große Hilfe sein.

Die hier erwähnten Übungen und Meditationsmethoden bringen Energie in das Gehirn und in Ihren Körper. Wenn Sie also eine Kopfverletzung oder einen Schlaganfall erlitten haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie fortfahren. Normalerweise sind diese Methoden einfach und harmlos, aber wenn Sie während des Übens Kopfschmerzen oder Unwohlsein verspüren, dann halten Sie bitte an und ruhen Sie sich aus. Wenn Sie sich wieder besser fühlen, fahren Sie fort.

# **1 - Wecken Sie Ihren inneren Liebhaber**

Wenn es um Sex und Liebe geht, sind wir durch die sozialen Medien, die glamouröse Welt der Unterhaltung und der Mode zutiefst konditioniert worden. Unsere romantischen Ideale sind Menschen mit perfekten Figuren (Körpern), perfektem Haar und umwerfend gutem Aussehen. Ich habe das Gefühl, dass der Göttliche oder Gott den Sex erschaffen hat, aber die unbewussten Menschen haben es vermässelt und das eigene Selbst verwirrt. Das bedeutet, dass wir versuchen, jemand anders zu sein, indem wir Masken tragen und nicht unser wirkliches/wahres Selbst sind.

Es gibt einen ständigen Konflikt in uns, und das hat negative Folgen. So können wir zum Beispiel auf jemanden wütend sein, wollen aber dennoch liebevoll und mitfühlend erscheinen. Oder wir wollen zeigen, dass wir der beste Liebhaber der Welt sind, auch wenn wir uns nicht erregt oder aufgereggt fühlen. Wenn wir nicht anfangen zu akzeptieren, wer wir sind, werden wir nicht die Kraft erfahren, die wir brauchen, um unser wirkliches Potenzial auf dem Gebiet der bewussten Sexualität zu entwickeln.

Hier ist eine kleine Übung für Sie, um den inneren Liebhaber zu wecken, indem Sie sich selbst treu sind:

- Lassen Sie sich allein in einem bequemen Raum nieder, wo Sie ca. zwanzig Minuten lang nicht gestört werden.
- Schalten Sie Ihr Telefon und Ihren Computer aus.
- Sie können sich entweder hinsetzen oder hinlegen.
- Spielen Sie jetzt entspannende Musik.
- Beginnen Sie langsam zu atmen, lassen Sie das Prana oder die Luft so tief wie möglich in Ihren Bauch hinein und dann langsam wieder heraus. Führen Sie diesen Atemvorgang 6 Mal oder 6 Zyklen lang (Ein- und Ausatmung ist 1 Zyklus) aus.



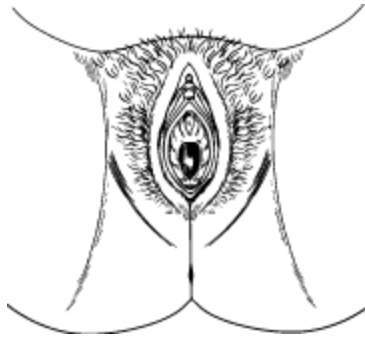
- Legen Sie Ihre Hände auf Ihr Herz. Stellen Sie sich vor, Sie bauen eine Beziehung zu sich selbst auf, in der Sie sowohl der Liebende als auch der Geliebte sind.
- Spüren Sie, wie Ihr Herz vom Energiezyklus des Ein- und Ausatmens pocht. Lassen Sie Ihren Atem sanft und leicht sein.
- Lassen Sie hinter Ihren geschlossenen Augen eine Erinnerung in Form eines Bildes oder Gefühls entstehen. Denken Sie an eine Zeit oder visualisieren Sie sich in Ihrer Vergangenheit, als Sie sich einmal geliebt und unterstützt fühlten. Dies könnte eine Erinnerung an Ihre frühe Kindheit mit Ihren Eltern oder mit einem wahren Freund sein.
- Nehmen Sie sich einige Sekunden Zeit, um es zu sehen und zu fühlen.
- Lassen Sie die guten Schwingungen und Energien nun aus Ihrem Herzen in Ihren ganzen Körper fließen.
- Wenn Sie den Impuls verspüren, Ihren Bauch oder Ihr Geschlechtsorgan zu berühren, tun Sie das ohne Scham oder Schuldgefühle. (Vergessen Sie nicht, dass Sie allein sind und es Ihnen erlaubt ist, dies ohne Urteil zu tun).
- Lächeln Sie und verweilen Sie für einige Minuten in diesem schönen Energiefeld Ihres inneren Geliebten. Wenn Sie dann innerlich fühlen, dass Sie zufrieden sind, öffnen Sie langsam die Augen und lassen Sie die Hand über Ihren wunderbaren Körper gleiten.
- Stehen Sie langsam auf, trinken Sie ein Glas Wasser und tun Sie, was Sie jetzt tun wollen.

#### Nutzen:

Diese Praxis, sich selbst Liebe zu schenken, ist der schnellste Weg, sich mit dem inneren Liebhaber zu verbinden, was zu Selbstakzeptanz und einer tiefen Entspannung in Ihrem Körper führt. Wenn Sie diese kurze Meditationstechnik regelmäßig praktizieren, wird sie es

Ihnen in Zukunft ermöglichen, dass sich Ihre lustvollen  
Gefühle ganz natürlich in Ihrem Innern abspielen.

## 2 - Das Yin-Element (Shakti - weibliche Göttin) erwecken



Tatsache ist, dass der Mann in der frühen Vergangenheit Angst vor der Tiefe der Frauen (Yin) Shakti (Macht) hatte und sie so in eine sekundäre Position manipulierte. Im tantrischen Liebespiel erforderten Tradition und Techniken einen gleichberechtigten Austausch von negativen (Yin) und positiven (Yang) Energien zwischen Frau und Mann, wie im Vorwort beschrieben. Aber unglücklicherweise machte der Mann in unserem modernen neuen Zeitalter die weiblichen Energien für sein eigenes Vergnügen und seine eigenen Ressourcen nutzbar, ohne Rücksicht auf ihre Bedürfnisse zu nehmen. So zog es die Göttin im Yin vor, zu schlafen.

Wenn Frauen jetzt im Wandel der Zeit ihre Sexualität in ähnlicher Weise in die Hand nehmen, wie sie Interesse an körperlicher Fitness, an Selbstverbesserung, Wirtschaft und Politik zeigen, dann wird ihr Shakti-Aspekt erwachen und ihre enorme orgasmische Energie wird sie selbst und auch diesen Planeten mehr und mehr heilen.

Dies alles ist leichter gesagt als getan. Die Energie der Göttin Shakti zu erwecken, ist keine einfache Sache. Nach mehr als 2.000 Jahren der Unterdrückung ist das Feuer der Frauen erkaltet. Es gibt immer wieder Erwartungen von Männern an Frauen, sich auf der sexuellen Ebene weiterzuentwickeln, was fabelhafte oder multiple Orgasmen betrifft. Tatsache ist, dass sowohl Frauen als auch Männern beigebracht werden muss, wie die passive sexuelle Energie der Frau wiederbelebt werden kann. Das sexuelle Erwachen

in einer Frau hängt von ihrem emotionalen Zustand ab. Dieser Teil ihres Wesens kann nicht umgangen werden.

Das sexuelle Feuer in einer Frau wird neu entfacht, wenn sie sich sicher und geliebt fühlt. Wenn ihr Intimpartner sie schätzt, öffnet sich der Lustfaktor in ihr. Dann lässt sie auf den tiefsten Ebenen von sich selbst los, was zu einem magischen Orgasmus führt. Und wenn sie sich, wie oben erwähnt, sicher fühlt, lässt sie sich vom Schütteln und Zittern überwältigen und es öffnet sich ein gewaltiger magnetischer Wirbel in ihrer Gebärmutter (ihrem Zentrum). Diese gewaltige sexuelle Aktivität gibt beiden Partnern beim bewussten Liebesspiel positive Benefits und unerwartete Empfindungen.

Das sexuelle Erwachen einer Frau ist wichtig, weil in tantrischen Texten erwähnt wird, dass die Erleuchtung der Frau durch die elektrische Ladung ihrer orgasmischen Natur beschleunigt wird. Durch ein gesundes sexuelles Teilen aktiviert die Frau eine kraftvolle sexuelle Energie, die von ihrem physischen Körper in ihre Psyche übergeht und eine spirituelle Erweckungserfahrung für sie schafft.

Das tantrische Liebesspiel fördert die Gesundheit und Vitalität von Frauen und Männern, weil der sexuelle Orgasmus biomagnetische Heilenergie auf unserer zellulären Ebene freisetzt. Tantra ist eigentlich eine Heilkunst. Wenn Sie die in diesem Buch erwähnten Praktiken anwenden, können Sie die negativen Kräfte, Emotionen, negativen Assoziationen oder Informationen, die von Ihren Eltern oder Ihren eigenen verletzenden früheren Erfahrungen stammen, abbauen.

Die oben genannten Blockaden werden in Ihrem zweiten Chakra (Hara Center) gespeichert. Wenn Sie also die hier genannten Methoden anwenden, können Sie die aufgestauten Emotionen loslassen und die enorme positive Energie nutzen, die den Menschen immer zur Verfügung steht.