

Christine Janson Verlag

# TANTRA FÜR NEUGIERIGE

von Christine Janson

ErotischeEbooks.com

# **Tantra**

## **Für Neugierige**

**Anregungen für sinnliche Massagen,  
Slow Sex und Rituale zu zweit**

**von**

**Christine Janson**



**Christine Janson Verlag, Frankfurt**

[www.erotischeebooks.com](http://www.erotischeebooks.com)

# Inhalt

## Tantra als sinnlicher Weg zu mehr Lebensfreude

Meine erste Erfahrung mit Tantra  
Das Geheimnis glücklicher Paare  
Tantrischer Orgasmus  
Sinnliche Rituale statt Burnout

## Kapitel 1 - Zeit für mich

Tantra-Yoga  
Erotische Tiefenentspannung  
Sinnliche Selbstmassage  
Mein erotisches Tagebuch

## Kapitel 2 – Sinnliche Rituale zu zweit

Kamasutrastellungen für Ungeübte  
Rosenritual zum Verlieben  
Sprich mit mir! Kommunikationsritual  
Lippenbekenntnisse  
Erotische Skulptur  
BodyPainting  
Massagen zum Verwöhnen  
Sinnliche Fußwaschung  
Maithuna – Die tantrische Vereinigung

## Kapitel 3 - Zeit für Leidenschaft

Exhibitionismus für Schüchterne  
Erotische Fantasien leben

Outdoor Love

Das besondere Dessert

Indische Liebesnacht

Was ist weiblich oder männlich?

Fremde Haut

Ungewöhnliche Sinnesreize

Blind Dinner

Dark Side of the Moon

Wir wollen Orgien! Ein ekstatisches Ritual

Aphrodisiaka

Glossar:

Über die Autorin

Der Christine Janson Verlag

Buchempfehlungen aus dem Christine Janson Verlag

Copyright



# Tantra als sinnlicher Weg zu mehr Lebensfreude

*Auf diesem Pfad werden die Dummen weise,  
die Armen erhalten Reichtum,  
die Alten verjüngen sich,  
und die Feinde werden zu Freunden  
Kulanarva Tantra*

Tantra ist eine sinnliche Lebensphilosophie, die vor ca. 2000 Jahren in Indien bekannt wurde und zu großer Glückseligkeit führen soll. Im Gegensatz zu anderen Religionen, die Askese und Verzicht in den Vordergrund stellen, werden beim Tantra auch Sinnlichkeit und Sexualität gefeiert. Kein Wunder also, dass sich viele Menschen davon angezogen fühlten. Der Begriff Tantra stammt aus dem Sanskrit, der alten indischen Gelehrtensprache, und bedeutet: >miteinander verwoben sein<. Damit ist gemeint, dass man ein harmonisches Leben führen sollte, in dem körperliche Gesundheit, Liebe und geistige Tiefe im Einklang miteinander stehen. In der Sexualität sollte der Tantriker offen sein und nichts bewerten: animalische Lust gehört genauso zum Liebesspiel wie Zärtlichkeit, Vertrauen und Experimentierfreude. Die meisten indischen Texte, die sich mit Tantra befassen, sind in der Zeit zwischen dem 2. und dem 13. Jh. nach Chr. entstanden und geben Hinweise, wie der Mensch mit Hilfe von speziellen Ritualen, Mantras (heiligen Lauten), Yantras (symbolischen

Bildern), Atemübungen und anderen Techniken, zur Ekstase und ewigen Glückseligkeit gelangen kann. Grundsätzlich unterschied man zwischen dem linkshändigen Pfad, der gesellschaftliche Tabus brach und bei dem z.B. in sexuellen Ritualen sogar Prostituierte eingeladen wurden und dem gemäßigeren rechtshändigen Tantra, bei dem die sinnliche Vereinigung mit verschiedenen Göttinnen und Göttern visualisiert wurde.

Hier im Westen war es vor allem der indische Guru Osho, der in den 60er Jahren den Begriff Tantra stark geprägt hat und mit Übungen zur Selbsterfahrung und einem freieren Umgang zur Sexualität, eine große Anhängerschaft nach Poona, in seinen indischen Ashram zog. Hier im Westen wurde Tantra später dann allerdings oft auf sexuelle Selbsterfahrung reduziert, aber wer sich intensiv mit Tantra und den Übungen in diesem Buch beschäftigt, wird feststellen, dass Sexualität letztendlich immer auch ein Ausdruck unserer gesamten Lebensweise ist. Das fängt mit ganz einfachen Dingen an, die so selbstverständlich sind, dass wir sie so oft vergessen: Wie beginne ich meinen Tag? Hetze ich, schon viel zu spät und ohne Frühstück zur Arbeit und ärgere mich dann auch noch über den Stau, der daran schuld ist, dass ich mein erstes Meeting verpasse? Gönn mir eine Mittagspause, oder meine ich unersetzlich zu sein und auch noch die letzte Email bearbeiten zu müssen? Bewege ich mich ausreichend oder habe ich immer eine Entschuldigung parat, wieso es mit dem Fitnessstudio heute leider wieder nicht klappt, wie z.B.: »Ich bin zu dick und muss erst einmal ein wenig abnehmen«? Gebe ich meinem Partner die Aufmerksamkeit, die er verdient und wie wichtig ist mir Liebe überhaupt? Stellen Sie sich eine Skala von 0 – 10 vor. Welche Bedeutung haben für Sie Liebe, wie groß ist Ihr Bedürfnis nach Sexualität und Sinnlichkeit? Und wie sieht es damit in ihrem Leben tatsächlich aus? Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrem Partner geschlafen? Ihn mit einer Streichelmassage verwöhnt oder

gemeinsam ein köstliches Mahl zubereitet? Liebe hat so viele Ausdrucksformen und es liegt an Ihnen, was Sie bevorzugen. Für manche Paare gehört Sex zu den wichtigsten Dingen überhaupt. Andere bevorzugen Kuschelorgien und dann gibt es Menschen, die finden es am schönsten, zusammen Wandern zu gehen. Wichtig ist letztendlich nur, dass Sie Beide damit glücklich sind und dass Sie miteinander wunderschöne Erlebnisse teilen. Meiner Meinung nach, ist eine schöne Sexualität in einer Beziehung sehr hilfreich und damit kann man auch kleinere Streitigkeiten aus dem Weg räumen. »Du hörst mir nie zu«, beschwerte ich mich neulich bei meinem Freund. Ich ärgerte mich, dass er seit Stunden in Facebook vertieft war. »Make Love not war«, sagte mein Freund abwesend, bevor er das nächste Mal auf *gefällt mir* klickte. Jetzt hatte ich die Wahl, ihm einen langen Vortrag über männliche Ignoranz zu halten und dass ich mich nicht genügend gewürdigt sähe. Oder ich konnte einfach sagen: »Ok, lass uns Liebe machen«, mir meinen Freund schnappen und gemeinsam >Kamasutrastellungen< üben. Ich entschied mich für die zweite Variante und danach fühlten wir uns beide großartig. Im Englischen gibt es eine Redewendung: »Don't sweat the small stuff«, was so viel heißt wie: »Reg dich nicht über jeden Mist auf«. Auch das gehört zum Tantra dazu: das Wesentliche im Leben zu erkennen. Sie können lernen, glücklichere Beziehungen zu haben – mit sich selbst und mit anderen Menschen. Tantra ist ein Weg der Sinnlichkeit und je mehr Sie Ihre Augen öffnen für die Schönheit, mit der Sie umgeben sind, desto glücklicher und zufriedener werden Sie leben. Auch Ihre Sexualität wird sich positiv verändern und noch geiler, zärtlicher und hingebungsvoller werden. Jeden Tag so intensiv zu leben, als ob es kein Morgen gäbe – das ist Tantra!

# Meine erste Erfahrung mit Tantra

Schon immer fühlte ich mich von Indien magisch angezogen und stellte mir dabei prunkvolle Paläste, wohlriechende Bazare und wunderschöne Frauen in farbenprächtigen Saris vor. Ich wollte dieses geheimnisvolle Land unbedingt hautnah erleben und kennenlernen. Nach meinem Germanistikstudium war es dann soweit: Ich packte einen Rucksack voller unpraktischer Klamotten, die ich später verschenkte, vermietete unsere Wohnung für ein Jahr und machte mich mit meinem Mann zu einem langen Abenteuer nach Asien auf. Mein Einstieg in diese fremde Kultur begann allerdings recht ernüchternd, denn statt der herrlichen Paläste erwarteten mich nach meiner Ankunft in Delhi zunächst dreckige Slums und in Lumpen gekleidete Bettler. Nach Rupien schreiende Kinder, verfolgten mich auf Schritt und Tritt und in meinem ersten chicken curry fand ich einen lebenden Wurm. Es dauerte eine Weile, bis ich mich an diese fremde Kultur gewöhnt hatte. Ich wusste nicht genau, wonach ich suchte, aber mir war bewusst, dass ich nicht mehr so oberflächlich wie bisher weiterleben wollte. In meiner Ehe fühlte ich mich schon lange nicht mehr wohl, aber loslassen konnte ich meinen Mann auch nicht, und so wollten wir auf dieser Reise etwas für unsere Beziehung tun. »Lass es uns mit Tantra versuchen«, schlug mein Mann vor, als wir auf dem schäbigen Balkon eines kleinen Hotels in Delhi saßen und damals war mir dieser Begriff *Tantra* noch ganz fremd. Er hatte ein kleines Buch mit erotischen Kamasutrapositionen im Rucksack und zeigte es mir. »Diese Verrenkungen soll ich machen?«, fragte

ich etwas misstrauisch und so richtig überzeugt war ich nicht von dieser Idee. Als wir später in Nepal drei Wochen lang durch das Annapurna-Massiv wanderten und eines Abends vor unserer Herberge saßen und auf schneebedeckte Bergriesen blickten, fiel mir das Buch wieder ein. »Was ist denn jetzt mit diesem Tantra, das du ausprobieren wolltest?«, fragte ich ihn. »Ach, ich glaube das ist doch nichts für uns«, wick mein Mann mir aus. Erst viele Jahre später erzählte er mir, dass er das Buch für sich alleine gelesen habe und immer wieder sei im Text betont worden, dass man Tantra nur praktizieren könne, wenn zwischen dem Paar absolute Ehrlichkeit herrsche. Leider trug mein Partner damals ein großes Geheimnis mit sich herum. Ich hatte keine Ahnung, wieso er auf einmal einen Rückzieher machte, aber wenn man innerlich bereit ist für Veränderung, dann findet das Leben Mittel und Wege, um einem die Augen zu öffnen. Als wir uns einige Wochen später am Strand von Goa von den Strapazen der langen Trekkingtouren in Nepal erholten, spielte mir das Schicksal einen seltsamen Brief in die Hände. Ich fand ihn rein zufällig, als ich im Rucksack meines Mannes nach einer Nagelfeile suchte: »Ich vermisse dich so sehr, mein Schatz...«, las ich und wusste zunächst überhaupt nicht, was dieser Brief zu bedeuten hatte. Doch dann fiel es mir wie Schuppen von den Augen: mein Mann hatte eine Geliebte. Selten habe ich mich so verloren gefühlt, und es kam mir vor, als ob mir der Boden unter den Füßen weggezogen würde. Sie merken schon, diese Reise war kein reiner Vergnügungsurlaub, aber sie war überwältigend und der erste Schritt zu einem tantrischen Lebensgefühl. Unter Tantra verstehe ich nämlich nicht nur spirituellen Räucherstäbchensex, sondern den tiefen Wunsch nach einem authentischen Leben, in dem Trauer genauso seinen Platz haben darf wie Freude, Liebe und Sinnlichkeit. Erst wenn wir gelernt haben, allen unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, fühlen wir uns lebendig und auch Sexualität ist letztendlich nichts anderes als geballte Lebenskraft. Wir bewerten oft

Gefühle und wollen nur die sogenannten »positiven« Seiten des Lebens zulassen, die unangenehmen Dinge unterdrücken wir lieber oder schieben sie ganz weit weg. Aber unsere sexuelle Energie liegt jenseits von Beurteilung, sie entsteht dadurch, dass wir uns dem Fluss des Lebens und des Liebens hingeben können. Erst wenn wir das Leben mit all seinen Facetten akzeptieren und in allem auch etwas Gutes sehen können, werden wir in Kontakt treten mit unserer kreativen Sinnlichkeit. Und was für unsere Entwicklung letztendlich wirklich positiv ist oder nicht – wer weiß das schon? Oft erkennen wir die Bedeutung eines Ereignisses erst im Nachhinein. Auf meiner Asienreise trennte ich mich zwar von meinem Mann und war auch entsetzlich traurig darüber, aber diese Lebensveränderung hat mich auch sehr befreit und mich dazu gebracht, meine Eifersucht und meine erstarrten Vorstellungen von Partnerschaft zu hinterfragen. Es hat mich vorbereitet für neue Begegnungen mit Menschen, die viel besser zu mir passen und mit denen ich später auch die sinnlichen Freuden von Tantra erleben durfte.

In diesem Buch möchte ich Ihnen den Weg des Tantra vorstellen und Ihnen viele Anregungen geben, wie Sie mit diesen alten Weisheiten mehr Intimität, aber auch erotisches Knistern in Ihre Partnerschaft bringen können. Tantra ist ein Weg der Ehrlichkeit und wenn Sie Ihrem Partner wirklich auf einer tiefen Ebene begegnen wollen, dann sind auch Offenheit und eine lebendige Kommunikation wichtig. Gerade wenn man schon länger das Leben gemeinsam meistert, werden manche Konflikte unter den Tisch gekehrt, weil viele Menschen sich Harmonie wünschen und Angst haben, den anderen zu verletzen. Aber erst wenn Sie den Mut haben sich so zu zeigen wie Sie sind und den Partner so sein lassen können wie er ist – werden Sie wirkliche Innigkeit und Verbundenheit spüren. Auch Sexualität kann dann wieder zu einer völlig neuen Erfahrung werden und Ihnen

Höhepunkte bescheren, von denen Sie nur träumen können. Die tantrische Reise hört nie auf, und je mehr Sie sich mit den sinnlichen und spirituellen Aspekten der Sexualität beschäftigen, desto mehr Türen öffnen sich Ihnen und Sie werden ekstatische Erfahrungen machen, die jenseits Ihrer bisherigen Vorstellungen liegen.

Sie müssen kein Yogi sein, um Tantra zu erlernen. Die Kamasutrapositionen in diesem Buch sollen Sie zu neuen Liebesstellungen inspirieren, aber nicht zu akrobatischen Verrenkungen oder Bandscheibenvorfällen führen. Die Übungen sind nicht dazu gedacht, sie genau zu imitieren, sondern sollen zu eigenen Entdeckungen anregen. Ich habe auch ganz bewusst auf viele indische Ausdrücke verzichtet, wie z.B. auf Yoni und Lingam als Bezeichnung der Geschlechtsteile. Ich möchte dieses Buch auch Lesern zugänglich machen, die sich weltlicher fühlen und es deshalb komisch fänden, Ihre lustvollsten Körperteile mit seltsam klingenden Namen zu benennen. Tantra ist kein erstarrtes Lebensmodell einer vergangenen Kultur, sondern sollte harmonisch in den Alltag integriert werden und Ausdruck unserer modernen Zeit sein. Die Idee von sinnlichen Ritualen ist auch nicht allein auf Indien und Asien beschränkt, sondern findet sich auch in europäischen Kulturen, z.B. bei den Kelten. Deshalb ist es mein spezielles Anliegen für dieses Buch, die Essenz des Tantra auf eine zeitgemäße Art darzustellen und Ihnen Lust zu machen auf eigene, sinnliche Entdeckungen. Willkommen zum Tantra des 21. Jahrhunderts!



# Das Geheimnis glücklicher Paare

*Jemand der Begierden hat,  
Und dieses Verlangen unterdrückt,  
Lebt eine Lüge  
Chandamaharosana Tantra*

Viele Menschen verwechseln eine Liebesbeziehung mit einer emotionalen Lebensversicherung, und sie meinen, dass der Partner sie nun für den Rest des Lebens glücklich machen sollte. In der Phase der ersten Verliebtheit, haben wir noch Respekt vor der Eigenart des anderen, da findet ER es süß, wenn SIE sich für ihn schön macht und Stunden im Bad damit verbringt, falsche Wimpern anzukleben. Später heißt es dann nur noch: »Was? Du bist immer noch nicht fertig? Wozu brauchst du denn eigentlich neue Schuhe? Du hast doch den ganzen Schrank voller Klamotten!« Und SIE kann es nicht nachvollziehen, wenn ER lieber mit Freunden in seiner Stammkneipe abhängt, anstatt mit IHR den nächsten Sommerurlaub zu planen. Anstatt Ihre Energie auf das Projekt »Wie verändere ich meinen Partner« zu verschwenden, sollten Sie sich lieber selbst etwas Gutes tun und den anderen so lassen wie er ist. Verändern können Sie Ihren Partner sowieso nicht – sondern nur sich selbst! Wenn Sie sich z.B. darüber ärgern, dass Ihr Partner nicht so viel Zeit mit Ihnen verbringt, wie Sie sich das wünschen, dann gibt es mehrere Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Wenn Sie impulsiv sind, beginnen Sie einen Streit und machen dem anderen Vorwürfe und ein schlechtes Gewissen. Bei manchen Menschen ist man damit auch

zunächst erfolgreich. Aber auf Dauer rächt sich das und der andere entwickelt tiefen Frust und Abneigung. Oft zeigt sich das dann auch in einem mangelnden Interesse an Sexualität und der Partner zieht sich immer mehr zurück. Viel klüger wäre es, dem anderen den Freiraum zu geben, den er benötigt und sich ein wenig unabhängiger zu machen. Gehen Sie doch mal mit dem netten Kollegen Kaffee trinken und denken Sie darüber nach, was Sie schon immer mal tun wollten. Sie haben eigentlich eine Schwäche für Pferde, aber Sie meinten immer, das wäre nichts für Sie? Nehmen Sie Reitstunden! Oder buchen Sie mal einen Urlaub alleine in einem Club. Da werden Sie sicherlich nicht lange alleine bleiben und durchtrainiert und bester Laune wieder nach Hause kommen. Ich erinnere mich noch sehr genau an eine Situation, als ich meinen ersten Mann in Griechenland kennengelernt hatte. Wir lagen zusammen am Strand und eine braungebrannte Schönheit machte sich an meinen Lover heran. Sie hatte wohlgeformte wunderschöne Brüste und eine frisch rasierte Scham, die sie ihm am Nacktbadestrand schamlos präsentierte. Ich merkte, wie scharf er auf sie wurde und dass er sich Gedanken machte, ob er nicht mit ihr etwas anfangen sollte. Ich war damals 18, frisch verliebt und zutiefst verletzt. Wir kannten uns ja erst ein paar Wochen und ich wusste, dass ich meinen Lover auch sehr schnell wieder verlieren konnte. Aber schon damals war mir klar, dass ich nichts gegen seinen Willen tun konnte und jegliches Klammern hätte zum Bruch geführt. Also beschloss ich eine andere Taktik. Am nächsten Morgen stand ich heimlich ganz früh auf und nahm das Ausflugsboot, das mich zu einem wunderschönen einsamen Strand bringen sollte. Ich hinterließ ihm eine Nachricht: »Einen Vogel sollte man nicht in einen Käfig sperren, sondern fliegen lassen.« Ich sehe diesen wunderschönen Strand noch vor mir, an dem ich an diesem Tag ohne ihn im klaren Wasser spielte. Natürlich war ich traurig und innerlich hatte ich mich bereits damit abgefunden, dass meine große Liebe leider nur kurze Zeit

gedauert hatte. Als ich sonnengeküsst an diesem Abend in unser Hotelzimmer zurückkehrte, fand ich meinen Lover völlig verstört und in großer Sorge vor. Den ganzen Tag hatte er an allen Stränden nach mir gesucht und mich nicht gefunden. »Als du mich so frei lassen konntest, wurde mir auf einmal bewusst, was für eine tolle Frau du bist und wie sehr ich dich liebe!«, sagte er mir und drückte mich fest an seine braungebrannte Brust.

Natürlich muss sich jedes Paar die Frage stellen, wieweit die gegenseitige Freiheit gehen soll und es gibt auch Grenzen, die sie selbst bestimmen dürfen und die sich im Laufe einer Beziehung auch verändern können. Wichtig finde ich es auf alle Fälle, dass man authentisch bleibt und sich immer wieder ehrlich mit seinem Partner austauscht.

*Reden Sie über alles, was Ihnen am Herzen liegt. Letztendlich sind es die Heimlichkeiten, die zur Entfremdung führen, denn ohne Intimität gibt es keine Liebe.*

Eine glückliche Beziehung braucht meiner Meinung nach eine ausgewogene Mischung aus Intimität und Nähe, aber gleichzeitig auch den Mut zum Abenteuer. Nichts ist langweiliger als ständig dem gleichen Trott zu folgen und jeden Tag das Gleiche zu tun. Wenn wir jemanden lieben, sollten wir ihm viel Freiheit lassen. Und wenn dieser Mensch unsere Liebe Wert schätzen kann, dann wird er immer wieder zu uns zurückkehren!

# Tantrischer Orgasmus

Vor einigen Wochen kam ein Paar in meine Erotik-Coaching-Praxis, das sexuelle Probleme hatte. Nennen wir sie Nicole und Stefan, die Namen sind unwichtig, denn was die beiden erleben, ist stellvertretend für viele Paare. »Ich finde unseren Sex langweilig«, erzählte Nicole. »Es ist immer wieder der gleiche Ablauf, erst streichelst du über meine Brüste, dann beschäftigst du dich ein wenig mit meinem Genitalbereich und anschließend haben wir ca. fünf Minuten Sex. Nachdem du gekommen bist, schläfst du meistens gleich ein. Da habe ich schon gar keine Lust mehr überhaupt erst anzufangen.« Stefan saß daneben und schaute mich Hilfe suchend an. »Wie empfinden Sie denn Ihr Liebesleben?«, versuchte ich ihn aus der Reserve zu locken. »Ja, meine Frau hat schon recht, ich bin nicht sehr einfallsreich im Bett«, gab er zu. »Aber das liegt auch daran, dass sie mir nicht sagt, was sie denn anders haben möchte.« Für viele Frauen ist die eigene sexuelle Befriedigung immer noch >Männersache< und auch meine Klientin wollte für Ihre Befriedigung keine Verantwortung übernehmen. »Ich habe das Gefühl, dass ich nie auf meine Kosten komme«, sagte Nicole. »Manchmal tue ich sogar so, als ob ich auch einen Orgasmus hätte«, gab sie zögernd zu. »Ich will dir natürlich auch nicht wehtun und ich möchte, dass du dich als guter Liebhaber fühlst«, setzte sie noch nach. Meiner Erfahrung nach, haben ca. 70% aller Frauen im Bett schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht. Das geschieht entweder, weil man dem Liebsten die Versagensängste ersparen möchte oder weil man als Frau

vielleicht einfach seine Ruhe haben will und der krampfhafteste Versuch die Liebste zum Orgasmus zu vögeln, zu lecken oder zu massieren, kann mit der Zeit ganz schön anstrengend sein. Dabei sollte das Liebesspiel doch eigentlich Spaß machen. »Was ist Ihnen denn an der Sexualität am wichtigsten?«, fragte ich die beiden.

»Ich möchte einen möglichst geilen Orgasmus haben«, sagten Nicole und Stefan fast gleichzeitig und ausnahmsweise waren sie beide einer Meinung. »Aber was halten Sie davon, wenn ein Orgasmus nicht nur ein paar Sekunden andauert, sondern sich über einen langen Zeitraum aufbaut und Sie auf einer ekstatischen Welle reiten, die viele Stunden anhalten kann?«, fragte ich Nicole und Stefan. »Was kann ich mir unter einer ekstatischen Welle denn vorstellen?«, fragte Nicole interessiert nach. »Wenn sich die sexuelle Energie nicht in einem körperlichen Orgasmus entlädt und man sie stattdessen ganz bewusst durch den eigenen Körper fließen lässt, dann entsteht ein Gefühl von prickelnder Ausdehnung, die körperlichen Grenzen scheinen sich aufzulösen, die Zeit steht still und es ergibt sich eine ganz innige erotische Verbindung mit dem Partner. Jeder Mensch erlebt diesen Zustand ein wenig anders, aber es ist ein Gefühl von tiefem Glück und innerer Zufriedenheit. »Kann man so etwas lernen?«, fragte Stefan zweifelnd. »Ja, wenn man sich mit Tantra beschäftigt, kann man das lernen. Aber dazu gehört zunächst mal, dass man die krampfhafteste Suche nach dem körperlichen Orgasmus völlig aufgibt und ihn sogar bewusst zurückhält. Das klingt paradox, aber Tantra hat mit scheinbaren Widersprüchen zu tun. Der Weg ist das Ziel und erst wenn man das Liebesspiel als solches genießen kann, wenn man die eigene Sinnlichkeit wieder intensiver erlebt, dann stellt sich eine andere Art von Höhepunkt ein, der viel schöner sein kann, als eine Ejakulation. Und auf alle Fälle hat man länger Spaß. Natürlich gibt es dafür auch Übungen, die ich Ihnen zeigen kann.« Meine Klienten waren zwar noch etwas skeptisch, aber da sie auch neugierig