

DAS MAGAZIN

Die Kulturzeitschrift aus Berlin

[DAS MAGAZIN](#) Die Kulturzeitschrift aus Berlin

- [Abo](#)
- [Kontakt](#)
- [Impressum](#)
- [Mediadaten](#)



(0)

Kichern & vibrieren

Scheu, verlegen, verspannt? Seit unsere Autorin beim Tantrakurs war, schleichen die Kerle um sie herum und nehmen Witterung auf. In den Wochen des Kurses weinte sie viel, lernte nach jemandem zu treten und ließ sich in der Männerdusche einseifen. Tantratrainning verspricht ganz offenbar eine Menge seltsamer bis wunderbarer Erlebnisse. Hier der Bericht

Text: Suse Friedrich



Im Tantrakurs lernt man Nähe zu ertragen. Bei einem solchen Hintern lässt man sich das gern gefallen

Ich war niedergeschlagen, seit ich denken konnte. Meine Kindheit brachte ich mit »Schlager Süß tafeln« und Büchern rum, Abitur und Studium überstand ich mit Kaffeintabletten, und dann hielten mich ein netter Job und Weißwein am Laufen. Sex ist immer mein einziger Lichtblick gewesen, aber irgendwann war ich selbst dafür zu matt, und spätestens jetzt musste etwas

passieren.

Am liebsten hätte ich ja mein defektes Leben bei irgendwem abgegeben und nach einer Woche repariert wieder abgeholt. Aber das bietet keiner an. Ich werde mich also entweder auf die Analyse Couch legen müssen, oder ich ziehe mich aus, stelle ich nach einer umfassenden Recherche fest und entscheide mich fürs Ausziehen. Tantra, heißt es, wird mir das Leben retten, aber muss ich deswegen gleich rundum eingeölt und von dreien gleichzeitig bestiegen werden, wie manche Websites nahelegen? Zur Sicherheit entscheide ich mich für eine Probestunde bei der Tantra-Lehrerin, deren Website www.tantric-matrix.de am nüchternsten von allen ist.

Die Frau, die mir öffnet, sieht dann auch aus wie meine Chemielehrerin aus der zehnten Klasse: streng, unbedingt seriös, groß, blond und schön. Nach einem Vorgespräch hocken wir nebeneinander in einer extrem unbequemen Position (Füße hüftbreit und ganz auf dem Boden, Arme unter den Knien durch, Hände außen neben die Füße), schauen, atmen und schreien minutenlang unser Geschlecht an. Erst komme ich mir total blöd vor. Affe aufm Schleifstein. Schreien ist auch irgendwie nicht so mein Ding. Aber wenn die Lehrerin das macht, mache ich einfach mit, und dann habe ich tatsächlich das Gefühl, als würde ich ein riesiges Didgeridoo an mein Geschlecht halten und in voller Lautstärke hineinröten. Vibriert wie besserer Sex – auch wenn ich hinterher Probleme hab, meinen Körper wieder auseinanderzufalten. Ich vibriere noch ein bisschen weiter und buche solcherart elektrisiert die Tantra-Jahresgruppe bei der Blondin.

Ein großer, fast vollständig verspiegelter Raum mit Kuschelteppich. Am Anfang stehe ich schüchtern in der Ecke und gucke mir an, was so geht, und nur wenn der Gong zur nächsten Übung ertönt, bewege ich mich notgedrungen auf die anderen zu. Dabei sind die eigentlich nett. Viele um die vierzig. Die Frauen oft lebendig, sexy und kraftvoll. Eine in knallroten Pluderhosen, eine hübsche Pummelige, eine Fee. Die Männer wirken zerquält – die meisten haben aus Selbstfindungsgründen eine Karriere aufgegeben – und sind in der Regel nicht eingeweiht in die Toilettengeheimnisse des metrosexuellen Mannes. Sie tragen kein Parfüm, aber bollerige Trainingsanzüge und darunter, wie ich schneller, als mir lieb ist, erfahren werde, angegraute Feinrippunterwäsche mit Airbag am Arsch. Ich finde schon das Tanzen am Anfang jeder Session schwierig – stakse rum wie der Storch im Salat und bete zu dem hüfthohen Holzpenis in der Ecke, dass keiner mich antanz. Mir war nicht klar, dass ich so verklemmt bin.

Nach ein paar Wochen gehört es gewissermaßen zu meinem Alltag, in Unterwäsche vor zehn Leuten zu stehen, die meinen Körper betrachten und sagen, was ihnen dazu einfällt (gepanzert, steif). Ich weine viel, und irgendwie tut mir das gut. Ich will weinen. Ich kann gar nicht mehr aufhören, ich weine alle Tränen, die ich als tapferes kleines Mädchen runtergeschluckt hab. Leider schrecken Tränen Männer ab, was mich flirttechnisch ins Aus manövriert, obwohl Tantra aus schweißtreibenden und zum Teil recht intimen Partnerübungen besteht, die die Gruppe immer wieder in den erotischen Ausnahmezustand versetzen. Aber ich bin ja auch nicht nur wegen der Erotik da.

Je lockerer ich mit der Zeit werde, desto herausfordernder werden die Übungen. Vieles ist wie Yoga, alles ist mordsanstrengend. Ich bin nun fortgeschritten, auch wenn es sich nicht so anfühlt. Dass ich noch nie nackt war und Sex bis jetzt nicht vorgekommen ist, fällt mir immer erst auf, wenn in der realen Welt meine Freunde halb hämisch, halb geil fragen, mit wie vielen ich letztes Wochenende gebumst hab. Dabei hab ich letztes Wochenende eine geschlagene Stunde in Unterwäsche, mit schlackernden Beinen und Reißen im Rücken, vornüber gebeugt gestanden, während ein wie verrückt schwitzendes Bärchen hinter mir kniete und seine Daumen äußerst schmerzhaft in mein Fleisch drückte. Auch und vor allem an meinem Hintern. Und ich konnte es nicht glauben – hat der doch tatsächlich seine schweißige Stirn an meinem Slip abgewischt. Hin-

terher habe ich aus mir unerfindlichen Gründen heulend vor Erschöpfung und vor nie gekannter Behaglichkeit auf seinem Bärchenbauch gelegen.

Bei einer anderen Übung hab ich eine gefühlte Stunde lang nach Bärchen getreten, während er versucht hat, mich festzuhalten. Hier ging es um Ohnmacht und Wut, Themen, mit denen ich offensichtlich was anfangen kann. Bärchen und ich lagen danach eng umschlungen auf der Matte und haben gekuschelt. Man sollte öfter mal nach jemandem treten, denke ich, wenn die ganze verdammte Wut raus ist, kann man sich vielleicht auch in aller Seelenruhe ficken lassen – ohne Performance, ohne Heuchelei, nur noch der reine Frieden, der reine Genuss.

Bärchen bedauert inbrünstig, dass Tantra leider kein Sex ist, aber er kommt trotzdem immer wieder her, weil er durch die Kurse zum ersten Mal im Leben das Gefühl hat, nicht auf der Bremse zu stehen, sondern mit Vollgas die Straße lang zu rauschen. Ich nicke, auch wenn ich ein anderes Bild gewählt hätte. Aber das lernt man eben auch im Tantra: Kerle sind Kerle und werden dafür geliebt, und Frauen sind Frauen.

Jedenfalls hat Bärchen recht: Tantra ist nicht Sex. Tantra ist die so zermürbende wie kräftezehrende Grundausbildung auf dem Weg zu Lebendigkeit und Sex. Körperlich und emotional wird man in Grenzsituationen gebracht, und wenn man keine Kraft mehr hat, so zu tun, als wäre man vor allem klug, unbeteiligt und arschcool, fühlt man plötzlich auf eine Weise, die man nicht kannte und die man sein Lebtage nicht wieder vergessen wird. Und deswegen bin ich ja wohl gekommen: Ich will, verdammt noch mal, endlich Gefühle fühlen!

In den folgenden Monaten mache ich, angeleitet von der strengen blonden Frau, Sachen, über die ich vor Kurzem noch verständnislos den Kopf geschüttelt hätte: Ich schnaufe, bis ich bunte Kreise sehe, ich schreie und stampfe, schüttele stundenlang mein Becken, ich mache Trockensex mit Jungs, die nach dem Kurs nassen Sex mit mir wollen, was mich jedes Mal in Verwirrung stürzt. Ich nehme fünf Kilo ab, wegen des ständigen Springens und weil ich keine Schokolade mehr brauche. Wenn ich mich mies fühle, mache ich einfach eine Runde Kundalini-Schütteln. Ich sehe großartig aus und habe unglaublich viel Energie. Auch sexuelle, scheint es. Matthias, von den Frauen der Gruppe Geilomat genannt, schreibt mir heiße E-Mails. Er kann nicht vergessen, wie mein Becken vibriert hat, als ich auf ihm lag. Er will mich besuchen kommen und sein Becken an meinem heilen. Bin ich die Heilsarmee? Hier wird nur noch mein eigenes Becken geheilt. Und nicht unter Niveau, nicht von Geilomat! Aber toll war der schon, so rein optisch.

Irgendwann kann ich in mein Becken atmen. Wie ein Schiffchen schwappt da was in mir auf und ab beim einstündigen Chakra-Atmen in der Gruppe. Mein Gott, ist das irre. Ich könnte es den ganzen Tag schwappen lassen, wenn sich das mit meinem Job vereinbaren ließe. Die Frauen der Gruppe nicken wissend und sagen, das ist der Moment für Tantramassage. Ich buche drei Stunden bei Klaus und will an dieser Stelle nur so viel sagen: »Halleluja!«

In der realen Welt schleichen Männer, die mich schon lange kennen, plötzlich um mich herum wie um eine Beute, mustern mich, nehmen meine Witterung auf. Nichts ist so unwiderstehlich wie eine lebendige, sinnliche Frau. Allerdings sind mir die eng gezirkelten Grenzen um mein keim- und lustfreies Singledasein abhandengekommen, und wo die neuen Grenzen sein sollen, weiß ich noch nicht recht, was immer wieder zu Problemen führt. Der Heilige Sebastian mit der blutenden Akne im Gesicht, der nicht verwinden kann, dass seine Mutter lieber ein Mädchen gehabt hätte – möchte der mich wirklich in der Mittagspause des Kurses massieren? Kann ich mir das gönnen, oder ist Massieren bei den Tantras wie in der echten Welt Vorspiel? Kann ich Nein sagen, wenn ich von einem nicht berührt werden will, oder ist genau das die Herausforderung? Uff. Ganz schön anstrengend, das Leben einer lustvollen Frau. Andererseits auch ganz schön aufregend. Hätte mir vor einem Jahr jemand gesagt, dass ich demnächst die einzige Frau zwischen fünf fremden Männern in der Männerdusche sein, mich gründlich abseifen lassen und das auch noch genießen

würde, ich hätte ihm einen Vogel gezeigt.

Aber eins hätte ich mir denken können: Gibt man dem Körper den kleinen Finger, nimmt er die ganze Hand. Nicht bloß, dass man mich nur am Arm berühren muss und in meinem Bauch zuckt es – was im Job echt hinderlich sein kann –, ich spüre neuerdings ständig mein Geschlecht, nicht mehr nur einmal die Woche beim Chakra-Atmen. Und ich rede hier nicht davon, dass es bei der Auswahl der Unterwäsche mitentscheiden will. Nein, ich kann nicht mal zum Bäcker, ohne dass es mir reinquatscht. Mehr als einmal musste ich den Laden verlassen, um die Sache zu klären. »Unten kommen die Schwänze rein, oben die Croissants. Nein, wir mögen keine Rosinenbrötchen.« Dabei sagt man doch, Frauen hätten Probleme mit rechts und links. Unten und oben hab ich noch nie gehört.

Ich mache einen Deal mit meinem Geschlecht, das neuerdings Zuckerschnecke genannt werden will: Wir melden uns für das nächste Selbstliebe-Seminar bei der Blondin an, außerdem bewundere ich es, äh ..., sie von nun an täglich im Spiegel und beteilige sie künftig an der Partnerwahl, dafür kann ich den Rest des Tages allein bestreiten.

Kluge Entscheidung. Der Erste, den sie auswählt, indem sie so rumzuckt, dass ich gar keine andere Wahl habe, als ihn mitzunehmen, ist schon mal erheblich besser als die meisten seiner Vorgänger. Aber es ist immer noch die alte Art der Begegnung: arschcool eben.

Die Jahresgruppe ist vorbei, aber ich bin inzwischen süchtig nach Gefühl, gehe atmen, zur dynamischen Meditation, mache Tantraferien und genieße die offene, liebevolle Art, in der die Tantras miteinander umgehen. Zumindest ist das das Ziel. Die Leute sind unglaublich großzügig. Oft gehen sie mir auf die Nerven, wenn zum Beispiel jemand noch spiritueller sein will als alle anderen und mit seiner Heiligkeit prahlt, aber ich will die ja nicht heiraten, sie sind Begleiter auf meinem Weg. Apropos heiraten: Bei einem Massage-Nachmittag, zwanzig nackte Leute in einem Raum – auch so etwas, was ich lieber nur ausgewählten Freunden erzähle –, legte ein Mann seine Hände für eine Weile auf Zuckerschnecke und mein Herz, und jede Faser in mir (sorry für das Pathos, aber was soll ich machen, ich hatte gewissermaßen eine Vision) juchzte. Seitdem machen wir das öfter. Muss ich meinen Ahnen ins Stammbuch schreiben: Sex hat eindeutig eine spirituelle Dimension. Arschcool ist lustig, das mag ich immer noch. Aber wirklich, wirklich glücklich macht mich alles, was von Herzen kommt. Von meinem eigenen oder einem anderen. ■

Twittern

[« zurück](#)

- [Startseite](#)
- [Leseproben](#)
- [Kolumnen](#)
- [Zeichner](#)
- [Kulturtipps](#)
- [Gute Frage](#)
- [Redaktion & Verlag](#)
- [MAGAZIN-Historie](#)
- [Heftarchiv](#)
- [Lesershop](#)

Titelbilder