

# Es geht darum, liebevoller mit sich umzugehen

ILKA STOEDTNER, 46, TANTRA-LEHRERIN, BERLIN

Bei dem Wort Tantra denken viele an eine Gruppe nackter Menschen, die sich gegenseitig streicheln. „Haben alle miteinander Sex?“, fragen sogar manche. Aber dann winkt Ilka Stoedtner immer ab: „Es gibt sehr viel Intimität, doch weit bevor ein Hemdchen fällt“, erklärt

sie. Für die Berlinerin, die ihre eigene Praxis „Tantric Matrix“ betreibt, ist Tantra „ein spiritueller Weg, der die Sexualität nicht ausspart“. Was das bedeutet? Dass niemand, der eines ihrer Seminare besucht, sich unbedingt ausziehen muss. Doch er sollte sich mit Berührungen und

körperlicher Nähe anfreunden können.

Das Programm ist vielfältig. Teilnehmer lernen die Kunst der sinnlichen Massage oder unterstützen sich bei ihren Körperübungen, die auch dem Yoga entnommen sind. So wie der „Löwe“, bei dem sich die Partner mit weit aufgerissenen Mündern gegenüber sitzen und die Zunge rausstrecken. Klingt befremdlich, zeigt aber Wirkung. Denn Ziel ist es, durch die Berührungen und Bewegungen physische und emotionale Blockaden zu lösen. Dass das immer ein bisschen esoterisch klingt, weiß die 45-Jährige. „Leider.“ Aber es geht beim Tantra darum, den Körper zu spüren und „auch auf einer tieferen Ebene Verspannungen in der Muskulatur zu lösen. Darum, insgesamt liebevoller mit sich umzugehen.“

Bereits nach dem Abitur lebte Stoedtner nach dem Prinzip der freien Liebe in wechselnden Gemeinschaften. In den 90er-Jahren entdeckt sie Tantra für sich und lässt sich neben ihren Berufen als Sozialpädagogin und Heilpraktikerin

auch zur Tantra-Lehrerin ausbilden.

„Zu mir kommen ganz normale Leute“, sagt Stoedtner, weil sie zum Beispiel neugierig seien oder weil sie Orgasmusschwierigkeiten hätten. Das Internet, glaubt sie, mache zwar alles sichtbar, aber die wenigsten könnten mit dem sexuellen Leistungsdruck umgehen, den unsere Gesellschaft forciert: „Tabuisiert wird nichts mehr, aber Nähe und Intimität, das ist für viele schwierig.“

## Meine 3 Tipps für entspannteren Sex

- 1 Halten Sie beim Sex Augenkontakt – das wirkt stark erotisierend, verhindert das geistige Abschweifen und steigert die emotionale Intimität.
  - 2 Es gibt Kräuterliköre (z. B. bei [www.sensatonics.de](http://www.sensatonics.de)), die die Entspannung und Durchblutung im Beckenbereich fördern.
  - 3 Probieren Sie mal ein paar Tropfen Sandelholz in der Aroma-Lampe. Der Duft wirkt anregend und euphorisierend. Er fördert außerdem innere Ruhe und Zufriedenheit.
- [www.tantric-matrix.de](http://www.tantric-matrix.de)



Wie gut Berührungen tun, lässt sich bei Ilka Stoedtner erfahren