

Lebendige und achtsame Sexualität:

„Tantric Desire“ – ein Tantra-Seminar für Paare in Portugal

ein Interview von Jutta Prediger, Redakteurin/Moderatorin vom Bayrischen Rundfunk

.....

Das Wort „Tantra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie Kontinuum, Gewebe oder Zusammenhang. Auch wenn ich weiß, dass es mit Religion bzw. Spiritualität zu tun hat, muss ich gestehen, dass ich doch als Erstes an nackte Menschen und Sex oder Gruppensex denke. Ist da was dran?

Ilka Stoedtner: Diese Frage kennen wir. Meine Antwort ist dann immer "Nacktheit ja, aber im ganz anderen Sinne als gedacht." Da es beim Tantra erst mal um Intimität mit sich selber geht, ist es nichts, wo man das Hemdchen gleich auszieht. Das Hemdchen fällt erst dann, wenn schon so viel geschehen ist, dass Nacktheit überhaupt keine Frage mehr ist.

Jeder entscheidet selbst, z. B. bei der Tantra-Massage oder bei den Ritualen, bis zu welchem Punkt – nicht nur bezogen auf die Bekleidung – er oder sie sich wohlfühlt. Wer sich nicht wohlfühlt, behält das "Tuch" an. Und das ist gut so.

Genau das ist nämlich Tantra: sich wahrzunehmen, zu erfahren, was sich stimmig anfühlt und für einen selbst der Maßstab der Dinge ist.

„Tantra bietet ein größeres Gefäß als der alltägliche Rahmen“ (Ilka Stoedtner)

Christoph Schubert: Tantra ist in Verruf geraten, weil manche Leute darunter so eine Art "Swingerclub-Tantra" verstehen. Das gibt es zwar auch, aber das ist nicht das, was wir anbieten. Davon wollen wir uns deutlich abgrenzen. Wir machen einen Gegenentwurf.

Ilka Stoedtner: Unser Seminar ist für Paare gedacht. Auch in der Gruppe macht das Paar die Übungen zusammen. Es geht überhaupt nicht darum, dass man mit irgendwem anders sexuell sein muss.

„Tantra ergänzt Sexualtherapie ganz wunderbar“ (Christoph Schubert)

Welche Paare sind denn die Zielgruppe für Ihre Tantra-Seminare? Sind es solche, die Probleme mit Sex oder Erotik haben?

Christoph Schubert: Die haben wir zwar auch, aber die Zielgruppe ist viel größer, denn es geht um viel mehr. Es geht darum, wie die Teilnehmer ihre sexuelle Erfahrung erweitern können, darum, Möglichkeiten zu finden, um Beziehungen, die erotisch ausgetrocknet oder festgefahren sind, wieder zu beleben. Sodass wieder der Fluss der Liebe spürbar wird. Das ist unser Ziel.

Ilka Stoedtner: Tantra ist erst mal wie der Saft des Motors und es ist gut, wenn er fließt, denn das ist Lebendigkeit. Um diese Lebendigkeit geht es.

Wie sieht das ganz praktisch aus, gibt es da Körperübungen? Lerne ich im Kurs nach Jahren plötzlich, meinen Partner anders wahrzunehmen oder zu berühren?

Christoph Schubert: Ja, genau, es geht um erotische Berührung im Wesentlichen. Sowohl körperlich als auch emotional vom Herzen her. Tantra hat viele Ebenen, die in diesem Bereich neue Räume öffnen und schön machen. Berührung bekommt mit Tantra eine ganz andere Qualität, als viele sie aus dem Alltag kennen. Mal so drüber "Schrubbeln" oder so. Stattdessen wollen wir Berührung mit Bewusstheit verbinden – einer spirituellen Ebene, Sexualität im Raum von Achtsamkeit. Alles ist erlaubt. Du darfst so sein, wie du bist und du darfst dich ganz einbringen. Es geht um diesen intensiven Kontakt, das Erleben von innerer Berührung und äußerer Berührung, aber nicht darum, in der Gruppe Sex zu haben.

Wie kommt Ihr Tantraseminar denn bei Frauen an?

Ilka Stoedtner: Viele Frauen kommen erst mal speziell in das Frauenseminar, weil sie sich unter Frauen sicherer fühlen. Das ist auch eine gute Idee. Hier lernen sie als ersten Schritt, wo eigentlich ihre Grenze liegt bzw. wo das „Ja“ und das „Nein“ ansetzt. Auch wie sich ein achtsamer Umgang mit den eigenen Grenzen anfühlt und wie man diese ausdrückt – über Körper, Worte oder Gesten. Das ist gerade für Frauen ganz wichtig, weil Frauen kulturgeschichtlich ja gar keine Stimme hatten, weil sie für ihre Sexualität oft degradiert wurden.

Das gilt ja bis heute. Ganz anders im Tantra, denn sogar schon die frühen Tantriker haben das Weibliche immer einen halben Zentimeter höher gehoben als das Männliche. Eben als Gegenbewegung, weil ja auch im alten Indien die Frau immer eine Stufe unter dem Mann stand. In diesem Sinne ist das Tantra für Frauen sehr heilsam, so wie ein Balsam.

Christoph Schubert: Für Männer ist das mit den Grenzen eigentlich genau so wichtig. Es geht darum, eine Sensibilität zu entwickeln, wo die eigenen Grenzen sind und wo man über diese oder auch die Grenzen der Frau hinweggeht.

Ich würde sogar sagen, Männer sind oft zu schüchtern, sodass sie sogar die Grenzen der Frau unterschreiten. Viele Frauen sagen oft, "Das war jetzt zu wenig mutig" oder auch "Du hättest ruhig ein bisschen intensiver berühren können". Auch Männer lernen im Tantra mit Grenzen anders umzugehen. Und lernen oft erst, dass Frauen Sexualität wollen, nur nicht so, wie es geboten wird, sondern anders. Vielleicht sensibler, schöner, romantischer oder wilder. Je nachdem, was passt. Und ganz wichtig ist auch der Austausch darüber. Männer können oft nicht darüber reden, was sie wollen. Und Frauen im Übrigen auch nicht. Aber beide können lernen drüber zu reden und auszuhandeln, was gut ist.

„Wenn ein Körper entspannt ist, ist jeder Körper schön“ (Ilka Stoedtner)

Kann mir als Frau die Spiritualität im Tantra helfen meinen Körper so wie er ist anzunehmen oder sogar schön zu finden?

Ilka Stoedtner: Ja, auf alle Fälle, denn ihn anzunehmen, eröffnet eine unheimliche innere Freude und Schönheit. Aber das ist für Frauen heute nicht einfach, wo es

überall Schönheits-OPs, Genital-OPs etc. gibt und man überall ideale Frauenkörper sieht, mit denen man sich vergleicht. Da bietet das Tantra gute Möglichkeiten, sich Selbstakzeptanz anzueignen und noch ganz andere Facetten von Weiblichkeit kennenzulernen. Anders als im Christentum wird nicht nur eine Frau (Maria) verehrt, sondern viele: Die Kali, die Parvati, die verschiedenen Göttinnen. Die junge Frau, aber auch die Ältere werden verehrt - das Weibliche an sich wird hochgehalten und das macht das Tantra auch sehr besonders für Frauen.

Christoph Schubert: Ich habe in meinen Tantra-Seminaren gelernt, dass körperliche Schönheit weniger mit den Formen zu tun hat, sondern dass Lebendigkeit, Ausdrucksfähigkeit, körperliche Sensibilität das Wichtigste sind, was einen attraktiv macht. Das ist eine ungeheure Befreiung. Denn das kann ich beeinflussen. Weder meine Größe noch spezifische Körperformen kann ich ändern, aber die Lebendigkeit, die kann ich lernen.

„Neotrantra ist wie ein großer Blumenstrauß und jeder Lehrer verkörpert eine Blüte davon“ (Ilka Stoedtner)

Tantra für Paare in Portugal. Der Ort ist doch sicher kein Zufall. Man sagt ja, Wärme und Sonne sind gut für die Leidenschaft ...

Ilka Stoedtner: Oh, ja! Vor allem erfreut es die Sinne und entspannt den Körper. Diese Kombination innerhalb eines außergewöhnlich schönen Rahmens im Süden mit Sonne, Meer und Strand – das ist auf alle Fälle ein sehr gehaltvoller Urlaub für jemanden, der etwas für seine Paarbeziehung tun möchte.
