

Weibliche Sexualität

**„ Die Frau ist die tanzende Energie im Raum.
In Ihrem Tanz erschafft sie das Universum neu!“**

Alles Leben entspringt der Frau. Deswegen wurde in den alten Kulturen Frauen eine große Verehrung entgegengebracht.

Bis die „Herrengötter“ kamen, beherrschten in vielen Regionen der Welt Mutterreligionen das Bild.

Bildhaft findet sich das heute noch in den Bildern der Dakinis; der Himmelstänzerin im Buddhismus ebenso wie in der Verehrung der Kali in Indien und der Maria Mutter Gottes, mit der es den Christen gelang, die Rolle der Mutterverehrung der Erde in Ihre patriarchalische Religion zu integrieren.



“Die Frau ist die tanzende Energie im Raum.“ ist eine wunderschöne Beschreibung für die Elemente der Herzensöffnung und der Wildheit, die im Weiblichen liegen.

In dieser heruntergekühlten Welt findet die Kraft des Weiblichen selten Platz und noch selten Anerkennung. Männer haben vor Frauen dieser Qualität oft Angst. Zu recht.

Nur mit einer entwickelten Männlichkeit ist man ein spürbares Gegenüber.

Frauen haben in den letzten Jahrtausend sehr viel Leid erfahren. Ihre Kraft und Ihre sexuellen Potenz wurde von Männer dominiert, kontrolliert und auf offen und subtil gewalttätige Art und Weise unterdrückt.

Viele Erziehungsinstrumente und gesellschaftliche Bilder sind dazu entwickelt, Frauen zu sexualisieren (als Objekt) oder zu entweiblichen (Politik, Management).Darin spiegelt sich die geballte Angst der Männer vor der ekstatischen Kraft des Weiblichen.



Im Tantra haben weibliche Göttinnen einen großen Raum, werden oft angerufen und die bildliche Vorstellung spielt in der Meditation eine wesentliche Rolle.

Auch die Maha Kali, der zornige Aspekt des Weiblichen ist ein verehrungswürdiger und zu integrierender Anteil der Weiblichkeit, der in seiner Entfaltung den männlicher Partner dazu bringt die zornvolle Seite, den Maha Kala zu erwecken und zu integrieren. Dadurch verschmelzen die beiden Polaritäten zu Ardhanariswar.



Hier nun einige Übungen zur Erweckung der weiblichen Lebensenergie :

Die Tantras lehren: Der positive Pol weiblicher Sexualität ist der Bereich des Herzens und der Brüst. So wie das offene Drüsengewebe des Mannes (die Hoden) im außen sichtbar ist, sind es die Brüste bei der Frau.

Die Erfahrung der Weiblichkeit und die Selbstliebe einer Frau beginnen bei der Liebe und Annahme ihres Busens. Berührung und Massage erwecken Ihre Sinnlichkeit und öffnen den Herzensbereich und aktivieren die energetische Verbindung zu den unteren Chakren, zur Yoni und dem „Garten der Liebe“.

Teil I:

Setzen Sie aufrecht auf einen Stuhl. An der Stelle des Damms legen sie einen Ball oder einen zusammengerollten Waschlappen.

Legen Sie Ihre Hände auf den Brustbereich.

Sanft kreisende Bewegungen mit den Spitzen von Zeige-, Mittel-, und Ringfinger (leicht die Haut berührend) sorgen für die Aktivierung des gesamten Hormonsystems.

Liebevoll und langsam berührt, entsteht im Körper ein Gefühl von Wärme, die sich im ganzen Körper ausdehnt.

Die Lebensenergie kommt unten im Becken an. Die inneren weiblichen Organe spüren die Berührung. Der „negative Pol“ wird geladen.

Teil II:

In diesem Moment ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur um den Damm (Perineum) zusammen und spüren nach.

Ziehen Sie mit kreisenden Bewegungen unter leichtem Druck die Pobacken zusammen und stellen sie sich vor, wie die Energie in Ihrem Rückgrat nach oben steigt.

Lassen Sie los und wiederholen sie dies, während Sie weiter den Brustbereich massieren fünf Minuten lang. Spüren sie nach.

Teil III:

Machen sie den ersten und 2. Teil der Übung im Liegen.

Bevor Sie jedoch beginnen, ziehen sie den Beckenboden (wie beim Stuhlassen) fest zusammen. 10 mal.

Machen Sie anschließend die beiden Übungsteile I und II.

Dann legen sie die linke Hand auf den Bereich des Herzens und die rechte auf die Region der Venushügels.

Führen Sie die Brustmassage wie vorher aus. Wenn Sie die warme Energie im Beckenbereich spüren, geben sie leichten Druck auf das Schambein und kneifen den Po zusammen. Stellen Sie sich vor, wie die Energie im Rückgrat nach oben steigt. Wiederholen Sie diesen Teil der Übung am ersten Tag 5 mal, am zweiten Tag 10 mal.

Einige der sogenannten weiblichen Probleme in der Sexualität möchten wir hier ansprechen. Dies ist jedoch ein Anriss dieses großen Themas und ersetzt wer die Konsultation eines Arztes oder Psychotherapeuten. Es erhebt in dieser Version auch keinen Anspruch auf Komplettdarstellung.

Vaginalschmerzen beim Koitus

Unangenehme Gefühle und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind für viele Frauen ein Problem. Wenn nicht sofort etwas dagegen unternommen wird, wächst häufig die Angst und der Zustand verschlimmert sich. Beachten Sie die folgenden drei Faktoren, um die Schmerzursache an der Wurzel zu bekämpfen.

1. Gesundheitszustand

Suchen Sie zuerst einen Arzt auf, um festzustellen, ob eine Erkrankung vorliegt, welche die Schmerzen verursacht. Wenn der Arzt keine medizinisches Problem diagnostizieren kann, sollten Sie die nächsten beiden Möglichkeiten näher betrachten.

2. Bereitschaft

Schmerzen während des Liebesaktes können ein natürliches Signal dafür sein, dass der Körper nicht dazu bereit ist, sich zu öffnen.

Männer bewegen sich im Allgemeinen zu schnell beim Liebemachen. Wenn es zum Eindringen kommt, bevor der Körper der Frau genügend Zeit und Anreize hatte, um die Wände der Vagina zu befeuchten, kann das Lieben schmerzhaft sein.

Der Partner muss lernen, den ganzen Körper der Frau mit der Erregung, dem „Feuer des Anfangs“ zu füllen.

Manchmal sind auch Gleitmittel sinnvoll, aber eher eine Notlösung.

Geöffnete Herzen sind viel mehr wert.

3. Sexueller Missbrauch oder Inaktivität

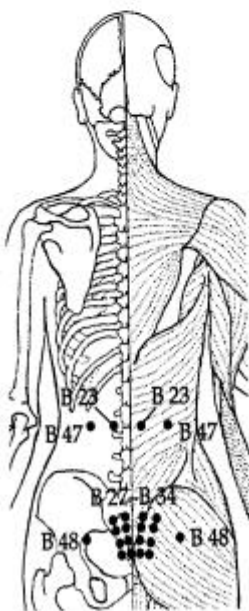
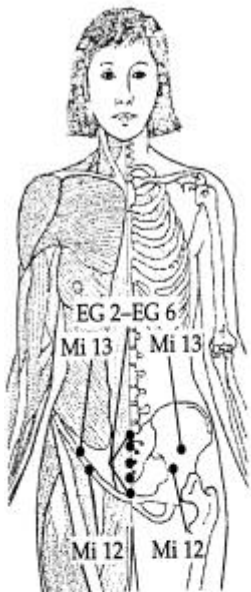
Wenn Sie irgendwann einmal sexuell missbraucht worden sind oder viele Monate inaktiv gewesen sind, benötigen sie einen liebevollen und besonders geduldigen Partner und ein viel längeres Spiel der Körper.

Wenn tiefsitzende Probleme, Sorgen und Ängste zum Vorschein kommen, kann körpertherapeutische Arbeit sinnvoll sein.



Akupressur zur Abhilfe

Akupressur kann Vaginalschmerzen beim Liebemachen lindern, vorausgesetzt der männliche Partner übt den Druck mit viel Fingerspitzengefühl aus. Stimulieren Sie die Vitalitätspunkte im Kreuz (B 23 und B 47) sowie die Energiepunkte EG 2 bis EG 6, die Genitalienpunkte B 48 und die Leistenpunkte Mi 12 und Mi 13. Üben sie jeweils 2 Minuten lang festen, wohltuenden Druck auf jeden der Akupressurpunkte aus, und fordern Sie Ihre Partnerin auf währenddessen langsam und tief in den Bauch zu atmen.



Die Bilder sind dem leider vergriffenen Buch von Dr. Michael Reed Gach "Akupressur für Liebende" entnommen. Bei einer Massage werden viele diese Punkte wie selbstverständlich berührt. Darin begründet sich auch das Geheimnis einer guten Massage. Über den Körper berührt sie die Seele.

Massage ist einer der Schlüssel zu Öffnung des Körpers und zur Aktivierung Von Energie. Formen des tiefen Atmens sind ein weiter.

Weitere Infomationen gibt es in anderen Dateien dieser Internetpräsenz und bei



Tara Sattva Institut
Autor: Shanti E. Morawa
Gierather Str. 70
51469 Bergisch Gladbach
shanti@tarasattvatantra.de
02202 284848