

„Das Männliche hält den Raum...“

In den tantrischen Lehren, ebenso wie im abgeleiteten Sexual Tao Yoga Chinas ist die wichtigste Aufgabe der männlichen Energie im Akt der Liebe, wie im Leben den Raum zu halten.

Gerade die schnelle Erregbarkeit des Mannes und die punktuelle Fixierung auf den Lingam oder Jodestab zeigt ihm seine Aufgaben. Um die eigenen und die Grenzen seiner Partnerin zu erweitern, ist die wichtigste Aufgabe in die Sexualität hineinzuentspannen und ohne Ziel, den Raum zu halten. Dies ist nur möglich, wenn die Muskulatur des Mannes geübt ist und er es gleichzeitig, die Erregung mit Hilfe der tantrischen Schlüssel über und durch den ganzen Körper fließen zu lassen.

Wenn dies gelingt, kann die weibliche Energie“ in all ihrer Kraft die Leere des Raumes ausfüllen und damit die Welt neu erschaffen“.



Der „Halte des Raumes“ übt als erstes mit den einzelnen Muskelgruppen der Beckenbodenmuskulatur.

Erste Übung ist das Spannen und Entspannen der Pobacken.

Zweite Übung ist das Anspannen der inneren Schließmuskeln.

Als dritte Muskelgruppe wird die Muskelgruppe rund um das Perineum und die Prostata angespannt/ entspannt.

Danach trainiert man die Muskulatur, die im Bereich der Hoden ansetzt. Zum Abschluss der ersten Teilgruppe (Becken direkt) lernt man mit Hilfe spezifischer Atemtechniken, die Steuerung der Erektion.

Im Zweiten Block übt man die Anspannung und Entspannung der Muskulatur im Zwerchfellbereich und weiterer, das Becken umgebender Muskelgruppen. Im dritten Block werden spezielle Atemübungen mit Muskelanspannung und –Entspannung verbunden und mit den sogenannten Bandhas geübt, um die Energie in den Körper außerhalb des Lingam zu lenken.

Die massiven sexuellen Probleme des Mannes rühren zumeist von der mangelnden Fähigkeit, das Herz offen zu halten.

Die grundlegenden Pole sexueller Frustration sind Impotenz und vorzeitige Ejakulation.

Die Grundlagen für beide Effekte liegen in der Erinnerung, in Momenten der Abwertung und des Schocks, in Angst, Scham und Schuld verborgen. Diese Emotionen entstehen oft als Resonanz auf gewalttätige Wahrnehmungen und Erinnerungen.

Von der Kindheit bis ins Hier und Jetzt werden Männer von außen in bestimmte Bilder gepresst. Entsprechen sie diesen nicht, wird der Lingam mit Schock, Scham, Schuld und Wut beladen. Er ist der eigenen oder auch der Wut der Frau

ausgesetzt und verspannt sich. Der entspannte Ab- und Zufluss in den Blutgefäßen und das freie Fließen der bioelektrischen Energie wird gekappt. In Kreisläufen der Angst gefangen, stockt oder verflacht der Atem.

Bei dem Gebrauch von Alkohol vor der Zeit der Liebe oder bei zuviel Körpergewicht ist eine entspannte Kontrolle nicht mehr möglich.

Im Gehirn entsteht ein Teufelskreis, der nur durch einen Ausstieg aus der Sexualität neu zu sich zurückfinden kann.



Erst durch Sensualisierung, durch Eigenliebe und Annahme und Anfühlen des eigenen Körpers entsteht ein Raum, in dem ein Neuberührung möglich ist. Wer sich mit Viagra oder Apo auf Dauer voll pumpt, verschiebt die möglichen organischen Defekte nur.

“Es ist möglich, dass der Mann keine Erektion bekommt, oder er hat sie vielleicht verloren. Wenn er sie verloren hat, weil ihm die fantasierten Reize fehlen, ist das eine gute Sache. Denk daran, eine Erektion ist nur in der Vagina, wo Liebe gemacht wird, notwendig. Also braucht er vorher keine Erektion. Wenn er jetzt eine volle Erektion hat, ist er „emotional“ und schon auf dem Weg zu einem vorzeitigen Höhepunkt.“

Zitat aus: Die Kunst zu lieben von Barry Long

Für Männer ist absichtslose Massage, die Idealform, um aus der emotionalen Verspanntheit und der Gier in den Raum der Liebe zurückzukehren.

Erektionsprobleme, Akupressur und andere Vorschläge

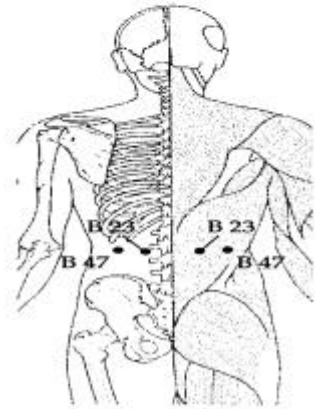
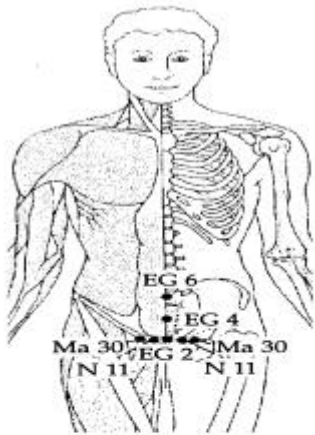
Mitauslöser von Impotenz sind übermäßiger Alkohol- und Drogenkonsum, Diabetes, Übergewicht und Nervenschäden. Auch bei der Einnahme von Medikamenten kann Sie als Nebenwirkung auftreten.

Letztlich sind die meisten dieser Auslöser aber in der Verantwortung des Einzelnen. Wer sich betäubt oder mit Zucker oder anderem im Übermaß die Stabilität seiner Gesundheit gefährdet schiebt die dahinter versteckten Probleme nur von der seelischen auf die körperlichen Ebene.

Emotionaler Streß im Beruf oder in der Partnerschaft; aber auch mangelnde Zuwendung können im seelischen Bereich die Entstehung von Impotenz auslösen. Runtergeschluckter oder in sich reingefressener Ärger/Wut/ Zorn beeinträchtigt die Leber. Der Lebermeridian läuft in der traditionellen chinesischen Medizin durch das Skrotum, so dass Potenzstörungen die Folge sind.

Angst und Unsicherheit können wie falscher Mut und aufgeblasenes Gehabe aus falscher Selbstsicherheit auf die Nieren schlagen und die Potenz beeinträchtigen.

Die folgenden Übungen und Techniken zur Selbstakupressur sind sehr wirkungsvoll, wenn sie mit einem veränderten Lebensstil einhergehen. Im Falle von Erektionsprobleme sollten sie diese dreimal am Tag ausführen



Kräftiges Reiben des Schambeins

Dadurch werden drei wichtige Akupressurpunkte am Schambein stimuliert, die das männliche Fortpflanzungssystem stärken: N11, EG 2 und MA 30.

Ballen Sie einfach die Hand zur Faust und reiben sie 1 Minute lang kräftig über ihr Schambein. Sie können dabei angezogen bleiben oder sich ausziehen. Reiben Sie so stark, dass sie Hitze erzeugen, um diese hochwirksamen Punkte anzuregen.

Kräftiges Reiben im Kreuzbereich

Reiben Sie sich mit beiden Handrücken 1 Minute lang mit schnellen Bewegungen das Kreuz. Dabei werden die Punkte B 23 und B 47 im Kreuzbereich stimuliert und die Nieren gestärkt, in denen die Sexualenergie gespeichert ist.

Druck auf den Unterbauch

Setzen Sie die Fingerspitzen 2 bis 3 cm oberhalb der Mitte des Schambeins auf den Unterbauch. Üben Sie 1 Minute lang festen Druck auf EG 4 aus, und atmen Sie dabei tief ein und aus.

Akupressur und vorzeitige Ejakulation

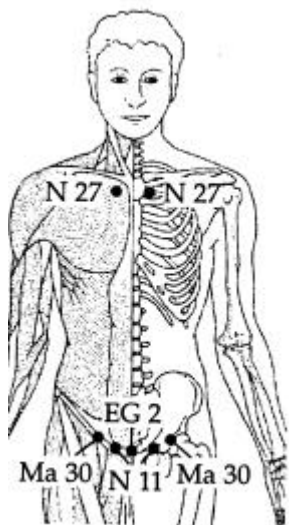
„Um einer (vorzeitigen) Ejakulation vorzubeugen, musst du entspannt und ruhig bleiben, langsam werden und dir Zeit für alles lassen, deine Atmung verlangsamen und vertiefen und sexuelle Erwartungen fahren lassen.“

Su-nü Der Klassiker vom einfachen Mädchen

Erwartungen und Leistungsangst führen oft zu körperlichen Spannungen. Durch Stress kommt es dann zu vorzeitigem Samenerguss. Die Leistungsorientierung in unserer Welt unterfüttert die Ängste des Mannes und führt zu einem Kontrollbedürfnis, das in vorzeitiger Ejakulation enden kann. Außer einer veränderten Lebensführung, in der Alkohol und Nikotin reduziert und in der Zucker vermieden werden sollte, kann außer der Sexualberatung die Akupressur hilfreich sein.

Auch gezieltes Training des männlichen Beckenbodens ist mehr als sinnvoll. Bei der Akupressur beginnen wir mit dem sogenannten Potenzpunkt, der in der Mitte zwischen dem Skrotum und dem Rektum liegt. Es handelt sich um eine kleine Vertiefung, die sich relativ gut ertasten lässt.

Pressen Sie diesen Punkt täglich 2 Minuten. Nach ein paar Monaten (vielleicht auch früher) werden Sie beim Liebemachen den Unterschied bemerken.



Reiben des Schambeins

Legen Sie sich mit angezogenen, gespreizten Beinen, die Füße flach auf dem Boden oder auf der Matratze, auf den Rücken. Reiben sie mit den Fingerspitzen beider Hände etwa 90 Sekunden lang zwei- bis dreimal am Tag kräftig das Schambein. Diese Akupressurmassage stimuliert die Punkte Ma 30, N 11 und EG 2. Reiben sie anschließend den letzten Punkt auf dem Nierenmeridian, N27 (in der Vertiefung direkt unter dem vorspringenden Ende der beiden Schlüsselbeine), 1 Minute lang, um die männlichen Geschlechtsorgane zu stärken.

“Der Ejakulation geht stets eine Beschleunigung des Herzschlags voraus, woran Sie erkennen können, wie wichtig es ist, den Puls beim Geschlechtsverkehr normal zu halten. Da der Herzschlag durch die Atmung kontrolliert wird, ist die erste und beste Übung zur Erlangung der Ejakulationskontrolle tiefes, rhythmisches Bauchatmen.“

Daniel P. Reid Das chinesische Gesundheitsbuch



Die Zunge ist ein Sexualorgan par excellence.

Die Zunge enthält in ihrem Innern sämtliche Reflexzonen der chinesischen Medizin. Alle Akupunkturpunkte können stimuliert werden. Sie ist der Hauptschalter im Kleinen Energiekreislauf. Im Yoga wird sie verwendet um durch Anlegen am Gaumen, die Lebensenergie nach oben zu leiten und zu „versiegeln“. Sie ist im Alltag jederzeit trainierbar. Eine durchtrainierte Zunge hilft bei der Reinigung des Mundinnenraums und der Zähne. Sie ist der Punkt des ersten Kontaktes unter Liebenden. Sie bringt den Energiefluss zwischen den Liebenden in Gang. Zungenfertigkeit ist eine Übung der Liebe., die sie in jedem Fall und in jedem Gesundheitszustand durchführen sollten.



Übungen zur Stärkung der Zunge im Alltag

1. Übung Zungendrehen

Um die eigene Zunge zu spüren, drehen Sie die Zunge im Uhrzeigersinn 10 mal in Richtung des Uhrzeigersinns und 10 mal gegen den Uhrzeigersinn.

Strecken Sie dies so weit nach vorne weg wie möglich. Machen sie dazu einen Laut, der die Bewegung unterstützt. „Bäähhhh“

Drehen Sie die Zunge nochmals 10 mal im/ und 10mal gegen den Uhrzeigersinn.

2. Übung Schlangenzunge

Hängen Sie mit einem Faden einen Apfel so an der Decke, dass er in Mundhöhe ist. Stoßen Sie mit der Zunge gegen den Apfel, so wie eine Schlange züngelt.

Erhöhen sie die Geschwindigkeit, mit der die Zunge, den Ball bewegt. Am ersten Tag sollten Sie dreimal täglich 25 Schlangenzunge üben. Steigern Sie dies, bis sie 300 Zungen am Tag ausführen können. Dann wechseln Sie den Apfel gegen eine große Grapefruit aus. Wenn sie den Grapefruit- Zyklus beendet haben, können Sie mit schwereren Gewichten weiter üben.

Diese Kurzausführungen zur männlichen Sexualität sind als erster Einstieg gedacht. Wesentlich für Männer ist es eine eigene männliche Shiva Identität zu kreieren, welche absolut unabhängig vom Weiblichen ist, da sich nur durch die Erfahrung der eigenen Raumhaftigkeit oder einfacher ausgedrückt:

Ich bin Mann

Ich bin Selbst

Ich bin wild und frei

Da in unserer Welt die männlichen Schilde nicht mehr durch eine Initiation in die tiefen Aspekte des Mannseins wie Liebhaber, Krieger, König, Magier, Heiler und Hüter der Schatten in der Jugend initiiert, ergibt sich ein verzerrtes Bild männlicher Identität.

Dadurch kann es nicht zu einer freien und tiefen Verbundenheit von Mann und Frau kommen.

Mehr zu diesem Themenkomplex gibt es unter www.ritesdepassage.de, einem Ableger unserer Arbeit und im Männerseminar „Shiva im 21. Jahrhundert“.



Tara Sattva Institut

Autor: Shanti E. Morawa

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

shanti@tarasattvatantra.de

02202 284848