



FRAU Polarität in der Sexualität

„Das Männliche ist vom Yang. Yang aber ist rasch zu erregen und weicht genau so rasch zurück. Das Weibliche ist vom Yin. Yin aber ist langsam zu erregen und genau so langsam zu sättigen.“

Für viele Frauen hat Sexualität in Ihrem Erleben seit Generationen zwei generelle Themen: Schutz/ Sicherheit und Freiraum/ Befreiung. Der Aspekt von Schutz und Sicherheit hängt zum Teil mit biologischen, zum Teil auch mit psychologischen Aspekten zusammen. Frauen sehen sich im Laufe ihres Lebens mit verschiedensten Rollenzuweisungen und Erwartungen konfrontiert, die sehr unterschiedlich sind. In einfachen Gesellschaften spielt das Thema Schutz und Sicherheit hier eine größere Rolle, was aber auch mit dem Aufkommen des Patriarchats zu tun hat. Die Urform des Weiblichen und damit auch das Ende eines Stufenweges weiblichen Seins mit Integration der Sexualität hängt mit dem Thema Befreiung und Freiraum zusammen. Das Weibliche in seiner Urform ist wild, archaisch, gebärend, kraftvoll und sich mit einer Fülle von Lebendigkeit und Energie durch das Leben bewegend. Frauen bringen das Leben in die Welt und damit ist auch ein grundlegender Unterschied deutlich. **Alles**, was Frauen tun ist von Energie durchtränkt. Findet diese Energie keinen Widerhall, keine Freude im männlichen Gegenüber oder ist statt Freude Aggression, Spannung, Verletzungswille, Respektlosigkeit offener oder unterdrückter Wille zu Dominanz vorhanden, zieht sich das Weibliche zurück und zeigt sich nicht mehr dem Männlichen. Es findet sich im Kontakt mit den Kindern, durch „Baden“ in Gruppen weiblicher Energien oder durch Manifestation von Krankheit in Körper oder Seele wieder. In der heutigen Zeit kehrt es auch den Spieß um oder verfällt in Neutralität und männliche Muster von Erniedrigung und Kastration des Mannes. Die Polarität verliert sich und dadurch wird das Potential weiblicher Energie SHAKTI nicht voll realisiert. Shakti zu Erneuern und in diese gewaltige Kraft einzutauchen, ist Sinn und Zweck tantrischer Arbeit. Am Ende steht dann die Vereinigung der Polarität und deren Auflösung. Weibliche Lust, die Angst vor wirklicher tiefer Begegnung hat, entwickelt Seitenwege, um ohne Öffnung des Herzens geliebt zu werden und Lust zu erfahren. Dadurch entsteht keine wirkliche Polarität, keine Shaktipower, so dass Schmerz und Verletzung für Frauen in dieser Form der Sexualität oft zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr zu tiefer Traurigkeit und körperlicher Symptomen führen. Dadurch altert der Körper, durch herzerfrischende Sexualität kann er sich verjüngen!





DIE STUFEN

Stufe I:

Bindungsphänomene zum Vater und Verwechslung mit erwachsenen Männer, denen ich als erwachsener Frau begegne.

(Vorsicht: auch gewollte oder ungewollte Sexualisierung weiblicher Kinder durch männliche Bezugspersonen teilweise aufgrund generationaler oder paar-systemischer Störungen)

Negative Emotionale Kopplung: Wut oder Gier Positiv: Position, Motivation, Stärke, Präsenz

Stufe II:

Spüren einer erwachsenen weiblichen Identität ohne Kontakt zum Männlichen

Wiederherstellen der Verbindung mir der „Mutter, Grossmutter und weiblicher Ahnen – Energie“

Negative Emotionale Kopplung:

Selbstentwertung, Verkrampftes Kindchenschema mit erlernter Hilflosigkeit, Depression

Positiv: Selbstwert, Entspannte Weiblichkeit, Verbundenheit zur weiblichen Wildheit

Stufe III:

Mit 50/50 in Beziehung treten. In Verbindung mit dem Männlichen dessen Gleichrangigkeit und Unterschiedlichkeit wahrnehmen können und damit respektvoll und liebend umgehen.

In der Beziehung der Moment der gegenseitigen Anerkennung.

Negative Emotionale Kopplung: Anpassung, Kompromiss wegen Verlassenangst, heimliche Eifersucht und heimlicher Neid, Phantasiegebilde oder Übertragung der Energie auf Kinder

Positiv: Wertschätzung, gegenseitiger Respekt, Liebe im Sinne von Wärme und Schutz

Stufe IV:

Das Potential der weiblichen Kraft (SHAKTI) erleben. Im Für sich selbst und zu seiner Energie stehen, eine natürliche Attraktion ausstrahlen. Die innere Frau sein entspannt zeigen und in der Sexualität dem Mann sich öffnen und dadurch schenken. Durch die polare Ladung im Körper Wonne für sich und das Männliche kreieren.

Negative emotionale Kopplung:

Selbstgefälligkeit, Arroganz und „tantrische Überheblichkeit“; die weibliche SHAKTI Energie missbrauchen und damit auf Stufe I zurückfallen, dabei tiefe Verletzungen riskieren oder sich missbrauchen lassen.

Positiv:

Bodhicitta spüren und entwickeln.

Die Energie aus der Sexualität in Kreativität, Ekstase und Liebe für alle Wesen verwandeln und das weibliche Potential in die Welt abgeben.

Stufe V:

Dieses SHAKTI - Potential an andere Männer und Frauen vermitteln.



"Die Frau ist die tanzende Energie im Raum. In ihrem Tanz erschafft sie das Universum neu!"

Für viele Frauen z.B. ist ein normaler, (wie Tantrikas sagen Entladungsgasmus) schon eine seltene Körper- und Seelenfreude. Auf dem Weg einer Frau zur SHAKTI bedarf es der Erfahrung von Heilräumen, um die vielfach unerlösten, gar schmerzvollen Anteile einer von den Religionen, der Gesellschaft und der Erziehung in unseren Familien jahrtausendlang unterdrückten weiblichen Sexualität wieder zu entdecken. 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.





Einige Übungen zur Erweckung der weiblichen Lebensenergie:

Die Tantras lehren: Der positive Pol weiblicher Sexualität ist der Bereich des Herzens und der Brüste. 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 Stuhllassen) 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.

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

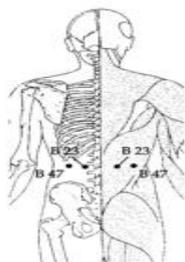
Akupressur kann Vaginalschmerzen beim Liebemachen lindern, vorausgesetzt der männliche Partner übt den Druck mit viel Fingerspitzengefühl aus. Stimulieren Sie die Vitalitätspunkte im Kreuz (B 23 und B 47) sowie die Energiepunkte EG 2 bis EG 6, die Genitalienpunkte B 48 und die Leistenpunkte Mi 12 und 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 in der Datei 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.



Gerade Massage ist eine der schönsten Möglichkeiten, die ein Mann einer Frau schenken kann. Eine gefühlvolle, entspannende Massage durchwärmt den Körper und lässt ihn sich öffnen und ausdehnen. Bei Verspannungen ist eine eingehende Massage folgender Bereiche unterstützend:

Waden, Oberschenkel, Po und Kreuzbein
Schaukeln der Hüften



Erst viel später dann eine Massage im Bauchbereich oder der Brüste oder der Ansätze des vorderen Beckenbereichs. Dann ist der weibliche Körper offen und bereit auch eine massierende Berührung des Bereichs des "Lotus" zuzulassen.

Tara Sattva Tantra Institut

Gierather Str. 70 51469 Bergisch Gladbach 02202 284848 shanti@tarasattvatantra.de