



## MANN 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 Männer hat Sexualität in Ihrem Erleben seit der Pubertät nur eine Ladungs- / Entladungskomponente und eine Leistungs- oder Aggressionskomponente. Dies verhindert den Einklang mit der Frau und sorgt im Laufe des männlichen Lebens für eine Reihe von Krankheiten und Gesundheitsschäden körperlicher, emotionaler und geistiger Natur. Die Triebunterdrückung, wie verschiedene Religionen sie seit Jahrhunderten lehren und bejahen, ist der Keim für eine erkrankte männliche Sexualität, die sich in Ihren übelsten Formen in Missbrauch, sexuellen Übergriffen mit Gewaltandrohung und einer Bunny- Blattschuß-Mentalität äußert. So wichtig in der Beschädigung des Herzens und der Seele eines solchen Mannes der Ausdruck von Mitgefühl im tantrisch- buddhistischen Sinne ist, so wichtig ist auch die Entwicklung von rasiermesserscharfer Weisheit und Klarheit, um eine Übertragung auf das Umfeld und eine Verformung der Buddhanatur von Kindern und Frauen zu verhindern.

Männliche Lust, die sich in Pornografie und Puff entlädt, hat in Ihrem Innern immer eine im Herzen verkapselte Komponente tiefen eigenen Leids. Eine Weiterentwicklung zu einem reifen, männlichen Liebhaber, einem SHIVA, ist ohne die Öffnung des Herzens nicht möglich.

Für Männer geht es im Tantra in der Entwicklung zum SHIVA (hinduistisch/kashimirisch/ shivaitisch) oder BUDDHA/DAKA (buddhistisch) daher darum, mehrere Stufen zu erleben und wieder zu integrieren.





## **DIE STUFEN**

### **Stufe I:**

Bindungsphänomene zur Mutter und Verwechslung mit erwachsenen Frauen, denen ich als erwachsener Mann begegne.

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

### **Stufe II:**

Spüren einer erwachsenen männlichen Identität ohne Kontakt zum Weiblichen

Wiederherstellen der Verbindung mit der „Vater, Grossvater und männlicher Ahnen –Energie“

Negative Emotionale Kopplung:

Selbstentwertung, Verkrampftes Machismotum, Jämmerlichkeit/ Schwäche

Positiv: Selbstwert, Entspannte Männlichkeit, Verbundenheit zum männlichen Urgrund

### **Stufe III:**

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

In der Beziehung der Moment der gegenseitigen Anerkennung.

Negative Emotionale Kopplung: Feigheit, Duckertum, Kompromiss wegen Verlassenangst, heimliche Eifersucht und heimlicher Neid

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

### **Stufe IV:**

Das Potential der männlichen Kraft (SHIVA) erleben. Im Für sich selbst und seiner Energie stehen eine natürliche Attraktion ausstrahlen. Das innere Mann sein entspannt zeigen und in der Sexualität der Frau zeigen und dadurch schenken. Durch die polare Ladung im Körper Wonne für sich und das Weibliche kreieren.

Negative emotionale Kopplung:

Selbstgefälligkeit, Arroganz und „tantrische Überheblichkeit“; die männliche Shiva Energie missbrauchen und damit auf Stufe I zurückfallen.

Positiv:

Bodhicitta spüren und entwickeln.

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

### **Stufe V:**

Dieses SHIVA- Potential an andere Männer und Frauen vermitteln.

Der Weg lohnt sich. An vielen Stellen unseres männlichen Seins müssen wir erst einmal anerkennen, wo wir stehen. Von daher abschließend einige Hinweise zu Männerproblemen, die uns den Eintritt in die höheren Stufen verwehren können.



## 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.

Bei vorzeitiger Ejakulation oder auch dem gegenteiligen Problem (einer mit Schmerzen in den Hoden endenden Überspannung) gibt es hier keine Hinweise, da dies es Thema meist in Relation zu mehr seelischen und/ oder Beziehungsthemen steht.

Als kurzer Hinweis: Bei vorzeitiger Ejakulation und dem Gegenteil gibt es mehrere Möglichkeiten:

Beruflicher Stress

Unterdrückte Wut

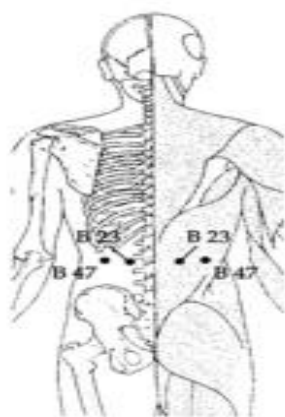
Ein unausgewogenes Verhältnis in der Beziehung

Macht und Ohnmacht

Teufelskreis in der Beziehung oder vorherigen Beziehungen

Energetische Reflexion auf Seitensprungsideen der Partnerschaft oder

zerfallendes Commitment „Beziehungsversprechen“



### 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.

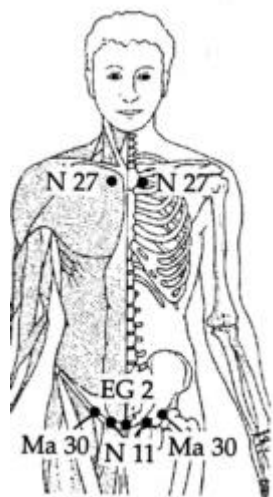
Durch Stress kommt es dann zu vorzeitigem Samenerguss. Die Leistungsorientierung in unserer Welt unterfüttert die Ängste des Mannes und führt zu einem Kontrollbedürfnis, das in vorzeitiger Ejakulation enden kann.

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

## Küssen und die Zunge

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.

Besonderer Grund für dieses Kapitel sind die Gespräche mit Frauen, die darauf hingewiesen haben, dass die meisten Männer nur drei Kussarten beherrschen:

Mamikuss oder Bussi

Lippenknutscher mit Volldruck  
und Rachendolch

Aus diesem Grund hier ein Kapitel über die Zunge als Inspiration für den Umgang mit diesem Sinnesorgan.



## 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. „Bääähhhh“

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 ein 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.

## KÜSSE

**Ein Mann, der die Küsse seiner  
Dame empfängt,  
ohne sie zu erwidern,  
ist so begehrenswert wie  
eine kalte Steinsäule.**

**Um Leidenschaften zu entzünden,  
muß jeder Kuß mit einem Kuß,  
jede Liebkosung mit einer Liebkosung  
vergolten werden.**



## „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 „Halter 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 dieser führen kann.

Erst durch Sensualisierung, durch Eigenliebe und Annahme und Anfühlen des eigenen Körpers entsteht ein Raum, in dem ein Neuberührung möglich ist.

Wer sich ohne medizinische Indikation mit Viagra, Cialis oder Levitra 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 die empfangene und gegebene absichtslose Massage des Körpers ohne sexuelle Komponenten, die Idealform, um aus der emotionalen Verspanntheit und der Gier in den Raum der Liebe zurückzukehren. Erst danach eröffnet sich ein tiefer, entspannter Raum für die Kraft einer Liebe, die sich so zeigt, wie wir es als Vollendung in der PDF „Stufenwege in der Sexualität“ beschreiben haben und wir bemüht sind, es zu vermitteln.

Tara Sattva Tantra Institut Gierather Str. 70 51469 Bergisch Gladbach shanti @tarasattvatantra.de