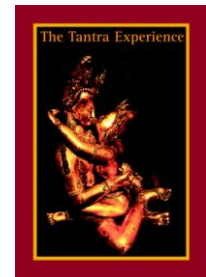


# Tantra Experience Freiburg

Herbert Barkmann & Jana Richter  
Sternwaldstr. 4, 79102 Freiburg  
Tel. 0761 / 3841 3880  
Mail [info@tantra-experience.de](mailto:info@tantra-experience.de)



## Tantrische Sexualtherapie

### **Teil 1: Allgemein**

#### **Sexualität wird zu einem Hürdenlauf...**

Eine Tatsache ist, dass der Sexualität eine natürliche Kraft und Mächtigkeit innewohnt, die wir normalerweise weder richtig kennen, noch wirklich "beherrschen", geschweige denn weise nutzen und damit vollkommen genießen können. Eine andere Tatsache ist, dass - vielleicht gerade wegen ihrer innewohnenden Kraft - rund um das Thema Sexualität und Genuss derart viele Verbote und Tabus bestehen, wie in sonst kaum einem anderen Bereich.

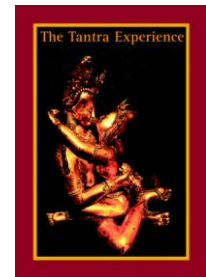
"Sexualität kräftig feiern oder so richtig genießen - wo kämen wir denn da hin?" ... vielleicht hast Du so etwas oft sogar konkret gehört, mit Sicherheit aber unterschwellig wahrgenommen - denn das ist gesellschaftskonform und beziehungsimmanent, und damit ein uns unbewusst tief prägendes allgemein gültiges "Gedankengut". Damit ist fast zwangsläufig vorprogrammiert, dass alles, was mit diesem Themenkreis zu tun hat, auf ziemlich kargem - und manchmal sogar nahezu unfruchtbarem Boden - gedeihen muss. Gesunde und kräftige Pflanzen sind kaum zu erwarten.

Nirgendwo ist die Gesetzmäßigkeit der Macht des Unbewussten so brutal spürbar wie im Bereich von Intimität und Sexualität. Dort sind unsere eigenen unbewusstesten Bereiche angesiedelt, wo wir uns selbst am fremdesten sind. Dort sind auch die größten Konfliktfelder kollektiver Natur beheimatet, es ist der Bereich, in dem die unbewusste Fremdbestimmung am stärksten ausgeprägt und am heftigsten am Werke ist. Auch das spüren wir nicht direkt, nur die Auswirkungen kommen an die Oberfläche wenn wir uns intim begegnen.

Wenn Du heute jung bist, und glaubst, dass mag eher für Deine Großmutter und Deinen Großvater zugetroffen haben, dann ist das leider ein Irrtum. Denn unbewusste Bewertungen über Dinge werden stets unterschwellig über Generationen hinweg weitergegeben und sind deshalb in uns, in unserer Innenwelt, unserem Körper-Seele-Geist-System, hoch wirksam.

Deine natürliche sexuelle Ausdruckskraft muss sich ihren Weg in und durch Dein Leben unter recht feindlichen Bedingungen bahnen. Weil Du damit nicht allein bist und es uns allen mehr oder weniger genauso geht, fällt es zunächst auch nicht auf, scheint "normal" zu sein und zudem auch noch unwichtig, zweit- oder dritrangig. Unsere Sexualität ist weder Gegenstand in Gesprächen mit vertrauten Menschen, weil man "darüber" eben nicht spricht, noch ist sie überhaupt ein Gegenstand unserer Aufmerksamkeit. So kommen wir auch kaum zu Wissen über gute Sexualität oder zu neuen Erfahrungen, außer vielleicht aus einem Pornostreifen oder einem kompliziert geschriebenen Sex-Fachbuch. In beiden Fällen erfährst Du dort aber auch nur das, was Du eben gerade nicht bist oder nicht "richtig hinbekommst".

Unser Körper muss all diese Botschaften und energetischen Einflüsse verarbeiten und klug managen. Oft bleibt ihm nichts anderes übrig als Stopps in Form von Energieblockaden zu entwickeln und diese dann auf seiner Ebene auszudrücken. So entstehen sexuelle Dysfunktionen wie Orgasmus- oder Erektionsstörungen. Unsere Seelen- oder Emotionalebene zeigt ihre Deformationen durch starke, das sexuelle Erleben begleitende Gefühle wie Scham, Schuld und Angst. Daraus können sich verfestigte komplexe Verhaltens-Gebilde wie Hemmungen, Vermeidungsverhalten und Verleugnungsstrategien ergeben. Diese verhindern letztendlich alles, was uns gut tut, tief beglückt und nährt.



## ***Teil 2: Du für Dich mit Dir***

### **Wenn Du für Dich nach Veränderung suchst...**

Die Tantrische Sexual-Therapie erkennt die der Sexualität innewohnende Kraft voll und ganz an und nutzt diese stärkste natürliche Kraft. Darin liegt ein besonderes Potential. Indem die Sexualität aus dem Schattendasein und der Unbedeutsamkeit heraustreten darf, wird sie zugleich auch entmystifiziert. Dadurch werden ihr alle verdunkelnden Tabus genommen und bei Lichte betrachtet, kann man in aller Natürlichkeit und Nüchternheit schauen, was nicht funktioniert oder verändert werden will. Durch den Fokus, den Tantra setzt, erfährt die Sexualität zugleich auch die Achtung und Anerkennung, die ihr gebührt und die sonst nur scheinbar und eher zwielichtig in unserem öffentlichen Alltag vorhanden ist. Allein dieser Aspekt schafft ein verehrendes heilendes Feld.

Die Tantrische Therapie zielt in ihrer Herangehensweise nur in einem sehr geringen Maße auf die Entstehungszeiten bzw. -situationen, die die Dysbalancen in Deinem inneren System verursacht haben. Vielmehr unterstützt sie Dein eigenes, Dir innewohnendes Selbstheilungspotential, indem sie als Grundhaltung einen Raum erzeugt, in dem Dein eigenes System aktiv werden kann.

In einer Situation der tiefsten Bejahung dessen, was jetzt gerade ist, tritt ganz von allein bereits Entspannung auf tiefen inneren (Körper-)Ebenen ein, die ganz neue Empfindungs- und Reaktionsimpulse setzen kann - bis hin zu einer Neu-Organisation des gesamten Systems.

Um diese Prozesse zu verstärken und um Intensität ins Empfinden zu bringen, wird der Körper durch gezielte Atem- und Energieaufbau-Übungen angeregt, sein allgemeines, insbesondere aber sein sexuell-dynamisches Energielevel zu erhöhen. Gleichzeitig wird durch den sog. "inneren Beobachter" Ruhe und Gelassenheit in Dir erzeugt, um das, was Dich tief bewegt, aus einer sicheren Distanz heraus erleben und betrachten zu können. Dein Körper lernt also, nach und nach all Deine (Körper-)Energie freizusetzen, die er bisher zur Aufrechterhaltung von Blockaden und zur Unterdrückung "unerlaubter" Emotionen aufbringen musste. Diese Energie steht Dir nun zur bewussten Gestaltung zur freien Verfügung.

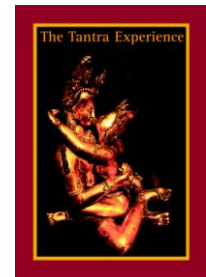
Deine verstärkte Achtsamkeit mit Dir selbst und Dein neugewonnenes liebevolles JA zu Deinem gesamten So-Sein, unterstützt Dich wirksam dabei, schwierige Situationen zu meistern, Neues auszuprobieren und - wenn es sein muss - auch spielend und gelassen "scheitern" zu können.

### **Du bist tiefer bei Dir selbst angekommen und ruhst gelassen in Deinem sexuellen Wesen.**

Was so einfach klingt, braucht vor allem

- ehrlichen Einsatz für Dich selbst,
- mitunter all Deinen Mut, Dir selbst zu begegnen,
- Beharrlichkeit und liebevolle Geduld mit Dir selbst,
- Deinen festen Glauben daran, dass Du etwas Besseres verdienst hast, als das, was Du Dir bisher kreierte hast

**Herzlich willkommen.** Meine freudvolle Unterstützung ist Dir sicher.



## ***Teil 3: Ihr als Paar***

### **Wenn Ihr als Paar miteinander nach Veränderung sucht...**

Auch wenn die Themen, die sich in der Beziehung ergeben, Dir oder Euch jetzt unter den Nägeln brennen, so setzt sich diese Beziehung doch aus zwei Einzelwesen zusammen. Jedes dieser Einzelwesen bringt seine ureigenen Problemfelder mit sich selbst in die Beziehung ein – und dort treffen sie dann zusammen ...

### **... und die Dinge verwirren sich und verstricken sich ineinander**

Die einzelnen Themen beider Partner im Miteinander als Paar verstärken sich oft gegenseitig, die Knöpfe werden gedrückt, die Probleme kommen an die Oberfläche, werden wirksam und sichtbar und beeinflussen die Beziehung. Wenn wir allein sind, können wir vieles in unseren eigenen Tiefen vor uns selbst und vor allem vor anderen sorgfältig versteckt halten. In einer intimen Beziehung funktioniert das nicht. Es kommt einfach alles ans Licht. Genau hier wird es sehr spannend. Denn alles, was sich zeigt, gehört nun mal zu Dir bzw. zu Deinem Partner/Deiner Partnerin – und diese Dinge sind weder gut noch schlecht. Leider setzen genau hier im Normalfall unsere Bewertungen ein und wir beginnen uns selbst und den anderen zu (ver-)urteilen. Genau da beginnen dann erst unsere wirklichen Probleme. Denn die Ablehnung dessen, was ist, schafft das eigentliche Problem.

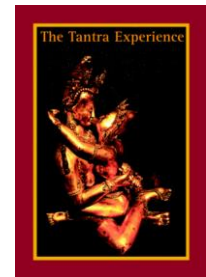
### **Verwirrung und Verstrickung darf sich lösen**

Die tiefe Annahme der Realität und die Akzeptanz dessen was ist, führen uns heraus aus dieser Falle. Diese Sichtweise ist ein Kernthema von Tantra. Dafür stehen gezielte Methoden der Körper- und Energiearbeit zur Verfügung. Ebenso werden Methoden der Bewusstseinsarbeit im (sexuellen) Erleben eingesetzt. Die Schulung von gegenseitiger Achtsamkeit und geistiger Präsenz sind ein wesentliches Thema. Ebenso das Schaffen von Klarheit im Geiste und ein sicherer Umgang mit Gefühlen in aufwallenden Situationen Eures Miteinanders.

In der Tantrischen Sexualtherapie für Paare gilt das Prinzip: jeder darf bei sich selbst schauen und Ihr forscht gemeinsam. Wenn Ihr als Paar dann sexuell wieder zusammenfließt, könnt Ihr Euch in neuer Schönheit aufeinander beziehen.

Um herauszufinden, welche Veränderungs-Schritte für Euch förderlich sind, ist ein genaues Schauen auf Eure Paardynamik angezeigt: was passiert dabei, wenn Eure inneren Persönlichkeits-Strickmuster aufeinandertreffen. Auf diesem Weg werden wir feststellen, dass es auch hier wieder zu einem großen Anteil die unbewussten Dinge sind, die das Wesen einer Beziehung ausmachen und unsichtbar miteinander agieren. Ja sogar Beziehung gestalten und zwar dreifach: Du mit Dir allein – Dein/e Partner/in mit sich allein – Ihr beide wechselseitig miteinander.

Du kannst Dir auch sicher sein, dass bei Deiner Wahl Deines/r Liebespartners/in Dein Unterbewusstsein die Führung übernommen hat. Das ist eine Art heilsames Paradox: unser Inneres Wesen – nimm den Begriff Seele, wenn er für Dich passt – weiß ganz genau, wo unsere Verletzungen liegen. Es möchte nur eines: dass diese geheilt werden. Deshalb setzt es alle Kraft daran,



Felder und Möglichkeiten zu erschaffen, in denen diese Verletzungen zur Heilung kommen können. Dies führt nur solange über leidvolle Erfahrungen, bis wir es anerkennen und dazu unser inneres JA geben. Wenn Ihr das hier lest, ist zumindest einer von Euch beiden an diesem Punkt angekommen.

Falls Du jetzt spürst, dass Du Deine/n Partner/in nicht dazu bewegen kannst, gemeinsam für Eure Beziehung bzw. Euer Sexualleben zu gehen, dann kannst Du es auch alleine tun. Denn wenn eine Hälfte des Ganzen sich verändert, verändert sich das Ganze automatisch – das ist auch eine Gesetzmäßigkeit.

### **Meine Einladung an Euch heißt:**

- Wunderbar, wenn Ihr miteinander und aneinander als Paar wachsen wollt.
- Wunderbar, wenn Ihr jetzt an einem Punkt angekommen seid, wo es neue Schritte braucht.
- Wunderbar, wenn zumindest eine/r von Euch beiden den Mut findet, jetzt diesen einen ersten Schritt konkret zu tun.

**Herzlich willkommen.** Meine freudvolle Unterstützung ist Euch sicher.

Jana Rubinya