

Sinnliche Auszeit für Paare

Mit Tantra zu mehr Liebesglück

Tantra – ein erotisches Thema mit vielen offenen Fragen, Vorurteilen und Irrtümern. Erste Recherchen ergeben, dass die seriöse westliche Variante dieser altindischen Bewusstseinschule nichts mit der Jagd nach erotischen Sensationen zu tun hat. Der tiefe ursprüngliche Sinn von Tantra (hergeleitet von der Sanskritwurzel tan = „ausdehnen“) sei die höchste spirituelle Vereinigung vom Weiblichen mit dem Männlichen durch die Verbindung von Sex, Herz und Geist. – Aha..., und was bedeutet das nun ganz praktisch?

Annis Suche nach jemandem, der sich mit dem Thema auskennt, führt nach Hüntlosen ins Institut für Liebeskultur von Monika Entmayr und Reiner Kaminski. Seit über 20 Jahren leitet das Ehepaar erfolgreich Workshops für Paare. Die Heilpraktikerin und der Dipl. Pädagoge sind sexualtherapeutisch ausgebildet und stehen Paaren auch außerhalb der Gruppenangebote für Beratungen zur Verfügung.

Stress lass nach!
- Sex, Herz und Geist verbinden

Die Workshops, die vom Institut für Liebeskultur in Tagungshäusern in der Region angeboten werden, bieten Paaren einen sicheren, geschützten Rahmen für eine sinnliche Auszeit zu zweit. Dabei geht es um Liebe, Achtsamkeit und Respekt auf allen Ebenen, auch in der erotischen und sexuellen Beziehung.

„Frauen sind oft unzufrieden mit der Art, wie Sex in ihrer Partnerschaft gelebt wird, aber nicht geübt darin, ihre Wünsche wahrzunehmen und in Kontakt zu



bringen. Männer sind entsprechend frustriert und verunsichert. Wenn die Paare zu uns kommen, klafft häufig eine tiefe Kluft zwischen ihrer guten emotional/geistigen Beziehung und ihrer stressbesetzten Sexualität. Es gibt oft keine natürliche, gesunde Liebeskultur“, erläutert Monika Entmayr.

Begegnung mit allen Sinnen

Im behaglich hergerichteten Gruppenraum ist das Licht leicht gedimmt und es duftet gut. Nach einer einfühlsamen Einführung ins Thema gehen die Paare achtsam auf Entdeckungsreise. Auf dem Programm stehen u.a. sinnliche Partnermassagen, Entspannungs- und Wahrnehmungstechniken, aber auch Übungen zur gegenseitigen Wertschätzung und partnerschaftlichen Kommunikation. Dabei findet - abgesehen von einigen Bewegungs-Übungen und spielerischen Begegnungen in der Gruppe - alles Wesentliche ausschließlich mit dem eigenen Partner statt. Hände, Atemhauch und Federn gleiten sanft über die Haut. Leistungsdruck und Ängste schmelzen dahin. Nach und nach entsteht auf ganz natürliche Art echte erotische Freude. Es gibt keinerlei Druck, über Grenzen zu gehen oder irgendwelchen Ansprüchen und Erwartungen zu entsprechen. Innigkeit, Liebe und Vertrauen dürfen mit Lust und Sexualität Hand in Hand gehen. Eine für viele Paare nachhaltig heilsame Erfahrung: „Nach achtjähriger Beziehung gibt es wieder echte Sternstunden miteinander, vergleichbar mit den Gefühlen wie in der ersten Zeit unserer Liebe!“, berichtet eine begeisterte Teilnehmerin.

Begegnung mit allen Sinnen

Selbstverständlich sei eine Ethik, die sich der überlieferten tantrischen Bewusstseinschule verbunden fühle, jedoch leider nicht, bedauert Reiner Kaminski. Zwar gebe es in der Szene neben wenigen Tantra-Gruppen für Paare auch etliche gute Angebote für Singles, doch die Qualität der Seminare variere insgesamt stark. Vor einer Buchung empfiehlt es sich also, die Anbieter genau unter die Lupe zu nehmen. „Besonders Frauen sollten die Angebote ganz genau prüfen!“, rät Monika Entmayr, „nur ein ganz sicherer Rahmen ist eine gute, heilsame Basis für das Experimentieren mit der eigenen Sinnlichkeit!“