

Weibliche Sexualität Teil 4

Unterstützung und Anregung aus anderen Sexualkulturen Das Berufsbild der Gesundheitspraktikerin für Sexualität

Auf dem Weg in eine neue Sexualkultur können wir inzwischen auf einen großen Schatz an Methoden aus der Humanistischen Psychologie zurückgreifen: wirkungsvolle Möglichkeiten der Kommunikation; Körper- Atem- und Energiearbeit, die uns helfen, den Kontakt mit dem eigenen Körper, mit dem eigenen Wesen und auch mit unseren Partnern zu vertiefen.

Eine weitere wichtige Säule ist der Zugang zu aktuellem Wissen über Anatomie und Physiologie der Frau, um überholte Vorstellungen und falsche Annahmen über den weiblichen Körper zu berichtigen.

Diese Themen habe ich in meinen letzten Beiträgen beleuchtet. Nun steht uns noch eine weitere Säule zur Verfügung: Wir können untersuchen und forschen, wie andere Kulturen mit dem Thema Sexualität umgehen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass auch in unserer vorchristlichen keltischen Tradition eine sinnliche und freudvolle Sexualkultur gelebt wurde. Leider steht sie uns nicht zur Verfügung, denn es gibt keine Überlieferungen und keine Aufzeichnungen darüber. Ganz anders z. B. in China und in Indien. Dort gibt es seit etwa 1000 v. Ch. schriftliche Überlieferungen. In beiden Kulturen war die Sexualität eingebunden in die philosophischen, energetischen und spirituellen Aspekte des Seins. In der Übersicht über diese Sexualkulturen beschreibe ich Wege für Frau und Mann gleichermaßen. Eine neue Sexualkultur ist ja auch nur möglich, wenn Frauen und Männer neue Wege erforschen und miteinander in einen fruchtbaren Dialog kommen.

Das chinesische TAO bezieht sich ganz aktiv auf das Zusammenspiel der beiden gegensätzlichen Kräfte von Yin und Yang. Sie bedingen sich gegenseitig wie Tag und Nacht, aktiv und passiv, weiblich und männlich. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt die Lehre von den 5 Elementen und das Wissen um die Meridiane eine weitere zentrale Rolle. In diesem Gesundheitssystem geht es darum, Störungen weit im Vorfeld von Erkrankungen zu erkennen und zu harmonisieren. So wurden im alten China die Ärzte solange bezahlt, wie die Familienmitglieder gesund waren. War jemand krank, wurde die Bezahlung bis zur Gesundung ausgesetzt. Es gab ein kultiviertes Wissen darüber, wie die sexuelle Kraft eingesetzt werden kann, um die Lebensenergie von Frau und Mann zu stärken und zu nähren.

Hier als wirkungsvolles Beispiel der „Kleine Atemkreislauf“ aus dem TAO, der das Zusammenspiel von Körperbewusstsein, Atmung und Energie-wahrnehmung fördert: Als Frau stelle Dir vor, Du

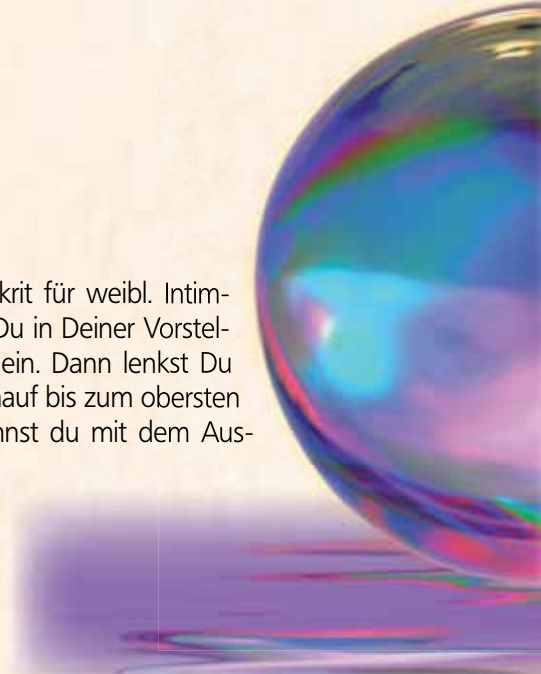
atmest durch deine Yoni (Sanskrit für weibl. Intimbereich) ein. Als Mann atmest Du in Deiner Vorstellung durch den Dammbereich ein. Dann lenkst Du den Einatem die Wirbelsäule hinauf bis zum obersten Punkt des Scheitels. Dort beginnst du mit dem Ausatmen, schickst den Ausatem an der Vorderseite des Körpers auf dem Weg nach unten durch Dein Herz und lässt die Energie sich dann im Bauchraum verteilen. Wie fühlt es sich an, den Körper so in seiner Ganzheit wahrzunehmen? An welchen Stellen des Körpers fällt es Dir besonders leicht? Wie nimmst Du den Energiefluss wahr? Gibt es ein spezielles Temperaturempfinden? Wie würde es sich wohl anfühlen, wenn Du diesen Atem einige Male allein durchführst und ihn anschließend mit Deinem Partner/ Deiner Partnerin in der Vereinigung ausübst? Es könnte eine Erfahrung von „Aufgehen im Hier und Jetzt“ sein, zeitloses Wahrnehmen, Strömen, Fühlen.....der zielgerichtete Orgasmus ganz weit im Hintergrund.

Die Sexualkultur im chinesischen TAO kann uns somit aufzeigen, wie die sexuelle Energie in Kombination von Meditation, Energielenkung und Körpererfahrung ganz bewusst für mehr Gesundheit und für ein vitales Leben eingesetzt werden kann.

Das Indische Tantra ist eine religiös-philosophische Lehre, die im frühen Hinduismus und späteren Buddhismus ihre Wurzeln hat. Ihr Ziel ist das Erkennen des Absoluten, bzw. das Aufgehen im Göttlichen. Es gibt sehr viele tantrische Richtungen und Schulen unterschiedlichster Ausprägung. Nur etwa 7% der tantrischen Schriften befassen sich mit Sexualität. Auch hier ist das Thema eingebunden in den großen Kontext von rechtem Leben, von Meditation und Bewusstseins-schulung. Über Tantra gibt es jede Menge an Literatur. Hier möchte ich mich auf einige gesundheitspraktische Aspekte beschränken. So wird im Tantra der Körper als Tempel der Seele gesehen, den es zu ehren gilt. Es gibt im Tantra weder körperfeindliche Tabus noch übersexualisierte Leistungsnormen. Die Yoni der Frau und der Phallus des Mannes werden geachtet und geehrt als Repräsentanten des göttlichen Prinzips von Shakti und Shiva.

Tantrische Schulen haben schon früh erkannt, wie wichtig im Erleben der sexuellen Lust ein hohes Maß an körperlicher und seelischer Entspannung ist. Nur so kann die Lust sich im ganzen Körper ausbreiten, und Ekstase kann entstehen. „Slow Sex“ oder die Technik des stillen Liebess greifen diese Kombination aus Entspannung und sexueller Vereinigung auf: Die Tantralehrerin und Körpertherapeutin Diane Richardson beschreibt in ihren Büchern, wie Mann und Frau in stundenlanger Vereinigung ohne Orgasmus jeden Moment des entspannten Zusammenseins genießen können. Sie ist der Meinung, dass der Orgasmus möglicherweise eine sexuelle Konditionierung ist. Orgasmus darf entstehen, aber er wird nicht gemacht.

Tantra lehrt uns auch absichtslose Sinnlichkeit: z. B. durch Körperberührung mittels unterschiedlicher Materialien: lade Deine Partnerin/Deinen Partner ein, sich auf eine sinnliche Reise im eigenen Körper zu begeben. Sorge für eine angenehme Atmosphäre und genügend Wärme





im Raum, lade sie/ihn ein sich mit geschlossenen Augen am ganzen Körper berühren zu lassen: feines Streicheln mit einem Seidentuch die Wirbelsäule entlang, leichter Federflaum an der Innenseite von Armen und Beinen, ein weiches Fell in der Handinnenfläche, zwischen Hals und Ohr, um die Brüste...der Phantasie und der Spielfreude sind keine Grenzen gesetzt...

So lässt sich aus der Sexualkultur des Tantra ein wertschätzender, entspannter und kreativer Umgang mit dem Körper und der sexuellen Lust übernehmen, der uns Westlern vielleicht hilft, dem Spagat aus traditionellen Verboten und dem Leistungsdruck der Moderne, sowie den konsumorientierten Pornoangeboten aus dem Internet eine neue Richtung zu geben.

Eine weitere Sexualkultur, die ich sehr schätze, sind die Sexuallehren der nordamerikanischen Indianer. Hier gibt es nur sehr wenig schriftliche Aufzeichnungen. Das komplexe Wissen wird hauptsächlich mündlich gelehrt. Erst seit wenigen Jahren werden diese Lehren auch an die sogenannten „Metis-People“, also an die Weißen weitergegeben. Für die amerikanischen Ureinwohner ist die sexuelle Vitalität ein Geschenk des „Großen Geistes“, eine ständige Quelle für Gesundheit und Erneuerung, die Freiheit, Vergnügen, Kreativität und persönliche Integrität miteinschließt. Die Schüler im sogenannten „Chuluaqui Quodoushka“ lernen ihren Weg des Herzens zu gehen, sich von religiösen Dogmen und einschränkenden Mustern zu befreien und Spiritualität und Sexualität als die 2 Seiten einer Münze zu leben und zu zelebrieren.

Eine wichtige Übung für Frauen und Männern ist die sogenannte „Chuluaqui Herzerfreuübung“, die eine kraftvolle Atmung durch alle Energiezentren des Körpers und die körperlich-sexuelle Selbstliebe verbindet. Richtig ausgeführt und über einen Zeitraum von mehreren Monaten regelmäßig geübt, vermag sie dabei helfen, einschränkende sexuelle Prägungen umzuschreiben und das volle Potential der eigenen sexuellen Kraft auszuloten und zuzulassen.

So kann das Geschenk der Sexuallehren der nordamerikanischen Indianer unserem Kulturkreis Wege aufzeigen, um Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden und um die sexuelle Kraft zu nutzen für mehr Vitalität und Gesundheit auf allen Ebenen des Seins.

Diese Anregungen aus anderen Sexualkulturen mögen uns in dieser Zeit des Wandels zusätzliche Impulse und Unterstützung geben auf dem Weg in eine ganz neue Sexualkultur, die unserem heutigen Bewusstseins- und Wissensstand entspricht; die es so zuvor noch nie gegeben hat. Es geht nicht darum, die Systeme, die ja in sich gewachsen sind, eins zu eins zu übernehmen, sondern sich davon inspirieren zu lassen, das eine oder andere zu erproben und bei Gefallen in den eigenen Erfahrungsschatz zu integrieren.

Wo findet frau bei Interesse entsprechende Ausbildungsinstitute für den Tätigkeitsbereich Sexualcoaching/sexualorientierte Körpererfahrung/Frauenmassage? Der Ausbildungszyklus von Nhangha Ch. Grunow „Das Perlentor“ deckt genau die oben beschriebenen Felder ab. Weitergehende Infos sind auf www.perlentor.com zu finden.

Ab 2014 beginnt auch die Gesundheitspraktikerin Tatjana Bach in ihrem Schoß-Raum-Institut eine Ausbildungsreihe zu diesem Themenbereich. www.tatjanabach.de

Beide Institute bieten die anschließende oder begleitende Zertifizierung zur Gesundheitspraktikerin BfG an.

Der Tätigkeitsbereich der Gesundheitspraktikerin für weibliche Sexualität:

Sie begleitet und unterstützt Frauen in der Erforschung und Weiterentwicklung des individuellen sexuellen Erlebensraumes.

Sie lehrt, wie Frau mehr Sexualenergie, und somit mehr Lebensenergie für sich generieren kann, und wie sie aus ihrer Fülle heraus sexuelle Lust mit dem Partner oder der Partnerin teilen kann.

Wichtige Werkzeuge sind dabei Methoden der beratenden, klientenorientierten Gesprächsführung, Atem- und Körperarbeit, sowie die Yoni-massage/Frauenmassage.

Sie arbeitet in Einzelarbeit, bietet Gruppen an für sexualorientierte Körpererfahrung und Frauenmassage und gibt ihr umfassendes Wissen über die weibliche Sexualität in Vorträgen und Workshops weiter.

Sie unterrichtet die Selbstanwendung von Methoden zum Aufbau der sexuellen Energie im Körper (sexuelle Selbstliebe) in Theorie und Praxis.

Sie berät im Sinne einer pädagogischen Arbeitsbeziehung und gibt unterstützende und begleitende Hilfestellung bei allgemeinen und speziellen Themen der weiblichen Sexualität und Frauengesundheit.

Das Berufsbild der Gesundheitspraktikerin für weibliche Sexualität braucht eigentlich auch den natürlichen Gegenpol, also den Gesundheitspraktiker für männliche Sexualität. Ich bin schon gespannt, wann und wie sich diese Tätigkeit etablieren wird und freue mich schon heute, hoffentlich bald darüber zu lesen.

Quellen, bzw. Literaturempfehlung:

Zum Chinesischen TAO:

Mantak Meewan Chia „Tao Yoga der heilenden Liebe“ Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie, Mantak Meewan Chia „Tao Yoga der Liebe“ Der Weg zur unvergänglichen Liebeskraft (dieses Buch richtet sich mehr an Männer) Zum Thema Tantra:

Diane Richardson „Slow Sex“ Zeit finden für die Liebe, Diane Richardson: „Zeit für Weiblichkeit“ Der tantrische Orgasmus der Frau

Elmar und Michaela Zadra „Tantra“ Bewusstseinsentwicklung und sexuelle Ekstase

Die Sexuallehren der nordamerikanischen Indianer: Bill Wahlberg „Sternenkrieger“ Die Geschichte von Swift Deer www.lust-und-wissen.de

Yonimassage/Frauenmassage:

Michaela Riedl „Yoni-Massage“, www.yoni-massage.info



Inari H. Hanel

Gesundheitspraktikerin^{BfG}

für weibliche Sexualität

und Frauenmassage

Landkreis Passau/Niederbayern

Inari.info@web.de

www.yoni-massage.info,

hier unter Postleitzahl 9