

Ooooooooojaaaaaa!

TANTRA IST DAS NEUE YOGA



Orgasmen statt Om Shanti? Ganz so einfach ist es nicht. Die jahrtausendealte indische Lehre Tantra ist eine Art Yoga 2.0 – und verspricht neben göttlichem Sex wahre Erleuchtung. GRAZIA erklärt den Hype, der aktuell für Schnappatmung sorgt!

OB WIR DIESEN HERBST ANSTATT ZUM KOPFSTAND-WORKSHOP ZUR TANTRA-SESSION GEHEN? Gut möglich, denn um das geheimnisvoll klingende Thema, das die meisten von uns gleich an stundenlangen Sex und multiple Orgasmen denken lässt, kommt man aktuell (auch fernab der Eso-Bubble) nicht herum. Von Coachings über Massagen bis zu Volkshochschulkursen – kein Scherz! – feiert die ganzheitliche indische Philosophie gerade ein XXL-Revival! Gut so, denn Tantra macht laut seinen Anhängern selbstbewusst, schön und glücklich – und verspricht fortgeschrittenen Praktizierenden sogar Erleuchtung. Das alles ohne stundenlanges Meditieren im Schneidersitz, sondern mit einem Mix aus Sinnlichkeit, Selbstliebe und Spiritualität ...

Doch bevor bei Ihnen das Kopfkino losgeht und Sie wildfremde Nackedeis verknäult auf Yogamatten stöhnen sehen, beantworten wir hier die wichtigsten Fragen rund um den Hype, dem zum Beispiel Esoterik-Guru Gwyneth Paltrow (47) laut ihrem Online-Magazin „Goop“ ihren Glow verdankt. GRAZIA sprach hierfür mit Stephanie Schwarz, ihres Zeichens Coach für Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus Würzburg.

„In den alten Tantra-Schriften aus Indien geht es um die Beschreibung einer Lebensphilosophie, Sex ist für uns im Westen die Brücke zu diesem jahrtausendealten Wissens- und Erfahrungsschatz“, erklärt die Expertin, die sich auf das Online-Coaching von Frauen in Sachen Intimität spezialisiert hat. „Das Ziel sind erfülltere Liebesbeziehungen.“ Und dafür gerät man offensichtlich mit Sonnengrüßen, herabschauendem Hund und Co. an seine Grenzen. Denn immer mehr Yogalehrer positionieren sich plötzlich als Tantra-Nerds und philosophieren auf

TEXT: KATHRIN MECHKAT; FOTOS: GETTY IMAGES; PRIVAT

Instagram als selbst ernannte Tantrafluencer über kosmische Liebe und den Mut, die Shakti-Göttin in sich zu entdecken. Dabei geht Tantra – ganz irdisch betrachtet – eigentlich jede von uns etwas an.

„Um uns herum wird alles immer hektischer und schneller. Gerade wir Frauen haben mehr Druck und immer mehr Rollen zu erfüllen“, weiß Stephanie Schwarz. „Wir müssen Geschäftsfrau, Kollegin, Mutter, Partnerin, beste Freundin, Familienmanagerin etc. sein. Tantra hilft uns dabei, uns zu erlauben, alle Masken fallen zu lassen und Achtsamkeit in unsere Beziehungen – auch mit uns selbst – zu bringen.“ Klingt fast so, als ob Yoga und das damit verbundene Mindfulness-Movement tatsächlich erst die Spitze des göttlichen Eisbergs wären und den Weg zum aktuellen Tantra-Hype geebnet hätten.

Bevor Sie sich jetzt aber schnurstracks beim nächstbesten Tantra-Kurs anmelden, hat Stephanie Schwarz drei Tipps für Anfängerinnen parat: „Ich empfehle meinen Kundinnen, erst mal das eigene Bewusstsein zu schärfen und folgende Fragen in Ruhe für sich zu beantworten: Was denke ich über Liebe? Sex? Frausein? Meinen Körper? Weiblichkeit? Männer etc.“ Besonders viel Aufmerksamkeit sollte jede angehende Tantra-Queen dabei ihren Geschlechtsorganen schenken. Denn für die meisten Frauen ist es laut der Expertin leider immer noch Realität, dass sie ihre Vagina nicht mögen – oder sich

sogar vor ihr ekeln! „Ich erlebe immer wieder Frauen, die ihre Vulva nicht annehmen können. Von klein auf lernen wir, diese Gegend Schambereich zu nennen. Alles ist mit Peinlichkeit verbunden. Natürlich fällt uns Frauen es da schwer, diesen intimen Bereich schön zu finden oder eine gute Verbindung herzustellen.“ Der zweite Schritt ist deshalb, mehr Selbstliebe-Rituale in den Alltag zu integrieren – sprich: Selbstbefriedigung. Diese Übung ist besonders empfehlenswert für Frauen, die beim Sex zu viel im Kopf sind und nicht abschalten können. „Es geht darum, sich auf eine andere Art und Weise anzufassen als sonst, sich immer wieder in den Moment zu bringen und sich zum Beispiel zu fragen: Was fühle ich, wenn ich meine Klitoris anfasse?“ Wichtig ist es nach Auffassung der Tantra-Expertin auch, dass Orgasmus-Ziel wegzulassen und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Erst danach kommt als dritter Schritt ein Partner ins (Liebes-) Spiel. „Unsere sexuellen Begegnungen sind oft mit Spannungen verbunden. Wir wollen schnell zum Orgasmus kommen. In dieser Situation gilt es zu fragen: Kann ich meinen Bauch und meine Beine auch mal entspannen? Meinen Atem fließen lassen? Kann ich meinem Körper die Zeit geben, die er braucht, um entspannt Lust aufzubauen – selbst wenn es 40 Minuten dauert, bis ich zum Orgasmus komme? All das ist normal und sollte so angenommen werden.“ Slow Sex wie dieser führt – so lautet zumindest das große Tantra-Ehrenwort – zu göttlichen Momenten unter der Bettdecke. Und irgendwie auch beruhigend, dass wir für all das nicht zwangsläufig zum Nackt-Sit-in mit Fremden müssen. ■



Stephanie Schwarz ist Coach für Liebe, Sexualität und Partnerschaft – und berät Frauen zu diesen Themen online. stephanieschwarz.com

„
Jede Frau hat erfüllten Sex verdient!“