

A serene sunset scene on a beach. In the foreground, the silhouette of a person is partially visible on the left, sitting in a meditative pose with hands in a mudra. In the middle ground, another person is sitting cross-legged, also in a meditative pose, facing right. The background features a calm sea and a sky with soft, orange and yellow hues from the setting sun. The overall mood is peaceful and contemplative.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

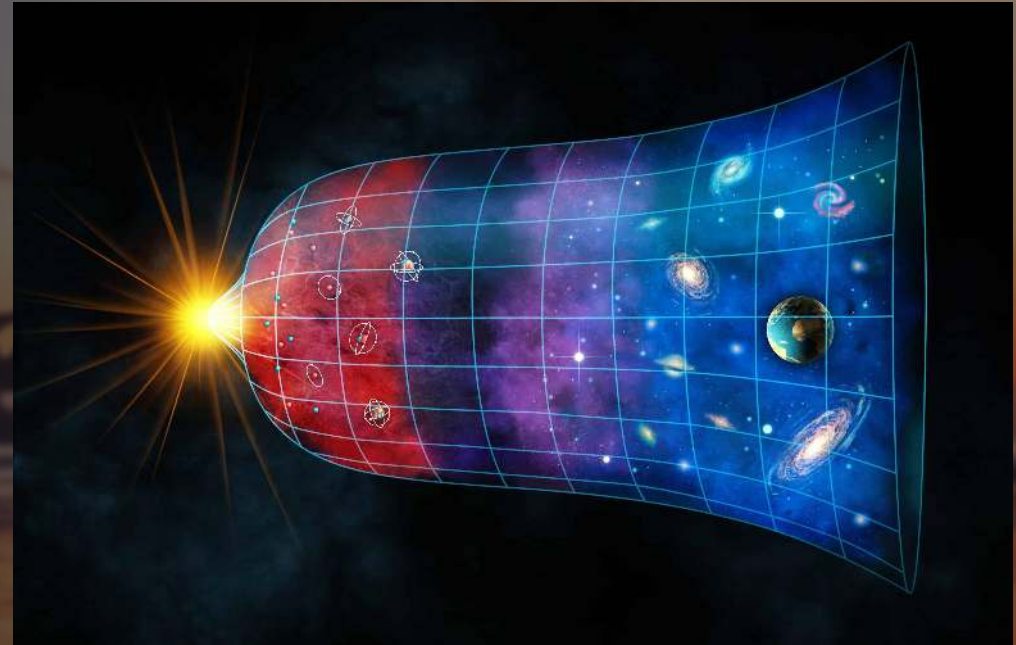
Der phallische Mann – Gruppencall 2

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Die Shiva-Qualität: Bewusstsein, Präsenz und Raum halten

- Unser Universum ist vor etwa 13,5 Milliarden Jahren durch den sogenannten Urknall entstanden. Sämtliche Energieformen wie Licht, aber auch Materie, die heute existieren stammen von diesem einen Moment. Wir sind also im wahrsten Sinne des Wortes “Sternenstaub” und damit mit allem verbunden, was existiert.
- Aus tantrischer Sichtweise war davor alles Eins, vereinigt in einem einzigen, einheitlichen Bewusstsein. Aus dieser Einheit wurden zwei Kräfte geboren, symbolisiert als der männliche Gott Shiva, Symbol für das Bewusstsein des Absoluten, und seine Gemahlin Shakti, Symbol für die aktive Energie der Schöpfung.
- Durch die Trennung der Einheit in diese männliche und weibliche Urkraft, entstanden eine Trennung von Bewusstsein und Materie – und dadurch die Schöpfung.



Die Shiva-Qualität: Bewusstsein, Präsenz und Raum halten

- Jede Energie, Materie und Lebendigkeit sind ein Ausdruck von Shakti, der weiblichen Qualität.
- Der Urgrund des Universums, das alldurchdringende kosmische Bewusstsein, das Unveränderliche wird Shiva genannt, der männlichen Qualität. Es ist wie die Leinwand im Kino, die unberührt ist von den Geschehnissen des Kinofilms, aber absolut nötig, damit man das Filmdrama erleben kann.
- Shiva, das reine Bewusstsein, ist der Urgrund von allem, was ist, und Shakti ist alles das, was wahrnehmbar ist und alles, was veränderlich ist.
- Im Tantra ausgedrückt durch Shiva und Shakti im Yabyum-Sitz



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Shiva-Bilder: Darstellung von männlichen Qualitäten

- Oben wie unten: Alles, was es im gesamten Universum gibt, gibt es auch im einzelnen Menschen. Alles, was es im kosmischen Universum gibt, gibt es auch in dir!
- So wie Shiva im Makrokosmos bestimmte Qualitäten zugeschrieben werden, so ist es auch im Mikrokosmos - bei Männern und Frauen
- Die über Jahrhunderte entstandenen Shiva-Abbildungen enthalten Hinweise auf männliche Qualitäten
- Shiva ist unter vielen verschiedenen Namen bekannt; im Shiva-Purana sind 1008 Namen angeführt, die sich jeweils auf ein Attribut von Shiva beziehen. Häufige Beinamen sind Mahadeva („großer Gott“), Nataraja („König des Tanzes“), Bhairava („der Schreckliche“), Mahesha („höchster Herr“), Nilakantha („der mit dem blauen Hals“), Pashupati („Herr aller Wesen“), Rudra („der Wilde“), Shankara („der segensreich Wirkende“) und Vishwanatha („Herr des Alls“).

Nataraja - Shiva als kosmischer Tänzer

- In seiner Form als Nataraja führt Shiva einen kosmischen Tanz (tandava) auf, welcher den Prozess von Schöpfung, Erhaltung, Zerstörung und Wiederschaffung des Universums symbolisiert. Im Tanz zerstört Shiva die Unwissenheit und darüber hinaus das ganze Universum, das er jedoch gleichzeitig wieder neu erschafft.
- Das Nataraja-Bildnis zeigt Shiva mit vier Händen und zwei Beinen in Tanzposition stehend, inmitten eines Flammenkreises, der sowohl die sich ausbreitende Energie des Gottes als auch den Rand des Universums symbolisiert. Er hält eine Sanduhrtrommel (damaru, Symbol der wandernden Asketen) in der oberen rechten Hand und Feuer in seiner linken.
- Das linke Bein des Gottes ist in einer Tanzfigur erhoben; mit seinem rechten tritt er auf den am Boden liegenden Zwergdämon Apasmara, die Verkörperung von Ignoranz und Dummheit.
- Männliche Qualität: Bewusstsein über den Zyklus Entstehen, Erhalten und Vergehen, Unwissenheit, Ignoranz und Dummheit besiegen



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Aghora Rudra - die schreckliche und grimmige Gestalt Shivas

- Rudra kennzeichnet den wütenden, zerstörerischen Aspekt Shivas.
- **Männliche Qualität:** Grenzen setzen, Schwert als höchste Form der Liebe
- Rudraksha-Perlen (Tränen Shivas) werden von Shiva-Anhängern und Yogis als Malas um den Hals oder ums Handgelenk getragen. Symbol für Yoga und die Mantra-Wiederholung
- **Männliche Qualitäten:** Prinzipientreu, Selbstbeherrschung, Disziplin
- Mondsichel: Mit dem Fluß der Zeit nimmt der Mond ab und zu. Shiva trägt den Mond auf seinem Kopf, was zeigt, daß er Herr über die Zeit ist.
- **Männliche Qualität:** Unabhängigkeit, nicht zeitgesteuert
- Tripuṇḍra, drei waagerechte Linien auf der Stirn: Shivas dreifache Kraft des Willens, des Wissens und des Tuns.
- **Männliche Qualität:** Willenskraft, Weisheit, Tatkraft



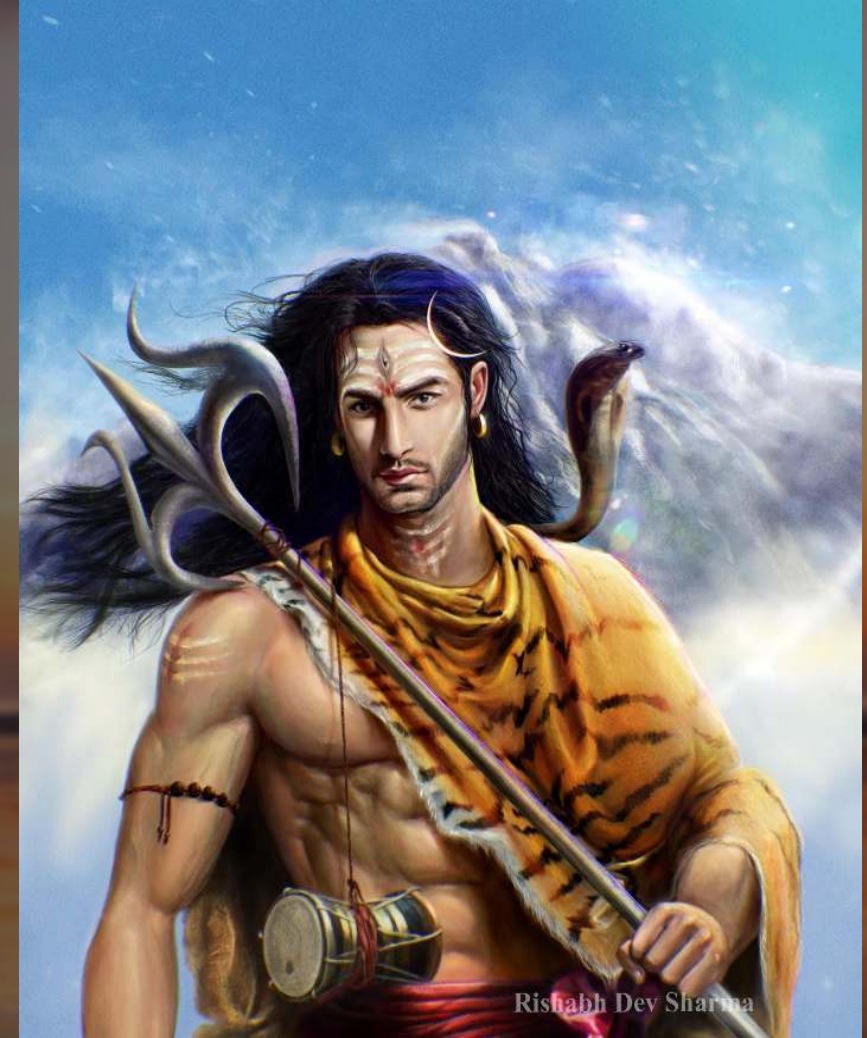
Meditierender Shiva

- Lotussitz, meditative Haltung vor dem schneeweißen Hintergrund des Berges Kailash: Absolut reines Bewußtsein. Meditation ist das letzte Tor zur Selbstverwirklichung
- **Männliche Qualität:** Achtsamkeit, Bewusstsein, Offenheit, Zugewandtheit
- Zusammengerollte Schlange: Repräsentiert die erwachte Kundalinienergie (Schlangenkraft).
- **Männliche Qualitäten:** energetische Aktivierung, Leidenschaft,
- Drittes Auge: Repräsentiert das Wissen und die Weisheit, das Zentrum seiner Allwissenheit, Vision
- **Männliche Qualität:** Vision & Mission, Zielgerichtetheit, entschlossenes Handeln, Entscheidungen
- Haarschopf: dort strömt Ganga (die Göttin des Flusses Ganga) heraus und symbolisiert damit Shakti
- **Männliche Qualität:** Integration des Weiblichen



Shiva mit Tigerfell

- Das Tigerfell symbolisiert die vollständige Meisterung von Ärger und die Integration der animalischen Kraft. Keine Wut und Gewalt sondern klare Ansagen.
- **Männliche Qualität:** Mut, Durchsetzungskraft, Authentisch sein, klare Ansagen
- Trishula (Dreizack): Symbolisiert das Hinauswachsen über alles Begrenzte. Die drei Zacken repräsentieren die drei Eigenschaften (Gunas): sattvas (rein, klar), rajas (aktiv) und tamas (dumpf, träge und unbewegt); die drei Schöpfungsphasen: Erschaffung, Erhaltung, Zerstörung; sowie die drei Zustände: jagrat (Wachsein), swapna (Traumphase) und sushupti (Tiefschlaf).
- **Männliche Qualitäten:** eigene Grenzen überwinden, Führungsqualität, Eigenverantwortung

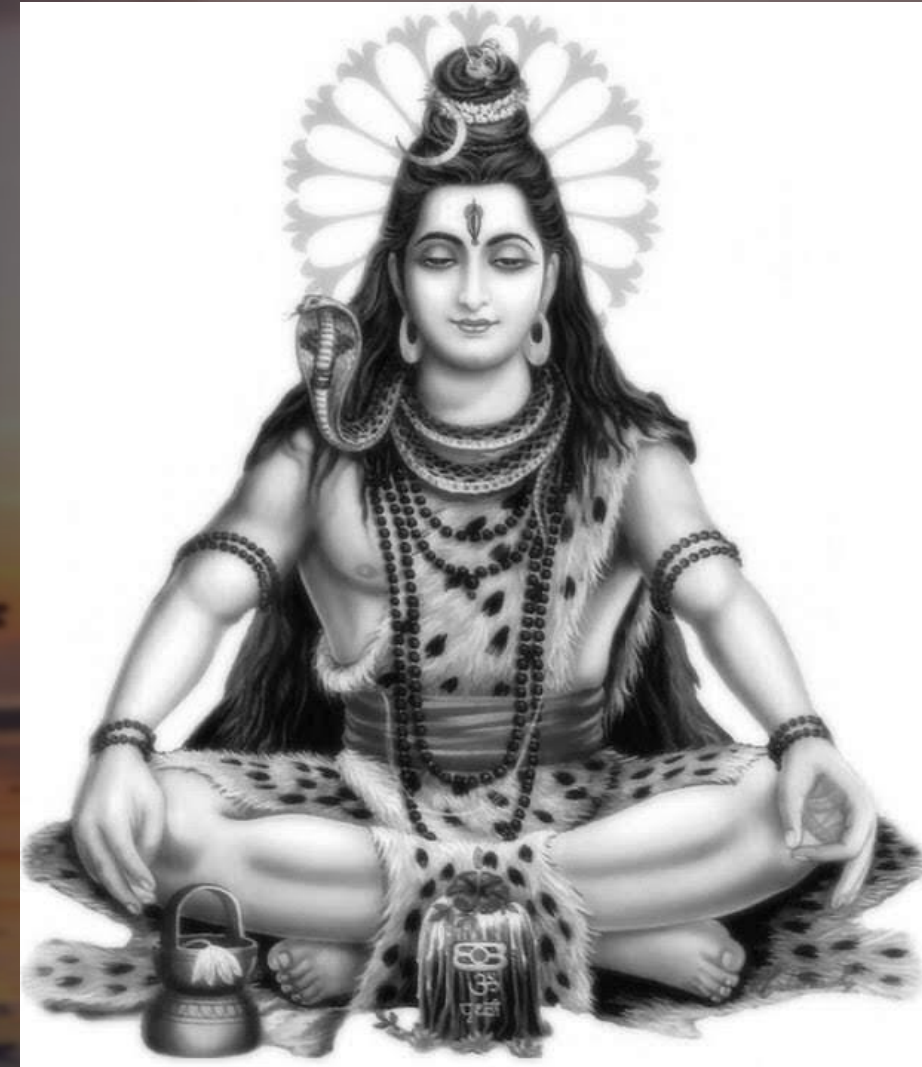


TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Shiva mit weißer Haut

- Die weiße Haut symbolisiert das Licht, das die Dunkelheit vertreibt, das Wissen, das Unwissenheit vertreibt
- **Männliche Qualität:** bewusste Klarheit, Wissen
- Halb geschlossene Augen: Shivas Bewusstsein ruht im inneren Selbst, während sein Körper in der äußeren Welt aktiv bleibt
- **Männliche Qualitäten:** kennt innere und äußere Welt, Präsenz, mitfühlender Beobachter



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Shiva auf Nandi

- Nandi, ein Buckelstier, ist das Reittier und der treue Diener Shivas. Er trägt ihn in den Kampf und stürmt mit ihm in die Welt. Sinnbild für Glück
- **Männliche Qualitäten:** Loyalität, Wild und Unbändig
- Schädelgirlande und Asche auf dem Körper versinnbildlichen Shivas Rolle als Herr der Zerstörung und des Neubeginns (hier nicht sichtbar)
- **Männliche Qualitäten:** Bewusstheit über Tod und Sterben, klare Kommunikation



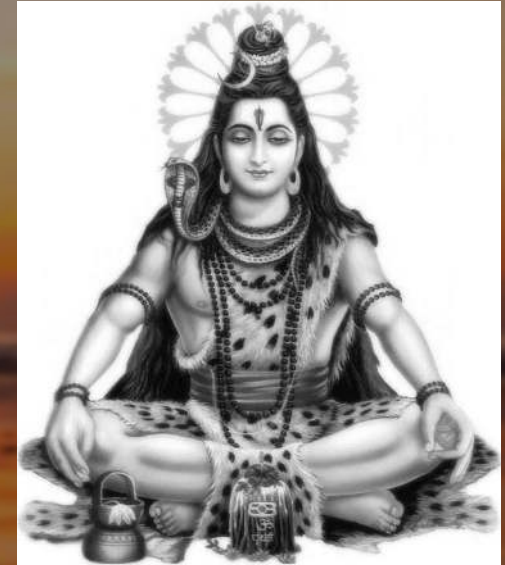
Überblick über die Shiva-Qualitäten

- Das maskuline ist der Weg des Geistes, der die Materie berührt und befruchtet.
- Archetypische Qualitäten des Maskulinen und der Shiva-Qualitäten sind Bewusstsein, Präsenz, Führungsqualität, Achtsamkeit, Zielgerichtetheit, Mut, Risiken eingehen. Verantwortung, Zivilcourage, entschlossenes Handeln, Entscheidungen, Durchsetzungskraft, Vision & Mission, Offenheit, Zugewandtheit, mitfühlendes Beobachten, Authentisch sein, klare Kommunikation, Prinzipientreue, Selbstbeherrschung, Leidenschaft, Eigenverantwortung, Disziplin, Abenteuer, Unabhängigkeit, Kreativität, sucht die Herausforderung, wächst an Widerstand, will Grenzen verschieben und überwinden, sucht nach Freiheit und Ungebundenheit, Frieden und Leere.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Welche Shiva-Qualitäten möchtest du gerne stärken?



Den Raum halten für die Shakti-Energie

- Männer und Frauen sind gleichwertig aber nicht gleich.
- Männer gehen mit der Verarbeitung von Problemen und Anforderungen anders um als Frauen
- Vereinfacht gesagt: Frauen brauchen Austausch, Männer brauchen Höhle.
- Du gehst als Mann verloren, wenn du versuchst auf die gleiche Weise wie Frauen zu handeln.
- Auch die Versuche von Frauen, die zum reden zu bringen sind erst einmal nicht hilfreich.
- Akzeptiere die männliche Art und Weise Herausforderungen zu begegnen: Rückzug, Meditation, Natur, Sport
- Halte den Raum für die Shakti-Energie. Lass der Frau ihre Ausdrucksmöglichkeiten (z.B. Drama) und gib ihr den Rahmen dafür.
- Steig nicht in das Drama ein sondern versuche zu ergründen, was sie fühlt.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Männliche Polarität statt Nice Guy-Verhalten

- Mr. Nice Guy: Der nette und liebe Mann bemüht sich stets darum, keine Frau zu enttäuschen oder ihr weh zu tun. Der Frauenverstehender. Er tut alles für die Frau, die er liebt, um Anerkennung und Liebe von ihr zu erhalten. So landet der Mann in der Freundeszone.
- Die Frau ergreift die Initiative, sie übernimmt die Führung. Nice Guys reagieren auf Frauen statt selbst aktiv zu werden.
- Nice Guys sind verlässlich und treu, aber auch ungefährlich und kontrollierbar. In ihren Beziehungen fehlt die Spannung. Es ist harmonisch aber todlangweilig.
- Frauen möchten sich als Frau bestätigt fühlen. Frauen suchen Männer und keine Muttersöhnchen.
- Erotik lebt von der Polarisierung. Sexualität ist Energie. Wie bei einem Magnet entsteht sie durch die Anziehung des Plus- und Minuspols.
- Deshalb ist die Ausprägung der männlichen Polarität so wichtig.

Vom peniszentrierten Mann zum phallischen Mann

- Männliche Polarität heißt nicht rücksichtslos und egoistisch zu werden. Ein Macho, ein peniszentrierter Mann zu sein.
- Der peniszentrierte Mann ist ein Frauenverächter, der in der Loslösung von seiner Mutter stecken geblieben und zu keiner reifen und respektvollen Beziehung zum anderen Geschlecht fähig ist.
- Der peniszentrierte Mann hat Kontakt zu seiner Kriegerenergie und Aggression, aber keinen Zugang zu seinem Herzen.
- Der phallische Mann ist sich seiner männlichen Qualitäten, seiner Shiva-Qualitäten bewusst. Und lässt der Frau ihren Raum, in der Weiblichkeit anzukommen.

Orgasmuskontrolle – Die Beeinflussung der sexuellen Erregung

- Tantrischer Sex zielt nicht auf längere und schönere Entladungsorgasmen und Ejakulationen ab. Das wirkliche Ziel besteht darin, den genitalen Orgasmus in die Ekstase des ganzen Körpers umzuwandeln.
- Dieser Vorgang erfordert Disziplin, denn du wirst dich zunächst sexuell erregen, um unmittelbar vor dem Höhepunkt, dem Point Of No Return, innezuhalten.
- Wir sind daran gewöhnt, Masturbation als Spannungsabfuhr zu erleben. Deshalb ist es vielleicht zuerst keine erfreuliche Aussicht für dich, vor dem Höhepunkt aufzuhören.
- Aber die Lust, auf die du kurzfristig verzichtest, ist sehr viel geringer, als die Lust, die du mit Hilfe dieses Vorgehens allmählich aufbaust.
- Und du wirst lernen, deine orgasmische Reaktion zu kontrollieren.
- Das Ziel ist es, in eine hohe orgasmische Energie hinein zu entspannen.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Gipfelorgasmus & Orgasmische Entspannung

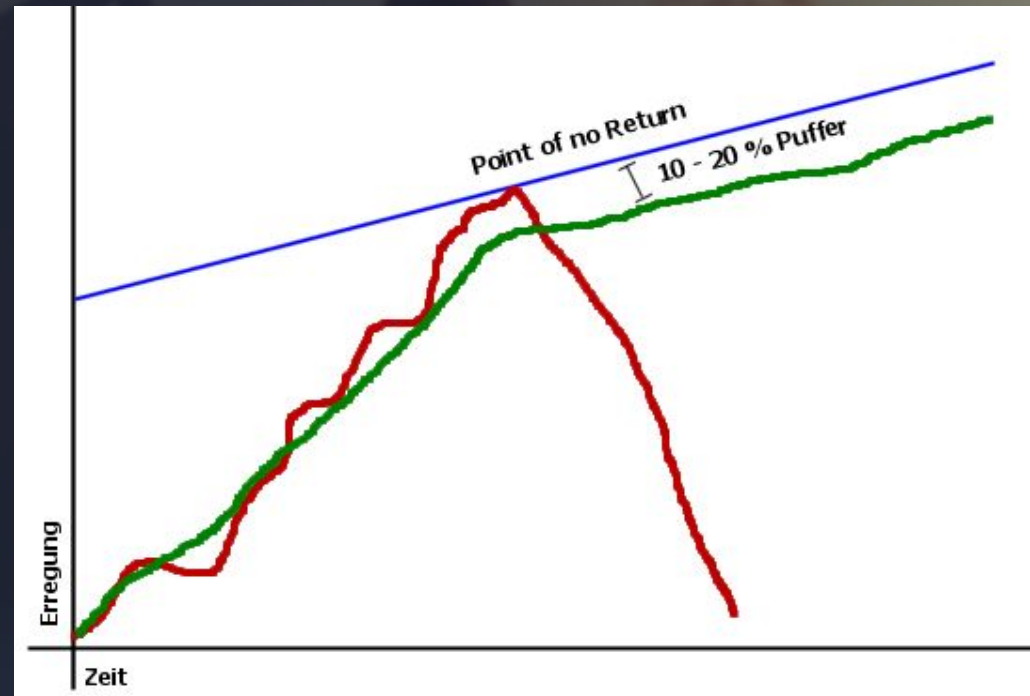
- Es gibt im Sex kein falsch oder richtig (Ausnahme Sex mit Kindern, Tieren oder ohne Einverständnis). Aber: es gibt verschiedene Klassen von Sex. Du kannst Sex über Stunden haben oder einen Quickie. Es gibt zielorientierten Basic-Sex (McDonald-Sex) und Tantrischen Sex.
- Herkömmlicher Sex: Zielorientiert auf Orgasmus, Gipfel-Orgasmus, Energie im Orgasmus entladen
- Geprägt von unserem evolutionsbiologischen Programm und unsere sexuellen Konditionierung drängt es uns zur Entladung der orgasmischen Energie in einem Höhepunkt. Das steckt in unserer Psyche und in unseren Zellen.
- Bei der "Kunst des bewussten Liebens", worum es sich auch beim tantrischen Sex handelt, entscheiden wir uns bewusst dafür, die hohe energetische Aufladung im Körper zu behalten und zirkulieren zu lassen. Statt des Gipfelorgasmus, bei dem beim Höhepunkt Energie abgegeben wird, entspannen wir uns in die orgasmische Energie hinein (Orgasmische Entspannung) und reiten quasi "auf der Welle".
- Das Schöne beim Orgasmus: wir sind für ein paar Sekunden nicht in unserem Verstand sondern komplett in der Präsenz. Wir sind in einem Zustand der Meditation (ohne Verstand).

Gipfelorgasmus & Orgasmische Entspannung

- Der Orgasmus ist ein veränderter Bewusstseinszustand
- Dieser Meditationszustand hat aber hohe Kosten: → Müdigkeit und Energieverlust
- Wenn man alle Zeit der Höhepunkte zusammen zählt, kommt man im Jahr auf 15 Minuten.
- Die sexuelle Konditionierung mit dem Ziel des Orgasmus ist unbewusst. Es steckt in unserer Psyche und in unseren Zellen. Er hat etwas zu tun mit gesellschaftlicher Prägung und den unbewussten Anteilen in uns, die etwas zu tun haben mit Arterhaltung usw. Je mehr wir jedoch Bewusstsein in den sexuellen Akt bringen, desto mehr kann er sich verwandeln in Verbindung, Energieaustausch und letztendlich Liebe.

1. Schritt: Die Ejakulationskontrolle

- Hier wird zuerst die sexuelle Energie aufgebaut und dann kontrolliert, d.h. wieder unterdrückt. Das spielt sich in der sogenannten “Heißen Zone” ab. Für die meisten Männer ist dies der Einstieg in den SlowSex: die Energie mit bestimmten Techniken zu kontrollieren und halten zu lernen.



2. Schritt: In hohe sexuelle Energie hinein entspannen

- Im “kühlen Bereich” bleiben: Hier bleibt die sexuelle Energie immer unterhalb der “heißen Zone”, wo sie kontrolliert werden muss, im kühlen Bereich. Kühl ist aber nicht kalt. Der Mann kann sich ganz dem Fließen der Energie hingeben und darin entspannen. Entspannung ist etwas vollkommen anderes als Kontrolle. Du entspannst dich in den Sex, anstatt ihn zu kontrollieren.
- Talorgasmus statt Gipfelorgasmus
- Es geht nicht darum, den Orgasmus ganz weg zu lassen, sondern einmal ausprobieren und wissen wie das ist.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

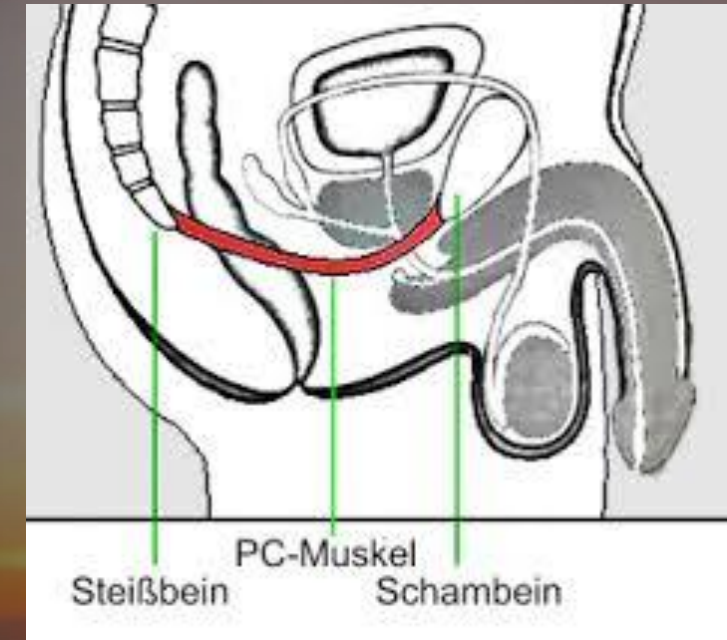
“Der Gipfel bringt Freude, und das Tal bringt Frieden. Und beides ist wunderbar. Letzten Endes ist der Frieden mehr wert als die Freude, weil die Freude nur zeitweilig ist. Auf dem Gipfel könnt ihr nur einen kurzen Augenblick verweilen. Ein Gipfel ist sehr schmal, er ist wie eine Pyramide. Man kann sich dort nicht lange aufhalten, man kann nur kurze Zeit dort verweilen. Aber in einem Tal könnt ihr lange verweilen.”

Osho



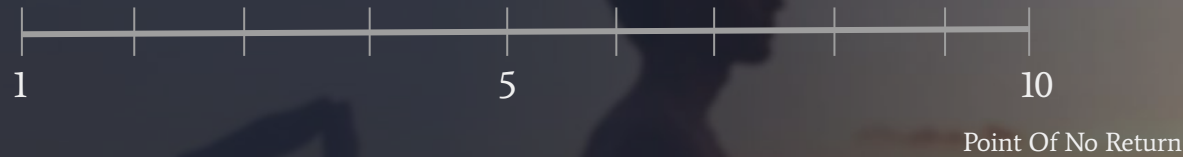
PC-Muskel-Atmung | PC-Muskel-Pumpe

- Der Musculus pubococcygeus (gesprochen pubokogzygäus) – kurz auch PC – ist einer der Muskeln, die die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane im Bereich des Beckenbodens umgeben. Seine Position ist leicht zu erkennen, weil er jener Muskel ist, mit dem das Urinieren unterbrochen werden kann.
- Der PC-Muskel ist der muskuläre Boden der Beckenhöhle. Neben seiner unterstützenden Funktionen für die Schließmuskel der Harnblase (Stichwort Inkontinenz) und des Anus spielt der PC-Muskel auch eine wesentliche Rolle für die männliche Sexualität und den Penis.
- Ein kräftiger PC-Muskel sorgt dafür, dass bei einer Erektion mehr Blut in den Penis gepumpt und vor allem auch dort gehalten werden kann. Außerdem sorgt ein trainierter Beckenboden dafür, dass du mehr Ausdauer beim Sex hast.



Anleitung PC-Muskel-Pumpe

- Mit Level-Methode den Point Of No Return (PONR) kennen lernen



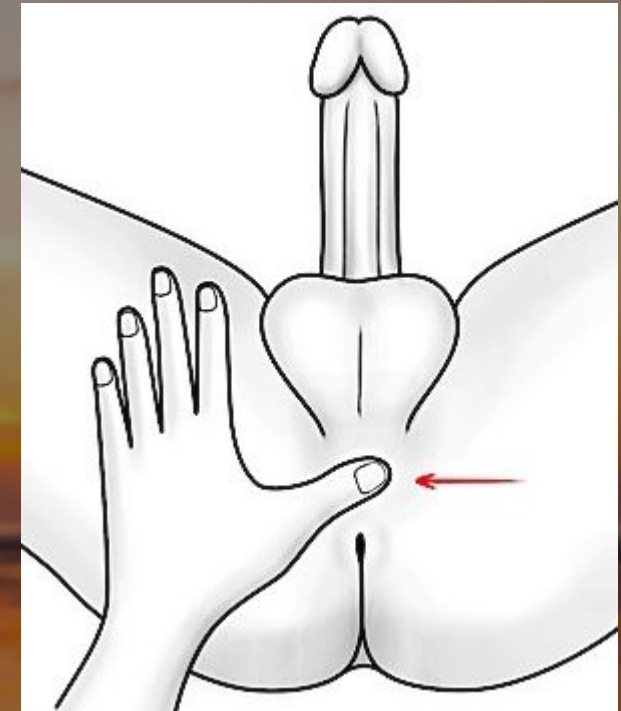
- Kurz vor dem PONR mit der PC-Muskel-Pumpe beginnen
- Tief einatmen und dabei den PC-Muskel anspannen. Sich vorstellen, dass er wie eine Membran nach oben gezogen wird.
- Gleichzeitig sich vorstellen, dass die sexuelle Energie durch die innere Flöte nach oben in den Körper gezogen wird.
- Beim Ausatmen PC-Muskel entspannen und sich vorstellen, dass die sexuelle Energie in den Körper verteilt wird.

Die Unterdruck-Methode

- Zu hohe Konzentration von sexueller Energie im Beckenbereich kann zu unkontrollierten Orgasmen führen.
- Mit der Unterdruck-Methode wird die Energie aus dem Becken in den Körper geleitet.
 1. Tief einatmen
 2. Tief ausatmen, Bauchnabel einziehen
 3. Mund und Nase verschließen, Atem anhalten und den Körper so bewegen, als ob er einatmen würde
 4. Wieder tief einatmen und Vorgang wiederholen

Fingerdruck-Methode , Millionen-Dollar-Punkt, Jen-Mo-Punkt

- Jen-Mo-Punkt heißt auf Chinesisch 'heiliger Punkt' und wird auch als 'Wunderpunkt' oder 'Million-Dollar-Punkt' bezeichnet, weil das Gefühl, das durch ihn ausgelöst vor allem eins sein soll: unbezahlbar. Angeblich sollen reiche Chinesen den frühen Daoisten viel Geld für das Verraten dieses Geheimnisses gezahlt haben.
- Der Jen-Mo-Punkt befindet sich zwischen Hoden und Anus. Dort ist eine kleine Vertiefung, die in etwa so groß wie eine Erbse ist. Dieser Punkt wird nach innen gedrückt, um die Ejakulation zu kontrollieren.
- Die altchinesische Lehre Daoismus sagt, dass durch Drücken des Jen-Mo-Punktes die „Energie“ durch die sogenannten Meridiane, die an diesem Punkt beginnen sollen, in den Körper hinaufsteigt, statt aus dem Körper zu entweichen.
- Kurz vor dem PONR kann es zu einer Injakulation kommen.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 2

Start-Stop-Methode

- Die Start-Stop-Methode wird von vielen Sexualberatern ohne Tantra- oder Daoismus-Kenntnisse empfohlen. Sie ist im “Ernstfall” nur bedingt hilfreich, kann aber zum Kennenlernen der orgasmischen Welle verwendet werden.
- Schritt 1. Der Mann fängt an zu masturbieren bzw. seine Partnerin fängt mit der Penis-Stimulation an.
- Schritt 2. Sobald der Mann spürt, dass er kurz vor seinem Höhepunkt ist, dass er also seinen “point of no return” fast erreicht hat, wird die Stimulation für 30-60 Sekunden unterbrochen.
- Schritt 3. Nach ca. 30-60 Sekunden verschwindet der Drang zum Samenerguss und man kann wieder mit der Stimulation fortfahren.