

A serene sunset scene on a beach. In the foreground, the silhouette of a person is shown from the waist up, sitting in a meditative pose with hands in a mudra. In the background, another person is sitting cross-legged on the wet sand, also in a meditative pose. The sun is low on the horizon, creating a warm orange and yellow glow that reflects on the wet sand. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with a few scattered clouds.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

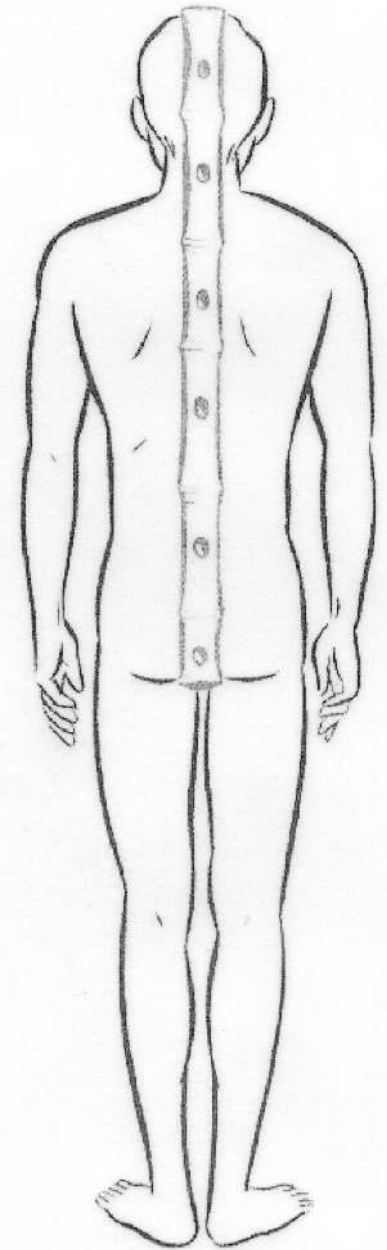
Der phallische Mann – Gruppencall 3

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

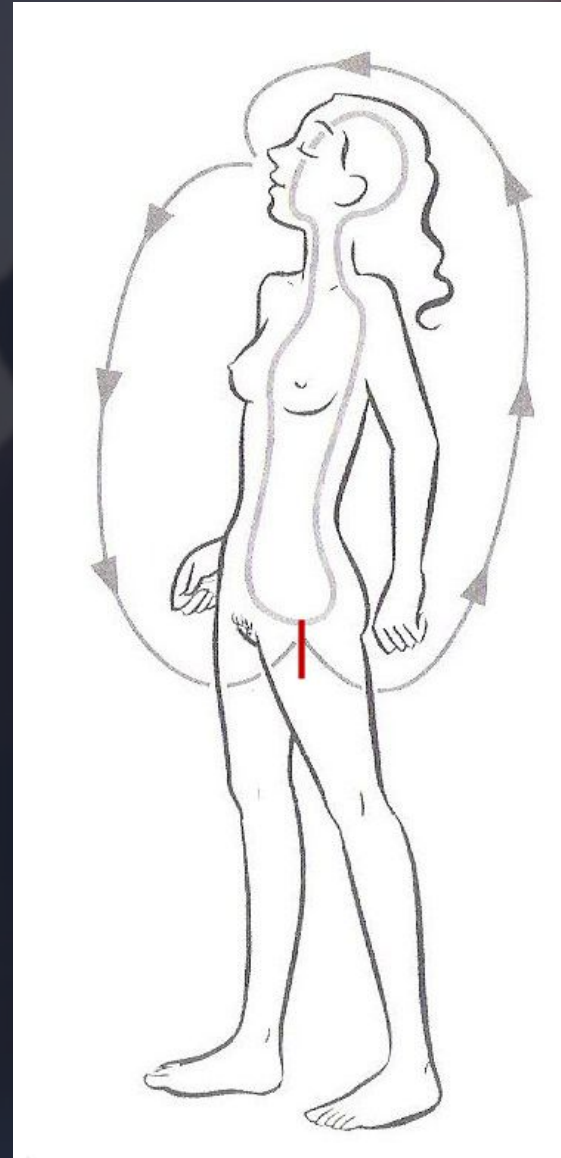
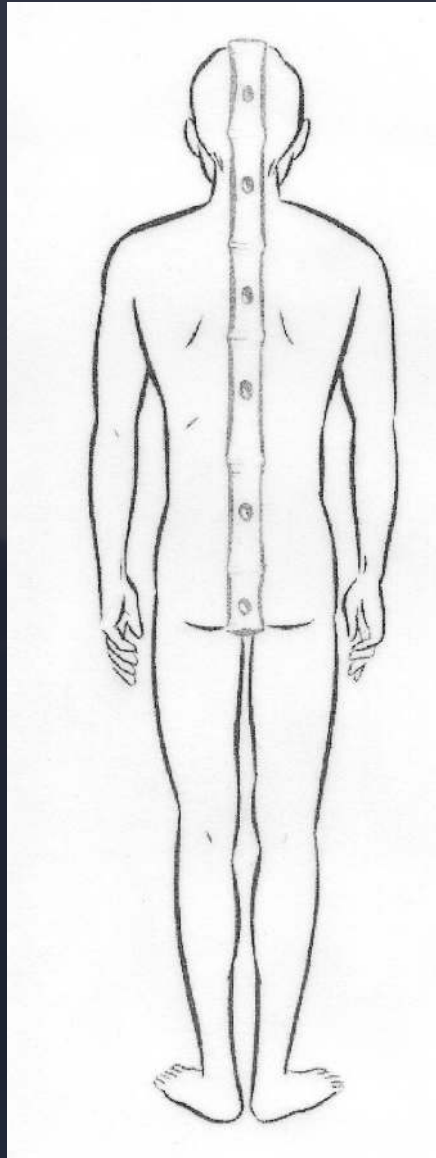
Übungsplan

- Der Übungsplan ist ein Vorschlag für eine Übungsstruktur. Du kannst dir diese aber auch selbst erstellen. Leg dir ein Ziel fest, ohne zeitlichen Rahmen. Was möchtest du für dich erreichen?
- Die Übungen aus Tantra Level 1 greifen ineinander. Um dir eine bessere Übersicht zu geben, schlage ich dir folgenden Weg vor:
- 1. PC-Muskel-Pumpe - Den PC-Muskel stärken und als wirkungsvolle Technik einsetzen können
- 2. Innere Flöte - Lerne die sexuelle Energie in den Körper hinein zu ziehen
- 3. Energiekreislauf - Beckenenrgie mit der Atmung im Körper kreisen lassen
- 4. Selbstliebe-Ritual mit Hineinentspannen in die höchste Energie - Deinen Körper, deinen Lingam lieben lernen statt ihn zu benutzen.
- 5. Mach Pausen zwischen intensiven (Trainings-)Phasen -ein paar Tage. Sportler brauchen auch Erholungsphasen und Muskeln wollen auch mal 24 Stunden Erholung nach einer Anstrengung.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3



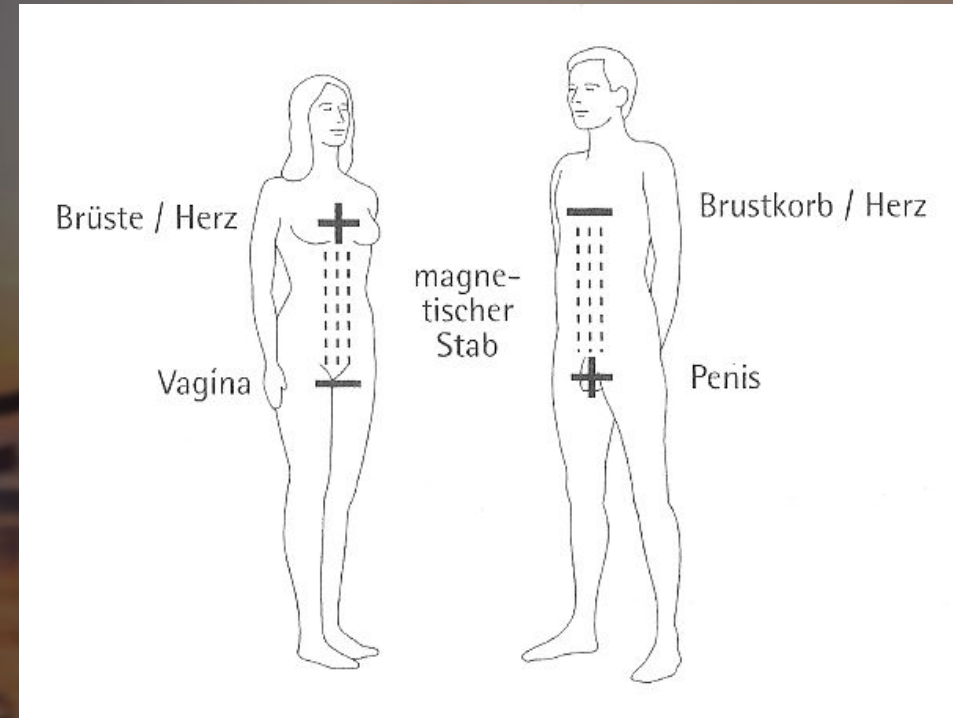
TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS	Innere Flöte - Mit dem Atmen die Beckenenergie in den Körper ziehen	PC-Muskel-Pumpe - Den Beckenboden trainieren und die Beckenenergie im Körper verteilen	PAUSE	Innere Flöte - Mit dem Atmen die Beckenenergie in den Körper ziehen	PC-Muskel-Pumpe - Den Beckenboden trainieren und die Beckenenergie im Körper verteilen	Pause	Innere Flöte - Mit dem Atmen die Beckenenergie in den Körper ziehen
ABENDS	Point of no Return kennen lernen - Selbstliebe bis kurz vor Point of No return	PAUSE	Selbstliebe mit Level-Skala und mit PC-Pumpe herunter leveln	Beckenschaukel mit Fokus im Ausatmen	PAUSE	Selbstliebe mit Level-Skala und mit Unterdruck-Method e leveln	PAUSE

Der erotische Pluspol des Mannes

- Der männliche Körper trägt den positiven Pol in den Genitalien und den negativen Pol in der Brust- und Herzgegend. Der weibliche Körper trägt in natürlichem Gegensatz dazu den positiven Pol in der Brust- und Herzgegend und den negativen Pol in den Genitalien.
- Da die Körperenergie nicht unähnlich der Elektrizität vom positiven zum negativen Pol fließt, sind es die positiven Pole im männlichen und weiblichen Körper, die erweckt werden müssen, um die tiefere Bewegung der sexuellen Energie zu initiieren.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

Die Kraft der männlichen Sexualität stärken

- Nicht für das Mannsein entschuldigen
- Tiefe innere Neugier zu uns selbst
- Die männliche Identität suchen und finden
- Unsere phallische Beckenenergie wertschätzen - Die Gottesenergie
- Wir können mit unserem Becken Leben erschaffen
- Diese potentielle Energie annehmen, fühlen und ausbauen
- OrgasKANN statt OrgasMUSS: Entscheidung über Ejakulation, Nicht-Ejakulation, Genitalorgasmus oder Ganzkörperorgasmus
- Lernen in hoher sexueller Energie entspannt zu bleiben

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

Orgasmus und Ejakulation trennen

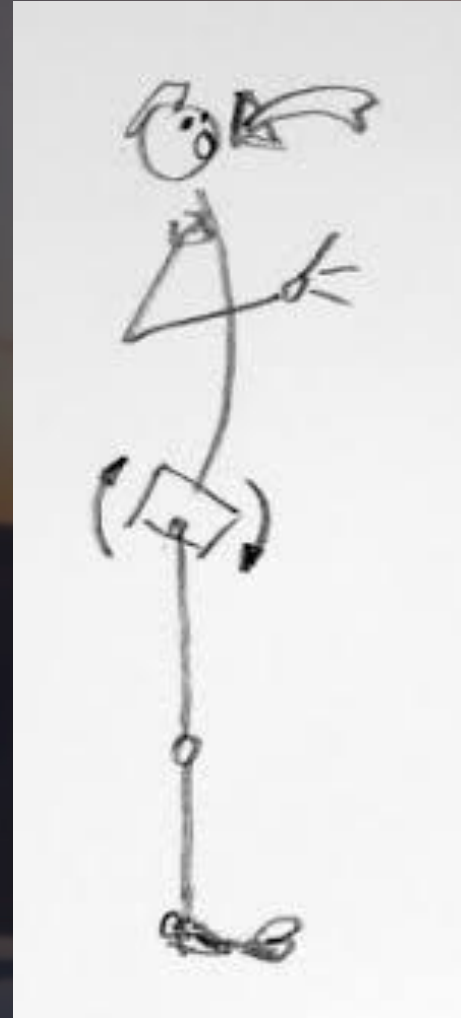
- Bei einem gesunden Mann sind die Vorgänge, die man als Orgasmus und Ejakulation bezeichnet, nur schlecht voneinander zu trennen. Der Orgasmus hat psychische und körperliche Komponenten, die den gesamten Organismus einbeziehen. Die Ejakulation erfaßt dagegen nur einen Teilaspekt dieser komplexen Reaktion.
- Die Ejakulation folgt meist unmittelbar auf den Orgasmus (0,52 Sekunden), doch sind es zwei eindeutig unabhängige Erlebnisse.
- Mit PC-Pumpe, langer und tiefer Atmung, der Unterdruckmethode oder dem Big Draw kann man Orgasmus und Ejakulation trennen.
- Unterschied trockener Orgasmus und Ganzkörperorgasmus

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

Beckenschaukel

- Beim Einatmen Becken nach hinten, beim Ausatmen Becken nach vorne
- Im Stehen mit kräftigem Ausatem das Becken kraftvoll nach vorne bringen
- Dabei einen Fokuston dazu geben

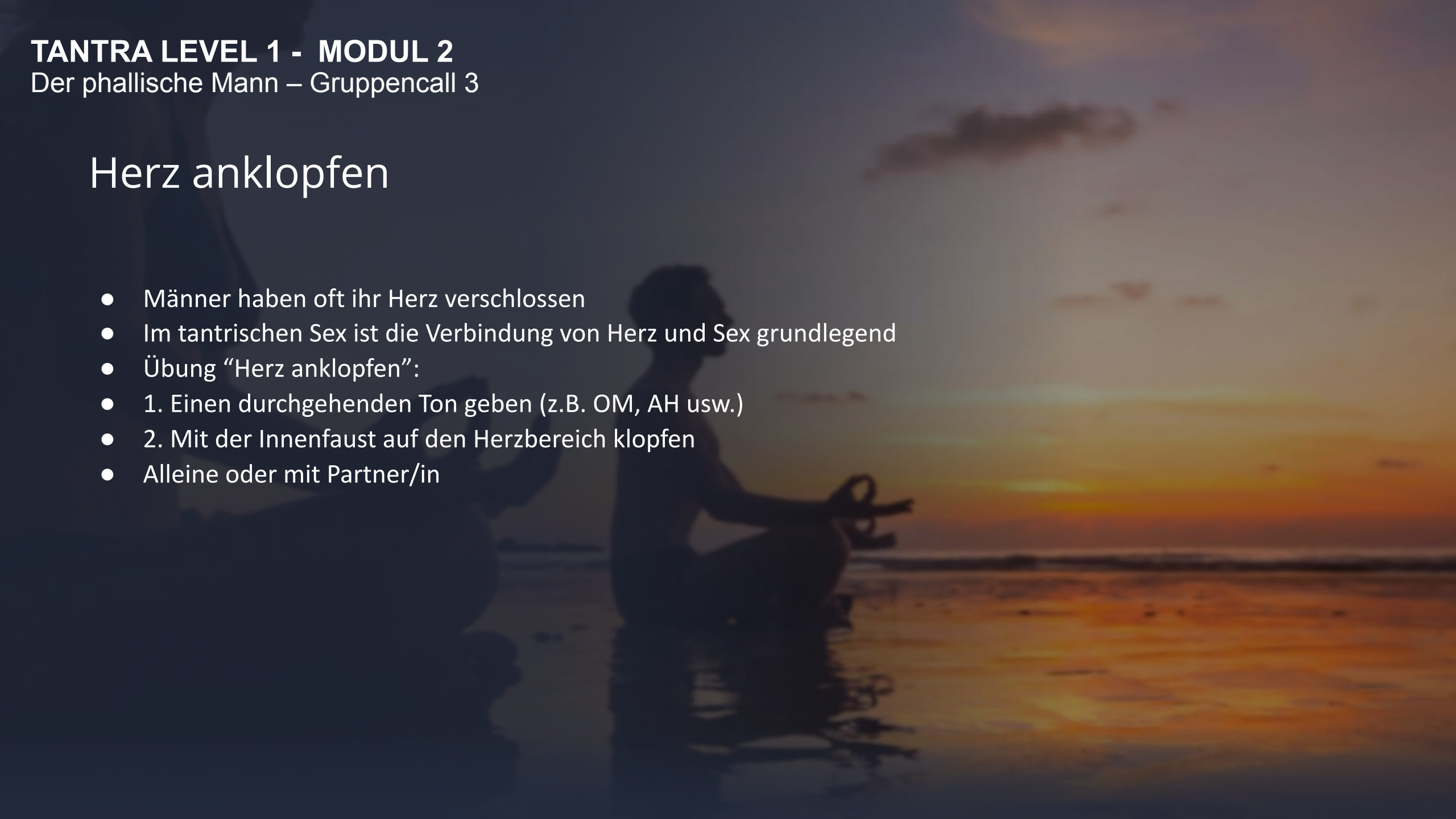


TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

Herz anklopfen

- Männer haben oft ihr Herz verschlossen
- Im tantrischen Sex ist die Verbindung von Herz und Sex grundlegend
- Übung “Herz anklopfen”:
 - 1. Einen durchgehenden Ton geben (z.B. OM, AH usw.)
 - 2. Mit der Innenfaust auf den Herzbereich klopfen
- Alleine oder mit Partner/in

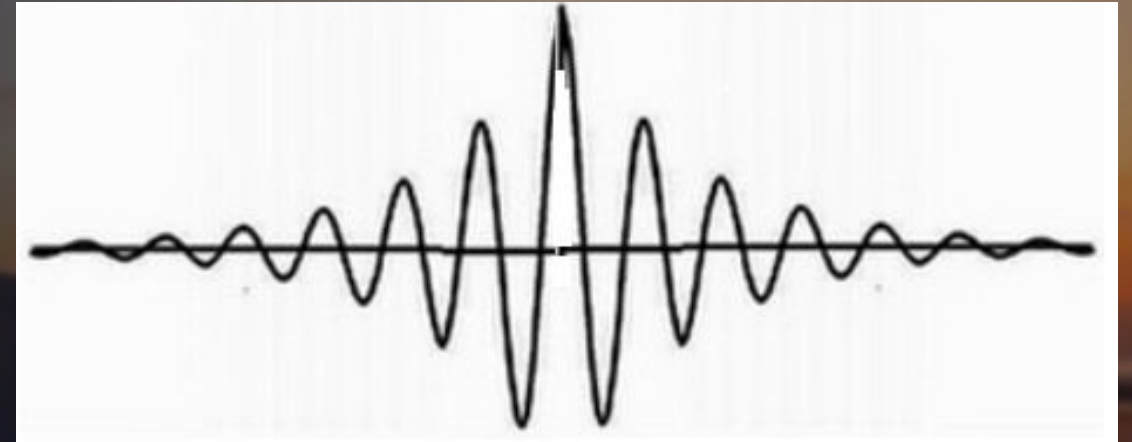


TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

PDF: Orgasmische Welle mit Orgasmic Meditation

- Orgasmic Meditation versus Orgasmic Wave
- Bei Paaren;
- Schritt 1: Zu einer OMing-Session einladen
- Schritt 2: Das "Nest" herrichten
- Schritt 4: Die OMing-Position einnehmen
- Schritt 5: Beschreibung dessen, was du siehst
- Schritt 6: Die Berührung und die Stimulation des Lingams
- Varianten der Lingam-Berührung
- Schritt 7: Die Kommunikation
- Schritt 8: Die Zwei-Minuten-Warnung
- Schritt 9: Die Erdung
- In der Selbstliebe: Schritt 6 und 7 ausführen



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

Big Draw - Das große Hochziehen - Injakulation

- Der Big Draw ermöglicht einen Höhepunkt ohne Ejakulation. Seine Auswirkungen können körperlich und energetisch dem Orgasmus sehr ähnlich sein.
- Physiologisch gesehen kommt es bei einem Big Draw und einem Orgasmus quasi zu den gleichen Reaktionen.
- Die Ejakulation nach außen wird verhindert.
- Die Sexualenergiesteigt durch die Meridiane in den Körper hinauf, statt aus dem Körper zu entweichen, wie es bei einer normalen Ejakulation der Fall ist.
- Der Big Draw verteilt deine komplette aufgebaute sexuelle und erotische Energie im ganzen Körper. Damit wird eine Konzentration der Sexualenergie nur auf den Genitalbereich verhindert. Auch Symptome wie Gestautsein oder “blaue Eier” werden vermieden, was passieren kann, wenn keine Ejakulation erfolgt.
- Bei der Ejakulation des Mannes bereitet sich der Organismus darauf vor, neues Leben in die Welt zu setzen, deshalb steuern alle Organe und Drüsen des Mannes “Schöpfungsmaterie” bei
- Die Samenflüssigkeit wird in die Harnblase umgeleitet. Das zurückgehaltene Sperma mit dem nächsten Harn- oder Samenfluss ausgeschieden.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Der phallische Mann – Gruppencall 3

Big Draw - Anleitung

- Die Erregung bis kurz vor den Point of no Return führen. Dann kurz vor der Ejakulation ganz langsam und tief ausatmen.
- Komplette ausatmen! Unterstützen durch einen Ton wie fffff
- Anschließend einen tiefen Atemzug nehmen.
- Dann Luft mindestens eine Minute anhalten und dabei PC-Muskel, Anus, Fäuste, Nacken und Hals so fest wie möglich anspannen..
- Halten, halten, halten – und dann loslassen.
- Anschließend völlig entspannen und nachspüren, was in deinem Körper passiert