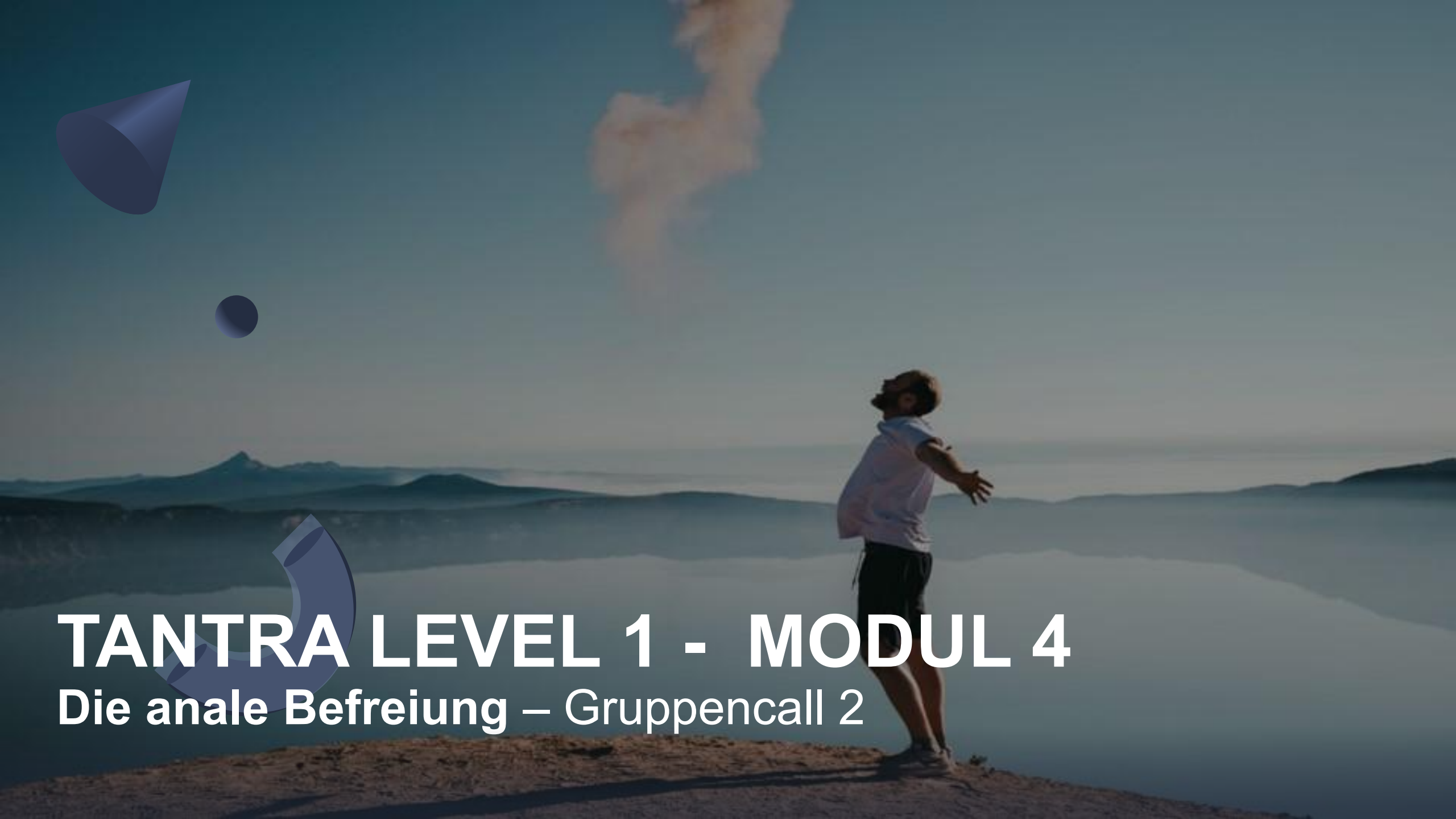




TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

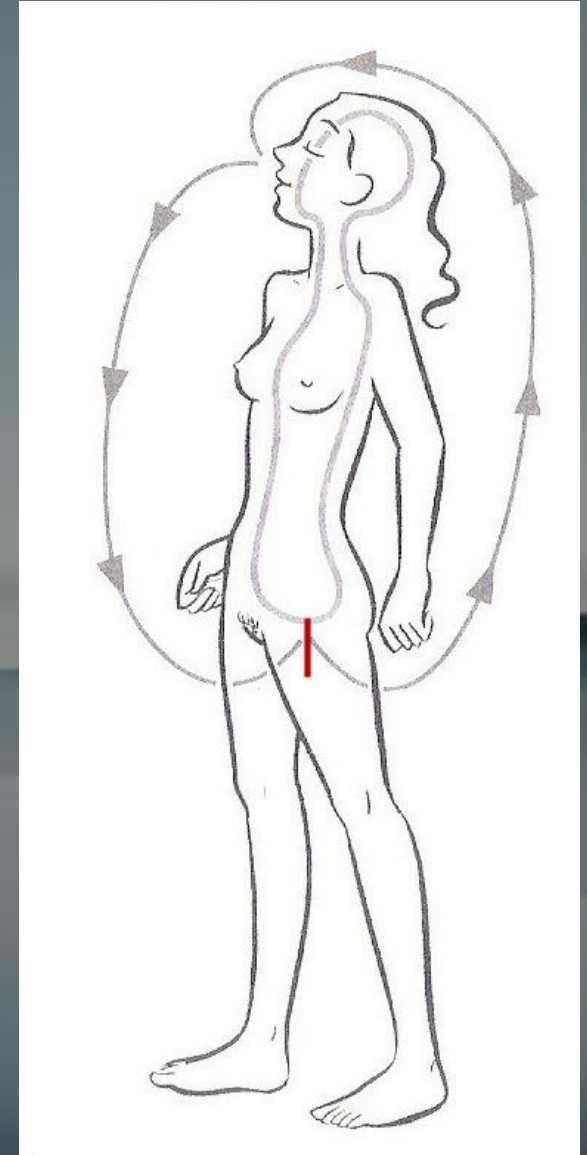
Die anale Befreiung – Gruppencall 2

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Ein entspannter Anus ist wichtig für eine entspannte Sexualität

- Der gesamte Beckenboden ist eine Quelle tiefer Lust und sexueller Empfindungen. Deshalb macht es Sinn, den Anus trotz aller Tabus als ganz normale Sexualzone in die weibliche und männliche Sexualität zu integrieren.
- Damit wir unsere Sinnlichkeit und sexuelle Kraft wirklich spüren können, brauchen wir einen offenen und keinen zusammengekniffenen Anus.
- Wenn wir uns “vorne” unserer Lust hingeben, jedoch “hinten” den Anus blockieren, erleben wir die lustvolle Qualität unserer Sexualität nur einseitig - nicht in ihrer Gesamtheit.
- Wie jeder andere Muskel kann der Anus sensibel und durchlässig sein für sinnliche und lustvolle Strömungen oder sie blockieren und sich ihnen verschließen.
- Wenn der Anus verspannt ist, kann die sexuelle Energie im Körpersystem nicht richtig fließen

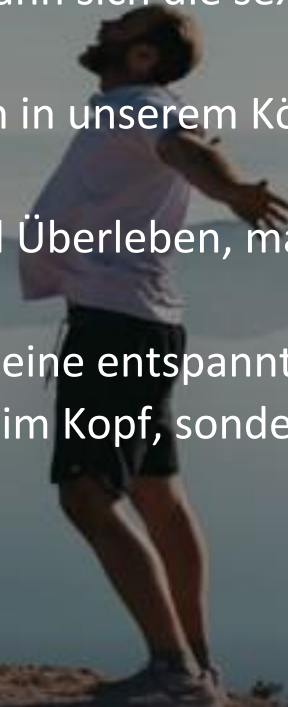


TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Der Fluss der Lebensenergie

- Sie wird blockiert, festgehalten und beschränkt unsere Empfindsamkeit.
- Durch die heilsame Öffnung und Berührung des Analbereichs kann sich die sexuelle Energie im ganzen Körper und im Wesen von Mann und Frau ausbreiten.
- Der Beckenboden, die Analregion und die Prostata entsprechen in unserem Körperbewusstsein dem ersten Chakra, dem Wurzelchakra.
- Die Qualitäten und Themen des Wurzelchakras sind: Leben und Überleben, materielle Sicherheit, Urenergie, Erdung, Stabilität.
- Die Heilung und Harmonisierung des Anal-Bereichs breitet sich eine entspannte Tiefe aus, entsteht ein Kontakt zur Erdverbundenheit und Sicherheit. Sicherheit entsteht nicht im Kopf, sondern durch ein entspanntes Becken.
- Direkter Einfluss auf die Aktivierung der Kundalini-Energie.



Die Ehrung des Anus: Alle Körperöffnungen sind heilig/1

- Die tantrische Philosophie lehrt, dass alle Öffnungen unseres Körpers heilig sind und Gott auch in unseren Ausscheidungen zu finden ist.
- Gott ist “Alles” und umfasst sowohl unsere hellen wie auch unsere dunklen Seiten. Im Tantra wird ganz besonders die “dunkle” Seite des göttlichen nicht ausgegrenzt.
- Wer sich nur auf das Helle im Leben fixiert und nicht auch das Dunkle umarmt und annimmt, kann nicht loslassen.
- Unser Körper ist “göttlich”, d.h. er ist Teil des Universums. Er ist Sternenstaub.
- Wenn wir Bewusstheit in den Körper bringen, merken wir sehr schnell, dass es keine Bereiche gibt, die schmutzig oder ekelig sind.
- Wenn wir lernen, mit dem Anus respektvoll und liebevoll umzugehen, dann kann dies unser ganzes Wesen wandeln, hin zu einer liebevolleren und sanfteren Haltung uns selbst wie anderen gegenüber.
- Sinnbildlich integrieren, ehren und erlösen wir “das Arschloch” in uns und machen dadurch das scheinbar Eklige zum Prinzen - den Frosch zum König.

Die Ehrung des Anus: Alle Körperöffnungen sind heilig/2

- Wenn wir lernen, alle Facetten unserer Sexualität, Sinnlichkeit und Lust anzunehmen, können wir dem Anus mit respektvoller Akzeptanz begegnen.
- Mit Respekt, Achtsamkeit und Bewusstsein lässt sich sogar etwas tiefsitzendes wie Ekel oder Scham auflösen.
- Ekel hat immer etwas mit einem moralisch gesellschaftlichen Urteil zu tun. Scham ist das einzige angelernte Gefühl.
- Durch Unachtsamkeit, Übergriffigkeit oder sogar Gewalt wird der Ekel und die Scham verstärkt.
- Eingebunden in einem schönen, respektvollen Rahmen, in einer ästhetischen, wohligen Atmosphäre verliert das Urteil an Kraft und die Einbeziehung des Analbereichs wird zu etwas Normalen.
- Es lohnt sich, den Analbereich aus dem dunklen Schatten der Verdrängung ins Licht der Akzeptanz zu führen.
- Speziell für Männer: Eine Prostata-Massage oder -Stimulation berührt unmittelbar das Wesen eines Mannes.
- Auf der physischen Ebene kann man nicht tiefer gehen, man kann nicht tiefer eindringen. Es ist das Öffnen und Eintreten in den heiligsten Tempel eines jeden Mannes.

Gespeicherte Emotionen im Analbereich/1

- Kein anderer Bereich unseres Körpers ist so stark mit Vorurteilen behaftet wie unser Anus. In unserem Alltag nehmen wir ihn eher als notwendige Körperöffnung und peinliche Schmutzzone wahr. Viele haben sich noch nie im Analbereich berührt.
- Analverkehr und anale Berührung ist deshalb im Sexuellen eines der letzten Tabus.
- Aber auch eines mit großem Interesse: “Anal” ist eines der meistgesuchten Begriffe bei Pornoseiten.
- Entwicklungspsychologisch beginnen Kinder mit anderthalb bis zwei Jahren ihren Schließmuskel zu entdecken. Das ist ein großer und sensibler Moment im Leben eines Kindes. Es versteht: “Ich kann etwas loslassen, aber ich kann es auch kontrollieren und zurückhalten.” oder “Ich kann ja oder auch nein sagen”.
- Oft wird diese Entdeckung jedoch mit einer zu strengen Sauberkeitserziehung durch die Eltern gestört. Das Kind soll möglichst früh lernen, den Schließmuskel zu beherrschen und bei Bedarf aufs Töpfchen zu gehen”.

Gespeicherte Emotionen im Analbereich/2

- Da die notwendigen Nerven dafür jedoch noch nicht vollständig ausgebildet sind, verspannt sich das Kind überall im Körper: In den Pobacken, im Rücken und in der Kaumuskulatur. so entwickelt es seine ersten Blockaden.
- Ein Kind, das lernt, den Schließmuskel mit aller Kraft zu beherrschen, wird zum “Korinthenkacker”, überexakt, perfektionistisch und pedantisch.
- Ein Kind, das resigniert aufgibt, kann im späteren Leben “nichts zusammenhalten”, wird chaotisch, unsortiert und unkonzentriert.
- In beiden Fällen hält der Mensch einen Teil seines Lustempfindens zurück, friert es ein, um zu überleben.
- Da in der ersten Phase der Kindheit die Libido sehr stark im analen Bereich angesiedelt ist, wird dort alles abgelagert, was von außen an Beschränkungen, Macht oder Überängstlichkeit und übertriebener Fürsorglichkeit auf das Kind einströmt.
- Gespeicherte Emotionen: Machtmissbrauch, Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Scham, Wut.
- Diese Erfahrung manifestieren sich meist im Laufe der Jahre in einer unbewussten Daueranspannung des Beckenbodens.

Gespeicherte Emotionen im Analbereich/3

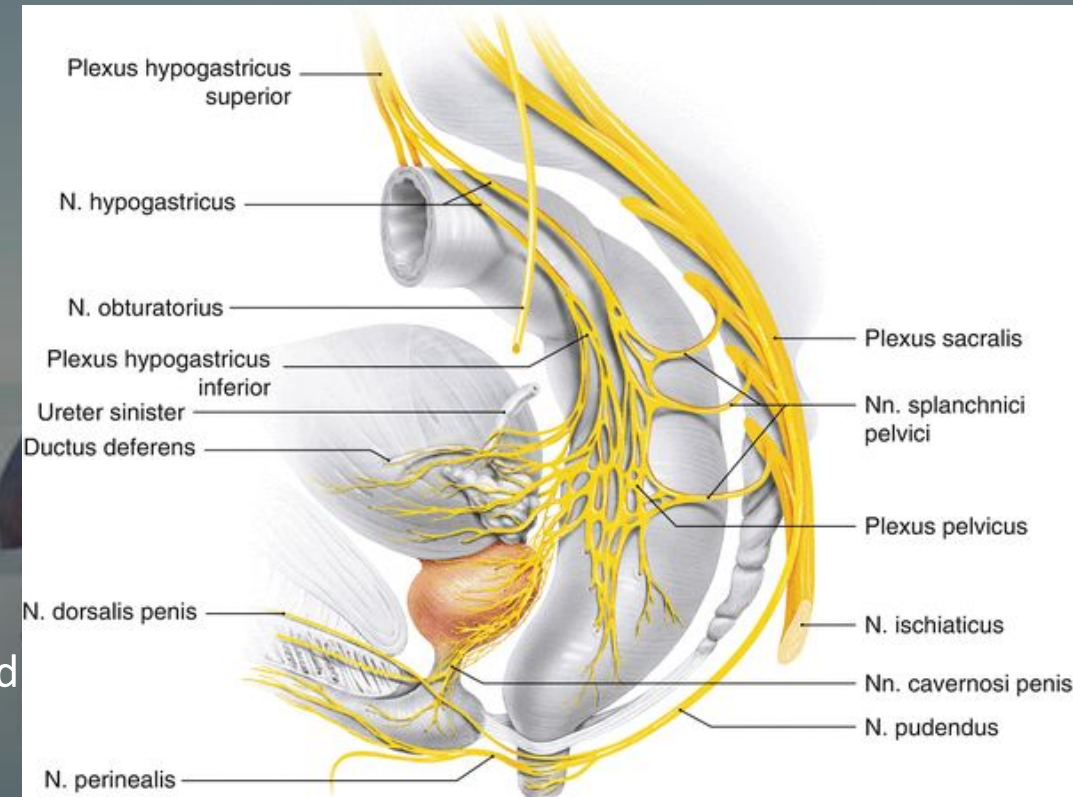
- Anale Lust gilt als unmännlich. Eine Frau wird penetriert, nicht ein Mann.
- Wenn ein anderer Mann mich penetriert, mental penetriert, mich über den Tisch zieht, dann falle ich in die Rolle der Frau, des Weibes.
- Diese Angst hält die ganze Konkurrenzgesellschaft in Gang: die Angst der Männer, dass der andere stärker ist, dass er uns besiegt, dass er uns zum Weibchen macht.
- “Fuck you!”: Ich besiege dich, ich ficke dich.
- Zeigen des Mittelfingers: Ich reiße dir den Arsch auf.
- Die Öffnung des “heiligsten Tempels” eines Mannes sollte ein langsamer und respektvoller Prozess sein. Es kann erst einmal unangenehm, vielleicht sogar schmerzhaft sein. Es können starke Gefühle wie Trauer, Schmerz, Wut, Freude oder Lachen auslösen.
- Dafür braucht es klare, achtsame und geschützte Räume, in denen sich die Männer angenommen, gehalten und akzeptiert fühlen.

„Genommen“ werden: Die rezeptive Seite der Sexualität

- Männer haben oft einen geschlossenen harten Anus und sind zu sehr auf die Erektion fixiert.
- Es fehlt ihnen an Hingabe, an Genussfähigkeit, an Rezeptivität (Empfänglichkeit).
- Der Penis steht “seinen Mann” doch das Wesen des Mannes ist nicht angesprochen, nicht anwesend.
- Ein entspannter Analbereich (z.B. durch Anal-Massage, Anal-Dearmouring) bringt den Mann in Kontakt mit seiner Hingabe, mit der Öffnung ihres Herzens sowie ihrer Verbundenheit mit sich selbst und der Welt.
- Die Einbeziehung des Anus und der Prostata verbindet Männer zutiefst mit ihrer rezeptiven, “weiblichen” Seite ihrer Sexualität. Manchmal büßt der Mann vorübergehend seine Erektion ein. Stattdessen erlebt er eine völlig neue Dimension seiner Sexualität.
- Es ist die einzige Möglichkeit, in etwa nachzuempfinden, wie sich eine Frau fühlt, wenn sie einen Lingam in sich aufnimmt. Zum ersten Mal erleben sie, wie es ist, die Beine zu öffnen und etwas in sich hinein zu lassen, penetriert zu werden, “genommen zu werden”.
- Sie verbinden ihre “phallische” Kraft mit Qualitäten ihrer weiblichen Anteile, die mit Offenheit, Hingabe, Fülle und Zärtlichkeit zu tun haben. Shiva und Shakti, Yin und Yang Schwert und Rose verbinden sich in ihnen.

Lingam- versus Prostata-Orgasmen

- Der Anus-Bereich und die Prostata sind das Gegenstück zum G-Punkt bei der Frau. Signale werden vom Nervus Hypogastricus zum Gehirn geleitet.
- Ein klitoraler Orgasmus wird von den meisten Frauen als spitz, explosionsartig, kurz und stark beschrieben. Ein G-Punkt-Orgasmus als weit, verbunden, tief, lang anhaltend und herzverbunden.
- Lingam-Orgasmen werden von Männern meist als kurz, stark, explodierend und auf den Genitalbereich beschränkt wahrgenommen.
- Prostataorgasmen werden als lang anhaltend, berührend, tief und getragen beschrieben.
- Die Kombination aus der Stimulation von Lingam und Prostata wird als ganzheitliches Erleben der Sexualität erlebt. Die Verschmelzung von männlichen und weiblichen Anteilen.



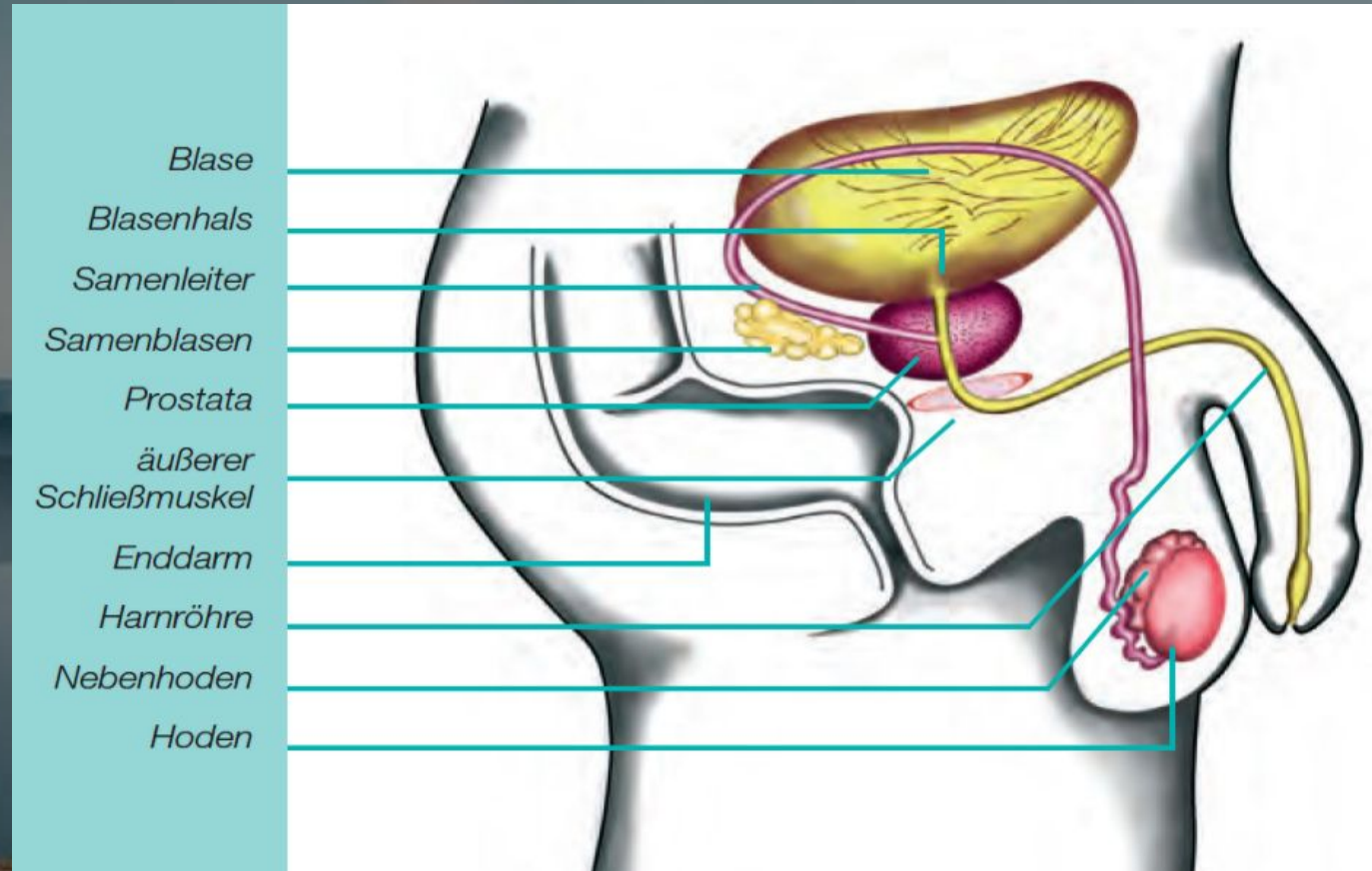
Die Einbeziehung der Prostata ist ein Baustein der Männergesundheit

- Die Prostata ist an der Spermaabildung, der Ejakulation und dem Hormonstoffwechsel beteiligt. Die Hauptaufgabe der Prostata ist die Sekretbildung.
- Energetisch gesehen ist sie der Ort der Körperkraft und Verbundenheit.
- Eine Prostata-Massage oder -Stimulation während des Liebesspiels kann zu einem tiefen und lang anhaltenden Orgasmus führen.
- Der Prostatakrebs ist das häufigste Malignom bundesdeutscher Männer und Ursache krebserkrankter Todesfälle.
- Die Verehrung aller Anteile im Mann, die in der Analmassage ausgedrückt wird, bringt nicht nur sexuelle Glücksgefühle, sondern auch medizinische Hilfeleistung.
- Eine wechselnde Druckausübung fördert die Durchblutung der Prostata und versorgt es dadurch besser mit wichtigen Nährstoffen. Durch das Ausmassieren sollen zudem entzündungsauslösende Substanzen „herausgespült“ werden.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Die Einbeziehung der Prostata ist ein Baustein der Männergesundheit



Indirekte und direkte Stimulation der Prostata

- Indirekte Stimulation der Prostata durch eine behutsame Massage des Dammes, also dem Bereich zwischen Hodensack und Anus. Schon leichte bis mittelfeste Fingerdrücke auf diese Stelle haben einen sehr anregenden Effekt. Pulsierenden Massage (mit leicht gekrümmten Finger pochend gegen den Damm klopfen) oder Dammstreichung (mit Finger über den Dam streichen).
- Direkte Massage durch das Eindringen in den Darm mit einem oder mehreren Fingern oder entsprechenden Hilfsmitteln. Die darauf folgenden Reize können dazu führen, dass die Harnleiter pulsieren und die Beckenbodenmuskeln kontrahieren, so dass eine körperliche Reaktion einsetzt, die dem Orgasmus ähnlich ist. Der interessante Unterschied ist allerdings, dass hier ekstatische Lust erzeugt wird, ohne die äußeren Sexualorgane des Mannes zu berühren oder zu erregen.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Hilfsmittel für die anale Befreiung – Plugs & Co

- Gleitmittel und Fingerlinge

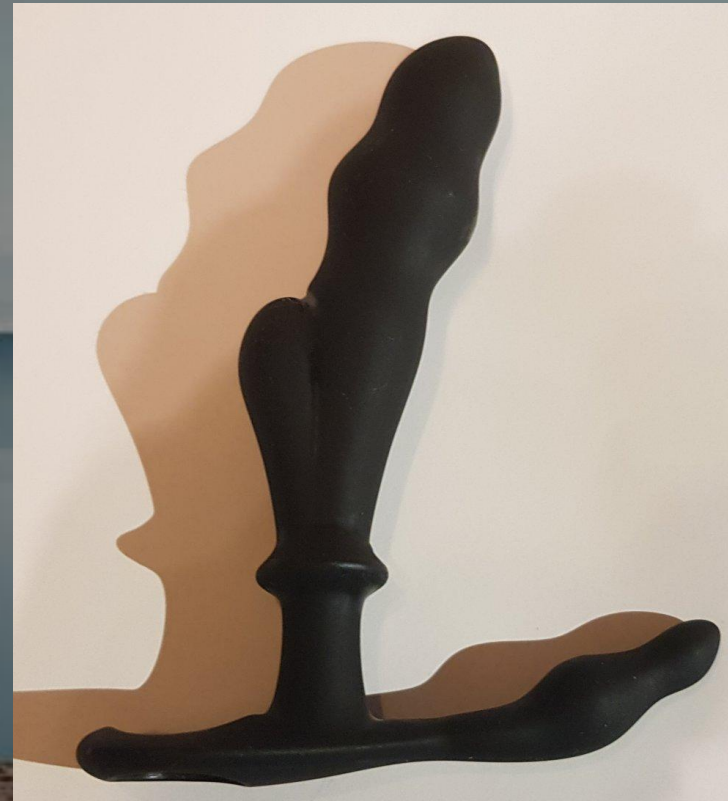


TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Hilfsmittel für die anale Befreiung – Plugs & Co

- Plugs



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Hilfsmittel für die anale Befreiung – Plugs & Co

- Plugs



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Hilfsmittel für die anale Befreiung – Plugs & Co

- Vibratoren



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Hilfsmittel für die anale Befreiung – Plugs & Co

- Plugs



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

Die anale Befreiung – Gruppencall 2

Das Anus-Selbstlieberitual

- Das Selbstliebe-Ritual aus Modul 2
- Äußere Stimulierung der Prostata mittels Massage des Perineums und Druck auf den “Punkt der 1000 Goldstücke”.
- Sanfte Öffnung des heiligen Tempels mit kreisender Berührung des Anus und Erkundung des inneren Bereichs mit den eigenen Fingern.
- Verwendung eines Tools, um selbst die Prostata zu erreichen.