

Überfordert statt sexuell be

Tantra eignet sich nur beschränkt, um sexuelle Probleme zu lösen

Wer Tantra ausprobiert, erhofft sich oft ein erfüllteres Sexleben. Doch Nähe und Intimität unter Fremden auszutauschen, ist nicht jedermanns Sache.

Als Robert Zaugg (Name geändert) aus Luzern das erste Mal in das kleine Massagezimmer kam, war er nervös. «Ich wusste nicht, was mich erwartet», erinnert er sich. Nur eines, das wusste er: Es würde keine gewöhnliche Massage werden. Robert Zaugg stand kurz vor seiner ersten Tantra-Massage.

Er entschied sich dafür, weil er keine Erektion mehr bekommen konnte. Tantra half ihm: «Heute habe ich das Problem nicht mehr», sagt er. Die Entscheidung, zu einer Tantra-Masseurin zu gehen, brauchte jedoch Überwindung. «Der Einstieg war schwierig», sagt er. «Im Massagezimmer musste ich mich als Erstes entkleiden und mir ein kleines Tuch um den Unterleib binden.» Die Masseurin verliess zwar so lange den Raum, aber trotzdem war es ihm unangenehm. «Als sie zurückkam, stand ich ja fast nackt vor ihr. Das hat mich verunsichert.»

Tantra ist eine spirituelle Lehre aus Indien. In der westlichen Welt steht es aber vor allem für eine Form der Sexualität. Wer Tantra macht,

möchte durch Gespräche, Körperübungen oder sinnliche Berührungen ein besseres Gefühl für seinen Körper und seine Sexualität entwickeln. Dabei kommen auch Massagen im Intimbereich zum Zug. Um den sexuellen Akt geht es zwar nicht. Doch viele, die sich massieren lassen, haben dabei einen Orgasmus. Robert Zaugg sagt: «Ich spürte Energie durch meinen Körper fliessen. Nach dem ersten Mal haben meine Beine gezittert.» Die Berührungen sind jedoch einseitig – der Masseur oder die Masseurin ist zwar meistens nackt, ihn oder sie zu berühren ist aber ausgeschlossen. Sex hat man keinen.

«Tantra ist erotisches Optimieren»

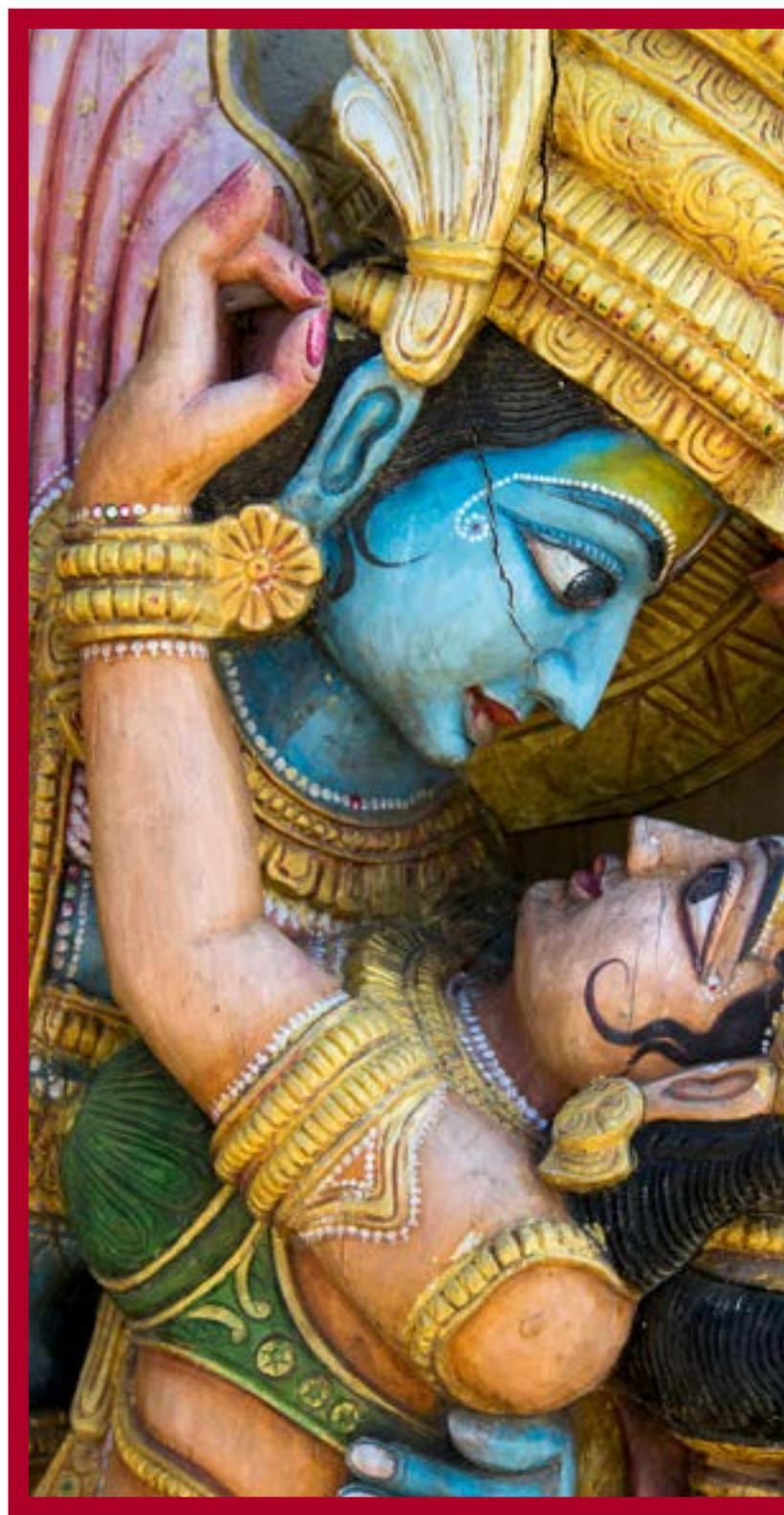
Mittlerweile gibt es in vielen grösseren Schweizer Städten sogenannte Tantra-Institute. Ihre Versprechungen klingen zum Teil verlockend. So schreibt etwa Aneesha-Jeannette Schmid von «Leben und Lieben» im Internet: Mit der Tantra-Arbeit könnten Männer sexuelle Blockaden lösen, zum Beispiel Erektions-

«Hinter jedem sexuellen Problem steckt eine tieferliegende Ursache»

Klaus Heer, Paartherapeut



RAHEL KRABICHLER



friedigt



Tantra:
In Indien eine spirituelle Lehre

störungen oder schmerzhafte Erfahrungen in der Vergangenheit. Und Cornelia Handschin von «Ch-Tantramassage» verspricht «eine konkrete Auseinandersetzung mit sexualtherapeutischen Themen».

Experten mahnen jedoch zur Vorsicht. Der Berner Paartherapeut und Autor Klaus Heer sagt: «Tantra kann keine sexuellen Probleme lösen. Es ist ein erotisches Optimierungsangebot.» Längst nicht alle Tantra-Anbieter haben eine psycho- oder sexualtherapeutische Ausbildung. Wenn während einer Massage oder einem Seminar bei einer Person Ängste oder psychologische Probleme auftauchen, kann das die Tantra-Anbieter überfordern. Heer sagt: «Hinter jedem sexuellen Problem steckt eine tieferliegende Ursache. Eine Tantra-Fachperson ohne psychologische Ausbildung ist dem womöglich nicht gewachsen.»

Bei Problemen besser eine Sexualtherapie

Und die Berliner Sexualtherapeutin Mira Nonhoff sagt: «Wenn eine Frau Schmerzen beim Geschlechtsverkehr hat oder ein Mann keine Erektion bekommen kann, braucht es in der Regel eine Sexualtherapie durch einen gut ausgebildeten Therapeuten.» Solche Fachleute findet man zum Beispiel mit Hilfe der Frauenärztin, des Urologen oder der Hausärztin. Robert Zaugg hatte Glück: «Meine Masseurin ist einfühlsam, ich vertraute ihr nach kurzer Zeit.» Einmal pro Monat geht er nun zu ihr.

Tantra lernt man auch in Seminaren. Dabei befinden sich meistens mehrere Personen im selben Raum und massieren und berühren sich gegenseitig oder üben sich in der

Tipps

So erleben Sie eine erfüllte Sexualität

- ▶ Lassen Sie sich viel Zeit für Sex, zum Beispiel einen ganzen Abend.
- ▶ Entspannen Sie sich vorher mit einem guten Essen oder einem Glas Rotwein.
- ▶ Teilen Sie Ihrem Partner Ihre Bedürfnisse mit.
- ▶ Hören Sie auf, den Sex in Vorspiel und Geschlechtsakt aufzuteilen.
- ▶ Beginnen Sie das Liebespiel mit einer Rückenmassage Ihres Partners.
- ▶ Massieren Sie dann leicht den Intimbereich Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners.
- ▶ Berühren Sie Ihren Partner mit Körper, Händen, Fingerspitzen und Mund.
- ▶ Kreisende Bewegungen stimulieren.
- ▶ Suchen Sie nicht den schnellen Orgasmus. Sie sollten ihn vielmehr möglichst lange hinauszögern.

Wenn Sie grundlegende sexuelle Probleme haben:

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Frauenärztin darüber. Gute Sexualtherapeuten findet man auch unter:

- ▶ Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie, Uster ZH, www.sexualpaedagogik.ch
- ▶ Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie, www.ziss.ch
- ▶ Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin, www.zismed.ch

Meditation. Viele Paare erhoffen sich davon ein erfüllteres Sexleben, wenn es in der Beziehung nicht mehr so gut läuft. Was sie sich dabei zu wenig bewusst sind: Im Kurs sind sie nicht mehr nur zu zweit, wenn sie Nähe und Intimität austauschen. Klaus Heer: «Das überfordert viele. Aber sie merken es erst während der Veranstaltung.»

Manchmal geht der Wunsch für ein Tantra-Seminar auch nur von einem Partner aus und er überzeugt den anderen mitzumachen. Doch das kann einer Beziehung sogar schaden. Eifersucht kommt auf oder man fühlt sich benutzt. Heer warnt: «Missverständnisse und Ent-

täuschungen im sexuellen Bereich können die Tragfähigkeit der Liebe sprengen.» Deshalb gilt auch für Paare: Wenn es sexuelle Probleme hat, die es nicht selber lösen kann, ist eine Paar- oder Sexualtherapie ratsam.

Lara Wüest