

*Der ConnectionTantra Rundbrief*  
*Juni - Juli 2012*

*- sexual healing -*



*Die Yoni.*  
*Ein heiler Ort?*  
*Ein wunder Ort?*

# Inhalt

Vorwort, *LeelaLuna* und *Franz Lang*

*Marvin Gaye*: „I can't wait for you to operate...“ *Sexual Healing* - Song mit Lyrics

*Alexandra Schwarz-Schilling*, “*Re-ligio*“

*Melikha*, „*Stille Vereinigung*“

*Franz Lang*, “*Den Weg der Heilung gehen wir gemeinsam. Oder wir gehen ihn nicht.*“

*Diana Richardson*, „*Garten der Liebe*“

*Manuela Haunschmidt*, *Yoni-Massage/Dokumentation*

*Gini*, „*Heilung durch Sexualität*“

*Likka*, „*Wenn schreit, dann gut*“

Werbung: *Frauenkongress - Erwachen einer neuen Weiblichkeit.*

*Wuivenkraft.*

*Tuck and Patti*: „*Love is the Key*“ - Song mit Lyrics

Werbung: *Siddhis*, *Veranstaltungen*, *TantraSchulen*, *TantraRegionalgruppen*, *Impressum*

Titelbild-Nachweis: *AngelikaNeeb*, *pixelio.de*

## Vorwort

Liebe Leser-innen,

als Franz mich fragte, worüber wir den nächsten Newsletter schreiben könnten, sagte ich spontan „sexual healing“, womöglich, weil mich dieses Thema einfach brennend interessiert und mich selber schon viele Jahre begleitet. Ich bin immer noch Forscherin auf diesem Gebiet. Körperliche Schmerzen im Bereich meiner Sexualorgane sind bei mir aufgrund einer gynäkologischen Krankheits- und Leidensgeschichte oft

präsent. In den letzten Jahren habe ich viele Methoden kennengelernt, mit denen in mir sehr viel Heilung passiert ist: Von Tantra, Meditation, Tanz, über alternativen Heilmethoden bis zum künstlerischen Ausdruck war alles dabei.

Vor allem ist da immer diese Sehnsucht, mich in meiner Sexualität authentisch auszudrücken und schmerzhaft Erfahrungen hinter mir lassen zu können, anstatt sie immer und immer zu wiederholen. Andererseits durfte ich erfahren, dass „heil“ werden nicht immer mit Schmerzfreiheit einher geht. Ich habe in den letzten Jahren auch gelernt, wie Schmerzen durch Atmung, bewusstes Spüren und Hineingeben in die Annahme dessen, was jetzt gerade ist, leichter werden.

Gestern habe ich eine wundervolle Yoni-Massage von einer Freundin erleben dürfen – klar, ich kannte heilsame Massagen schon von früheren Prozessen, die Yoni-Massage jedoch von Frau zu Frau habe ich ganz besonders intensiv und heilsam empfunden. Ich wurde sanft und liebevoll durch verschiedenste Zustände begleitet, von innerer Unruhe beim Berühren meiner Gebärmutter von außen über viele Bilder, die bei gewissen Punkten auftauchten, bis hin zur kompletten Entspannung, beinahe entrückt von allem Irdischen fand ich mich beim Landen mit einem Gefühl von Ganzheit und tiefster innerer Zufriedenheit wieder. Den ganzen Abend über pulsierte eine lebendige Lust in meinem Leib, auf nichts gerichtet – einfach da – wohlig, warm und weich.

Was in uns wird heil, wenn wir uns auf den Weg hin zu „sexual healing“ begeben?

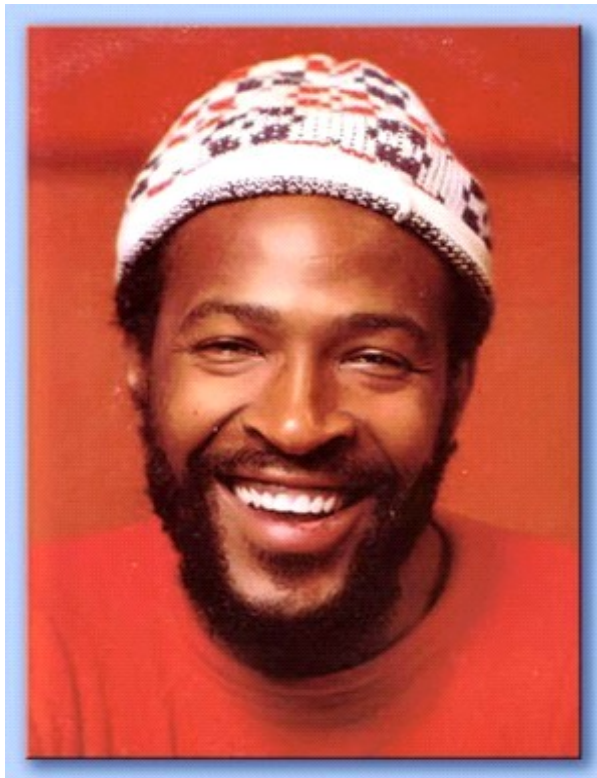
Körper, Geist und Seele sind eine Einheit, mehr noch, eigentlich ist alles mit allem verbunden. Folglich muss es auch viele Wege hin zu Einheit und Heilung geben. Wichtig ist, dass wir Schritte setzen. Einen vor den anderen, auch wenn die Reise ins Unbekannte und Schmerzhaftes geht – vielleicht gerade dann und genau dort kann Heilung passieren.

Wir haben wieder einmal viele verschiedene und bunte Texte für euch zusammengetragen, persönliche Geschichten, Wege, Impulse ....

Wir hoffen, dass einige für euch dabei sind!

Herzlich auf euren heilsamen Wegen wünscht euch

*LeelaLuna*



Meine liebe Freundin LeelaLuna,

beim Einholen der Beiträge für unseren *healing*-Rundbrief wurde uns schnell deutlich, dass wir von Frauen reichlich Auskunft erhalten über die inneren Vorgänge sexueller Verletzung und Heilung, kaum aber von Männern. Sollen wir nicht einen Aufruf an die männlichen Leser starten, über Heilendes in *ihrem* Sexualleben zu schreiben?

Ich denke, du wirst mir zustimmen, dass wir alle Leser bitten, an diesem Rundbrief interaktiv teilzunehmen.

Was hatten wir nur für eine reiche Leserbrief-Ausbeute bei unserem provokanten Thema „Sex – verrufen und verrucht“. Könnte es diesmal nicht ähnlich sein?

Also, ihr lieben tantrischen Freunde, schreibt an [TNLconnection@aol.com](mailto:TNLconnection@aol.com)

Wir, die Redaktion, und alle Leser-innen werden es euch danken!

Franz

**“ *I can't wait for you to operate ...* ”**

Wenigstens einen Mann, *Marvin Gaye*, können wir hier zitieren. Ihr werdet sein Lied kennen.

Es ist beinahe so etwas wie eine Hymne geworden.

Hört hinein: <http://www.youtube.com/watch?v=FdHhxxrH6pU&feature=related>

Hier, im Text, haben wir einige Stellen markiert, die wir für besonders beachtenswert halten ...

*Ooh, now let's get down tonight  
Baby I'm hot just like an oven  
I need some lovin'  
And baby, I can't hold it much longer  
It's getting stronger and stronger  
  
And when I get that feeling  
I want Sexual Healing  
**Sexual Healing, oh baby  
Makes me feel so fine  
Helps to relieve my mind**  
Sexual Healing baby, is good for me  
Sexual Healing is something that's good for me  
  
Whenever blue tear drops are falling  
And my emotional stability is leaving me  
There is something I can do*



*I can get on the telephone and call you up baby, and  
Honey I know you'll be there to heal me  
The love you give to me will free me  
If you don't know the things you're dealing*

*I can tell you, darling, that it's Sexual Healing  
Get up, Get up, Get up, Get up, let's make love tonight  
Wake up, Wake up, Wake up, Wake up, 'cause you do it right  
Baby I got sick this morning  
A sea was storming inside of me  
Baby I think I'm capsizing  
The waves are rising and rising*

*And when I get that feeling  
I want Sexual Healing  
Sexual Healing is good for me  
Makes me feel so fine, it's such a rush  
Helps to relieve the mind, and it's good for us*

*Sexual Healing, baby, is good for me  
Sexual Healing is something that's good for me  
And it's good for me and it's good to me  
My baby ohhh*

*Come take control, just grab a hold  
Of my body and mind soon we'll be making it  
Honey, oh we're feeling fine  
You're my medicine open up and let me in*

*Darling, you're so great  
I can't wait for you to operate*

*When I get this feeling, I need Sexual Healing...*

# Re-ligio

oder: Warum der Mann seit Jahrtausenden die Frau sucht



## Wenn Frauen wüssten ...

*„...wie stark ihre sexuelle Macht ist,  
und wenn sie diese Macht neu kultivieren würden,  
würden ihre Männer sie wesentlich stärker begehren.“*

## Unter dem Titel **“ZU ZWEIT – Beziehung coaching für Singles und Paare”**

hat die Berliner Diplompyschologin Alexandra Schwarz-Schilling ein Buch verfasst.

Darin sagt sie: *„Sexuelle Erfüllung wird im Wesentlichen durch die Frau möglich.“*

Und nicht nur das: Sie spricht von einer nachhaltigen Wirkung mit *„nährendem und heilendem Charakter.“* Denn ob es nicht nur zum befriedigenden Orgasmus, sondern auch zur erfüllenden Verschmelzung kommt, ist davon abhängig, *„wie weit sich die Frau für den Mann öffnen und ihre Körpersäfte fließen lassen kann.“*

Wenn das gelingt, wird das eigentliche Mysterium, die Religio, die Rückverbindung zum Ursprung erlebbar. Aber ob die Frau sich so leidenschaftlich und hingebungsvoll fließend öffnet, kann sie nur selbst bestimmen. *„Um diese Öffnung zu erleben,“* sagt Alexandra Schwarz-Schilling, *„sucht der Mann seit Jahrtausenden die Frau.“*

Als das eigentliche Wunder beziehungsweise Mysterium der Sexualität bezeichnet die Psychologin die Verschmelzung. Sie ist mehr als das Eindringen des Penis in die Vagina: *„Hier kommen zwei Lebenskraftenergien in vollständiger Vereinigung zusammen.“* Das heißt, Frau und Mann haben jeweils ihre eigenen Energien und Körpersäfte, mit denen sie sich während der Verschmelzung beim Liebesspiel gegenseitig aufladen.

Alexandra Schwarz-Schilling unterscheidet scharf zwischen sexueller Erfüllung und Befriedigung. Sie lässt keinen Zweifel daran, dass Letzteres durchaus lustvoll und kurzfristig zur Spannungsentladung führt. *„In der Regel geht diese reine Befriedigung aber mit Energieverlust einher. Die wesentliche Frage ist, was den Unterschied zu wirklicher sexueller Erfüllung ausmacht.“*

Diese Erfüllung gibt es nicht „mal eben so“. *„Wenn wir so viel Zeit in unsere Sexualität investieren würden wie in unseren Beruf, hätte unser Sexualeben eine völlig andere Qualität.“*



### **Frauen auf Männertrip**

Trotz allen Verständnisses ist jedoch Fakt, dass in der Gesellschaft das Leistungsprinzip dominiert, und dieses Prinzip ist männlichen Ursprungs. Frauen neigen zwar zu ganz anderem, geschlechtstypischem Verhalten, haben aber längst das männliche Regelwerk zu einem Teil von sich gemacht. Darum glauben vielfach auch sie, Sexualität müsse möglichst erregend, spannend und voller Höhepunkte sein.

Qualitäten des weiblichen Prinzips sind Liebe, Stille, Langsamkeit und absichtslose Präsenz, denen allerdings kaum noch jemand Wichtigkeit einräumt.

*„Dabei ist Ruhe und Entspannung die Voraussetzung, um die Gewässer der Frau so sehr zu erwärmen, dass sie sich öffnen und auch dem Mann neue Erfahrungen in seinem sexuellen Erleben ermöglichen kann,“* sagt die Psychologin.

Stattdessen steuert der Mann zielstrebig auf den Orgasmus zu, glaubt, seine Partnerin wolle Sex auf gleiche Weise wie er, und wenn sie den Höhepunkt nicht erreicht, beruhigt er sich mit der Erklärung: *„Sie braucht halt etwas länger.“*

## Eine Tantrische Technik: Stille Vereinigung

Sensibilisierung des Körpers und der Geschlechtsorgane.

*...Ich durfte dieses Wochenende eine so schöne Erfahrung mit meiner Ekstase zusammen mit meinem Mann machen, das hab ich echt noch nie erlebt in meinem Leben. Ich wollte ja immer schon einmal ausprobieren, wie das ist, wenn Yoni und Lingam sich zusammentun, ohne Bewegung und ohne große Erektion. Gesagt, getan. Als er in mir so drinnen steckte, spürte ich ganz langsam ein ganz feines Pulsieren, das immer stärker und leidenschaftlicher wurde. Sein Lingam wuchs in mich hinein. Ich hielt es überhaupt nicht mehr aus, so gut war das. Ich weiß nicht mehr, wie lange das dauerte, aber irgendwann fing er an sich zu bewegen und ich fühlte mich dabei als eine einzige unendliche Quelle, die niemals versiegt. Ich wollte mich aufreißen, mich auflösen, noch weiter gehen und ich taumelte in einem Lustbad, das endlos schien. Ich finde das so schön und gut, wenn mein ganzer Körper verschwimmt mit dem Anderen und ICH eigentlich nicht mehr ICH bin...*

**Melikha**

Den Weg der Heilung gehen wir gemeinsam -  
oder wir gehen ihn nicht





Bild: MoniSertel, Pixelio.de

Was willst du, dass geheilt wird?

Deine Seele will geheilt sein!

Es ist so einfach. Wir sind aus der Einheit gefallen. Wir fühlen uns getrennt. Wir sind einsam geworden, wir sind bedürftig, wir leiden Mangel. Wir sind so furchtbar missgünstig geworden, eifersüchtig, böseartig. Weil du meinst, ein Recht darauf zu haben, dass jemand Anderer dir deine verlorene Einheit wieder geben muss.

Wenn wir Lingam und Yoni zusammenstecken, und alles ist gut, dann fühlen wir wieder eine Einheit. Mit einem Menschen, nicht nur mit einem Geschlechtsorgan, sind wir dann wieder eins geworden. Das gibt eine innere Empfindung dafür, wie es sein kann, mit allem Leben, mit allen Menschen und Lebewesen, mit dem Göttlichen, eins zu sein. Aber wir können nicht bleiben, so schön auch immer es war. Die Körper müssen sich wieder trennen. Der Urschmerz wiederholt sich. Der Fall aus dem Paradies.

Es ist so wichtig, dass du das verstehst. Dann findest du Frieden. Du weißt, dass du nicht bleiben kannst, aber wieder kommen darfst. Und zwar jederzeit, und mit allem, was dir begegnet. Das ist Weisheit. Es gibt keinen Frieden, also keine Heilung der Seele, ohne Weisheit. Weisheit ist die

Einsicht, dass es kein Bleiben gibt, sondern die ständige Wiederkehr der Möglichkeit, zu lieben.

Wie lange du aber in der Kluft verweilst, in der dunklen Schlucht der Trauer, der Abgeschiedenheit vom Glück des Einsseins, Ananda, das liegt an dir. Brauchst und liebst du gar die Dunkelheit, so wirst du sie so schnell nicht loslassen. Du wirst deinen Liebeskummer pflegen und hätscheln, wirst emotional schier endlos baden im Leid und dir alle mögliche Unterstützung holen, die es dafür in der Welt gibt. Gibt es nicht genug traurige Liebeslieder, Gedichte, Filme?

Oder du entscheidest dich dafür, dass es von nun an kein Leid für dich mehr geben soll. Du fliehst in Vergnügungen, in sexuelle Abenteuer, in Drogen, die dich vergessen machen sollen. Du schaust dir nur noch die lustige Seite des Lebens an, ohne zu merken, dass sie unlösbar mit der Tragik zusammenhängt.

Was ist also die Lösung? Wo liegt die Heilung?

Sie liegt im Erkennen, im Anschauen. Dort, in diesem offenen Raum, kann Weisheit erstehen. Dort kann dir das Mysterium des Lebens anschaulich werden. Du bist von der Illusion geheilt.

Bist du dann ohne Liebe? Nur noch ein kalter Beobachter? Du hast ja nun keinen Liebesschmerz mehr, du hast auch dem Vergnügen entsagt, du gibst dich keiner Täuschung und Verführung mehr hin. Was bleibt?

Ananda. Das Gefühl des Verbundenseins, der Nicht-Trennung, Nichts fehlt. Du hast keinen Mangel. Da ist Fülle. Daraus kannst du Liebe machen. Oder allein bleiben. Da ist alles gut, sogar verlassen werden oder jemanden verlassen, der nicht wirklich mit dir sein möchte. Dieses Verlassen ist keine Isolation, kein Fall in die Trennung. Es ist Weisheit.

In Liebe bleibst du verbunden.



Liebe ist kein persönliches Glück. Mitgefühl mit dem Leid und mit der Unfähigkeit zu lieben ist Teil des Ganzen. Es hält dich in der Einheit. Den Weg der Heilung gehen wir gemeinsam oder wir gehen ihn nicht. Dankbarkeit, Demut sind seine Tugenden. Und: Wir brauchen weder auf eine rätselhafte Erleuchtung warten, noch auf ein schmerzfreies und vollkommenes Leben. Heilende Liebe ist immer und überall möglich. Sie ist ohnehin der erleuchtete Zustand.

*Franz*

## **Der Garten der Liebe**

Zitate aus *Diana Richardson's* Buch

„Zeit für Weiblichkeit - Der tantrische Orgasmus der Frau“

### **Die Vagina – ein Heiliger Ort für den Penis**

... Am besten ist es, die Vagina als heiligen Ort für den Penis anzusehen. Zu viele lieblose Besuche und Übergriffe führen zum Verlust der vaginalen Sensibilität und vermindern damit auch die Fähigkeit, durch die Vagina Lust und Genuss zu empfinden ...

### **Der negativ geladene Pol der weiblichen Empfindsamkeit**

... Es wird für die Frauen interessant sein zu wissen, dass der wichtigste Teil der Vagina nicht der Eingangsbereich mit seinen festen Muskelringen ist, sondern die weiter hinten gelegenen, tieferen Bereiche der Vagina, insbesondere in der Gegend um den Muttermund. Dort ist der weibliche Pol am stärksten negativ geladen und am empfindsamsten. In diesem Bereich hat die Frau am leichtesten Zugang zu wahrhaft göttlichen Empfindungen und veränderten Bewusstseinszuständen ...

### **Zugang zu den tieferen Bereichen der Vagina, dem weiblichen Epizentrum**

... Damit der Mann bis zu diesem heiligsten Zentrum in der Frau vordringen kann – einer Stelle, die auch „Garten der Liebe“ genannt wird - , muss sie ihre Vagina entspannen. Die wesentliche Voraussetzung hierfür ist ein liebevoller Penis und, zumindest am Anfang, sein extrem langsames Eindringen in den Scheidenkanal, Millimeter um Millimeter. Eine Penetration bis in die tiefsten Tiefen der Vagina kann einige ausgedehnte Minuten dauern, und danach werden die Liebenden vielleicht noch minutenlang still daliegen wollen, bevor überhaupt das Bedürfnis entsteht, sich wieder zu bewegen ...

### **Die Heilung von sexuellen Traumata durch tiefe Penetration**

... Diese ganz alten Erinnerungen und Gefühle, die als Verspannungen gespeichert sind, vermag der Penis freizusetzen – genau jenes Organ also, das ursprünglich den Schaden zugefügt hatte. Unbewusstheit verursachte den Schaden, und Bewusstheit vermag ihn zu heilen. Mangel an Liebe war die Ursache, und Liebe kann es heilen ...





*Die Wunde heilt der Speer, der sie schlug.*

Aus Richard Wagners Oper „Parsifal“

Bild: Maren Beßler, pixelio.de

## Die Yoni-Massage

„Die Yonimassage ist für mich eine wunderbare Möglichkeit, mit meinen innersten körperlichen Empfindungen in Kontakt zu kommen: Entspannung und Lust gleichzeitig.“

Die Freisetzung von Spannungen und emotionalen Schmerzen in der Yoni bringt mir körperlich, emotional und spirituell eine tiefe Heilung, eine Heilung auf den verschiedenen Ebenen meines Daseins.“

**Manuela Haunschmidt** macht eine Ausbildung zur Frauenmasseurin und dokumentiert ihre Erfahrungen, die sie in Einzelsitzungen an sich selber macht. Hier zwei Berichte:

### Yoni-Massage

Nach einer zweistündigen Ganzkörpermassage widmet meine Masseurin sich der inneren Yoni. Besondere Aufmerksamkeit legen wir heute auf den Gebärmutterhals, den Gebärmuttermund, den Bereich des „Gartens der Liebe“.

N. legt behutsam ihre Finger auf die genannte Stelle. Ich bin in absoluter Entspannung, anfangs spüre ich am Gebärmutterhals nicht sehr viel, es fühlt sich taub an. Geduldig und abwartend bleibt N. darauf, lässt ihre Energie hineinströmen. Ich lenke mein gesamtes Bewusstsein auf diese Stelle. Langsam wird es heiß, es brennt etwas in mir, es ist total unangenehm. N. unterstützt mich etwas tiefer zu atmen, sie bittet mich, den Schmerz über die Fußsohlen hinunter in den Erdmittelpunkt zu leiten, was mir gut gelingt. Nach einer Weile stellt sich bei mir ein unbeschreiblich friedlicher Zustand ein. Ich bin in einem kosmischen, schwerelosen Raum. Alles um mich herum ist in Balance, es gibt kein Außen und kein Innen. Eine noch nie dagewesene spirituelle Dimension öffnet sich vor mir. Die gesamte Zeit, während ich in diesem Raum bin, hält N. diesen Bereich, den „Garten der Liebe“, bleibt ganz still und bewegt sich nicht. Irgendwann, mit einer leichten Berührung an meinem Körper, holt sie mich wieder sanft zurück. Ich öffne die Augen.

Zwei Tage später habe ich eine Vereinigung mit meinem Liebsten. Diese Vereinigung ist für mich ein tiefes, spirituelles Erlebnis, so wie noch nie zuvor. Es ist so, als ob die Gebärmutter tatsächlich das erste Mal in den Empfindungen mit dabei ist. Sie nimmt den Lingam so geschmeidig und sanft auf. Mein Lust-Erleben ist etwas total Neues, Unbeschreibliches, Hingebungsvolles. Es ist wie ein Sich-Küssen von Yoni und Lingam, sie saugen sich aneinander an, pulsieren und vibrieren, es ist fast nicht auszuhalten, ich bleibe gelassen. Unser beider sexuelle Energie zirkuliert, orgasmisch strömend, durch unsere Körper. Die Bewegungen minimalst, kaum sichtbar von außen. So tief und schön ist die Penisspitze meines Liebsten noch nie in mir gewesen.

Dieses Erlebnis erfüllt mich zutiefst, erreicht alle Ebenen, die körperliche, die emotionale, die spirituelle.

Ich fühle mich genährt und geliebt.

### **Kombinierte Beckenboden – Yoni-Massage**

Die Beckenboden- und Bauchmassage vorne empfinde ich als total angenehm und entspannend. So ganz anders als hinten. Ich fühle mich in einem absolut stillen Raum, ganz tief in der Massagebank versunken.

Ich spüre meine Gebärmutter und meine Yoni sehr gut in mir, ruhig und auch lustvoll. Als meine Masseurin meinen G-Punkt erspürt, ist dieser sehr versteckt und auch unangenehm empfindlich. Was mich sehr verwundert, da ich hier schon viele Schmerzpunkte habe lösen können und schon viel Lust empfinden konnte. Ich hab das Gefühl, eine neue Schicht möchte sich lösen. Es sticht, es ist taub, es ist, als ob ich wieder am Anfang meiner G-Punkt-Entblätterung stehe.

Wir gehen zum A-Punkt über, zum Punkt nahe an der Gebärmutter, der dieses Mal besonders aufnahmebereit ist. Ich werde ganz ruhig, mein inneres Zentrum breitet sich aus zu einer tiefen, weiten Quelle. Manchmal zieht sie sich zusammen auf einen Punkt, ich spüre den Finger ganz deutlich in mir, oben an meiner Bauchdecke. Dann wieder quillt der Punkt auf, so wie ein Germteig, und wird zu einem lustvollen In-sich- Ruhen. Meine Arme verwandeln sich in Wasser, ich löse mich auf, und zieh mich wieder zusammen auf einen Punkt. Zum Schluss blickt mir noch ein quakender Frosch entgegen.

Als ich mich aufsetze, habe ich ein völlig neues Sitzerlebnis. Mein Hintern fühlt sich total weich und sensibilisiert an.

Einen Tag später fühlt sich mein Gesäß an, so als wenn ich viele Kilometer mit dem Fahrrad gefahren wäre. Überanstrengt, Muskelkaterstimmung, erholungsbedürftig. Dabei bin ich ja nur da gelegen.

Die Stimmung im Schlafzustand ist ganz besonders. Ich fühle mich mehr als sonst in meinem Körper während des Schlafes, und im Traum bin ich immer bedacht darauf, auf meinen Körper zu hören, mich auf ihn zu verlassen, auf ihn acht zu geben.



*Manuela Haunschmidt*



<http://www.tantramassage-lernen.de/linz-freistadt.phtml>

Werbung:

Der von Mayonah Bliss und Tatjana Bach initiierte Frauenkongress

## Erwachen einer neuen Weiblichkeit

findet heuer Ende September auf Hof Oberlethe bei Oldenburg statt.

Nach dem Frauenkongress vom 25. bis 28. 9. gibt es vom 28.9. bis 30.9.2012 gibt es den Frauen-/Männerkongress »Symposium einer neuen Liebeskultur« (mit den Männern der parallel stattgefundenen Männerzeit vom 25.-28. 9.). Der Kongresspreis für alle fünf Tage beträgt 295 €. Anm. und Info: [infos@frauen-kongress.com](mailto:infos@frauen-kongress.com) oder 0175-78 68 413.

Zur Zeit des Frauenkongresses veranstalten Frauen weltweit Frauenzusammenkünfte und schließen sich diesem Feld an: Luciana in Santiago de Chile wird ein Pacha-Mama-Trommelfest zusammen mit den Mapuches feiern, Kim in Perth, Australien, wird einen Tag des freien Atems für eine wache Weiblichkeit leiten, Regina in Triest wird zusammen mit vielen anderen Frauen auf einen Berg wandern und in einer Quelle baden, Judith in Basel wird ein Mädchen-Tanztag für die frohe Ausdrucksfähigkeit durchführen, Maja in Algerien wird zu den Bäumen sprechen, Mel in Oregon USA wird ein Gruppenrebirthing im offenen Meer erleben, Maine und Barbara auf La Palma werden Visionen sammeln um die Wiederbelebung matriarchaler Werte zu stärken, Gyan von Gomera wird Frauen im Casa Blanca versammeln. Wir freuen uns, wenn sich weitere Frauen weltweit anschließen!!

[www.frauen-kongress.com](http://www.frauen-kongress.com)

*“ ... Wie behaupte ich mich in der Welt, ohne meine zarte Seite zu verlieren? Warum ist meine Sexualität so ´kompliziert´, mein Leben eher anstrengend? Warum arbeite ich mich immer wieder an den gleichen Beziehungskonflikten ab? Wie kann ich überhaupt wissen, was ich wirklich will? Wie kann ich freundlicher zu mir selbst sein? Wo sind Freundinnen, die auch tiefer gehen wollen?“*

So beschreibt **Antje Uffmann** auf ihrer Webseite [www.wuivenkraft.de](http://www.wuivenkraft.de) die Fragen vieler Frauen, denen sie in ihren Seminaren begegnet. Also, an die Frauen in Ostwestfalen: Wenn es euch anspricht, klickt da mal rein ...

## Heilung durch Sexualität

Heilung kann durch so vieles passieren! Eine der Möglichkeiten ist die Sexualität. Für mich ist das

keine Hypothese oder Theorie, es ist meine Erfahrung.

Mein Leben war von Scham und Selbstentwertung geprägt und dies spiegelte sich im Sex. Ich habe nicht genießen können. Nicht fließen können im Sinnesfluss.

Es war mehr so: „*Ok, er tut schon ziemlich lang bei mir ... jetzt sollte ich wieder ... und danach kann er rein ...*“

Ich habe mich nicht getraut, meine Bedürfnisse zu äußern, weil ich sie auch nicht wichtig genommen habe.

Ich fiel in Depression. Erst mit Reiki und Tantra habe ich gelernt, mich selbst wertzuschätzen und Spaß an mir und am Leben zu haben.

Ich habe mich meiner Scham gestellt und mich gezeigt, nackt vor der ganzen Gruppe. Jetzt liebe ich meinen Körper immer mehr und kann beim Sex auch genießen, denn ich weiß, er genießt es. Ich habe gelernt, dass jeder Körperteil erregbar machen und Freude geben kann. Ich muss gar nicht viel tun, um Freude zu geben.

Sexualität ist ein Ort, wo ich meine alten Wunden heilen kann. Denn wenn ich beim Sex sagen kann: „*Schatz, kannst du noch ein bisschen langsamer.....ein bisschen mehr Druck.....ja, da ein bisschen mehr....*“

oder:

„*Uh, da tut's weh, bitte anders, ich kann jetzt nicht wild ... aber wir können das und das tun ...*“

... und wenn mein Partner das akzeptiert und in Liebe annimmt, mir weiter Liebe gibt, dann heilt etwas und ich kann kraftvoll durchs Leben gehen.

Wir gehen oft voller Angst durchs Leben, denn obwohl wir nur geliebt werden wollen, haben wir aber gelernt, dass wir dafür etwas tun müssen. Meistens glauben wir, das tun zu müssen, was wir gar nicht sind.

Doch wenn wir alles sind - liebevoll und wild - und wenn wir das in unserer Sexualität praktizieren, auch wenn es am Anfang noch schwer ist, wird es übergehen in den Alltag und alte Wunden werden heilen.

Denn wir fühlen uns plötzlich geliebt und haben Vertrauen, dass wir auch geliebt werden, auch wenn wir nicht alles richtig machen. Besonders von uns selbst geliebt werden.

Sich selbst beim Sex wichtig nehmen.

Wenn ich ausspreche, was ich will und was ich nicht will, bin ich für mich da und dann können auch Andere für mich da sein.

Ich wünsche dir viel Freude mit dir selbst! Denn dann hat der Partner noch mehr Freude mit dir und dann mit sich :-)



Alles Liebe,

*Gini*

*Organisatorin und Mitleiterin der tantrischen Übungsgruppe „PRAYAN“, Wien.*

*Kontakt: [bewusst@yahoo.com](mailto:bewusst@yahoo.com)*

## **„Wenn schreit, dann gut...“**

Als ich vor einiger Zeit gebeten wurde, einen Beitrag für den Tantranewsletter zu schreiben, war ich doch etwas überrascht. Überrascht deshalb, weil ich erst vor kurzem begonnen hatte, diesen Weg zu beschreiten. Erst Schritte hatte ich zwar bereits vor vielen Jahren gemacht, doch dann nicht gewagt weiterzugehen. Als ich mich Anfang dieses Jahres zur Teilnahme an einem Tantra-Jahrestraining entschlossen habe, war (wie auch bei vielen anderen TeilnehmerInnen, wie ich nun erfahren durfte) mein Leben gänzlich aus den „Fugen geraten“. Mir war klar, dass nun die Zeit gekommen war für einen Richtungswechsel. Wie viele andere hatte ich in mein Handgepäck allerlei Notwendiges für eine derartige Reise eingepackt. Eine ordentliche Portion Neugierde, Vorfreude, Enthusiasmus und eine große Sehnsucht nach innerlicher Befriedung. Mit dabei an Bord auch eine kleine Portion Zweifel, ein Quäntchen Nervosität und nicht zuletzt eine Sammelsurium an Verletzungen aus meiner älteren oder jüngeren Vergangenheit.

Nun, da in etwa Halbzeit ist, befinden sich die Gruppenmitglieder in einem Prozess der Heilung und gerade eben über diesen, und meine persönlichen Erlebnisse und Gedanken dazu, wurde ich gebeten etwas zu schreiben.

Mitten im Sommergewitter ist's allerdings schwer auszumachen, wie die Landschaft danach aussehen wird. Welche Überflutungen entstehen werden, welche Muren abgehen werden, welche Äste der Wind wegfegen wird, weil sie morsch geworden sind. Und nicht zuletzt ist's im Trubel kaum vorstellbar, wie atemberaubend blau und viel klarer der Himmel danach strahlen wird. Dies ist also eine Direktschaltung aus dem Wirbelzentrum, und die Kommentatorin sieht sich vor die Aufgabe gestellt, ihre aktuellen inneren Vorgänge möglichst unverkopft herausfließen zu lassen und gleichzeitig davon Abstand zu nehmen, um eine Beschreibung erst zu ermöglichen. Klingt paradox. Ist es auch! Wie so vieles, was ich in den letzten Monaten erlebt habe. Gut so! Damit bin ich auch schon bei einer zentralen Übung in diesem Jahrestraining angelangt, nämlich zuerst einmal die Emotionen wahrzunehmen und sie dann von der Warte des inneren Beobachters zu betrachten und schließlich wieder loszulassen.

Damit Heilung bei mir möglich wird - und auch schon geworden ist - waren und sind folgende Umstände für mich hilfreich:

Eine Atmosphäre des Wohlwollens. Ganz wichtig ist mir, das Gefühl zu haben, absolut sicher zu sein, aufgehoben zu sein in der Gruppe. Das zentralste Element aber ist für mich, „gesehen zu werden“. Was meine ich genau damit?

Mir ist das erst vor kurzem in einem Gespräch mit einem Teilnehmer meiner Gruppe so richtig klar geworden. Es ist in etwa Folgendes: Ganz egal, in welcher emotionalen Höhen- oder Talfahrt ich mich im Seminar gerade befunden habe, unwichtig, in welcher Übung ich gerade war, ob ich „ausgezuckt bin“ oder ganz in Frieden mit mir und den anderen war, meine Lehrer haben mir durch ihre Präsenz das Gefühl vermittelt, dass ich in jedem Moment wahrgenommen und damit „gesehen“ werde. Dieses „Gesehen-Werden“ hat für mich mit elterlichen Qualitäten zu tun. Ja, irgendwie sind wir immer noch wie Kinder – egal wie alt wir sind und wie viele Lebensspuren unser Gesicht schon zeigt!

Dieses Im-Auge-Behalten der Kinder – also der Schüler, der Lernenden - bei gleichzeitigem Loslassen, ist damit gemeint. Sie ihre Erfahrungen machen und - wichtig - einfach spielen zu lassen. Sie miteinander eine wunderschöne Sandburg bauen lassen, einander hilfreich zur Seite stehen oder auch gegenseitig um das Spielzeug rangeln zu lassen: Ja, und wenn sie es gerade brauchen, sie einander auch gegenseitig Sand in die Augen streuen lassen. Und selbst wenn einer oder eine dabei tränende Augen bekommt und jammern muss oder es gar ein aufgeschürftes Knie gibt, nicht gleich hinzulaufen und zu schlichten, sondern mal den Dingen ihren Lauf lassen. Dabei aber, wenn es notwendig ist und die Dinge aus dem Ruder laufen, genau in der richtigen Sekunde da zu sein.

Ein Teil des Jahrestrainings ist emotionalen oder auch tatsächlichen, physischen Verletzungen im Beckenbereich gewidmet. Solche Verletzungen setzen sich als Spannungen im Gewebe fest und erschweren das gelöste Fließen freudiger Energie. Diese Schmerzpunkte werden nun sanft lokalisiert und je nach Wunsch leicht oder auch fest gedrückt. Mit Hilfe von oft intensiver Körperarbeit (Atem, Stimme, Bewegung) werden dadurch Blockaden gelöst und man fühlt Erleichterung und tiefe Entspannung.

Ich durfte bereits dreimal Begleiterin der Beckenbodenheilung eines Shivas sein und habe selbst drei solche Sessions hinter mir. Die letzte ist noch ganz präsent, da erst gestern erfolgt. Während die ersten beiden Heilungssessions – da sehr sanft und in kleinen Schritten abgelaufen – eine sofort harmonisierende Wirkung auf mich hatten, war die gestrige derart

intensiv, dass ich mich noch schwer tue, sie einzuordnen. In mir ist ein Thema aufgetaucht, das mir sehr bekannt und vertraut ist. Ich hatte mit verschiedenen Methoden auch schon vorher daran gearbeitet. Doch das Auffinden und Drücken eines einzigen Spannungspunktes in meinem Beckenbereich hat Gefühle in einer Intensität freigesetzt, die mich selbst überrascht haben.

Denn bereits der erste Druckpunkt hat den Schmerz und die Hilflosigkeit, die ich bei meinen doch bereits vielen Operationen und besonders bei meiner Kürettage nach einer nicht glücklich geendeten Schwangerschaft, als mir mein geliebtes und so sehr gewünschtes totes Baby aus meinem Uterus geschabt wurde, wieder aktiviert.

Zu Beginn kam das Schreien. Laut und stark und anhaltend. Dann habe ich zwar eingeatmet, doch keine Luft bekommen, gefolgt von einem starken Brechreiz. Nachdem ich alles was da war in einen freundlich bereitgehaltenen Eimer ausgespien hatte, kam die Traurigkeit über mich. Und müde war ich, sooo müde. Ich hatte wunderbare Begleiter auf dieser Reise und sie haben mich danach gehalten und ihre Hände auf meinen Bauch gelegt und dann war alles friedlich.

Heute Nacht hatte ich einen sehr starken und äußerst klaren Traum. Am Morgen und bis in den Tag hinein war ich noch etwas VER-RÜCKT, doch innerlich ruhig. Das Ganze ist noch auf dem Weg. Heilung darf geschehen...

Heute Vormittag, in der nächsten Session, durfte dann ich wieder aktiv die Beckenboden-Session eines Shivas begleiten. Noch eingesponnen in die gestrigen Erlebnisse tauchte kurz vor dem Reingehen in die Session - obwohl ich bereits zweimal diese Übung gemacht hatte - auf einmal der Gedanke auf „Oh mein Gott – ich weiß überhaupt nicht mehr, was ich da machen soll!“ Ich habe das noch meinem Liebsten ins Ohr geflüstert. Es war so ein ähnliches Gefühl, wie ich es in meiner Studienzeit oft vor großen Prüfungen hatte. Ihr kennt das vielleicht auch. Viel gelernt, eigentlich im Bewusstsein den Stoff zu beherrschen, aber im Moment, wo es losgeht, ist da gar nichts mehr. Eine weiße Wand (dies waren aber stets die mit Bravour abgelegten Prüfungen!).

Auf jeden Fall war für langes Reden und eine Anleitung keine Zeit mehr und mein Liebster sagte nur knapp: „Herz auf. Punkte drücken. Wenn schreit, dann gut...“

Ach, wie sind sie doch HERRlich, die Shivas! Sagen, was zu sagen ist und aus.

*Likka*

An dieser Stelle noch: Vielen Dank, mein lieber M.! Du hast mir sehr geholfen.

## *Love Is The Key*



**Tuck and Patti**

(Patricia Cathcart Andress)  
© 1987 Grey Kitty Music (BMI)/Windham Hill Music (BMI)

*Do you know how much your love means  
Do you know how many hearts you've lifted?  
Did you know your love was healing?  
Such a beautiful feeling*

*Did you know your love was precious  
It warms me like the shining sun  
Keep shining through the darkest season  
Your life has such a perfect reason*

*In a world of sadness and strife  
You could help change somebody's life  
If love has made a difference to you  
Help somebody else believe that it's true*

*Love is the key  
Take it from me  
Show your love*

*Keep shining like the sun say*



*Keep shining like a rainbow round me  
Keep shining like the sun oh  
Love keep shining all around me  
Oh love keeps shining all around me  
Like moonbeams in a starry night*

*Keep shining like the sun say  
Keep shining like a rainbow round me  
Keep shining like the sun oh  
Love keep shining all around me oh cause*

*Love is the key  
Take it from me  
Show your love*

*Love is the key  
You've got to believe  
Show your love*

*Love is the key  
Listen to me  
You got to show your love*

*Love is the key...*



*Tuck and Patti, Love Is The Key*

[http://www.youtube.com/watch?v=ESRcTNDak\\_8](http://www.youtube.com/watch?v=ESRcTNDak_8)

*Werbung:*

Wenn du von Telekinese, Astralreisen, anderen Siddhis hörst oder liest, bist du fasziniert, und willst es selber erleben und nicht nur davon lesen? Tief in deinem Inneren weißt du, dass Telekinese existiert - genauso wie die anderen Siddhi?

Was erwartet dich bei dem Telekinese-Seminar?

Erlebte Praxis. Du wirst Gegenstände bewegen können.

Alle weiteren Infos unter [komkon3@gmail.com](mailto:komkon3@gmail.com)

## Veranstaltungen

Alle aktuellen Events findest Du im [connection-Veranstaltungskalender](#).

## Tantraschulen

Eine regelmäßig aktualisierte Übersicht findest Du auf unserer Seite [Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#)

### **Achtung: An alle Tantra-Anbieter**

Ab 1. Januar 2011 wird der aktive (anklickbare) Weblink auf die Homepage unserer Tantra-Anbieter in unserer [Adressliste für Tantraschulen und Tantramassage-Institute](#) kostenpflichtig. Der Eintrag der Adresse ohne anklickbaren Link auf die eigene Webseite bleibt weiterhin kostenlos. Der Eintrag der Adresse mit anklickbarem Link auf die eigene Webseite kostet ab 1. 1. 2011 24 Euro im Jahr. Wer von dieser Möglichkeit Gebrauch machen will, schickt den genauen Wortlaut seines Adresslisteneintrags an [oliver.bartsch@connection.de](mailto:oliver.bartsch@connection.de) und überweist auf unser Konto 904 139 bei der Raiffeisenbank Neumarkt-St. Veit (BLZ 701 694 74) unter dem Stichwort „Adresslisteneintrag“ 24 Euro. Bei Eingang des Geldes schalten wir den Link frei.

## Tantra-Regionalgruppen

[Tantragruppen in Deutschland](#)

### **Nachrichten aus dem Vertrieb**

Tantra-Abo 1 Jahr 16 Euro (2 Ausgaben, Prämie: 1 connection Tantra oder 1 connection special)

Tantra-Abo 2 Jahre 30 Euro (4 Ausgaben, Prämie: 2 connection Tantra oder 2 connection special)

Gib deine Bestellung direkt in unserem Shop ein: [shop.connection.de](http://shop.connection.de)

oder an [Vertrieb@connection.de](mailto:Vertrieb@connection.de) oder Tel. 08639-9834-14

## Impressum

Copyright Webmagazin und Newsletter: 2011 by Connection AG, D-84494 Niedertaufkirchen. Alle Rechte vorbehalten. V.i.S.d.P.: Wolf Schneider. Redaktion dieser Ausgabe: Wolf Schneider, Leela Luna und Franz Lang. Wir freuen uns über die Einsendung von Texten und Bildern, können diese aber leider nicht honorieren.

### **Tantra-Rundbrief abonnieren**

Diesen Rundbrief kannst Du als E-Mail-Newsletter abonnieren. Es gibt noch zwei weitere Newsletter: Verlag und Schamanismus. Alle sind kostenlos. Der Tantra-Rundbrief erscheint etwa monatlich.

- [Archiv des Tantra-Rundbriefes](#)
- [Tantra-Rundbrief abonnieren](#)