



Holger und Shanti-devi (vorne) leiten den Kurs „Tantra und Massage für Paare“ im Feinfühlraum.



Ein Abend als Shakti und Shiva

TANTRA, so das Versprechen vieler Ratgeber, bringt frischen Wind in die Partnerschaft und das Sexualleben. Genau genommen geht es dabei aber um mehr – um was genau, hat nobilis-Autorin Helene Kilb samt Mann bei ihrem ersten Tantra-Kurs erfahren.

TEXT: HELENE KILB FOTOS: LORENA KIRSTE

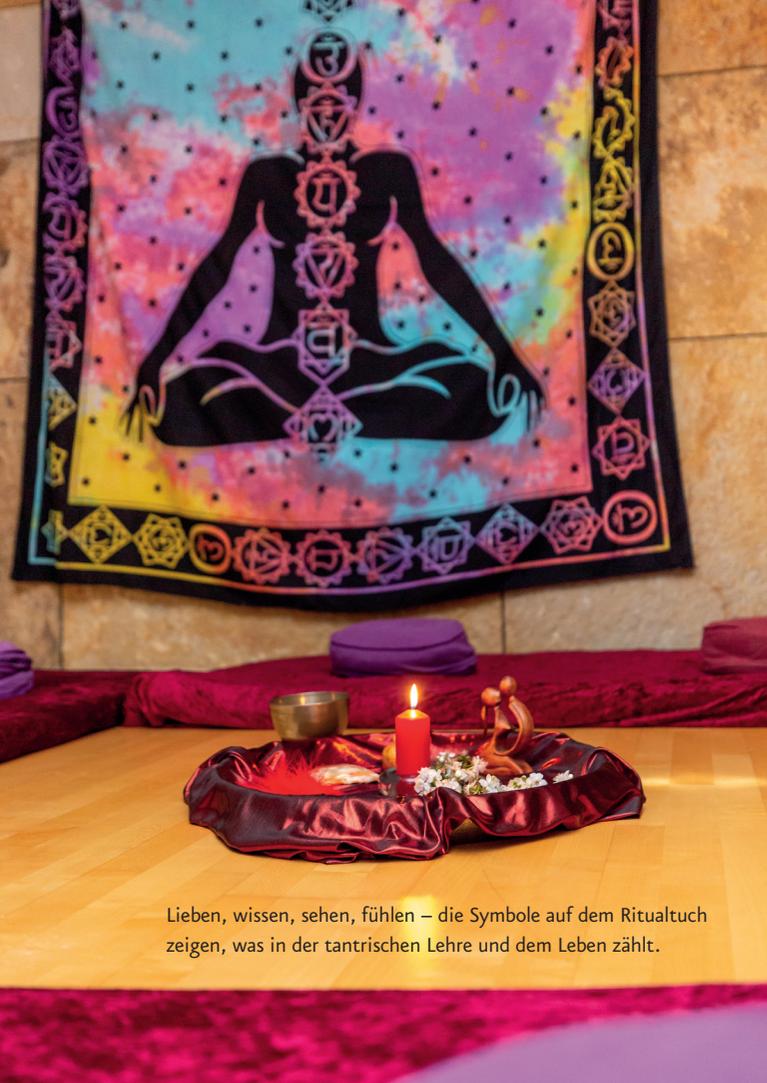


Nachdem ich mir gerade ein Top übergestreift habe, sehe ich mich einem nackten Po gegenüber. Etwas irritiert stelle ich fest, dass auch bei den anderen Kursteilnehmern nicht nur die Kleider auf den Stühlen im gefliesten Umkleideraum landen, sondern auch ihre Unterwäsche. Die drei Paare, die ebenfalls an dem Tantra-Kurs teilnehmen, kneten sich ganz selbstverständlich ihre Lungis um die nackten Körper, ein dünnes Tuch, das traditionellerweise bei tantrischen Ritualen getragen wird.

Beim Tantra ist Ganzheitlichkeit gefragt

Für meinen Mann und mich ist es das erste Mal, dass wir beim Tantra miteinander in Berührung kommen. Dagegen haben Shantidevi und Holger, die den Kurs leiten, bereits acht Jahre Erfahrung. Holger kam zufällig zum Tantra: „Ich dachte erst, das wäre so etwas wie Paarmassage“, erzählt er, „aber es ist viel mehr.“

Im Hinduismus und Buddhismus steht Tantra für einen spirituellen Pfad, an dessen Ende die Bewusstseinsenerweiterung steht. Auf diesem Pfad begleiten den Menschen zahlreiche Traditionen und Rituale, etwa Massagen, Meditation, Atemtechniken, Tanz und Gesang. In den tantrischen Lehren bilden Geist und Körper eine Einheit. Aus diesem Grund



Lieben, wissen, sehen, fühlen – die Symbole auf dem Ritualtuch zeigen, was in der tantrischen Lehre und dem Leben zählt.

steht nicht wie bei vielen Glaubensrichtungen die Entsagung im Vordergrund – stattdessen helfen beim Tantra Lust und sexuelle Energie, dass sich Spiritualität voll entfalten kann.

Als Holger sich mehr mit Tantra beschäftigte, war er fasziniert. „Gerade bei Seminaren, die ein Wochenende dauern, kommt man anderen Teilnehmern so nah, wie man es anfangs nie gedacht hätte – so verschieben sich die Grenzen“, sagt er. Seine Partnerin Shantidevi hat in den 90ern angefangen, sich mit verschiedenen Formen von Spiritualität zu beschäftigen, darunter Yoga, Meditation, Schamanismus und Tantra. Nach einer Massage- und Tantra-Ausbildung haben Holger und Shantidevi 2015 den „Feinfühlraum“ gegründet.

Meditativer Einstieg ins Unbekannte

Nach dem Umziehen treten wir in einen langen Raum. Es ist warm. An den Wänden hängen Ritualtücher mit geheimnisvollen Zeichnungen und Symbolen. Im rötlichen Licht tanzen wir uns zu Popmusik warm, erst jeder für sich. Wir bilden Paare, lösen uns voneinander, begegnen dem nächsten fremden Gesicht, bis wir jedes einmal gesehen haben. Dann lassen wir uns auf mit dunkelrotem Samtstoff bedeckten Matratzen nieder. In der Mitte steht eine Schale mit einer Kerze, einem blühenden Zweig und einigen Figuren.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde beginnt die erste Übung. „Schließe die Augen und achte auf deinen Atem“, sagt Shantidevi. Nach einigen unregelmäßigen Zügen spüre

ich, wie sich mein Atem beruhigt, wie sich langsam Nasenflügel, Brust und Bauch blähen, in sich zusammensinken, sich wieder mit Luft füllen. In meinem Kopf kreiseln die Gedanken. Nach wenigen Minuten öffnen wir die Augen.

Den Körper so annehmen, wie er ist

Wenig später sagt Shantidevi: „Nun hast du Kontakt mit dir aufgenommen, jetzt geht es darum, dich ganz auf deinen Partner oder deine Partnerin einzulassen.“ Die Kerze in der Mitte flackert. „Setzt euch gegenüber“, sagt Holger, „schaut euch in die Augen. Erstmal lassen sich die Shivas, die Männer, berühren. Die Shaktis, die Frauen, sind die Aktiven.“ Angeleitet von Holgers Stimme streiche ich meinem Mann, der mir gegenüber auf den Knien sitzt, in Zeitlupe mit den Fingerspitzen über Hände, Arme, Oberkörper und Gesicht. Nach wenigen Minuten nehme ich die Hand, dann den Unterarm dazu. Im Hintergrund ertönt meditative Musik, einzelne Töne fallen langsam wie aus Klängen gemachte Tropfen. Fast vergesse ich, dass noch anderen Paare anwesend sind, so versunken bin ich in meine Aufgabe. Erstmals herrscht Ruhe in meinem Kopf.

Nach einer kurzen Pause erklärt Holger das Vorgehen. Dann lege ich meinen Kopf in den Schoß meines Mannes. Er beginnt, mit kleinen Bewegungen mein Gesicht zu streicheln, arbeitet sich vor in Richtung Arme. Er schiebt meinen Lungi beiseite, reibt seine Hände mit Massageöl ein, massiert meinen Bauch. Ich spüre, wie die Wärme des Raums von meinem Körper bis in den Kopf steigt und dort jeglichen Gedanken im Keim erstickt, mein Hirn scheint wie in Watte gepackt. Die Musik entspannt mich zusätzlich. Ich spüre die Hände meines Mannes an meinen Zehen, Knöcheln, Waden, Knien und Oberschenkeln. Die Zeit dehnt sich; irgendwann kündigt Shantidevi an, dass wir tauschen sollen.

Nun beginne ich, meinen Mann von Kopf bis Fuß zu massieren. Als ich mich mit gesenkten Augenlidern im Schimmerlicht umschaue, sehe ich, dass alle anderen Paare sich komplett ausgezogen haben. Komplett ungeniert massieren nackte Frauen die auf dem Rücken liegenden nackten Männer, einer von ihnen seufzt leise.

Im gleichen Moment merke ich verwundert, dass es mich nicht einmal stört – im Gegenteil: In diesem Augenblick erscheint mir die Nacktheit ganz natürlich, die verschiedenen Formen der Körper finde ich – jede auf ihre Weise – schön.

Und als Holger das Licht im Raum langsam heller werden lässt, fühle ich mich, als wäre ich gerade nicht nur bildlich in die Welt des Tantra eingetaucht: Mein Körper und mein Geist fühlen sich tatsächlich an wie nach einem langen Bad – auf eine angenehme Weise erschöpft und tief entspannt. ■

Der Kurs „Tantra und Massage für Paare“ fand im Feinfühlraum statt; Adresse und Kontakt siehe rechte Seite.



Lust auf mehr?

Hier können Frauen und Männer sich gleichermaßen verwöhnen lassen

IM FEINFÜHLRAUM bieten Shantidevi und Holger außer dem Kurs „Tantra und Massage für Paare“ noch weitere Seminare an – unter anderem einen offenen Tantra-Kreis, ein Shakti-Seminar, um Frauen innerlich zu stärken, Kuschelabende und zahlreiche weitere Veranstaltungen.

Feinfühlraum, Fischerstraße 13, Tel. 0176 38814222
www.feinfuehlraum.de

EROTISCHE MASSAGEN sind nicht nur etwas für Singles – auch Paare können auf diese Weise, jeder Partner für sich, ganz andere Seiten an sich entdecken. Angeboten werden sie in Hannover etwa bei Karma Massage und bei Bodyexplosion Hannover.

Karma Massage, Kohlrauschstraße 4, Tel. 0176 26691225
www.karma-massage.de

Bodyexplosion Hannover, Kramerstraße 17
Tel. 0176 22850007, www.bodyexplosion-hannover.de

EIN WELLNESSORT nur für homosexuelle Männer ist die Vulkan-sauna. Darüber hinaus ist sie die erste Sauna ihrer Art in Deutschland. In entspannter Atmosphäre kann man hier gemeinsam schwitzen und die Seele baumeln lassen – natürlich hüllenlos.

Vulkansauna, Otto-Brenner-Straße 15, Tel. 0511 15166
www.vulkansauna.de

DEN PARTNER NEU ENTDECKEN? Möglich macht das ein Seminar der Psychotherapeutin Petra-Christine Bauke: „Liebe, Lust und Leichtigkeit“ gibt Inspirationen für eine lebendigere und lustvollere Paarbeziehung in jedem Alter – schließlich ist es nie zu spät für neue Ideen rund um Liebe und Sex.

Bauke-Beratung, Lister Meile 32, Tel. 0162 8994654
www.bauke-beratung.de

Geheimnisvolle
Verführung



Feinste Dessous von Aubade...



Aubade
PARIS
BH und String
mit vielen kleinen
verspielten Details
89,-

I.G. VON LINDE

DAS IDEENHAUS IN HANNOVER

I.G. von der Linde GmbH & Co. KG
Osterstraße 18 - 30159 Hannover
www.IGvonderLinde.de

