

Literatur zu Tantra von Helfried zur Einführung:

Silvio **Wirth**, **Integrales Tantra**, 2011, Phänomen-Verlag, 20€
Es liefert eine solide, kenntnisreiche und kompakte Einführung in traditionelles und westliches Tantra und verbindet dieses mit der integralen Theorie von Ken Wilber zu einer modernen, tantrisch inspirierten integralen Lebensweise. → Secret-of-Tantra

Sugata W. Schneider, **Tantra - Spiele der Liebe**, 1995, Rowolt-Verlag (gebraucht 1€). Sugata gibt eine schöne kurze Einführung mit Anregungen für Paare. Sugata hat die Connection-Zeitschrift heraus gegeben. Für mich persönlich war es der Einstieg.

Daniel Odier, **Tantra – Eintauchen in die absolute Liebe**, 1996, Aquamarinen-Verlag (ab 9€) Eine inspirierende, schön zu lesende Geschichte der Initiation in (das kashmirische) Tantra.

Saleem Matthias Riek, **Herzenslust** – Lieben lernen und die tantrische Kunst des Seins. 1998, Kamphausen-Verlag, ab 5€, Ein erfrischende Blicke auf Tantra und Beziehungen. Saleem leitet das Tantra-Institut → „Art of Beeing“ in Freiburg.

Tantra-Fachbücher vertiefen einzelne Aspekte

Michaela Riedl, **Yoni-Massage / Lingam-Massage**, 2008, Hans-Nietsch-Verlag, 20€, Das Standard-Werk zur Tantramassage.

Diana Richardson, **Zeit für Liebe**, 1995/2013, Innenwelt-Verlag, 20€, Einführung in Slow-Sex u.a.

John Mumford, **Chakras und Kundalini**, 2006, Schirner-Verlag, 22€, Detailliertes Yoga-Arbeitsbuch für Praxis und Lehre.

Peter Gäng, **Tantrischer Buddhismus**, 2001, Theseus-Verlag, 37€, Fachbuch zu Meditation, Geschichte und Symbolen.

Sukadev Bretz, **Die Kundalini-Energie erwecken**, 2011, Yoga-Vidya-Verlag, 15€, Fachwissen zum Umgang mit Kundalini-Energie-Erfahrungen

Shunyata P. Mahat, **Die Sutras aus dem Herzen Gottes**, 2016, 30€, Sprachliche sehr schöne Neufassung des Vijnana Bhairava Tantra.

Sunyata Saraswati / B. Avinasha, **Juwel im Lotus** – Tantrischer Kriya-Yoga, 1987/2015, 15€

Jan Fries, **Kali Kaula**, 2015, Ed. Roter Drache, 35€, Fachbuch mit viel Nachweisen in alten Schriften und Praktisch Anleitung.

Begleitende Fachbücher nicht originär Tantra

Mantak Chia, **Tao-Yoga der Liebe**, 1984, Heyne-Verlag. Er beschreibt mit vielen praktischen Übungen die Taoistische Sexual-Magie, die Tantra ähnlich ist.

Konrad Stauss, **Bonding Psychotherapie** – Grundlagen und Methoden, 2015, 21,90€

Barbara Ann Brennan, **Licht-Arbeit** – Heilen mit Energiefeldern, Goldmann-Arkana, 1989, 16€

Stefanie Stahl, **Vom Jein zum Ja** – Bindungsangst verstehen und lösen, 2014, 14,95€

Hans-Joachim Maaz: **Der Lilith-Komplex** – die dunklen Seiten der Mütterlichkeit, 2005, dtv, ab 3€ Hans-Joachim Maaz,

Die Liebesfalle – Spielregeln für eine neue Beziehungskultur, 2010, dtv
Die neue Lustschule – Sexualität und Beziehungskultur, 2012, dtv, 10€

Gary Chapman, **Die fünf Sprachen der Liebe**, 1992/2010, 12,95€.

David Daida, **Der Weg des wahren Mannes**, 2006, 18,50€

Krishnananda & Amana Trobe, **Wenn Sex intim wird**, 2008, Innenwelt-Verlag, 17,80€

Mike Kleist, **Geheimwissen – Männlicher Multi-Orgasmus**, 2010, Heller-Verlag, 14,80€

Hagara Feinbier, **Come-Together-Songs**, (viele Mantras auch mit Noten), 3 Bände je 18€

