

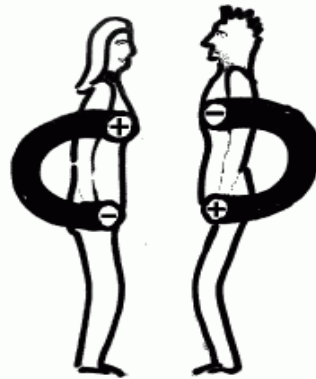
Slowsex

Im Tantra lösen wir uns von Orgasmus-Fixierung und verlängern die sexuelle Vereinigung. Durch „**weiche Vereinigung**“ wird die Zeitdimension noch einmal erweitert und um meditative und emotional verbindende Elemente erweitert. Wir kommen „**vom Tun ins Sein**“ und gleichzeitig zum „**Liebe machen**“.

Yoni und Lingam haben eine eigene Intelligenz und Bewusstsein. Die Polarität von männlich und weiblich schafft ein Spannungsfeld, durch welches der Fluss der Liebesenergie durch unseren Körper gestärkt wird. Erregung kann zur Ekstase werden und uns ganz erfüllen. Sex, Herz und Verstand verbinden sich.

Ein einprägsames Bild, wie Liebe und Sexualität im Wechselspiel zueinander stehen sind Pole in einem Magnetfeld. Vereinfacht:

- Männer öffnen ihr Herz (Liebesgefühl), wenn sie sexuell angenommen werden.
- Frauen öffnen ihren Schosraum (Sexualität), wenn sie emotional angenommen werden.



Erregung braucht auch Entspannung. Es gibt nichts zu erreichen. Richte den Fokus auf diesen Moment. Nimm deinen Körper, deine Sinne, deine Energie, deine Emotionen wahr. Aber du brauchst damit nichts zu tun. Vertraue. Experimentiere mit der Langsamkeit. Sei neugierig, achtsam und offen.

Slowsex nennt „Liebesschlüssel“, die wir bewusst nutzen können, aber keine Regeln daraus machen.

- Augen: weicher längerer Blickkontakt verbindet, Augen sind sexy.
- Atem: tief, bewusst, in Verbindung, synchron/asynchron, bewegt.
- Kommunikation: Im gegenwärtigen Moment über Sinneseindrücke, Wahrnehmungen und Gefühle sprechen. Die Wahrheit verletzt nicht! Bewertungen schon. Achte auf Worte mit wenig Bewertung. Wenig Fragen. Keine Konversation (im Körper bleiben). Töne, Stille.
- Genitales Bewusstsein: Langsam, empfindsam, im Beckenboden,
- Berührung: Vorstellung einer köstlichen Frucht oder eines Instrument. Von

zart bis tief, langsam und schnell, groß und klein, Reaktionen und Kommunikation, über die Brüste das Herz berühren.

- Entspannung: zur Ruhe kommen, Kontrolle abgeben, nichts bekommen wollen, sich ausdehnen, mühelose Hingabe.
- weiche Penetration: Penis aufnehmen oder einführen, bewusst hinein spüren, Zeit haben, weiche Lebendigkeit, Wellen/Phasen, Scherenstellung, Übung lohnt sich.
- tiefe Penetration: in der Tiefe verweilen, Heilungsweg für tiefe Schichten, Ursprünglichkeit, Durchlässigkeit, Cervix-Berührung, Stellung ändern.
- rotierende Positionen: Präsenz und Bewegung, Spiel und bewusstes Erforschen, statt Stellungen üben. Yab-Yum mit Energiekreislauf.

Wir können und sollten uns zum Sex verabreden und genügend (gute) Zeit für dieses wichtige Thema nehmen.

Richte deinen Raum schön und liebevoll her. Beseitige Störquellen und reinige dich äußerlich und innerlich (Duschen, Meditation). Lege dich mit deinem Partner nackt zusammen, entspanne und spüre die Berührungen. Vielleicht streichelt ihr euch eine Weile. Legt euch in die Scherenstellung mit Blickkontakt und spielt mit den Liebesschlüsseln. Nach der vereinbarten Zeit löse die Verbindung, integriere das Erlebte für dich und vielleicht nehmt ihr euch etwas Zeit zum Reflektieren.

Die Weiche Vereinigung ist ein wenig Übungssache. Vielleicht kommt ihr auch über klassisches Vorspiel und rotierende Stellungen in die Scherenstellung oder ihr integriert Slowsex in euer Liebesspiel.

Scherenstellung (rechts): Mann rechtes Bein unten, dann Frau rechtes Bein über Oberschenkel, dann Mann linkes Bein über Oberschenkel, dann Frau linkes Bein über Hüfte.



Quellen:

Diana Richardson, „Zeit für Liebe“ 2004.

Barry Long „Making Love“ (Dt. Sexuelle Liebe auf göttliche Weise).

Osho, „Das Buch der Geheimnisse“ (1980er)

