

Kamala-Ritual

Kamala ist eine der tantrischen Mahavidyas. Die aus dem Wasser geborene, Lotosgöttin ist Symbol des kreativen Bewusstseins. Kamalas Verehrung entspricht dem Gewahrwerden der Schönheit der Natur und dem Erkennen der göttlichen Präsenz in allen Formen. Wir können sie auch als Liebeslehrerin sehen.

Im Ritual wollen wir unsere Qualität als **Liebeslehrer:in** stärken.

Oft tun wir für unseren Partner das, was wir uns unausgesprochen selbst wünschen würden. Aber Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse und unterschiedliche Strategien zu lieben. In Ritualisierter Form können wir mit weniger Identifikation neue Erfahrungen sammeln. Insbesondere Frauen lernen zu korrigieren und genau zu wünschen. Wir erfüllen nur, was explizit gewünscht wurde. Was nicht gewünscht wurde, wird (verbal) korrigiert.

Wie möchtest du geliebt werden?

Bei welchen Handlungen fühlst du dich geliebt?

Schreibe auf, was du dir wünschst!

Wünsche können erfüllt werden, müssen aber nicht. Oft interpretieren wir Ablehnung hinein, wenn ein Wunsch zurück gewiesen wird. Im Ritual machen wir uns bewusst, dass dieser Wunsch von diesem Menschen jetzt nicht erfüllt werden möchte – mehr nicht. Ohne die Kenntnis unserer Wünsche bekommen wir vermutlich noch weniger. Also müssen wir unsere Wünsche ausdrücken. Vielleicht erfüllen sich ja doch einige davon. Schreibe also mehrere Wünsche verschiedener „Schwierigkeitsgrade“ auf. Von „ein Glas Wasser bringen“ oder „still zuhören“ bis „besondere Sex-Praktiken“.

Prüfe, ob du den Wunsch des Partners erfüllen kannst.

Im Sinne vom Kreis-der-Einwilligung kannst du ablehnen, Details verhandeln, zeitliche Grenzen setzen, ...

Bitte keine Gegenvorschläge machen, bzw. nur in dem Rahmen, den Wünschenden beim Finden seiner eigenen Wünsche zu unterstützen.

Manchmal wünschen wir uns vom Partner Dinge, nur um zu prüfen, ob wir inklusive unser Schattenseiten angenommen sind – ohne das Ergebnis wirklich zu wollen. Und unsere Wünsche können sich ändern – jederzeit.

Ablauf:

Zeit: 15' bis 3 Stunden.

Vorbereitung: Wünsche aufschreiben, sich Reinigen, Raum gestalten.

Variationen: Eine oder mehrere Runden – ein oder wechselnde Partnern – verschiedene Zeiteinheiten – mehrere Wünsche nacheinander, ...

Rollen: A) zu deinem Wohle. B) zum Wohle des anderen.

Begrüßen – zur Ruhe kommen – Schutzkreis, Weihung, Transformation.

Runde: Wünschen und aushandeln – Wünsche erfüllen – Nachspüren.

A formuliert den Wunsch. Dabei ist es strategisch sinnvoll, die „schwierigeren“ Wünsche frühzeitig zu benennen, weil sonst am Ende die Zeit fehlt, wenn sich heraus stellt, dass genügend Vertrauen da ist. Allerdings muss Mensch dann mit der Zurückweisung mancher Wünsche rechnen.

B antwortet, ob der Wunsch erfüllt werden kann oder jetzt und hier nicht. Details verhandeln bzw. sachlich klären. Bei Wunsch-Zurückweisung versucht A einen weniger schwierigen Wunsch.

Bei der Wunscherfüllung genau das tun, was gewünscht wurde! Nichts anderes ohne Absprache. Nicht abgesprochene Abweichungen korrigieren. Es geht darum, Verantwortung für die eigenen Wünsche zu übernehmen. Nächste Runde mit getauschten Rollen.

Abschluss: Reflexion, was du erlebt hast, integrieren möchtest und was du nur geglaubt hast zu wünschen. Und Reflexion auf der Metaebene, wie du Wünsche kommunizierst und auf die Wünsche anderer reagierst.

Beispiel-Wünsche: zart streicheln von ... (Hand, Arm, Füße, Beine, Rücken, Bauch, Kopf, Gesicht, Brüste, Klit, Lingam, Venuslippen, Kreuzbein, Anus, ...) – kräftige Massage von ... – gehalten werden – Bonding (3 Positionen) – Zuhören – Yoni/Lingam ruhig halten – sexuelle Vereinigung – anale Berührung – den anderen Berühren dürfen – den anderen Fragen dürfen – erzählen dürfen – sinnliche Genüsse (Sehen, Schmecken, Riechen, Hören, Tasten, Wärme/Kälte, ...) – Tanzen – Singen – Vorlesen – Geschichte erzählen – verbundene Augen – Raufen – Yab-Yum – 3er FFM/MMF – Lecken – Saugen – sich fesseln lassen – Komplimente hören – herzoffene Kommunikation – in die Augen schauen – meditieren – G-Punkt Massage – Lingam ... – Hoden ... (der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt)

Quelle: BeFree-Tantra, Regina Heckert

