



- ▶ Der „kleine Tod“ ist ein **Synonym für den Orgasmus**. Im Tantra – einer indischen Philosophie, die heute unter anderem im Diamantweg, einem tibetisch-buddhistischen Erleuchtungsweg, weltweit gelebt werden kann – werden die Phasen des Orgasmus mit dem bewussten Sterben verglichen. Durch das Erleben der Hingabe wird es auch im Sterben möglich, den Tod als Höhepunkt des Lebens zu erfahren.
- ▶ Die **Parallelen zur Sexualtherapie** eröffnen interessante Erklärungsmodelle für entspanntes Leben, Lieben und Sterben.



## Sexualtherapie transkulturell

# Tantra und Sexualität – „La petit mort“

**S**exualität ist in unserer westlichen Kultur oft die einzige Meditationsform, mit Hilfe derer wir in unserem Alltag zur Ruhe kommen. Allein oder zu zweit. Im Verliebtsein erleben wir dieses Zusammensein oft intuitiv *tantrisch* – also ohne vorgefasste Meinung den anderen betreffend, das Hier und Jetzt mit allen Sinnen genießend und voller Freude dem Leben gegenüber.

**Tantra** ist eine spezielle buddhistische Form der Meditationspraxis, die Körper, Atmung und Geist miteinander verwebt und gleichzeitig darauf abzielt, die fünf Hauptstörgefühle – Stolz, Zorn, Anhaftung, Neid und Verwirrung – zu transformieren.

Diese lebensbegleitende Praxis hat per se nichts mit Sexualität zu tun: Man kann den Weg auch völlig ohne gelebte Sexualität erfahren. Bewusst und positiv erlebte Sexualität hat aber eben genau mit diesen tantri-

schen Qualitäten zu tun – nämlich den Körper, die Atmung und den Geist im Hier und Jetzt bewusst genießen zu können, ohne von Störgefühlen abgelenkt zu werden.

Im Osten geht man davon aus, dass Störgefühle in den Energiezentren abgespeichert sind und dort zu Blockaden führen können. Diese Energiezentren entsprechen unseren Reflexzentren in der Wirbelsäule. Regelmäßige Meditation führt zu einer Erfahrungsweisheit, die Blockaden auflösen kann und in innere Reichtümer umwandelt, die dann durch freundlichen und freudvollen Umgang mit anderen zu einem angenehmen Leben führen.

### Die Logik des Systems

Unsere Lebensenergie dient dazu, den Körper zu aktivieren. Anspannung und Entspannung, Rhythmus oder Stille. Tiefe oder



**Dr. Sandra Tod**  
Ärztin und klinische Sexologin nach AS; arbeitet seit 13 Jahren als Ärztin & Coach in freier Praxis in Wien  
[www.doktortod.com](http://www.doktortod.com)

flache Atmung. Je nach Mischung dieser Elemente kann der Körper dann den Raum im Leben einnehmen, den er gerade braucht.

Der Orgasmus ist ein Reflex. In der Medulla oblongata werden die Reflexe ausgelöst und die Reflexbögen betreffen immer alle 3 Hauptreflexbögen:

- die „Halsschaukel“ beim Niesen
- die „Herzschaukel“ beim Husten und Lachen
- die „Beckenschaukel“ beim Orgasmus

Nur bei hoher Intensität wird es spürbar, dass immer alle 3 Zentren reflektorisch aktiviert werden!

### „Kleiner Tod“ – das Licht am Ende des Tunnels

In einer sexuellen Vereinigung kann sich die Lebensenergie sehr spielerisch ausdrücken. Sich wohlfühlen, sich bewegen, tief atmen, wie beim Tanzen – wenn dann der Orgasmusreflex ausgelöst werden soll, kommt der sogenannte *archaische Modus* ins Spiel. Dieser Modus, der uns angeboren ist, nützt extreme Anspannung in allen Reflexzonen des Körpers, um zu einer Entladung zu kommen, was dann durch den *mechanischen Modus*, also durch zusätzliche Reibung meist zur Auslösung des Orgasmusreflexes führt. Diese orgasmische Entladung ist für viele Menschen eine wunderbare Möglichkeit, Erregung abzubauen. Der „kleine Tod“ kann hier als das befreiende Loslassen nach dem Spannungsaufbau verstanden werden.

Manchmal ist *ein sehr angespannter Modus* der Grund, warum Menschen in die Beratungsstunde kommen. Symptome sind hier meistens fehlende Libido, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, vorzeitiger Samenerguss oder eine erektile Dysfunktion.

Die große Anspannung des Körpers kann zu einer Einschränkung der Lebensenergie führen. Der Rhythmus wird eingestellt, die Atmung oft angehalten. Der Körper ist also wie in einer Art Todesstarre „gefangen“.

Es wird ein Erregungskanal gebildet, der sehr schmal ist, ein wenig so wie der berühmte Tunnel mit Licht bei den Nahtoderfahrungen. Die Anspannung kann so groß sein, dass der Körper mit einem Muskelkater reagiert. Durch die massive Anspannung spürt der Körper auch nicht mehr so viel. Braucht intensivere Berührungen. Jede kleinste Abweichung von dem eintrainierten Ritual kann zum Scheitern des Projektes führen. Oft ist schon die andere Hand, die für den externen Rhythmus gebraucht wird, nicht fähig, den engen Erregungskanal aufrechtzuerhalten.

Kleine Störungen von außen wie ablenken-

Abb.: Wellenförmige Ganzkörperbewegung beim Schaukeln



de Geräusche oder unangenehme Musik wirken leicht störend.

Innere Bilder, Fantasien werden entwickelt, um dem Körper zu helfen, den Orgasmusreflex auslösen zu können. Der große Erfolg von „Shades of Grey“ ist gut damit zu erklären, dass für viele Menschen der *archaischen Modus* zur Entladung der Erregung genützt wird.

### Die Erlösung

Das bewusste Übernehmen der Kontrolle von „Christian Grey“, um endlich aus der kontrollierten Anspannung zu kommen, ist oft hilfreich! Manchmal können ausgefallene Worte, die sonst strikt verboten sind, im Gehirn den ersehnten Orgasmusreflex auslösen.

Durch den archaischen Modus ist der Körper in einer ganzkörperlichen Anspannung wie gefangen. Die Muskeln sind angespannt und dadurch braucht der Körper kräftigere Berührungen. Oft wird zärtliches Streicheln in diesen Momenten als inadäquat und störend empfunden, was oft zu Missverständnissen in der Partnerschaft führen kann.

Der „kleine Tod“ ist also vielleicht die langersehnte Erlösung aus dem *archaischen Modus*!

### Der tantrische Orgasmus

Im Tantra und in der Sexualtherapie wird ein *wellenförmige Modus* genützt. Er wird durch die Praxis der „Verbeugungen“ trainiert. Diese Meditation ist die 1. Grundübung und dient dazu den Körper von einem schwierigen Herrn in einen gesunden Diener zu verwandeln. Denn man kann nur für andere da sein, wenn man selbst gesund ist und nicht leidet. Durch stolz angepeilte 111.111 Wiederholungen ist die Chance groß, eine gut trainierte Wirbelsäule und einen fiten Körper zu entwickeln.

Die Wirbelsäule wird langsam fähig, sich wie eine dynamische Schlange zu bewegen – diese Energie wird auch „Kundalini“ genannt. In der Sexualtherapie wird genau diese Bewegung forciert. Die Reflexzentren werden dadurch in Schwingung gebracht und der Körper ist in einer dynamischen Bewegung, die auch die Lebensenergie gut im Körper verteilen kann. Eine „Ganzkörperschaukelbewegung“ – wenn man schaukeln möchte, ist es notwendig, nicht nur das Becken zu bewegen. Es ist auch nötig, den Brustkorb zu dehnen, Schwung zu holen und auch Hals und Kopf mitzubewegen. Wir sprechen dann vom wellenförmigen Modus (Abb.).

## Lebensschule

Sowohl im Tantra als auch in der Sexualtherapie geht es auch um das Lösen von Blockaden, Glaubensmustern und das Vermitteln von Wissen.

Der wichtigste Prozess in beiden Schulen ist das Entwickeln der Selbstliebe. Das Bewusstsein, dass in jedem Menschen die Buddha-Natur angelegt ist und durch die Befreiung von den Schleiern das ganze Potenzial zur Verfügung stehen kann.

Die daraus resultierende (sexuelle) Selbstsicherheit führt dann vom „orgastisch sein“ – im Sinne der Kunst, einen Orgasmusreflex auslösen zu können – zum „*orgasmisch sein*“, also dem Gefühl der Hingabe und dem be-

wussten Wahrnehmen des Fließens der Sexualenergie in jeder Zelle des Körpers. Losgelöst von Erwartungshaltung, einfach das Genießen im Hier und Jetzt!

Ein Gefühl der Verschmelzung und des „Alleins-Seins“ mit allem.

## Tod – der Höhepunkt des Lebens

Wer den „Diamantweg“ wählt, ist auf dem schnellsten Weg zur Erleuchtung. Durch die Verbeugungen, die Transformation der Störgefühle und die Mantren für das bewusste Sterben sind Körper und Geist ideal vorbereitet, um dem Tod entspannt entgegenzusehen. Ähnlich wie der tantrische Orgasmus kann dann ein sinnvoll und bewusst geleb-

tes Leben auch im Sterben der Höhepunkt des Lebens sein!

Auch die Sexualtherapie nach Approach Sexocorporel ist durch den körperorientierten Fokus ein dynamisches Modell, das rasch zu einer Persönlichkeitsentwicklung führt. Freudvolle Anstrengung durch regelmäßiges Training, allein oder zu zweit, ist aber unumgänglich, um Körper, Psyche und Partnerschaft gesund zu halten!

Viel Freude beim bewussten Kennenlernen Ihres eigenen inneren Potenzials! ■

### Literatur:

- Klinische Sexologie nach dem Approach Sexocorporel; [www.ZISS.ch](http://www.ZISS.ch)
- Lama Ole Nydal: Wie die Dinge sind – eine zeitgemäße Einführung in die Lehre Buddhas. Knauer

gynsono