

Neotantrische Praktiken – Desubjektivierung als Emanzipation

Stefanie Graul

Neotantric Practices – Desubjectification as Emancipation

Abstract

Neo-tantric practices can free human sexual behavior from pathogenic sexuality norms, such as a performance-dispositive, by replacing the associated linear, orgasm-focused approach with a circular one. With attention practices such as breathing and meditation exercises, a zone of absolute presence is created, which causes internalized norms and subject boundaries to dissolve and desubjectifying ecstatic feelings of oneness to arise, whereby the associated reduction in a coherent sense of self can be quite frightening. In addition to these presence practices, a conservative approach to sexual energy is characteristic of all Far Eastern teachings on sexuality. This involves foregoing peak orgasms (clitoral or ejaculatory) in order to achieve exhilarating orgasmic plateau states and a generally improved emotional state. Keywords: Neotantra, Emancipation, Desubjectification, Energy conservation, Ars erotica

Zusammenfassung

Neotantrische Praktiken können menschliches Sexualverhalten von pathogenen Sexualitätsnormen wie bspw. einem Leistungsdispositiv befreien, indem sie das damit verbundene lineare orgasmusfixierte Vorgehen durch ein zirkuläres ersetzen. Durch Aufmerksamkeits-Praktiken, wie Atem- und Meditationsübungen, entsteht zudem eine Zone absoluter Präsenz, die bewirkt, dass sich internalisierte Normen und Subjektgrenzen auflösen und desubjektivierende ekstatische All-Einheitsgefühle auftreten, wobei die damit verbundene Verringerung eines kohärenten Selbstgefühls durchaus beängstigend sein kann. Neben diesen Präsenzpraktiken ist ein konservierender Umgang mit sexueller Energie für alle fernöstlichen Sexualitätslehren charakteristisch. Dieser bedingt, auf den Peak-Orgasmus (klitoral bzw. ejakulatorisch) zu verzichten, um stattdessen beglückende orgasmische Plateauzustände sowie einen generell verbesserten Gefühlszustand zu erreichen.

Schlüsselwörter: Neotantra, Emanzipation, Desubjektivierung, Energiekonservierung, Ars erotica

Einleitung

Neotantra kann als eine spirituelle Praxis verstanden werden, um über vertiefte sexuelle Erfahrungen eine transrationale, desubjektivierende All-Einheitserfahrung zu erreichen: ein Gefühl der Nicht-Dualität von Selbst und Umwelt. Vermeiden vedische Praktiken den sinnlichen Genuss, so inkludiert Neotantra Sexualität nicht nur, sondern betrachtet Lust bzw. Ekstase als das Hauptmovers auf dem Weg zur persönlichen spirituellen Verwirklichung. Neotantra kann daher als eine *Ars erotica* bezeichnet werden. Diese Sexualitätsform kann den Weg zur spirituellen Verwirklichung abkürzen – vergleichbar mit dem Turbo in einem Verbrennungsmotor. Für viele Praktizierende stehen allerdings eine präsentere Lebensführung, gesteigerte sexuelle Erlebnisfähigkeit oder das Finden neuer Sexualpartner im Vordergrund.

Die Genese des neotantrische Lehrkorpus ist dem Religionswissenschaftler Hugh B. Urban zufolge durch einen wechselseitigen wiederholten Ost-West-Transfer von Inhalten und Praktiken gekennzeichnet, was den Nachweis genuiner Auffassungen erschwert, weshalb konsequenter Weise von „Neotantra“ geredet werden kann (Urban, 2003, 2; Graul, 2024a, 137f).¹ Zum geografischen und kulturellen Hin-und-her-Übersetzen passt das Bild des Webens – das Webschiffchen schießt hin und her und der Stoff dehnt sich aus (Tigunait, 2007). Dieses Ost-West-Amalgam wird in Indien wie auch im Westen ambivalent wahrgenommen und beurteilt: Es bewegt sich zwischen Spiritualität und Skandalisierung (Tigunait, 2007; Urban, 2003; Shah, 1987). Auch definitorische Abgrenzungen wie weißes, rotes oder schwarzes Tantra verlieren sich im grenzdurchlässigen Graubereich (Graul, 2024a, 138).

Neotantra verspricht den Adept_innen also einerseits sexuelle und spirituelle Erfüllung, andererseits ist es durch die teils hierarchischen Strukturen und „toxischen“ Übergriffe der guruistischen „Väter“ der Szene in Misskredit geraten. Zahlreiche Missbrauchskandale der letzten Jahre zeigen, wie das Vertrauen meist jüngerer Schülerinnen von männlichen Lehrenden und Leitern missbraucht wurde, wie in diesem scheinbar so dehierarchischen Universum extrem objektivierende interessegeleitete Strategien wirken (Hawranek & Paysen-Petersen, 2025; Redžić, 2025; Kamenetz, 2025; Richter, 2018, 2023).

In Deutschland fallen unter „Tantramassage“ Leistungen diesseits und jenseits der „grünen“ Grenzlinie des Prostituiertenschutzgesetzes.

¹ Etymologisch gibt es neben Gewebe eine Vielzahl an Auslegungen für das Sanskrit Wort Tantra. Nach Pragna R. (1987, 3f) kann es auch Expansion der Energie und Befreiung des Geistes bedeuten.

Jenseits der Subjektivierung

Subjektivierung kann als ein Prozess verstanden werden, der mit einer Unterwerfung unter vorgegebene soziale Normen verbunden ist. Aus dieser Unterwerfung resultieren Handlungsfähigkeit und Selbstmächtigkeit bzw. Autonomie² sich selbst gegenüber, wie auch gegenüber der Umwelt und ihrer Objekte. Die damit verbundene Beherrschung der eigenen Lüste kann sexuell wiederum eine eher konsumptive Einstellung gegenüber den Sexual-Objekten bedingen (Gautam, 2016). Gegenüber einer potenziell entgrenzenden Lust, die auch das Ziel einer *Ars erotica* sein kann, führte diese hierarchisierende Selbstsetzung im Westen zur diskursleitenden *Scientia sexualis*, die eine lust – d.h. eine desubjektivierungsskeptische Haltung³ bedingt (ebd.). Damit ist verbunden, dass sexuelles Erleben meist weniger mit subjektivem Genuss verkoppelt sein kann als mit einem erfolgreichen Agieren innerhalb eines Funktionsdispositivs: Erregung drückt sich physisch in Erektion respektive Vulvatumeszenz/Lubrikation aus, die nach einem angemessenen Vorspiel dem Erreichen des möglichst gemeinsam durch penovaginale Penetration ausgelösten Höhepunkts dient.⁴ An diesem Leistungsdispositiv wird Sexualität auch medizinisch und psychologisch als funktional oder dysfunktional geschieden (Ahlers & Schäfer, 2023).

Neotantra-Praktiken können auf mehreren Ebenen dazu beitragen, sich von diesem funktionalistischen, leistungsorientierten Sexualitätsdispositiv zu emanzipieren, indem sie bspw. das bloße Funktionieren mit Fokus auf das Orgasmusziel durch das Erlernen von möglichst genauem Spüren im Hier-und-Jetzt ersetzen. Dies bedeutet gleichzeitig eine Emanzipation von Geschlechterrollenstereotypen (aktiv/passiv) sowie einen ersten Schritt von der *Scientia sexualis* hin zu einer *Ars erotica*:

- In neotantrischen Seminaren werden diesbezüglich vielschichtige Selbsterfahrungsübungen angeboten. Diese helfen auf der kognitiv-psychologischen Ebene, sich von gesellschaftlichen Normen zu befreien und das Gefühl für die eigenen sexuellen Wünsche zu schärfen. Weiterhin wird die Fähigkeit zu Kontaktaufnahme, das Spüren und Kommunizieren von Grenzen, sowie das Sprechen über bisher eher schambehaftete Themen und Fantasien in Partner- und Gruppenübungen gefördert und geübt.
- Durch das Praktizieren einer achtsamen Selbstliebepraxis wird eine mehrfache Bewusstwerdung ermöglicht: Der

eigene Körper soll idealerweise in „radikaler Akzeptanz“ (Brach, 2003) angenommen, d.h. auch zu bisher ungeliebten Aspekten soll „ja“ gesagt werden. Diese verbesserte Selbstbeziehung spiegelt sich in den Partnerbeziehungen, denn Selbst- und Fremdbeziehung entsprechen sich. Zudem wird der eigene Körper exploriert und so kann die Art, wie individuell Lust empfunden und gesteigert wird, auch mit Partnerpersonen geteilt werden. Indem durch Selbstliebe Verantwortung für die eigene Lust übernommen wird, findet im besten Fall eine Emanzipation von Körperidealen, Geschlechterrollenstereotypen, Partnerabhängigkeiten, Orgasmusziel und Kommodifizierung/Kommerzialisierung von Sexualität statt. Aus taoistischer Sicht gilt Masturbation als Selbstkultivierung, auch weil sie Wohlbefinden und Gesundheit verbessert. Selbstkultivierung hat neben dem emanzipatorischen und spirituellen einen medizinischen Aspekt, denn durch Genitalmassage werden – ähnlich der Fußreflexzonenmassage – sämtliche inneren Organe stimuliert und gekräftigt, weil deren Meridianpunkte an den Genitalien (vaginal und penil) zu finden sind (Chia & Abrams, 1996, 2009).

- Insbesondere in der Paarsexualität wird der Fokus weg von der orgasmusfokussierten Steigerungslogik auf eine achtsame Präsenzpraxis gelegt. Die Aufmerksamkeit liegt ganz bei den eigenen Empfindungen und bei der Wahrnehmung der Partnerperson. Hier soll jeweils ein Fühler nach innen und einer nach außen gerichtet sein. Es wird also weniger das explorative Austarieren neuer Praktiken (was auch willkommen ist) favorisiert, als eine Luststeigerung im niederschweligen Bereich, die durch genaueres Spüren erreicht wird. Gegenüber der heißen schnellen, wird eine kühle langsame Sexualität erlernt. Diana Richardson meint bspw., es sei ausreichend, während der Vereinigung auf das Zirkulieren der Energie zwischen Frau und Mann als unterschiedliche Polaritäten zu achten, um Ekstase zu lernen (2004, 2010, 2011).

Ein 25-jähriger Klient, der wegen eines von ihm als dysfunktional empfundenen Pornographiekonsum zu mir kam, beschreibt in einer E-mail den emanzipatorischen Aspekt aufmerksamkeitsbasierter Solo- und Partnersexualität folgendermaßen:

„Tatsächlich hilft es mir manchmal, Ruhe zu bewahren und auf mich innerlich mehr zu hören. Es hilft mir auch, [...] Selbstbefriedung und im generellen Sex auch als gesundheitliches System zu sehen. Das gibt mir irgendwie eine gewisse innere Ruhe. Weg vom Mainstream-Erfolgsdenken beim Sex, sondern auch mal aufeinander Konzertieren (sic!) und auch auf sich selbst, was man wirklich will und was nicht.“

Technisch gesprochen heißt das: Sogenannte nicht-friktionale und nicht-lineare Praktiken werden im Neotantra favorisiert.

² Etymologisch setzt sich das Wort aus selbstbestimmt (autós) und den (gesellschaftlichen) Normen, Traditionen oder Gesetzen (nómos) zusammen.

³ Vgl. den Artikel von Tobias Wieland (2024) zu BDSM als *Ars erotica*, der diese Haltung insbesondere in Bezug auf Kant zeigt.

⁴ Angesichts der Tatsache, dass etwa 70 % der Frauen nicht durch vaginale Penetration zum Höhepunkt kommen, und ein Teil der Männer vor der für den weiblichen penetrativen Höhepunkt benötigten Zeit ejakuliert, stellt sich die Frage, für welchen Anteil der Bevölkerung dieses Skript überhaupt Gültigkeit hat.

Der Fokus wird von der (Stoß-)Bewegung und dem Peak-Orasmus auf das genaue Spüren gelenkt, wodurch sich mit etwas Übung automatisch Lust einstellt. Zudem wird der explosive Höhepunkt vermieden, um energetisch höherwertige und länger andauernde, sich auf den ganzen Körper ausdehnende orgasmische Zustände zu erreichen. Die unterschiedlichen Lustkurven von Mann und Frau, oft als Orgasmus-Gap thematisiert, gleichen sich so, ihre Dauer betreffend, ebenfalls an.⁵

Desubjektivierung durch Meditation

Die Selbsterfahrungs- und Aufmerksamkeitspraktiken emanzipieren von einer Sexualität, die gesellschaftlichen Leit- oder Leistungsdispositiven – einschließlich der damit einhergehenden Kommodifizierung – auf kognitiver und körperlicher Ebene unterworfen ist. Zudem wird das Selbst wie in jeder Meditationspraktik, sei sie sexuell oder nicht, durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf etwas Anderes als auf das Gedankenkarussell des Alltags in gewisser Weise de-zentriert. Der oder die Meditierende konzentriert sich sozusagen auf sich Selbst als ein Anderes. Es ist gleichgültig, ob in der Meditation auf den eigenen Atem, ob in der Selbstliebe auf den eigenen Körper und seine Empfindungen, in der Partnerliebe auf die eigenen Empfindungen und den Partner, in der Tantramassage nur auf Geben oder nur auf Empfangen fokussiert wird: Die Subjekt/Objekt-Trennung wird aufgebrochen und es entsteht in dieser völligen Präsenz im Hier und Jetzt eine Art desubjektivierter, neutraler Zone.

Die in Wien und München lebende Punk-Künstlerin Mira Mann schildert einen solchen desubjektivierten Zustand absoluter Präsenz, der mit dem einem Gefühl des Zeitverlusts einhergeht – in der Mystik als *Nunc stans* bezeichnet – in ihrem Gedicht *no linear fucking time*:

[...] Ich taste nach deinen Fingern / ich berühre sie leicht
[...] ich rieche deinen Atem / ich spüre deinen Druck [...] Garten und Pool / no linear fucking time / ich öffne die Arme / ich brauch Support und Zeit, um mich daran zu gewöhnen [...] ich höre deinen Atem, und wie du langsam anfängst zu reden / wir sind weg von der Welt nur für jetzt kurz / nichts hilft auf Dauer, aber das hier reicht / ich mag

⁵ Ein Beispiel für absichtsloses nichtlineares Vorgehen in Präsenz ist die in Deutschland von dem 2019 verstorbenen Andreas Rothe entwickelte Tantramassage. Hier wird mit dem Leistungsdispositiv auch das romantische Narrativ ersetzt durch die strenge Trennung in gebenden (Practitioner) und nehmenden Part und eine genaue Choreographie, einen fest vorgegebenen Massageablauf. Feines Spüren wird gefördert und sexuelle Energie im ganzen Körper verteilt. Hierbei wird ein möglicher Höhepunkt zwar hingenommen, aber nicht aktiv angestrebt.

dich in diesem Haus jede Sekunde mit dir ohne Termin / ich erinnere mich / no linear fucking time / ich öffne die Arme [...] (Mann, 2025).

Die Konzentration beispielsweise auf den Atem als Bestandteil sowohl des Außen als auch des Innen, als Verbindung von Umwelt und Selbst, macht es möglich, diese Begrenzung zu unterwandern. Erste momenthafte All-Einheits-Gefühle dauern bei regelmäßiger Praxis länger an. So entsteht der Eindruck eines Verschmelzens von Selbst und Umwelt: die meist glücklich oder ekstatisch erlebte Nicht-Dualität.

Neotantra emanzipiert demnach nicht nur von gängigen sexuellen Dispositiven; die spirituelle Praxis verändert auch die Wahrnehmung des Selbst im Sinne einer Grenzverschiebung oder des Herstellens von Grenzdurchlässigkeit: Die durch Achtsamkeitspraxis hergestellte neutrale Zone mildert die Trennung zwischen Subjekt und Umwelt und löscht sie in letzter Konsequenz aus.⁶

Die Tatsache, dass kein Gefühl eines abgegrenzten und kohärenten Selbst mehr besteht, wird nicht immer glücklich oder lustvoll empfunden; eine derartige Form eines Selbstverlusts kann auch als bedrohlich erlebt werden, sodass eine Abgrenzung von dissoziativen, psychotischen oder Depersonalisierungs-Zuständen schwierig wird. Die Schriftstellerin und Psychologin Suzanne Segal beschreibt in ihrer Autobiografie *Collision with the infinite* den Verlust der Wahrnehmung ihres Selbst in zwei Stufen:

Erst befindet ihr Selbst sich schlagartig als eine Art Zeugin innerhalb einer festen Distanz außerhalb ihres Körpers, um nach einiger Zeit ganz zu verschwinden. Dieses Gefühl der völligen Auflösung eines Selbstgefühls bei gleichzeitigem Erhalt aller zur Alltagsbewältigung nötigen Funktionen – einschließlich dem Erlangen ihres Doktorgrades – löst panische Ängste bei ihr aus, da sie unfähig ist, ihren Zustand zu begreifen. Ärzte und Psychologen diagnostizieren Depersonalisierung. Erst in einer buddhistischen Gemeinschaft erfährt sie Verständnis und Rückhalt, und zwölf Jahre später löst sich ihre Angst in einen ekstatischen Zustand der Selbstrealisierung (Segal, 2009, 47ff). Möglicherweise hätte Segal, wäre sie in einer fernöstlichen Tradition aufgewachsen, ihre Depersonalisierung von Anfang an als Befreiung erleben können.

⁶ Einen vergleichbaren Effekt glückhaften Verschmelzens mit der Natur und ihren Geschöpfen, verbunden mit einer radikalen Abwesenheit einer kohärenten Selbst-Notion schildert die 2024 verstorbene Primatenforscherin Jane Goodall: "Lost in awe at the beauty around me, I must have slipped into a state of heightened awareness. It is hard – impossible, really – to put into words the moment of truth that suddenly came upon me then. Even the mystics are unable to describe their brief flashes of spiritual ecstasy. It seemed to me, as I struggled afterward to recall the experience, that self was utterly absent: I and the chimpanzees, the earth and trees and air, seemed to merge, to become one with the spirit power of life itself." (Goodall & Berman, 1999, 173)

Energiekonservierung als Modus der Lust

Die Praxis der sexuellen Energie- oder Erregungskonservierung gilt in den drei fernöstlichen Lehren Tao, Neo-Tantra und Yoga als zentral. Es gibt in diesen Systemen keine der westlichen vergleichbare Vorstellung von einer Psyche; der Energiebegriff steht für psychisches Wohlergehen: Je mehr Energie in einem Organismus ohne Blockaden fließen kann, umso größer wird das subjektiv empfundene Glück oder die Ekstase, was auch auf die Aufmerksamkeitspraktiken zurückwirkt – sie werden durch Steigerung der sexuellen Energie und deren Konservierung verstärkt, Energiefluß und Aufmerksamkeit potenzieren sich gewissermaßen gegenseitig.

Demgegenüber gilt in der westlichen Sichtweise, visualisiert durch die Johnson-Masters-Kurve (Erregung, Plateau, Peak, Abbau), dass sich sexuelle Erregung aufbaut und durch den Orgasmus entlädt. Diese mechanistische und am männlichen Lustbogen orientierte Kurve wurde zwar für Frauen erweitert: Es gibt für sie, neben der einfachen, zwei unterschiedliche multiorgasmische Kurven: Mehrere Peak-Orgasmen in Folge oder viele kleine Entladungen auf einem höheren Plateau. In Summe wird aber davon ausgegangen: Nach einem kurzen de-subjektivierenden Moment, dem Orgasmus, stellt sich der Status Quo der Subjekt/Objekt-Trennung wieder ein und länger andauernde orgasmische Zustände, die aus der westlichen Sichtweise die Selbstbeherrschung des Subjekts gefährden könnten, werden wenn nicht vermieden, so doch nicht angestrebt.

Nach fernöstlicher Auffassung gilt für beide Geschlechter: Wird der Peak- bzw. der explosive Orgasmus vermieden oder kontrolliert, kann die Erregung respektive Energie gesteigert werden. Aus der Kurve mit einmaligem Anstieg und Abfall wird treppenförmig die Erregung immer weiter aufgebaut, das heißt durch wiederholte Stimulation ohne Abfuhr gesteigert, und an den Energieleitbahnen im Körper nach oben gezogen. Diese Praxis hat beispielsweise lang andauernde talorgasmische (Richardson, 2004, 2011) Zustände oder in Wellen anrollende Ganzkörperorgasmen (Chia & Abrams, 1996, 2009) zur Folge. Das heißt: Orgasmische Gefühle treten hier nicht nur zeitlich und körperlich punktuell, sondern lang andauernd und im ganzen Körper verteilt auf (Graul 2024a, b).⁷

Hier differieren die verschiedenen fernöstlichen Auffassungen für Frauen und Männer. Männern wird generell geraten, eine nicht-ejakulatorische Praxis zu erlernen, während bei Frauen die Lehrmeinungen auseinander gehen. Mantak Chia „erlaubt“ beispielsweise einen klitoralen Orgasmus als Türöffner für ekstatische Zustände (Chia & Abrams, 2009), während Diana Richardson rät, jegliche Entladung zu vermeiden und nur zu Spüren (2004). Im Neokaschmirischen Shaivismus wird zwischen sieben weiblichen Orgasmen unterschieden (von klitoral

zu cervix), welche immer tiefere bzw. energetisch höherwertige orgasmische Zustände versprechen. Es kann auch gelernt werden, einen Peakorgasmus implosiv nach oben zu ziehen (Chia & Abrams, 2009; Graul, 2024a).

Ein Versuch, dieses Erreichen rauschhafter Zustände medizinisch zu erklären, könnte auf eine Steigerung der Konzentration des jeweiligen Neurotransmittercocktails herauslaufen: Es werden im Erregungsprozess wiederholt Endorphine, Dopamine, Hormone in einer bei jeder Person verschiedenen Mischung aufgebaut und genau nicht über den explosiven Peak-Orgasmus wieder abgeführt: eine Steigerung der Neurotransmitterdichte resultiert (Graul 2024, a, b).

Dieser Zustand ist vergleichbar mit dem Runner's high, das sich bei ausgedehnter sportlicher Belastung einstellen kann, entsteht aber aus völliger Entspannung. So kann beispielsweise auch kontrollierte Selbstliebe als natürliches Antidepressivum wirken. Manche Porn-user wissen das genau und machen sich den Vorgang bewusst zu nutze, indem sie stundenlang ohne Ejakulation konsumieren; das sogenannte Gooning (ebd.).

Auch im BDSM gibt es die Kunstform der Orgasmusvermeidung sowie das lustvolle Einbeziehen nichtgenitaler Praktiken. Deshalb kann es als *Ars erotica* bezeichnet werden (Wieland, 2024) und wird von Barbara Carellas (2017) auch mit dem Neotantra verglichen. Orgasmusvermeidung wird z.B. im Edging praktiziert und weiter kommen multiple prä- oder nichtgenitale Praktiken wie Fußfetischismus, Urophilie, Analspiele usw. zum Tragen. Diese können auch eine Nivellierung der heteronormen Geschlechterhierarchien bewirken, da hier u.U. die phallische Ordnung, mit der entsprechenden Objektivierung sowohl von Lust als auch dem sie hervorrufenden Objekt, ausgehebelt wird (Graul, 2021).

Die andere Seite der neuen Lust

Adäquat zu dem neuen Markt in Form von Literatur, Seminaren, Festivals u.Ä., der mit den diversen Praktiken des Neotantra verbunden ist, entstehen auch neue Leistungsdispositive. So etwa mit dem Narrativ der sieben weiblichen aufsteigenden Orgasmen oder mit der Ejakulationsvermeidung, die dazu dient, auch den Mann multiorgasmisch zu machen. Demgegenüber ist es bspw. für Frauen, die sich in einem präorgasmischen (früher anorgasmischen) Zustand befinden wichtig, aber auch für Männern, deren Erregungskurve außerhalb des Normdispositivs liegt (die unter erektiler Disfunktion, Ejakulatio praecox oder Orgasmushemmung leiden), den Fokus auf den Genuss fließender performanz-unabhängiger Lustzustände zu richten – wie es beispielsweise Diana Richardson nahelegt (2004, 2010, 2011) – und nicht auf vaginal tiefere, deshalb höherwertige Orgasmen zu setzen, oder bei Männern auf Ejakulationsvermeidung mit trockener Multiorgasmie. Denn bei einer zu starken Fokussierung auf Ejakulationsvermeidung kann deren Miss-

⁷ Vgl. den Beitrag von Stefanie Rinke in diesem Heft bezüglich des „Fliegens“.

lingen möglicherweise im schlechten Gewissen enden und so lustmindernd wirken.⁸

Zudem können Praktiken der Energiesteigerung mit unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden sein, die familiär unter „Kundalini-Syndrom“ zusammengefasst werden. Unkontrolliertes explosionsartiges Aufsteigen der Energie kann in einem unvorbereiteten Organismus zu verwirrenden Symptomen führen. Deshalb ist es wichtig, Praktizierende langsam an die Techniken der Energiekonservierung heranzuführen und nicht nur das Aufsteigen, sondern auch das Herunterbringen von Energie zu lehren.

Die energetische Geschlechter-Polarität, respektive Yin und Yang, weiblich und männlich, wird in vielen Schulen weder lediglich als Energieprinzip begriffen noch berücksichtigt, dass beide in jedem Menschen vorhanden sind, sondern als Geschlechtsrollenstereotype wahrgenommen, die einen Machtbias herstellen. Die oft hetero- und cis-phile Neotantra-Szene ist für die gesellschaftliche Unausgeglichenheit von weiblicher und männlicher (sexueller) Selbstbestimmung sowie für queere Lebens- und Liebesentwürfe immer noch eher blind. Das begünstigt ein geradezu geisterhaftes Ineinandergreifen patriarchaler und paternalistischer Logiken mit den hierarchischen Strukturen und Geheimhaltungsvereinbarungen der jeweiligen Schulen.

Hinzu kommt: Schulen, die zu Beginn keine grenz- und traumasensiblen Kurse lehren, sexuellen Kontakt zwischen Ausbildern und Schülerinnen sowie penetrative Praktiken in ihren Seminaren erlauben und weiter den energetischen Aspekt von Sexualität unberücksichtigt lassen, sollten generell kritisch betrachtet werden.

Literatur

- Ahlers, Ch.J., Schaefer, G.A., 2023. Annehmen und Loslassen – Akzeptanz und Zugeständnis-Sexualtherapie mit Paaren. *Sexuologie* 30 (3–4), 133–157.
- Brach, T., 2003. *Radical Acceptance. Embracing your Life with the Heart of a Buddha*. Bentam Books, New York.
- Carellas, B., 2017. *Urban Tantra. Sacred Sex for the Twenty-first*

⁸ Auch die Annahme einer leichteren, physisch erklärten Zugänglichkeit (Stimulation innen) ganzkörperorgasmischer Zustände für Frauen fußt auf dem Mythos einer sich selbst setzenden männlichen und sich aufgebenden, hingebenden weiblichen Sexualität, also auf sozialen geschlechtsspezifischen Normdispositiven.

- Century. Ten Speed Press, Berkeley, California.
- Chia, M., Abrams, D., 1996. *The multiorgasmic Man: Sexual Secrets Every Man Should Know*. Thorsons, London.
- Chia, M., Abrams, R.C., 2009. *The multiorgasmic Woman: How any Woman can experience multiple Orgasms and dramatically enhance her sexual Relationship*. Harper One, New York.
- Gautam, S.K., 2016. *Foucault and the Kamasutra. The Courtesan, the Dandy, and the Birth of Ars Erotica as Theater in India*. Univ. of Chicago Press, Chicago.
- Goodall, J., Berman, Ph., 1999. *Reason für Hope. A Spiritual Journey*. Warner Books, New York.
- Graul, S., 2021. Femdom – Weibliche Ermächtigung und prägenitales Spiel wider die männliche Ordnung? *Sexuologie* 28 (1), 31–40.
- Graul, S., 2024a. Fernöstliche Sexualpraktiken im sexualmedizinischen Kontext. *Sexuologie* 31 (3–4), 137–145.
- Graul, S., 2024b. Verweile im Feuer des Anfangs. Auf den Spuren des endlosen Orgasmus. *Séparée* 42, 38–41.
- Hawranek, Ch., Paysen-Petersen, K., 2025. *Toxic Tantra. Machtmissbrauch und Manipulation im Yoga*. Econ, Berlin.
- Kamenetz, A., 2025. We all have predators inside us. Can a neo-Tantric sex group dedicated to exploring dark desires root out abuse? <https://3sc.community/wp-content/uploads/2025/04/The-Neo-Tantric-Sex-Group-That-Promised-to-Change.pdf>
- Mann, M., 2025. No linear fucking time. <https://bfan.link/no-linear-fucking-time>
- Redžić, A., 2025. Srf impact. Machtmissbrauch in der Tantra-Szene? – Ex-Schülerinnen packen aus. <https://www.srf.ch/play/tv/impact-reportage/video/machtmissbrauch-in-der-tantra-szene---ex-schuelerinnen-packen-aus?urn=urn:srf:video:84e7dc63-9a85-4c89-8438-434b7c0643d2>
- Richardson, D., 2004. *Tantric orgasm for Woman*. Destiny Books, Rochester.
- Richardson, D., Richardson, M., 2010. *Tantric Sex for Men: Making Love a Meditation*. Inner Traditions, Rochester.
- Richardson, D., 2011. *Slow Sex. The Path to Fulfilling and Sustainable Sexuality*. Destiny Books, Rochester.
- Richter, A., 2018. *Agama-Yoga: Namaste, mein Vergewaltiger*. <https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2018-09/agama-yoga-thailand-tantra-sexuelle-uebergriffe>
- Richter, A., 2023. Missbrauch in der Tantra-Szene: Kommunen ohne Grenzen. <https://taz.de/Missbrauch-in-der-Tantra-Szene/!5933020/t>
- Segal, S., 2009. *Collision with the Infinite: A Life Beyond the Personal Self*. New Age Books, New Delhi.
- Shah, P.R., 1987. *Tantra: Its therapeutic Aspect*. Punthi Pustak, Calcutta.
- Tigunait, P.R., 2007. *Inner Quest. Yoga's Answers to Life's Questions*. Himalayan Institute Press, Honesdale.
- Urban, H.B., 2003. *Tantra. Sex, Secrecy, Politics, and Power in the Study of Religion*. University of California Press, Berkeley.
- Wieland, T., 2024. Versuch über erotische Befreiung – BDSM als eine Ars erotica? *Sexuologie* 31 (3–4), 127–137.