

# Fernöstliche Sexualitätspraktiken im sexualmedizinischen Kontext

Stefanie Graul

## Far Eastern Sexuality Practices in the Context of Sexual Medicine

### Abstract

Using the example of Far Eastern sexuality practices such as Tao, Neotantra and Kashmiri Shaivism, the conservation of energy to achieve higher orgasmic states is presented and it is shown how this principle can be utilized in mindful self-love in order to reach, for example, a natural mood enhancement. In addition, good results can be achieved in conjunction with a practitioner (sexological bodyworker or tantric masseur) with regard to sexual dysfunctions and couple communication. In contrast to sex therapy, however, not only the relationship aspect, but also the orgasmic power as a de- and limiting ecstatic aspect of sexuality is taken into account, whereby the practitioner can become a transitional object through the bodywork. Keywords: Tao, Tantra, Sexological bodywork, Whole-body orgasm, Sexual disorders

### Zusammenfassung

Am Beispiel fernöstlicher Sexualitätspraktiken wie Tao, Neotantra und kaschmirischer Shaivism wird die Energiekonservierung zum Erreichen höherer orgasmischer Zustände vorgestellt und gezeigt, wie dieses Prinzip in der achtsamen Selbstliebe nutzbar gemacht werden kann, um so u.a. eine natürliche Stimmungsaufhellung zu erreichen. Zudem können in Verbindung mit einem Practitioner (sexological Bodyworker oder Tantramasseur) hinsichtlich sexueller Dysfunktionen und Paarkommunikation gute Resultate erreicht werden. Im Unterschied zur Sexualtherapie wird jedoch nicht nur der Beziehungsaspekt, sondern auch die orgasmische Kraft als ent- und begrenzender ek-statischer Aspekt von Sexualität berücksichtigt, wobei der Practitioner durch die Körperarbeit zum Übergangsobjekt werden kann.

Schlüsselwörter: Tao, Tantra, sexologische Körperarbeit, Ganzkörperorgasmus, sexuelle Störungen

## Die Transformation fernöstlicher Sexualitätslehren

Tantra ist eine spirituelle Praxis, die Sexualität in energetischer und meist auch physischer Form inkludiert. Vereinfachend gesagt, wird hier – im Gegensatz zu vedischen Strömungen, die jeglichen Sinnengenuss vermeiden – die sinnliche Stimulanz bewusst, d.h. in einer kontrollierten Form, zum Erreichen erweiterter Bewusstseinszustände eingesetzt.<sup>1</sup>

Die Philosophin Pragna R. Shah (1987, 5) verortet erste Spuren der tantrischen Praktiken schon 3500 vor Christus bei der Indus-Kultur – angesiedelt im heutigen Pakistan sowie in Teilen von Indien und Kaschmir – und dem Religionswissenschaftler Hugh B. Urban zufolge durchdringt der tantrische Religionskorpus ab dem siebten Jh. buddhistische, hinduistische und jainistische Traditionen und spaltet die indische Gesellschaft in Adepten und Gegner:

„Tantra usually refers to a specific brand of religious practice common to the Hindu, Buddhist, and Jain traditions since at least the seventh century; above all it is identified as a particularly radical and dangerous practice that involves activities normally prohibited in mainstream society, such as sexual intercourse with lower-class partners and consumption of meat and wine“ (2003, 1).

Deshalb wurde und wird Tantra nicht nur im Westen, sondern auch in Indien ambivalent beurteilt. Es gilt einerseits als spirituelle Geheimwissenschaft der oberen Kasten, andererseits als eine Art schwarzmagische Praxis, die ähnlich dem Voodoo, von der einfachen Bevölkerung gefürchtet wird (Tigunait 2007; Urban, 2003; Shah 1987). Als die ersten westlichen Reisenden und v.a. Missionare im 19. Jh. auf diese Religionsform stießen, galt sie ihnen als der „erschreckendste und degenerierteste Aspekt der indischen Vorstellungswelt“ (Urban, 2003, 2; Übers. SG). Sowohl die östlichen als auch westlichen Narrative zu Tantra waren somit hochgradig kontrovers besetzt, haben sich aber in gegenseitigen Spiegelungsprozessen über die Jahrhunderte so dicht verwoben,

<sup>1</sup> Doch was sich hinter dem Begriff historisch, territorial und die Ausübung betreffend verbirgt, ist zu alt, zu weit und zu verflochten (geographisch und zeitlich), dabei zu widersprüchlich, um im Rahmen dieses Artikels angerissen oder gar behandelt werden zu können. Für tiefere Information aus religionswissenschaftlicher, philosophischer und praktischer Sicht sei auf Hugh B. Urban (2003), Christopher Wallis (2013), Pandit R. Tigunait (2007) und auf Pragna R. Shah (1987) verwiesen.

dass es unmöglich ist, aus diesem Amalgam genuine oder traditionell indische Elemente herauszufiltern (vgl. Urban, ebd.).

Bezeichnenderweise passt zu diesem Prozess des Hin-und-Her-Übersetzens der jeweiligen Narrative und Traditionen die Etymologie des Sanskrit-Wortes „Tantra“: Es bedeutet u.a. „weben, Gewebe“ (Tigunait, 2007).<sup>2</sup> Auch gleicht die Entwicklung der multiplen Ost-West-Narrative einem Webprozess: Das „Schiffchen“ schießt unaufhörlich hin und her; es entsteht eine dicht verwobene Textur, die sich immer weiter ausdehnt. So bedeutet „Tantra“ nach Shah (1987, 3f) auch Expansion (der Energie) und Befreiung (des Geistes), oder einfach System, Lehre, Buch.

Das Konfliktvolle, Skandalisierende hat die tantrische Praxis nicht verloren: Es gibt das weiße oder right hand Tantra, das auf rein geistigen spirituellen Praktiken wie verschiedenen Meditationstechniken und Hatha Yoga beruht und das rote oder left hand Tantra, das sexuelle, gesellschaftlich geächtete Praktiken inkludiert, d.h. das Konsumieren von Fisch, Fleisch, Wein und Getreide und den Sex mit Partnerinnen aus niederen Kasten.<sup>3</sup> Diese Übertretungen dienen/dienen dem Verstehen der Nicht-Dualität des Universums, dass auch das Niedrige Teil des Göttlichen ist, und waren aber nie als ziellose Orgien konzipiert, welche allerdings in Indien, unter dem Deckmantel des Spirituellen, auch missbräuchlicherweise stattfanden.<sup>4</sup>

Tantra als Begriff hat bis heute einen unscharfen, schillernen Charakter, dessen Erscheinungsformen sich zu widersprechen scheinen (Urban, 2003): In der bunten, oft konsumistischen Welt des Neotantra kann bspw. Seriöses nur schwer von Missbräuchlichem, Menschenliebe (eines Gurus) von Narzissmus und Steigerung der sexuellen Empfindungsfähigkeit von purer Lust an der Promiskuität abgegrenzt werden. Zwei Charakteristika liegen jedoch zur Bestimmung der Seriosität einer Schule nahe: Erstens das explizite Trainieren der Kommunikation persönlicher Grenzen seitens der Adepten zum Vermeiden von Missbrauch nicht nur körperlicher Art und zweitens, ganz zentral, der Fokus auf die Sublimierung sexueller Energie – das sogenannte Brachmacharya – auf das noch genauer eingegangen wird.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Wallis (2013, 25f) verortet diese Übersetzung in den neotantrischen westlichen Bereich um 1000 n. Chr. und schlägt u.a. die Aufteilung in die beiden Sanskrit-Wortwurzeln tan „stretch, expand“ und tra „save“ vor. Also eine Praxis, welche die Aufmerksamkeit ausdehnt, und uns vor dem Kreislauf des Leidens bewahrt.

<sup>3</sup> Das schwarze Tantra inkludiert zudem das Praktizieren auf Leichen, den Verzehr von verrottem Menschenfleisch oder das Ausüben übernatürlicher Kräfte auf andere Personen.

<sup>4</sup> Ich danke dem Fotografen und Südasienspezialist Nikolaus von Nostitz für diesen Hinweis.

<sup>5</sup> Taoistische Sexualitätsauffassungen, wie die von Mantak Chia (2010) vertretene, haben interessanterweise nicht diese widersprüchliche skandalisierende Konnotation und Geschichte – wahrscheinlich, weil hier lediglich körperlich-geistige Praktiken zur Lebensverbesserung angeboten werden, ohne den Anspruch der Spiritualität und ohne die Einbeziehung gesellschaftlich tabuisierter Bereiche.

## Praktisches oder worum geht es?

Nachfolgend wird kurz umrissen, worum es beim Lernen und Praktizieren von Neotantra oder von Mantak Chias taoistischer Richtung geht, und was die verschiedenen Lehren gemeinsam haben – welche Lebenseinstellung und Ziele sie vermitteln. Dabei geht es – ohne jeglichen Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftliche Systematik – immer nur um das synkretistische Produkt Neotantra – die Formen also, die ab den 1960er Jahren in den Westen transformiert wurden und die eine jeweils eigene Inkulturation erfahren haben:

1. Neotantra ist im weitesten Sinn eine Achtsamkeitspraxis (Rescio, 2022, 137). Dies gilt nicht nur für gelebte Sexualität, sondern idealerweise für jeden einzelnen Moment im alltäglichen Leben. Zu jedem Augenblick soll in radikaler Akzeptanz und mit genauester Selbstbeobachtung „ja“ gesagt werden (Brach, 2003). Auch unangenehme Gefühle, die hier nicht als negativ definiert werden, erhalten ihren Platz und sollen ausgehalten oder sogar „umarmt“ (Thich Nhat Han) werden und sich in der Folge differenzierend verändern – ein Wegschieben sorgt ja nur für ein verändertes Wiederauftauchen. So kann jeweils genau dieser Moment zu dem besten eines Lebens werden, ähnlich der Philosophie des Zen.<sup>6</sup> Dies gilt insbesondere für die Sexualität, bei der die völlige Präsenz mit sich und dem Partner Ziel ist (Carrellas, 2017, 15). Hierzu gehört auch ein bewusster Umgang mit den eigenen Grenzen, die achtsam kommuniziert werden sollen.
2. Meist beginnt die neotantrische Praxis damit, zu lernen, sich selbst auch körperlich, als Geliebten zu nehmen, und hieraus eine ausgefeilte Selbstliebepraxis zu entwickeln, die in einem zweiten Schritt mit einem Partner geteilt werden kann (Anand, 1995, 167ff; Carrellas, 2017, 98ff). Eine gute sexuelle Beziehung zu sich selbst, gilt als Voraussetzung für eine funktionale Liebesbeziehung, da sich die Beziehung zu sich selbst im Außen spiegelt. Zudem kann das durch die Selbstliebepraxis gewonnene, detailreiche Know-how mit einem Partner geteilt werden.
3. Das Kernelement aller Schulen ist ein bewusster Umgang mit sexueller Energie oder einfach mit Erregung, die kanalisiert und sublimiert werden soll. Der sogenannte „explosive“ oder „Peak-Orgasmus“ – bei Frauen meist der klitorale Orgasmus, bei Männern die Ejakulation – wird vermieden. Dies verhindert, dass Energie über den Orgasmus im Becken abgeführt wird, und die Lust kann beginnen aufzusteigen, wodurch orgasmische Plateaustände oder Ganzkörperorgasmen entstehen (Carrellas, 2017; Chia, 2010; Richardson, 2004; Anand, 1995, 283 ff). Es geht hier also nicht um kompulsive Promiskuität, stattdessen wird bspw. davon ausgegangen, dass Frauen und Männer

<sup>6</sup> Vgl. bspw. „Nowhere to go, nothing to do, just here and now.“ (Balsekar).

sich energetisch ergänzen und bei einer Vereinigung – einem Stromkreislauf vergleichbar – Energie zu zirkulieren beginnt (Richardson, 2004). Indem der Fokus vom Peakorgasmus und der stoßenden Bewegung weggenommen wird, kann im sogenannten „non linear and non frictional lovemaking“ diese Energie spürbar werden, aufsteigen und – wie bereits erwähnt – ekstatische orgasmische Plateaustände hervorrufen (Fellner & Kleynmans-Surholt, 2019; Richardson, 2004).

4. Meditation, Hatha-Yoga-Praktiken wie Stellungen, Atem- und Sublimationsübungen<sup>7</sup> oder taoistische Praktiken spielen oft eine zentrale Rolle, um Blockaden zu lösen und Körper und Geist auf diese erhöhten Energieniveaus vorzubereiten, bzw. die Zirkulation der Energie durch das Lösen von Blockaden zu ermöglichen. Diese Praktiken sind die spirituell-körperliche Basis für die achtsame Sexualität (Aum Tantra Yoga, 2024; Chia, 2010).
5. In vielen Seminaren finden Partnerübungen statt (oft bekleidet), die zu einer äußerst direkten Form der Selbsterfahrung im (romantischen) Beziehungssetting führen. Dies können Gespräche oder Körperübungen sein, oft mit schnell wechselnden Partnern. Hierbei wird gelernt, mit einer Person ganz präsent zu sein und sie dann wieder gehen zu lassen, auch wenn sich momenthaft eine starke Bindung oder Anziehung manifestiert.
6. Die Tantramassage, welche in Deutschland v.a. durch den 2019 verstorbenen Andreas Rothe, alias „Andro“, entwickelt wurde, und die oft mit „Tantra“ gleichgesetzt wird, ist insofern bedeutsam, als es beim Massieren um einen bewussten, absichtslosen Umgang mit sexueller Energie geht, nämlich um achtsames Berühren und Empfangen unter Einbeziehung der Genitalien. Auch hier ist ein Höhepunkt niemals das Ziel, wobei er akzeptiert, also nicht vermieden wird (TMV, 2017).<sup>8</sup>

Zusammenfassend kann gesagt werden: Sowohl im Tao, im Yoga als auch im Tantra ist das praktische Kernstück die *Sublimierung* (Yoga/Tantra) oder *Zirkulation* (Tao) der (Erregungs-)Energie der tieferen Chakren (Energiezentren) in die höheren, zum Erreichen von Wohlbefinden und Langlebigkeit (Tao) oder Erleuchtung/Samadhi (Tantra). Zudem kann sowohl im Tao als auch im Neotantra sexuelle Ekstase angestrebt werden, indem die spontane Abfuhr der Energie in einem explosiven Orgasmus vermieden wird (Chia, 2010; Carrellas, 2017; Richardson 2004; Anand, 1995; Shah, 1987).

<sup>7</sup> Sogenannte Asanas, Pranayama und Bandhas.

<sup>8</sup> Der Begriff „Tantramassage“ ist ein weiteres Beispiel für ein ambivalentes Bedeutungsspektrum: Die Bezeichnung wird sowohl von Ausgebildeten des Tantramassageverbands (TMV) als auch im Bereich professioneller sexueller Dienstleistungen geführt, woraus rechtliche Abgrenzungsprobleme und ein großer Graubereich resultieren. Vgl.: Das Prostituiertenschutzgesetz (ProstSchG) aus Sicht des TMV (TMV, 2017).

## Die Praxis der Energiekonservierung

Nachfolgend werden drei derzeitige Tao- und Neotantra-Auffassungen in Bezug auf die Energiekonservierung vergleichend vorgestellt und hinsichtlich weiblicher Orgasmen sexologisch kritisch betrachtet.

### Taoistische Sexualität nach Mantak Chia

Taoistische Sexualität ist hauptsächlich über den chinesischstämmigen Großmeister Mantak Chia in den Westen vermittelt worden.<sup>9</sup> Chia betrachtet Sexualität als Medizin: Im Tao geht es um die Steigerung und Erhaltung der Lebensenergie (Chi) und Sexualität produziert eine relativ heiße und bewegliche, gleichsam volatile Form davon, die als Jing Chi in den Hormondrüsen gespeichert wird. Praktiken zur sexuellen Ekstase dienen der Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und des Stimmungsniveaus. Chia bzw. das Tao überhaupt verzichtet auf einen spirituellen Hintergrund. Im Zentrum des Tao stehen die Prinzipien Ying und Yang, welche die Welt in zwei sich gegenseitig ergänzende und nährenden Hälften einteilen. Sie stehen u.a. für weiblich und männlich, v.a. aber für rezeptiv und emissiv. Befinden sie sich im Gleichgewicht, sind Harmonie, Gesundheit und ein helles Stimmungsbild die Folge. In der sexuellen Vereinigung haben Frauen und Männer ein kraftvolles Werkzeug, diese Prinzipien in Einklang zu bringen und Energie zu generieren.

Kernpraktiken sind bei Chia erstens die Stärkung der PC-Muskulatur für Frauen (sogenanntes ovarian kung fu) und für Männer zur Kontrolle der sexuellen Funktion bzw. zum Erhöhen des Energiebestands. Ziel ist eine Vermeidung der Ejakulation bei Männern, eine Verringerung der Menses bei Frauen, da nach taoistischer Auffassung jeweils über diese Körperflüssigkeiten Energie verloren wird. Zweitens dient die Energiezirkulation, der sog. „microcosmic Orbit“, einer Steigerung des Wohlbefindens und dem Erreichen von orgasmischen Plateauständen, multiplen Orgasmen für beide Geschlechter, sowie von Ganzkörperorgasmen. Die sexuelle Erregung wird hier, durch Atem und Muskelkontraktionen unterstützt, als in der Wirbelsäule aufsteigend visualisiert, im Gehirn bewegt und über die Körpervorderseite in den unteren Bauch zurückgebracht (Chia, 2010).

Je „höher“ oder je weiter innen der Orgasmus der Frau – die Bandbreite geht von klitoral über G-A-Zone zu Cervix –, umso tiefer bzw. energetisch höherwertiger, andauernder und überwältigender der orgasmische Zustand. Allerdings wird ein klitoraler Orgasmus (im Gegensatz zum kaschmirischen Shivismus) als Warm-up für die Frau als völlig unproblematisch

<sup>9</sup> Beachte auch die viel rezipierten Publikationen von Mantak Chia zu taoistischer Sexualität gemeinsam mit Douglas und Rachel Abrams (1996, 2009).

gesehen bzw. ist sogar erwünscht. Chia geht demnach bei Frauen nicht von einem großen Energieverlust durch den klitoralen oder explosiven Orgasmus aus (Chia & Abrams, 2009). Männer können über die Nicht-Ejakulation nicht nur ihr Energieniveau steigern, sondern auch (trocken) multiorgasmisch werden und Ganzkörperorgasmen erleben (Chia & Abrams, 1996). Hier besteht ein deutlicher Widerspruch zur westlichen medizinischen Auffassung, die bezüglich Prostatagesundheit zu möglichst häufigem Ejakulieren rät.<sup>10</sup>

## Neotantrischer slow Sex nach Diana Richardson

Es gibt unzählige verschiedene Richtungen des Neotantra. In Deutschland sind auch zwei Frauen als Vertreterinnen bekannt geworden, nämlich Margo Anand und Diana Richardson. Beide haben u.a. bei Bhagwan Shree Rajneesh, später Osho, im indischen Poona Erfahrung gesammelt, sie weiterentwickelt und lehren sie in eigenen Schulen – Richardson zusammen mit ihrem Mann in einem Seminarzentrum in der Schweiz. Sie propagiert einen von ihr als „kühl“, auch „slow“ bezeichneten, nicht linearen Sex, im Gegensatz zum „heißen“, schnellen Sex, wie er medial vermittelt wird und der oft in der ersten Verliebtheit auftritt und dann nachlässt. Radikale Entspannung und genaues Spüren im Hier-und-jetzt bei völliger Vermeidung der orgasmischen Entladung (Peak- oder explosiver Orgasmus) führen zum Erreichen eines orgasmischen Dauerzustands, den sie Valley-Orgasm (Talorgasmus) nennt (Richardson, 2011).

Frau und Mann – es geht hier nicht um Geschlechterrollen – verkörpern entgegengesetzte energetische Polaritäten. Ying und Yang, oder (allegorisch, nicht hierarchisch betrachtet) minus und plus, funktionieren beim Sex ähnlich wie ein ein geschlossener Stromkreis, wobei der Penis hier emissiv gedacht wird und die Vulva/Vagina rezeptiv; die weiblichen Brüste emissiv und die Brust des Mannes rezeptiv. Nichtfriktionaler Sex unterstützt die Wahrnehmung dieser Energie, also möglichst wenig, kontrollierte, feine Bewegung im Gegensatz zu hirnlosem Rammeln. Es gibt kein Orgasmusziel, der Sex ist nicht linear, sondern zirkulär. Linear wäre die Abfolge nach dem bekannten Erregungs-Muster von Masters & Johnson, das von der Erregung über eine Plateauphase zur orgasmischen Abfuhr führt. Im Gegensatz dazu kann der zirkuläre Sex, der sich nicht mehr an der männlichen Erregungskurve orientiert, immer wieder unterbrochen und aufgenommen werden, wodurch sich das orgasmische Niveau jeweils spiralförmig steigert. Jeder Peak, auch der weiblich-multiorgasmische, führt nach Richardson zu Spannung und Entladung und ist (entspannt) zu vermeiden (Richardson, 2004).

Diese Form der Vereinigung entmythifiziert auch gängige Narrative von einer gefährlichen, triebhaften männlichen Sexualität: Der Penis ist nach den Richardsons ein Organ, das Liebe spendet, und kann – äußerst langsam und bewusst in die Vagina eingeführt – heilende, enttraumatisierende Wirkung haben. Ebenso empfiehlt sie eine lange, äußerst behutsame Stimulation der weiblichen Brüste vor dem Verkehr (Richardson, 2010).

## (Neo-)Kaschmirischer Shaivism

Zwei Lehrer beanspruchen den kaschmirischen Shaivismus in den Westen gebracht zu haben und jeweils alleiniger Vertreter zu sein: Einmal der Schweizer Bankierssohn und Romancier Daniel Odier, langjähriger Schüler von Kalu Rimpoche und Thich Nhat Hanh.<sup>11</sup> Bei ihm gibt es keine Anleitung zur Energiekonservierung. Er lehrt lediglich Tandava, einen meditativen Tanz, und Yoga der Berührung oder kaschmirische Massage, eine achtsame „intuitive“ Paar-Massagepraxis.

Zum anderen gibt es die von einem Missbrauchsskandal erschütterte Agama-Linie um den rumänischen Guru Swami Vivekananda Saraswati, alias Narcis Tarcău, der auf der Thailändischen Insel Kho Pha Ngan lehrt (Richter, 2018). Die Agama-Schule beansprucht die kaschmirische Lehren bis heute „unverwässert“ zu vertreten, was aufgrund der oben genannten Amalgamierung östlicher und westlicher Narrative wenig wahrscheinlich erscheint. Auch hier ist das Ziel, unter Inanspruchnahme der sexuellen Energie, eine Abkürzung oder Intensivierung der meditativen Praktiken zu erreichen, um Einsicht in die (nichtduale) letzte Wahrheit unseres Seins zu erlangen.

Jede dieser drei Praktiken basiert auf drei Prinzipen: Erstens, Hingabe an das Göttliche – Consacration; zweitens, Übungen zum Aufsteigen der Energie – Sublimierung und drittens, die Veränderung des Energiecharakters von roh, grob, zu fein, hell – Transfiguration (Aum Tantra Yoga, 2024). Für den Mann gilt es, eine absolute Vermeidung der Ejakulation (Brachmacharya) zu erlernen, um die im Sperma enthaltene Energie physisch und spirituell nutzbar zu machen, zu sublimieren und zu transfigurieren. Die Frau soll den klitoralen Orgasmus, der als explosiv, also energieverschleudernd definiert ist, vermeiden und vaginale, multiple Orgasmen anstreben, die (im Gegensatz zu Richardson) als energiesteigernd gesehen werden. Weiter sind sieben weibliche Orgasmen zu unterscheiden: nämlich der klitorale und urethrale, der durch G- und/oder A-Zonen-Stimulation ausgelöste, der anale, der Cervix- sowie der Nippel-Orgasmus. Der klitorale Höhepunkt wird als explosiv, alle anderen als implosiv (energiebewahrend) definiert (Aum Tantra Yoga, 2024).

<sup>10</sup> Die tantrisch- taoistischen Schulen raten nicht generell zu sexueller, sondern nur zu ejakulatorischer Enthaltensamkeit. Eine ausgefeilte Erregungs- und genitale Selbstmassagepraxis wird angeraten.

<sup>11</sup> Odier ist auch bekannt geworden für die unter dem Pseudonym Delacorta veröffentlichte Romanvorlage des 1981 zu einem Kultfilm avancierten märchenhaften Kriminalfilms Diva.

## Kritisches Zwischenfazit

Aus sexualmedizinischer Sicht, aus der des Feminismus und der des Sexological Bodywork lassen sich folgende Einwände erheben, auch wenn die shaivistische Sichtweise sicher eine Intensivierung der weiblichen Lustfähigkeit und des spirituellen Wachstums anstrebt:

1. Der australischen Urologin und Chirurgieprofessorin Helen O'Connell zufolge verfügt die Klitoris über eine derartig große innerkörperliche Ausdehnung, dass ihre ‚Arme‘ (bulbs) den unteren Teil der Vagina umfassen und mit ihr ein Gewebecluster bilden, sodass sie bei jeder Form der vaginalen (und sogar analen) Penetration immer am Orgasmusgeschehen beteiligt ist. Es gibt also bei penil-vaginaler Penetration keinen ausschließlich vaginalen Orgasmus; die klassische und oft hierarchisierende Unterscheidung zwischen klitoralem und vaginalem Orgasmus wird somit hinfällig, zutreffender ist es von penetrativem und nicht-penetrativem Höhepunkt zu sprechen (O'Connell, 2005). O'Connells Konzept von einem klito-vaginalen ist zu einem klito-urethro-vaginalen Gewebekomplex erweitert worden; er zeichnet sich für den gesamten weiblichen Orgasmus verantwortlich (Jannini et al., 2014). Dies inkludiert dennoch, dass es, wie von der Agama-Schule behauptet, verschiedene Orgasmusqualitäten gibt, da Klitoris, Vagina und Cervix unterschiedlich innerviert sind (pudental, pelvic, hypogastric und vagus) und im Cortex demzufolge überlappende, aber deutlich differierende Regionen bei der jeweiligen Stimulation reagieren (Jannini et al., 2012, 960).<sup>12</sup>
2. Die feministische Kritik am freudschen Paradigma, das den klitoralen Orgasmus für männlich unreif hält, den vaginalen für weiblich reif (Freud, 1972a, 125; 1972b, 275),<sup>13</sup> konzentriert sich darauf, die Klitoris als weibliches Organ zu reklamieren, auch wenn sich Penis und Klitoris aus denselben embryonalen Geweben entwickelt haben (Puppo, 2012). Insbesondere wird die Unabhängigkeit der weiblichen Lust von einem männlichen penetrierenden Organ betont (Maines, 2001). Denn das Paradigma des reiferen vaginalen Orgasmus konstruiert eine Abhängigkeit, bei der es letztlich der Mann ist, der die (reife) Lust der Frau er-

weckt und sie zur „wirklichen“ Frau macht.<sup>14</sup>

3. Für sexological Bodyworker und andere Practitioner ist das Anerkennen jeder orgasmischen Form als gleichwertig und lustvoll zentral. Dies gilt insbesondere angesichts der großen Zahl präorgasmischer (früher: anorgasmischer) Frauen oder von Frauen mit Dyspareunie. Hier ist es wichtig, auch sehr feines, „fließendes“ Lusterleben als orgasmisch anzuerkennen und zu fördern und den Fokus von einem wie auch immer gearteten Gipfelerlebnis zu nehmen.

Zusammenfassend: Männern wird in allen drei Schulen vom ejakulatorischen Orgasmus abgeraten,<sup>15</sup> während die Sachlage bei Frauen differenzierter ist: Mantak Chia sieht im klitoralen Orgasmus keinen oder nur einen vernachlässigbaren Energieverlust, sogar eher einen „door opener“, während Diana Richardson zur Vermeidung von Peakorgasmen rät, um lang andauernde ekstatische Tal-Orgasmen zu erreichen. Im kaschmirischen Shaivismus der Agama-Schule gilt der klitorale Orgasmus als explosiv und bringt insofern einen Energieverlust, wobei ein Höhepunkt durch Stimulation der G-, A-Zone und der Cervix bzw. das multiorgasmische Erleben Ziel ist. Auch in Bezug auf weibliches Squirting vertreten die Schulen unterschiedliche Auffassungen. Viele gehen von einer Schwächung durch den Flüssigkeitsverlust aus, andere, wie Agama-Adepten, meinen, das Austreten von „Amrita“ bewirke das Gegenteil, nämlich eine energetische Aufladung.

## Das Konzept der achtsamen Selbstliebe

Eine Selbstliebepraxis in radikaler Akzeptanz – ein Terminus, der von der Therapeutin Tara Brach eingeführt wurde (2003) – wird in den meisten Neotantra-Ratgebern (Carrellas, 2017; Anand, 1995), sowie in der Praxis des Sexological Bodywork empfohlen. Auch Mantak Chia (2010) rät zu einer regelmäßigen Selbstmassage der Genitalien, die eine energetische Zirkulation zur Vitalitätssteigerung bewirken soll. Das Kennenlernen der eigenen Erregungsmodi und eine neue Variationsbreite der Selbstliebe-Praktiken kann sich in eine Art ‚kosmischen Tanz‘

<sup>12</sup> Übereinstimmend zeigt eine Studie an wirbelsäulen-läsionierten Frauen, die keine klitorale Stimulation mehr spüren konnten, orgasmische Reaktionen durch Cervixstimulation (ebd., 958f, 961).

<sup>13</sup> Insofern deckt sich, um das schmunzelnd anzumerken, Freuds Meinung in Bezug auf die Höherbewertung des „vaginalen“ Orgasmus in gewisser Weise mit der tantrisch-shaivistischen. Nicht nur hier, auch bei seiner Theorie des „Herunterkommens“ von einer hochgradigen Objektidealisation durch den sexuellen Vollzug mit Orgasmus, deckt sich seine, in *Massenpsychologie und Ich-Analyse* vertretene Intuition in gewisser Weise mit fernöstlicher Schulmeinung (Freud, 1974).

<sup>14</sup> Noch heute schreiben wissenschaftliche Publikationen diese männlich-beurteilende Achse fest, indem sie pathologisierende Hypothesen verbreiten wie das Vorhandensein unreiferer Abwehrmechanismen und eine niedrigere Lebenserwartung (sic!) bei Frauen, die keinen penil-vaginalen Höhepunkt erleben, oder reklamieren, dass die Frequenz vaginaler Orgasmen mit ausgeprägteren Lippentuberkeln oder einer bestimmten Art zu gehen positiv korreliert (Brody & Costa, 2008, 2011; Nicholas et al., 2008).

<sup>15</sup> Inwiefern diese Praxis neurotisch sein soll und in das sogenannte „semen retention syndrome“ münden kann, bzw. ob diese Diagnose auf kulturell bedingter Fehleinschätzung beruht, kann hier nicht beurteilt werden (vgl. Jadhav, 2007).

mit sich selbst als Geliebtem steigern, bei dem der Partnerliebe vergleichbare Intensitäten erreicht werden. Dies emanzipiert von einem realen Partner und verhindert dysfunktionale Abhängigkeiten.<sup>16</sup> Die Technik der achtsamen Selbstliebe verfolgt eine dreifache Zielsetzung:

**Erstens**, das Know-how zu einer größeren Variationsbreite der sexuellen Stimulation erwerben. Es geht um das Erlernen *sexueller Techniken*, um die Erforschung von neuen Spielarten, die für den eigenen Körper gut funktionieren, um ein Wissen, das nicht nur für Frauen relevant ist. Oft gilt es, eingespielte Masturbationsroutinen aufzubrechen (hier sind Männer mit regelmäßigem Pornokonsum besonders anfällig) und durch neue Variationen zu bereichern. Die Verantwortung für die eigene Erregung kann übernommen und dieses Wissen mit dem Anderen geteilt werden (Fellner & Kleynmans-Surholt, 2019). Die unterschiedliche Dauer männlicher und weiblicher Lustkurven kann bspw. durch eine adäquate Solo-Vorbereitung der Frau angeglichen werden (ebd. 173f).

Dies hat **zweitens** ein *verbessertes Selbstwertgefühl* und eine größere Unabhängigkeit von einem (von Frauenseite oft idealisiert ersehnten) Partner zur Folge. Die positive Veränderung des Selbstbildes führt zu einer Spiegelung im Beziehungsgeschehen: Der Umgang mit sich selbst als Beziehungspartner kann sich im Umgang mit einem realen Partner fortsetzen. Aus diesen beiden Zielen resultiert eine bessere Partnerkommunikation; sie werden auch in den meisten Übungen zu achtsamer Selbstbefriedigung erwähnt.

Das **dritte Ziel**, nämlich die peak-orgasmische Enthaltbarkeit findet sich selten in Selbstliebekursen.<sup>17</sup> Deren zentrale Technik, nämlich das Erreichen dauerhafter, ekstatischer Zustände basiert auf der Vermeidung der orgasmischen Entladung. Das schon beschriebene „spiralförmige“ Vorgehen kann zu lustvollen ekstatischen Zuständen wie Ganzkörperorgasmen führen. Sie durchströmen den Körper in sich wiederholenden Wellen und können sehr lange andauern. Durch das stetige Erhöhen des Energieniveaus wird eine auch nach der Masturbation andauernde Stimmungsaufhellung erreicht; meist bleibt ein anhaltendes Gefühl der Glückseligkeit zurück (ebd. 175).

Aber wie funktioniert dies aus medizinischer Sicht? Im Erregungsprozess werden jeweils Neurotransmitter (Endorphine, Dopamine, Hormone) in einer bei jeder Person verschiedenen Mischung aufgebaut und genau nicht über den explosiven Peak-

Orgasmus wieder abgeführt. So kann sich das Energieniveau durch die Zunahme der Konzentration des Neurotransmittercocktails kontinuierlich erhöhen, bis wir uns in einem erregten Rauschzustand befinden. Dieser Zustand ist vergleichbar mit dem „Runner’s high“, das sich bei ausgedehnter sportlicher Belastung einstellen kann, entsteht aber aus völliger Entspannung (ebd. 172). Kontrollierte Selbstliebe kann deshalb als natürliches Antidepressivum wirken (vgl. Graul, 2024).<sup>18</sup>

Als Weiterführung des Selbstliebe-Prozesses kann ein professioneller Practitioner – ein sexological Bodyworker oder Tantramasseur – hinzugezogen werden. Dieser kann als Übergangsobjekt im Winnicottischen Sinn fungieren und Lust mit einer anderen Person, die achtsam berührt und bekleidet bleibt, in einem sicheren Raum ohne die Gefahren einer romantischen Verstrickung geübt werden. Die in dieser geschützten Beziehung gelernten Techniken, sowie das Vertrauen in ein funktionales Miteinander, können dann leichter mit einem Partner geteilt werden.

Möglich ist auch die Initiation einer Selbstliebepaxis durch die achtsame Genitalberührung eines Practitioners. Dies empfiehlt sich insbesondere bei Frauen, die sich noch nicht kennen und eine Scheu vor Selbstbefriedigung haben. Durch die achtsame und erklärende Berührung von Vulva und Vagina kann eine größere Vertrautheit mit dem eigenen Körper erreicht und – im übertragenen Sinn – die Erlaubnis zur Selbstliebe gegeben werden.

## Therapeutischer Nutzen achtsamer Berührung

Wie Ahlers & Schaefer (2023) feststellen, geht es beim Sexuellen um Kommunikation, Vertrauen und Akzeptanz sowie darum, den Selbstwert zu stabilisieren. Das Paar zeigt sich auf körperlicher Ebene, dass mit der Beziehung alles stimmt (Clement, 2014). Diese Faktoren können sowohl in einer Selbstbeziehung als auch mit einem Practitioner gelernt und verbessert werden, denn – so die Annahme – die Grundstrukturen einer erotischen Fremd- und Selbstbeziehung gleichen oder spiegeln einander. Wenn also die erotische Beziehung zu sich selbst mit oder ohne die Hilfe eines Practitioners verbessert wird, verbessert sich analog die Fähigkeit zur Paarbeziehung.

<sup>16</sup> Insbesondere während der Pandemie waren im Internet Anleitungen zu *mindful masturbation masterclasses* verbreitet, die hauptsächlich Frauen die Möglichkeit boten und bieten, zu lernen, wie sie ihr orgasmisches Potential steigern und von einem Partner unabhängig werden können. Auch von mir wird ein solcher Kurs angeboten: [www.stefanie-graul.de/basic-01](http://www.stefanie-graul.de/basic-01)

<sup>17</sup> Die Technik der (klitoralen) Peak-Enthaltbarkeit spielt in allen von mir genannten Schulen eine große Rolle und wird z.B. auch in der *orgasmic meditation*, der achtsamen genitalen Partner-Berührung auf niedrigschwelligem Erregungsniveau zu Meditationszwecken praktiziert.

<sup>18</sup> Bekannt ist dieses Phänomen von Trance Männern, die dem sogenannten „Gooning“ frönen. Es wird hierbei stunden- oder tagelang, oft auf mehreren Bildschirmen zugleich, Pornographie konsumiert, und der Orgasmus möglichst lange herausgezögert oder vermieden, mit dem Ziel einen meditativen Trance-Zustand aufzubauen und möglichst lange zu halten. Selbstverständlich kann die Praxis der achtsamen Selbstliebe genauso von Männern gelernt und als (wie auch immer gemischtes) Paar gemeinsam geübt werden. Sie ist auch sehr gut für Frauen vor, während und nach der Menopause geeignet (vgl. Graul, 2024).

Über das Erlernen des Herstellens und Haltens der eigenen Lust kann dem Partner klarer vermittelt werden, was gewünscht wird. D.h. über das gewonnene Know-how nimmt die Kommunikations- und Dialogfähigkeit zu (Rescio, 2022, 140). Es wird zudem mehr Verantwortung für die eigene Lust in der Beziehung übernommen; sie wird weniger als etwas vom Partner Hergestelltes betrachtet: die Kompetenz oder die Sexpertise wird nicht mehr ausschließlich dem Mann zugeordnet

Die von Ahlers & Schaefer genannten Momente können allerdings in einer Partnerschaft ohne Sexualität abgedeckt werden, auch wenn eine gelingende Sexualität sie in größerer Tiefe befriedigt. Alleinstellungsmerkmal von Sexualität ist insbesondere neben oben genannten Charakteristiken das auf einen Anderen gerichtete Begehren und die damit verbundene Ekstase – damit kommt ein Element des Dezentrierens, der Transzendenz, des Über-das-Selbst-Hinaus ins Spiel. Wie Hegel (1807/1988) in der *Phänomenologie des Geistes* treffend bemerkt, zerstäuben wir im und am anderen, in dem Augenblick, in dem wir ganz wir selbst werden; im Orgasmus.

Dieses abhängig-ekstatische, das bekannte Selbst überschreitende Erleben ist Ursache für das eigentlich Lustvolle, aber auch das Bedrohliche an Sexualität als einer Art Mysterium tremendum. Tiefenpsychologisch betrachtet wird hier ein Pool masochistisch-sadistischer Ambivalenzkonflikte aktiviert, bspw. der Selbstver-Lust durch Verschmelzung, sowie aggressive Affekte, die an Macht und Intrusionslust gebunden sind. Genau dieses lustvoll-ängstigende Amalgam kann in der Selbstliebe und insbesondere in der Begegnung mit einem Praktitioner ohne die Bürde einer Liebesbeziehung kontrolliert aktiviert, also inszeniert, gelebt, geübt, und, die Ängste betreffend, in einer wohlwollenderen Form reintrojiert werden.

So kann der Ansatz der *mindful masturbation* oder die Arbeit mit einem Practitioner als Weiterführung der Akzeptanz- und Zugeständnis-Therapie (Ahlers & Schaefer, 2023) oder der systemischen Sexualtherapie verstanden werden. Beide Ansätze funktionieren aber auch ohne begleitende Psychotherapie, denn sie beziehen das lustvoll-ängstigende transzendierende Moment durch die Körperarbeit mit ein: Sowohl das Selbst als Geliebter oder der Practitioner können als Übergangsobjekt zu einem Partner oder zur Realisierung einer gewünschten Sexualitätsform fungieren. Neben dem schon erwähnten verbesserten Know-how, einem gefestigten Selbstbild sowie einem selbstreflektierterem Kommunikationsverhalten, kommen eine Verminderung des Scham- und Schuldgefühls als konkrete Effekte hinzu.

Bei Frauen, die durch Traumatisierung oder gesellschaftliche Abwertung oft das Vertrauen in ihren Körper verloren haben, erweitert die achtsame Selbst- und Fremdbührung oft das orgasmische Potential. Auch durch sexuellen Missbrauch entstandene Traumata können mithilfe der achtsamen Berührung (langsam!) durch den Bodyworker gemildert werden. Ein positiver Effekt bei Präorgasmie (früher Anorgasmie) und Dyspareunie wird gleichfalls beobachtet. Insbesondere die genitalen Berührungen im Vaginalraum eröffnen Frauen durch die G-

A-Zonen und Cervixstimulation oft völlig neue Erfahrungen. Der Blick wird auf mögliche äußerst verschiedenartige, fließende orgasmische Zustände gerichtet und die Fixierung auf den einen möglichst „vaginalem“, also durch Penetrationssex ausgelöst, Peak-Orgasmus löst sich (Rescio, 2022, 138). Auch durch Geburt oder gynäkologische Untersuchungen entstandene vaginale Narben, Knötchen und Verspannungen können durch behutsame Massage gelockert bzw. gelöst werden.

Bei Männern bewirkt die Erfahrung, die Kontrolle aufgeben zu können, nicht kompetent sein und keine Leistung bringen zu müssen, eine Umstellung ihres Sexualverhaltens. Erektile Dysfunktion sowie Ejaculatio-præcox-Symptome können durch die bessere Selbstwahrnehmung und den Abbau von Spannung und Performanzdruck gemildert werden. Indem die Fixierung auf die Peak-Erfahrung an Bedeutung verliert, kann das von Ahlers & Schaefer kritisierte Leistungs-Dispositiv in Bezug auf Sexualität ausgehebelt werden. Geschlechtsspezifische Vorgaben, die Hingabe (weiblich) und aktive Kompetenz (männlich) betreffen, können sich einer größeren Spielbreite öffnen.

Auch in der Paarbeziehung existierende Appetenz-Discrepanzen, die oft aus einer Selbstwertinkongruenz resultieren (ebd.), können sich – nach meiner Praxiserfahrung – durch achtsame Selbstliebe und Arbeit mit einem Practitioner bessern: Neben einer Verantwortungsübernahme und einer verbesserten Kommunikationsfähigkeit führt eine größere Lust auf sich selbst zu Selbstwertregulation und damit zu einem Ausweg aus dysfunktionalen Abhängigkeiten.

## Jenseits der Pharmapornographie

Analog zu Ahlers & Schaefer (2023), die das gesellschaftlich normierte Sexualitäts-Dispositiv aufgrund des inkludierten Leistungsgedankens als dysfunktional verwerfen, kann auch der sozial normalisierte „Verrichtungssex“ (ebd., 138), der in klassischen Porn-Narrativen meist gewaltsam und hektisch erscheint, als dysfunktional gelten. Doch wer einen Partner finden und eine Partnerschaft aufrechterhalten will, muss sich bis zu einem gewissen Grad gesellschaftlich anpassen. Das Begehren bindet also über den Anderen an soziale Normen und transzendiert sie zugleich. Judith Butler situiert Sexualität in genau diesem Spagat zwischen Bindung an das sozial Vorgegebene, „by what is before us and outside of us“ (2004, 3), und dem Grenzsprengenden, Revolutionären, Transzendierenden.

Begehren macht uns demnach biopolitisch verfügbar. Für den Trans-Philosophen Paul B. Preciado folgt der postfordistischen eine pharmapornografische Ära, die uns durch pornografische Bilder lenkt und durch Substanzen wie die Pille, Sildenafil oder Prozac (Preciado, 2016a) formt. Um die Funktionsweise dieser Ära zu erklären, hat Preciado die „potentia gaudendi“ eingeführt, eine orgasmische Kraft, die in Anschluss an die freudsche Libidotheorie, die foucaultsche Biomacht und die

butlersche Performanztheorie, Menschen konsumistisch steuerbar macht. Sehr vereinfacht: Männliche Sexualität wird über compulsiven Pornkonsum kontrolliert und gebunden, während Frauen sich auf der Objektseite wiederfinden; ihre Potenz wird durch Demütigung gekappt (Preciado, 2016b).

Nötig und möglich, um diesen destruktiven Kreislauf zu durchbrechen erscheint nach Preciado (2016a) eine De-identifikation mit den hegemonialen Dispositiven, eine Art Normalisierungshacking, in das auch gegenhegemoniale Subkulturen einbezogen sind: Mithilfe der achtsamen Selbst- und Fremdbührung können wir die eigene Lust tatsächlich wieder selbst in die Hand nehmen und uns so, zumindest teilweise, befreien.

## Literatur

- Ahlers, Ch. J., Schaefer, G.A., 2023. Annehmen und Loslassen – Akzeptanz und Zugeständnis-Sexualtherapie mit Paaren. *Sexuologie* 30 (3–4), 133–157.
- Anand, M., 1995. *Tantra oder die Kunst der sexuellen Ekstase*. Goldmann, München.
- Aum Tantra Yoga, 2024. *Tantra Teacher Training Course*. Kundalini Tantrik Academy. Unpublished.
- Balsekar, R., An Interview with Ramesh Balsekar. [http://www.advaita.org.uk/discourses/teachers/interview\\_balsekar3.htm](http://www.advaita.org.uk/discourses/teachers/interview_balsekar3.htm)
- Brach, T., 2003. *Radical Acceptance. Embracing your Life with the Heart of a Buddha*. Bentam Books, New York.
- Brody, S., Costa, R.M., 2008. Vaginal orgasm is associated with less use of immature psychological defense mechanisms. *J Sex Med* May 5 (5), 1167–1176.
- Brody, S., Costa, R.M., 2011. Vaginal orgasm is more prevalent among women with a prominent tubercle of the upper lip. *J Sex Med*. Oct 8 (10), 2793–2799.
- Butler, J., 2004. *Undoing Gender*. Routledge, New York.
- Carrellas, B., 2017. *Urban Tantra. Sacred Sex for the Twenty-first Century*. Ten speed Press, California.
- Chia, M., 2010. *Tao Yoga der heilenden Liebe. Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie*. Heyne, München.
- 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.
- Chia, M., Abrams, D., 1996. *The multiorgasmic Man: Sexual Secrets every Man should know*. Thorsons, London.
- Clement, U., 2014. *Systemische Sexualtherapie*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Fellner, I., Kleynmans-Surholt, U., 2019. Dem Orgasmus auf der Spur – Interview mit Ulrike Kleynmans-Surholt. *Sexuologie* 26 (3–4), 171–176.
- Freud, S., 1972a. *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie (1905)*. In: *Sexualleben*. Studienausgabe Bd. 5. Fischer, Frankfurt/M.
- Freud, S., 1972b. *Über die weibliche Sexualität (1931)*. In: *Sexualleben*. Studienausgabe Bd. 5. Fischer, Frankfurt/M.
- Freud, S., 1974. *Massenpsychologie und Ich-Analyse (1921)*. *Fragen der Gesellschaft / Ursprünge der Religion*. Studienausgabe Bd. 9. Fischer, Frankfurt/M.
- Graul, S., 2024. *Verweile im Feuer des Anfangs: Auf den Spuren des endlosen Orgasmus. Séparée*. *Aug* 30 (42), 38–41.
- Hegel, G.W.F. 1807/1988. *Phänomenologie des Geistes*. Meiner, Hamburg.
- Jadhav, S., 2007. Dhis and Dhāt: Evidence of Semen Retention Syndrome amongst white Britons. *Anthropol Med*. Dec 14 (3), 229–39.
- Jannini, E.A., Rubio-Casillas A., Buisson, O., Whipple, B., Komisaruk, B.R., Brody, S., 2012. Female orgasm(s): one, two, several. *J Sex Med*. Apr 9 (4), 956–65.
- Jannini, E.A., Buisson, O., Rubio-Casillas A., 2014. Beyond the G-spot: clitourethrovaginal complex anatomy in female orgasm. *Nat Rev Urol*. Sep 11 (9), 531–8.
- Kremer, A.L., Mastnak, W., 2018. *Altchinesische Sexualtherapie. Charakteristika und klinische/bildungsspezifische Relevanz*. *Sexuologie* 25 (1–21) 51–60
- Maines, R., 2001. *The Technology of Orgasm. „Hysteria“, the Vibrator, and Women’s sexual Satisfaction*. John Hopkins Univ. Press, Baltimore.
- Meyer, J., Weig, W., 2019. *Tantra – ein Beitrag zur Sexualtherapie?* *Sexuologie* 26 (3–4), 151–159.
- Nicholas, A., Brody, S., de Sutter, P., de Carufel, F., 2008. A Woman’s History of vaginal Orgasm is discernible from her Walk. *J Sex Med*. Sep 5 (9), 2119–24.
- O’Connell, H.E., Sanjeevan, K.V., Hutson, J.M., 2005. Anatomy of the clitoris. *J Urol*. Oct 174 (4 Pt 1), 1189–95.
- Preciado, P.B., 2016a. *Testo Junkie. Sex, Drogen, Biopolitik in der Ära der Pharmapornographie*. b\_books, Berlin.
- Preciado, P.B., 2016b. *Beatriz Preciado on Pornography*. <https://www.youtube.com/watch?v=iP0lKDncixI>
- Puppo, V., 2013. Anatomy and physiology of the clitoris, vestibular bulbs, and labia minora with a review of the female orgasm and the prevention of female sexual dysfunction. *Clin Anat*. Jan 26 (1), 134–52.
- Rescio, S.S., 2022. *Die Bedeutung von Berührung in der Sexualtherapie*. *Sexuologie* 29 (3–4), 137–141.
- Richardson, D., 2011. *Slow Sex. The Path to fulfilling and sustainable Sexuality*. Destiny Books, Rochester.
- Richardson, D.M., 2010. *Tantric Sex for Men: Making Love a Meditation*. Inner Traditions, Rochester.
- Richardson, D., 2004. *Tantric orgasm for Woman*. 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>
- Shah, P.R., 1987. *Tantra: Its therapeutic Aspect*. Punthi Pustak, Calcutta.
- TMV, 2017. *Das Prostituiertenschutzgesetz (ProstSchG) aus Sicht des TMV*. <https://www.tantramassage-verband.de/tag/tmv/>
- Urban, H.B., 2003. *Tantra. Sex, Secrecy, Politics, and Power in the Study of Religion*. University of California Press, Berkeley.
- Wallis, Ch., 2013. *Tantra illuminated. The Philosophy, History, and Practice of a timeless tradition*. Mattamayūra Press, Boulder.

## Autorin

Dr. Stefanie Graul, Sexualberatung, Kunigundenstraße 59, 80805 München, e-mail: [beratung@stefaniegraul.de](mailto:beratung@stefaniegraul.de)