

# Inhalt

## 9 Vorwort

11 Ist Tantra etwas für mich?

12 Tantra nur für Paare?

14 Was bedeutet Tantra?

14 Klassisches Tantra

15 Ist Tantra noch aktuell?

16 Modernes Tantra: LoveCreation® Tantra

18 Einführung in den Lehrgang

18 Aufbau des Lehrgangs

22 Die innere Haltung in Tantra

27 Shiva und Shakti – Mann, Frau und das Höhere Selbst

28 Das Unterbewusstsein als Freund

31 Kontinuität ist wichtig

## I. REISEN IN DEINE INNENWELT

34 Der Einstieg in Tantra: Wo beginnst du deine Reise?

34 ÜBUNG: Acht Fragen zu Liebe, Sexualität, Spiritualität, Ekstase und Partnerschaft in deinem Leben

38 Woran erkenne ich, dass ich angekommen bin?

38 Anmerkung für Paare

41 Sexualität und Tantra

43 Zehn Glaubenssätze, die unsere Sexualität hemmen

53 Partnerschaft und Tantra

54 Ungünstige Einstellungen zur Partnerschaft

55 Die Begegnung von Königin und König

- 57 **Glaubenssysteme:**  
schöpferische und zerstörerische innere Kräfte
- 58 Wie Glaubensmuster entstehen
- 63 Hemmende und unterstützende Glaubenssätze
- 65 ÜBUNG: Erkenne deine eigenen Glaubenssätze zu Sexualität, Liebe und Partnerschaft
- 66 ÜBUNG: Glaubensmuster neu ausrichten
- 68 Die Sprache deines Unterbewusstseins
- II. TANTRISCHE ÜBUNGEN**
- 72 Den tantrischen Raum kreieren
- 77 Praktische Tipps
- 78 ÜBUNG: Die tägliche Einstimmung auf Tantra
- 80 **Die tantrischen Schlüssel: Atem, Bewegung und Stimme**
- 82 ÜBUNG: Centering
- 83 ÜBUNG: Deine Energie bewegen und ausdrücken
- 85 **Die Lebensenergie ins Fließen bringen**
- 89 ÜBUNGSREIHE: Sexercises für Anfänger
- 95 **Sexuelle Energiewellen und Pulsation**
- 97 Der JA/NEIN-Schalter
- 99 Die Kundalini-Energie
- 102 ÜBUNG: Orgasmische Pulsation
- 113 **Der Atem: Schlüssel zur Lebendigkeit**
- 114 Prana – die ursprüngliche Lebensenergie
- 116 ÜBUNG: Die volle innere Welle atmen
- 119 Atemlenkung und Visualisierung
- 120 ÜBUNG: Die Prana-Energie durch den Körper lenken
- 121 ÜBUNG: Den Atem im Alltag wahrnehmen
- 121 ÜBUNG: Gefühlszustände verändern
- 122 Der Atem – die Brücke zu deinem Unterbewusstsein
- 124 Der Atem – Energie für die Liebe

- 127 **Die Transformation der Energie:  
Der Energiekörper und die Chakren**
- 129 Die Chakren
- 133 Chakren und Sexualität
- 135 ÜBUNG: Wie du deine Chakren öffnen kannst. Die Chakra-Mudras
  
- 141 **Die Energiepumpe und der Sexuelle Atem**
- 141 ÜBUNG: Die Energiepumpe
- 143 ÜBUNG: Der Sexuelle Atem
  
- 147 **Der weibliche Körper als Tempel der Lust und Liebe:  
Shaktis Energie**
- 149 Der weibliche Orgasmus
- 153 ÜBUNG: Ein JA zu deinem Körper finden
- 156 ÜBUNG: Sinnliche Selbstliebe
- 158 ÜBUNG: Reise durch den Garten der Lust
- 161 ÜBUNG: Die Yoni sprechen lassen
  
- 164 **Der männliche Körper als Tempel der Lust und Liebe:  
Shivas Energie**
- 165 Was Männer beim Sex beschäftigt
- 166 Die Kontrolle aufgeben
- 167 Der Weg der Ekstase
- 168 ÜBUNG: Sinnliche Selbstliebe
- 172 Der Shivalingam
- 173 ÜBUNG: Der Lingam-Dialog
- 175 Die Erektion
- 177 ÜBUNG: Aktivierung eines schlaffen Lingams
- 179 Der Orgasmus – vom Absprung zum Höhenflug
- 182 ÜBUNG: Die Energie halten lernen
- 185 Gemeinsame Ekstase und Verschmelzung
- 186 ÜBUNG: Bodybuilding für den Penis

### **III. TANTRISCHE RITUALE**

#### **188 Einstimmung auf Übergänge**

**192 Aufbau eines tantrischen Rituals**

**195 Das Ritual der Erweckung der Sinne**

**199 Sinnesritual für Paare**

### **IV. AUSKLANG**

#### **201 Der tantrische Weg der Transformation**

### **ANHANG**

**203 Die Tantrapraxis-CDs**

**206 Literatur und Musikempfehlungen**