Lust auf Tantra

Christine Janson hat die fernöstliche Liebeskunst in einer zeitgemässen Form aufgearbeitet. «Lust auf Tantra» versteht sich als moderner Ratgeber der indischen Erotikform Tantra.

Im ersten Teil des Buches «Zeit für mich» werden Entspannungsübungen und sinnliche Rituale vorgestellt, die jeder für sich allein geniessen kann. Im zweiten Teil «Mit allen Sinnen lieben» entdecken die Leser gemeinsam Paarübungen und Rituale, die Ihre Achtsamkeit und Zärtlichkeit erwecken. Der dritte Teil «Zeit für Leidenschaft» entflammt mit ungewöhnlichen tantrischen Ritualen die erotische Spannung

und Abenteuerlust. Natürlich fehlen auch die üblichen Kamasutra-Stellungen nicht, allerdings wurden diese modern interpretiert.

Erotikmedien konnte mit der Frankfurter Autorin Christine Janson sprechen:

Der Untertitel Ihres Ratgebers lautet «Der Weg zu mehr Liebe und Leidenschaft». Worin begründen Sie diese Aussage?
Am Anfang einer Beziehung ist es ganz leicht, Schmetterlinge im Bauch zu haben, sich verliebt jeden Wunsch von den Augen abzulesen und miteinander leidenschaftlichen Sex zu haben. Doch paradoxerweise ist es oft so, dass ein Paar sich gegenseitig fremd wird, je mehr sie das Leben gemeinsam gestalten. Man nimmt den anderen nicht mehr als eigenständige Persönlichkeit wahr und oft verlieren Paare dann auch die Wertschätzung und den Respekt voreinander. In vielen Beziehungen lässt das sexuelle Begehren nach und meistens leidet einer der Beziehungspartner oder auch beide darunter. Mit meinem Tantra-Buch will ich speziell auch Paare dazu inspirieren, sich wieder neu zu entdecken, tiefe Intimität zu entwickeln und sich auch immer mal wieder aus der gemeinsamen Komfortzone herauszuwagen.
Um eine Beziehung lebendig zu gestalten, sollte man immer neugierig bleiben und auch mal Mut zum Abenteuer beweisen.

Warum schreiben Sie ein Buch zum Thema Tantra?
Für mich gibt es nichts Wichtigeres als die Liebe! Das war schon immer so und ich habe mich von der Stimme meines Herzens leiten lassen, auch wenn es unvernünftig und mit grossen Schwierigkeiten verbunden war. Meinen ersten Mann habe ich in einem Griechenlandurlaub kennengelernt, und ihn dann mit nach Frankfurt genommen. Den zweiten Ehemann traf ich ganz romantisch am Strand von Goa und zog für ihn nach Kalifornien. Deshalb schreibe ich auch über Tantra, denn da geht es um die Kunst der Liebe, der Leidenschaft und Verführung! Aber Tantra ist auch noch mehr: es ist der Versuch, das Leben so authentisch und ehrlich zu leben, wie möglich. Wenn wir uns am Ende unseres Lebens an die Dinge erinnern, die wirklich wichtig waren, dann sind es diese Erlebnisse bei denen wir mit ganzer Leidenschaft bei der Sache waren! Das kann ein heisser Quickie in einer alten Berliner Fabrikhalle sein, ein langer Aufstieg auf einen indonesischen Vulkan zum Sonnenaufgang oder auch ganz banal der Genuss eines Eis auf einer Parkbank in der Herbstsonne. Mit allen Sinnen zu lieben und zu leben – das ist es, worauf es wirklich ankommt. Viele Anregungen dazu, finden sich in meinem Buch!

Was bedeutet und was beinhaltet Tantra?
Tantra ist eine sinnliche Lebensphilosophie, die

vor ca. 4000 Jahren in Indien praktiziert wurde und später durch Osho auch im Westen viele Anhänger fand. Im Gegensatz zu den asketischen Regeln, die damals in der vom Hinduismus geprägten indischen Gesellschaft galten und auch heute noch von allen Weltreligionen vertreten werden, setzt man sich im Tantra über moralische Gesellschaftsvorstellungen hinweg und es geht um Tabubrüche. Im radikalen Tantra, dem sogenannten «roten Tantra» oder «linkshändigen Tantra», sucht der Praktizierende nach tiefer Glückseligkeit und zwar mit Hilfe von bestimmten Atemübungen, Meditation und ritualisierter Sexualität. Es gibt Methoden, mit denen ein energetischer Orgasmus praktiziert werden kann, der nicht in einer körperlichen Ejakulation endet, sondern stundenlangen Sex erlaubt. Die hohe Intensität, die dadurch entsteht, kann in einem tantrischen Ritual für einen höheren Zweck kanalisiert werden.

Ist diese asiatische Form von Sexualität noch zeitgemäss?

Ich finde, dass die Ideen des indischen Tantra immer noch die universalen Bedürfnisse des Menschen ansprechen, denn letztendlich geht es uns allen darum glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu haben. Aber mein spezielles Anliegen liegt darin, eine zeitgemässe Form zu finden, in der moderne westliche Menschen Tantra praktizieren können. Wir haben andere Anforderungen in unserer Gesellschaft, als damals in Indien, als es noch keine Smartphones und Internet gab. Es geht z.B. heute auch darum, sich wieder Zeit zu nehmen für sich selbst, für den Partner und die Liebe kunstvoll zu zelebrieren. Von traditionellen Tantralehrern werde ich dafür auch oft ein wenig belächelt oder kritisiert, aber ich finde es wichtig, die Essenz von Tantra in eine moderne Form zu bringen und bewusste, ganzheitliche Sexualität zu leben.

Welches sind Ihre persönlichen Erfahrungen mit Tantra?

Ich würde mich als Tantriker bezeichnen, denn ich versuche authentisch zu leben und bin auf der Suche nach einem erfüllten Leben, das alle Sinne mit einbezieht. Eine tiefe Sexualität ist mir wichtig und das muss auch nicht unbedingt nur mit einem einzigen Menschen sein. Ich habe schon viele Tantra-Rituale praktiziert, vor kurzen ein Chakra Puja Ritual mit einer Gruppe von sehr reifen Menschen. Es geht dabei dann nicht mehr nur darum, Sex zu haben mit einem Partner, der genau ins eigene Beuteschema passt, sondern es ist vielmehr der Versuch, in jedem Menschen den göttlichen Anteil zu sehen und eine Form von überpersönlicher Liebe und Sex zu finden. Beim Chakra Puja Ritual handelt es sich um ein Kreis-Ritual, bei dem jede Frau sich mit jedem Mann nach ganz genau vorgegebenen Regeln sexuell vereinigt. Ich habe dabei ekstatische Erlebnisse gehabt, die ich als sexuelles Gebet bezeichnen würde und die ich nie mehr vergessen werde.

Das Glück kommt nicht vom Äusseren des Menschen, sondern vom innersten Kern. Was ist damit gemeint?
Natürlich sind wir glücklich, wenn wir unverhofft einen Lottogewinn einstreichen konnten, eine Beförderung ansteht oder wir gerade verliebt sind. Wenn im Aussen alles stimmt, dann ist es ganz einfach glücklich zu sein. Aber schwieriger wird es, wenn im Leben alles schief geht und dann kommt es darauf an, tief im Inneren Stabilität, Zufriedenheit und Glück zu finden. Damit machen wir uns unabhängig und frei von den Launen des Schicksals.

Welches sind die Kernaussagen in Ihrem Ratgeber?
Lebe immer authentisch und lass dich von deinem Herzen leiten! Geniesse jeden Augenblick deines Lebens, als ob es dein letzter wäre und betrachte deinen Partner jeden Tag mit den Augen der Liebe. Sei dankbar für das, was das Leben dir geschenkt hat.

Die Autorin
Christine Janson wurde am 10. November 1960 in Frankfurt geboren und studierte dort Germanistik. Reisen nach Asien und vor allem Indien liessen sie ihr Berufsziel ändern. Statt in der Werbebranche zu texten, entstand in ihr der Wunsch, Menschen dabei zu helfen, mit sich selbst zufriedener und glücklicher zu leben. Christine Janson lernte verschiedene Körpertherapien, wie Shiatsu, Reiki, klassische Massage und Tiefengewebsmassage. Weitere Ausbildungen folgten: darunter eine Qi Gong Lehrerausbildung, eine langjährige Tanzausbildung in kreativem Tanz und derzeit unterrichtet sie vorwiegend Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung.

Seit über 12 Jahren arbeitet Christine Janson als freiberufliche Autorin und hat zahlreiche erotische Ratgeber und Belleristik veröffentlicht. 2010 hat sie den Christine Janson Verlag gegründet und sich dabei auf Ebooks spezialisiert. In ihrem Verlag publiziert sie erotische Literatur, die sehr niveauvoll geschrieben ist: voller kreativer Ideen und trotzdem anregend und verführerisch. In eigenen Lesungen möchte sie Menschen zu Lust und Leidenschaft inspirieren. In zahlreichen TV-Sendung tritt sie als Erotik-Coach auf. Sie berät Singles und Paare, wie sie bewusster lieben und leben können.

Lust auf Tantra
Christine Janson
Südwest Verlag, München
ISBN: 978-3-517-08901-0