



Was ist Tantra

Tantra ist ein uralter spiritueller Pfad, der seinen Ursprung in den hinduistischen und buddhistischen Traditionen Indiens hat. Der Begriff bedeutet „Ausdehnung“ oder „Befreiung durch Erweiterung“ und weist auf das Ziel hin, das Bewusstsein zu erweitern und spirituell zu wachsen. Seit dem 2. Jahrhundert entwickelt, erlebte Tantra seine Blütezeit im 7. und 8. Jahrhundert in Indien. Tantra ist kein Dogma oder eine starre Lehre, sondern ein individueller Weg, der durch Arbeiten mit Mandalas, Mantras, Mudras sowie Chakra- und Energiearbeit zur höheren Bewusstseinsenerfahrung führt. Das Ziel ist die vollständige Entfaltung des menschlichen Potentials und die Erleuchtung, erlebbar im Hier und Jetzt.

Tantra und Sexualität

Im Tantra wird Sexualität als heiliger Akt betrachtet, der die kosmische Verbindung zwischen Shiva und Shakti symbolisiert. Anders als im Kama Sutra, das oft mit Tantra verwechselt wird, wird Sexualität hier als spirituelle Praxis genutzt, um die sexuelle Energie über den gesamten Körper und alle Sinne zu leiten. Ziel ist es, durch Atemtechniken, Energiekanalisierung und bewusste Orgasmus Formen, die sexuelle Erregung zu transformieren und in eine tiefgehende, ganzheitliche Erfahrung zu überführen. Hierbei steht weniger das romantische oder partnerschaftliche Element im Vordergrund als vielmehr die Bewusstseinsenerweiterung, die Freude an der Einheit und eine Verschränkung von Glückseligkeit und Leere.

Grundregeln einer professionellen Tantra Massage

Die Tantra Massage verbindet in achtsamer und bewusster Weise Körper und Geist durch die Kraft der Sexualenergie, eingebettet in ein individuelles Ritual. Dabei ist die klare Trennung der Rollen essenziell: Der Masseur oder die Masseurin befindet sich stets in der gebenden Rolle, während die andere Person empfängt. Diese Trennung bleibt während der gesamten Massage bestehen, und Geschlechtsverkehr ist strikt ausgeschlossen.

Individualität zeichnet die Tantra Massage aus, wobei die verehrte empfangende Person ihre eigene Göttlichkeit im Hier und Jetzt erfahren kann. Ziel ist die vollständige, leistungsdruckfreie Entfaltung der natürlichen Lebenskraft, die sowohl ruhige Entspannung als auch intensive Sinneserfahrungen umfassen kann.

Atem, Stimme und Bewegung spielen Schlüsselrollen, um das Erlebnis zu vertiefen. Gefühle und Emotionen sind willkommen, und die Öffnung zu einer authentischen, lustvollen Erfahrung wird gefördert. Dabei geht es nicht um eine spirituelle Ausbeutung, sondern um das Erleben der sexuellen Kraft als positiver Energiequelle.

Respekt und Wertschätzung sind unabdingbare Grundsätze. Der Gebende begegnet dem Empfangenden mit Achtung; der Empfangende genießt die Erfahrung selbstbestimmt. Die Massage ist darauf ausgerichtet, die sexuelle Energie als natürliche, ermächtigende Kraft zu erkennen und zu schätzen – ohne Erwartung oder Druck.

Philipp Rapp, 4. August 2025, Version 1