SEIEN SIE GUT ZU SICH SELBST
DER TANTRA-LEHRER

Frank Fiess glaubt, dass Männer, die auf sich selbst achten, auch Frauen einen Gefallen tun

Viele Männer sind sexuell verunsichert – durch idealisierte Vorbilder mit Waschbrettbauch und Anleitungen, wie sie ihre Erektion drei Stunden lang halten und Experte in Sachen G-Punkt & Co. werden können. Sex ist kein Leistungssport, in dem jeder nur seinem Orgasmus entgegenhechelt. Einige haben das Schema verinnerlicht: „Erobere die Frau, hab Sex mit ihr und ejakuliere!" Aber man muss nicht ejakulieren, um einen Orgasmus zu haben. Mit Atem- und mechanischen Techniken wie dem Drücken des äußeren Prostatapunktes zwischen Genital und Anus kann man lernen, Ejakulation und Orgasmus zu trennen. Dadurch kann der Sex viel länger dauern.

Die Taoisten schlagen eine Ejakulationsfrequenz von „Lebensalter multipliziert mit dem Faktor 0,2" vor. Das ergibt für einen 30-jährigen Mann die Empfehlung, ungefähr alle sechs Tage zu ejakulieren. Viele Männer fallen beinahe in Ohnmacht, wenn sie das hören. Aber mit bestimmten Tantra-Techniken kann man die Energie, die für die Ejakulation benötigt wird, in Lebensenergie umwandeln. Auf diese Weise erreicht man mehr Wohlbefinden und Vitalität.

Damit ein Mann mehr Lebensenergie spürt, muss er sich aber auch in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele akzeptieren. Viele Männer machen Sport und haben ein gutes Körpergefühl. Doch sie haben keinen Zugang zu ihren Gedanken und Gefühlen. Sie sollten sich mehr um sich kümmern. Sich Zeit für ihr Hobby nehmen, ihre Freunde oder die tägliche Morgenrunde im Park. Das wirkt sich positiv sowohl auf die Arbeit als auch auf den Sex aus.

FRANK FIESS
50, veranstaltet Tantra-Seminare in Berlin und schrieb das Buch: „Du bist der Mann deines Lebens!"
www.tantra-in-berlin.de