



Sexual flow vorgestellt

Der Erfahrungskreis sexual flow ist ein Begegnungs- und Wachstumsraum für erfahrene Shivas und Shaktis aus der Neo-Tantra-Szene und von sexological bodywork, die ihr Verständnis und Handeln im Bereich Sexualität, Beziehung und Partnerschaft vertiefen wollen. Der Erfahrungskreis ist eine offene Selbsterfahrungsgruppe, die seit 2006 Treffen durchführt. Inzwischen gibt es Veranstaltungen für drei Interessengruppen:

- In den klassischen Sexual-flow-Tagen können unsere Absichten, Essenzen, Regeln, kreativen Freiräume und Übungen konkret erlebt werden.
- Sexual flow für Paare ist ein geschütztes Umfeld für Paare, die zwar bei sexueller Vereinigung unter sich bleiben, aber zusätzlich die Energie der ganzen Gruppe erleben, mittragen und entfalten.
- In den Vertiefungstagen legen wir den Fokus auf ein spezifisches Thema oder loten wir den freien Fluss ohne Vorgaben aus.

Sexual flow in Worten vorzustellen ist recht schwierig, weil der sexuelle Bereich in unserer Gesellschaft immer noch mit Tabus behaftet ist, wo die Wörter und Assoziationen ambivalent sind. Im weiteren hat es für uns Praktizierende neben konkret gelebter Sexualität sehr viel mit Gefühl, Energie, Wildheit, Stille, innerer Welt, Intuition, Heilung und einer von konventioneller Religiosität befreiten Spiritualität zu tun, die schwer in Worte zu fassen sind. Wir pflegen und verschmelzen bewusst Selbstliebe, Paarsexualität und sexuelle Kraft der ganzen Gruppe. Uns ist kein anderes Gefäß bekannt, das vielfältige sexuelle Ausdrucksformen mit den eben erwähnten Aspekten verbindet.

Im folgenden Text versuchen wir, Aspekte von sexual flow im Vergleich und Unterschied mit bereits bekannten Formen und Konzepten zu beschreiben.

Flow wie fliesen, strömen

Dass sexual flow etwas mit fliesen zu tun hat, ist vom Wort her nahe liegend. Wir wünschen, dass unsere Sexualität möglichst frei fließt, energetisch, körperlich, aus dem Herzen usw.. Damit das Fliesen einen angenehmen und förderlichen Weg findet, gestalten wir einen Rahmen, in dem es sich bewegen kann. Wir geben damit also auch Strukturen vor und legen Grenzen fest. Diese Verbindung oder Balance zwischen freiem Fluss und einem Rahmen ist eine uralte Herausforderung unseres Lebens und der Beziehung von Menschen überhaupt. Nicht selten wird sie auch mit dem weiblichen und männlichen Prinzip verglichen. Möge diese Verbindung von Fluss und Struktur uns allen passende Ausdrucksformen, wertvolle Erfahrungen, Genuss und Entwicklung bringen.

Flow als peak experience oder Höhepunkt

Bestimmt hast Du in Deinem Leben schon Momente erlebt, wo Du Dich voll im Fluss gefühlt hast, wo die Zeit wie stehen geblieben ist und Du völlig mit Dir und Deiner Aktivität verbunden warst. Vielleicht waren es bequeme Momente als MusikerIn oder als ZuhörerIn, als AutorIn, ProgrammiererIn, SportlerIn, LehrerIn, KinobesucherIn, Meditierende, Spielende oder Liebende, wo Es sich ereignet hat.

Vielleicht waren es vor allem Deine Emotionen, Deine Gedanken, Dein Körper oder Dein ganzes Wesen, die erfasst wurden.

Und möglicherweise waren jene Momente für Dich so überwältigend, dass Du sie erst später beim Rückblick als „Hochzeit“, Glück oder Eins sein erkannt hast.

Vermutlich hast Du sie seither schon oft wieder herbei gesehnt und dabei erkennen müssen, dass sie sich nicht einfach reproduzieren lassen.

Flow als Glückszustand

Nach dem Psychologieprofessor und Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi (kann wie Tschiksentmihai ausgesprochen werden) ist flow ein Glückszustand, der individuell herbeigeführt werden kann, wenn ein paar Voraussetzungen erfüllt sind, z.B. wenn wir es schaffen, voll präsent, authentisch mit unseren eigenen Antrieben umgehend und intensiv aktiv zu sein. Flow entsteht, wenn sich unsere Aktivitäten auf einer Spur oder einem Fluss bewegen, wo wir uns weder überfordern (z.B. in Angst geraten) noch langweilen oder warten, bis uns jemand anders endlich das Gewünschte liefert. Diese Erfahrungen sind individuell.

Auch wenn niemand in der Lage ist, Dir den flow zu garantieren, kannst Du Dich dennoch auf ihn vorbereiten durch einen unterstützenden Rahmen, Deine persönliche Einstellung, Hingabe und ein Loslassen. Mit einer Portion Glück (oder Gnade?) wirst Du dann mit flow beschenkt.

Flow tantrisch



Viele dieser Aussagen sind uns bereits aufgrund unserer (Neo-)Tantra-Ausbildung vertraut, sowohl in den Bereichen Beziehung, Sexualität und Ekstase, als auch in Methoden, wie z.B. Atem-Bewegung-Stimme, Osho's aktive Meditationen, das Ritual „Erweckung der Sinne“, der Dynamische Strömungsprozess, M.O.R.E., der Feueratemorgasmus, die Welle der Glückseligkeit usw..

Häufig beginnen Übungen mit Dynamik, um in der anschließenden Stille das Tor für tief gehende Erfahrungen leichter öffnen zu lassen. Diese Wechsel zwischen dynamischen Übungen und anschließender Stille entsprechen auch dem Bild von Rahmen und freiem Fluss.

Wir spiegeln uns in männlichen und weiblichen Manifestationen und (an-)erkennen in uns und in allen göttliche Aspekte. Es kann auch besonders beglückend sein, während einer sexuellen Begegnung in der Partnerin z.B. eine Verkörperung aller weiblichen Wesen und der ganzen Schöpfung zu sehen oder im Partner eine Repräsentation des kosmischen Bewusstseins und des Ewigen anzuerkennen.

Schamanen, Sufis, Mystiker und andere tantrische Linien kennen ähnliche Aspekte. Sie betonen vielleicht das Eine oder Andere etwas mehr, z.B. Präsenz, Wahrnehmung, Affirmation, Weihe, Visualisation, Mantren, Spiegelung, Energielenkung, Transformation, Verschmelzung, Loslassen oder den Übertritt von der dualen Wirklichkeit in ein All oder Eins.

Flow in der Gruppe

In unserer Gesellschaft leben wir Sexualität vorwiegend im ICH und im DU. Im WIR pflegen wir sie kaum (oder nur zum Teil, wie z.B. in der Tantraszene oder in Ritualen). Auch in der Liebe ist das meist noch so. Wir orientieren uns dabei primär an einem DU und gelegentlich am ICH (vielleicht nur dann, wenn ein DU fehlt).

Lass uns Liebe und Sexualität mehr und mehr auch im WIR entfalten, im WIR als Gruppe oder Gemeinschaft, im WIR als ganze Weltgemeinschaft, im WIR als Verbindung zu Wesen aller Welten und ebenso im WIR von allem, was ist. Schön, wenn es uns gelingt, in all diesen Schwingungen zu baden und mitzugestalten. Und vielleicht gelingt es uns gar, einen Hauch der sexuellen Lust des Alls zu erfahren, mit dem Urknall, mit unseren Ahnen und weiteren Wesenheiten oder Kräften.

Sexual flow für eine gesunde Entfaltung



Für eine gesunde Entwicklung genügt es nicht, uns auf noch mehr Formen, nur auf ein Objekt ausserhalb von sich selbst und auf noch stärkere Reize auszurichten. Dieser Problematik sind Singles und viele langjährige Paare ausgesetzt. Es braucht neben einer horizontalen Anhäufung von äusseren Aspekten wie „noch mehr“ und „noch besser“ Neues, die den Sprung in eine vertikale Entwicklung, ebenso in eine

innere Welt und in neue Dimensionen ermöglichen. Einige hilfreiche Methoden für solche Schritte haben wir schon erwähnt, z.B. innehalten, spüren, uns mitteilen, zuhören, Achtsamkeit usw.. Wir nutzen manchmal auch binaurale Musik, um in subtilere Schwingungen und tiefere Bewusstseinszustände zu gelangen. Auch die Stille Liebe, wie wir sie von Barry Long, Diana Richardson und weiteren vermittelt erhalten, ist eine grundlegende Methode, in die Tiefe und Transformation zu gelangen.

Beim Inne halten in der Gruppe magst Du manchmal erstaunt sein, wie eine Ekstase in Dir und gleichzeitig bei andern spürbar wird. Manchmal hast Du vielleicht durch eigene Bewegungen etwas dazu beigetragen, und ein anderes Mal bricht es aus, ohne eine Aktivität von Dir. Manchmal siehst Du die Quelle dieser Ekstase in Dir und Deiner aktuellen Begegnung, und ein anderes Mal wirst Du einfach durch die Ekstase der ganzen Gruppe erfasst. Es spielt fast keine Rolle mehr, ob es etwas dafür zu tun gibt oder ob bereits alles da ist.

Deine Präsenz, Deine Hingabe, Deine Achtsamkeit und Deine frische Unmittelbarkeit genügen, damit neue Räume und Ausdrucksformen sexueller Begegnung entstehen. Sie können Dir ekstatische Momente schenken, alte Wunden und Ängste heilen, Deine Kreativität fördern und Dein Bewusstsein erweitern.

Gesunde Formen von Sexualität werden uns und unsere Gesellschaft entfalten lassen. Einige von uns unterstützen das mit der Vorstellung, dass sehr viel liebevolle und heilende Energie fließt, viel mehr, als wir persönlich erfassen und behalten können. Wir lassen uns zuerst selber damit sättigen und heilen. Den grossen Rest, der überfließt schenken wir durch unsere Visualisation Mitmenschen, den Ahnen, der

Natur und allen, die sich damit entfalten möchten.

Bereiche persönlichen und gemeinsamen Wachstums

Der Erfahrungskreis sexual flow erweitert den persönlichen Handlungsschatz sexuellen Verhaltens.

Unser Verständnis und unsere Lebenspraxis kann sich ein deutliches Stück weiter entfalten, sei es als Frau oder Mann, als Paar oder Single, in offenen oder geschlossenen Beziehungen, mit bestimmten sexuellen Ausrichtungen und Wünschen oder in verschiedenen Lebensphasen. Das sind wirklich vielfältige Aspekte.

Es findet eine Klärung statt, welche sexuellen Phantasien auf nährnde Weise physisch gelebt und welche besser in der Phantasiewelt belassen werden. Die Beobachtung der sexuellen Phantasien führt uns allmählich auch dem näher, wer wir sind und was wir in unserem Leben wirklich leben möchten.

Das trifft auch zu im Beobachten alter Ängste, festgefahrener Muster, Enttäuschungen und Blockaden.

Werden gesunde Formen von Sexualität stärker gelebt und ans Tageslicht gebracht, können ungesunde Formen des Schattens leichter transformiert werden.

Zukunftsvisionen künden bereits jetzt schon neue Formen von Beziehung und Sexualität an.

Wieso also nicht jetzt schon in unseren besten Jahren damit beginnen?

Frei werden von Konzepten und fixen Mustern

Wir versuchen frei zu werden von uns prägenden Konzepten wie z.B. Paar-Konstellationen, Orientierung nur auf ein Geschlecht, Vereinigung, Orgasmus, erigierte Vajras und immer feuchte Yonis. Das alles darf gerne sein, hat aber im sexual flow keine Priorität. Auch ein ausgewogenes Verhältnis von Shivas und Shaktis ist bei uns nicht erforderlich. Wir nehmen uns primär wahr als sexuelle Wesen.

Während dem flow laden wir uns mehrmals ein zu einem inne halten. Es soll uns Zeit geben, uns zu überprüfen, ob wir im aktuellen Moment alten sexuellen Handlungsmustern und Konzepten gefolgt sind. Wir geben uns damit den Impuls, in tiefer liegende Bedürfnisse hinein zu spüren und uns neuen Verhaltensformen zu öffnen. Impulse können aus unserem Inneren oder vom Handlungsschatz anderer Teilnehmender kommen.

Diese kurzen Pausen und weitere Übungen geben auch die Gelegenheit zu überprüfen, wie viele Schichten der Sexualität aktuell und in welcher Intensität in uns gelebt werden, z.B. das Triebhafte, das Liebe machen, ein kunstfertiges Tun, aktiv oder passiv sein, das Lustvolle, die Bilder, Emotionen und Gedanken, der Herzpuls und der Schweiß, die äusseren und inneren Sinne, das äussere und innere Vibrieren, die subtile Ausdehnung unseres Wesens, die Ekstase, die Verletzlichkeit und Berührtheit, die Herzverbindung zum Partner, zur Gruppe und zu allem was ist.

Wie Anlässe stattfinden

In den Treffen gibt es sowohl geführte als auch frei fließende Phasen.

Eine erste Phase ermöglicht, anzukommen und miteinander vertraut zu werden. Wir teilen einander unsere Vorstellungen und Grenzen mit. In diesem Austausch erhalten auch ausgewählte Themen zu Sexualität, Beziehung und Partnerschaft Platz. Dann folgen Übungen zur Förderung von Energie und Entspannung, um sich tiefer mit sich und der Gruppe zu verbinden. Auch



Handlungsmöglichkeiten und die Rahmenbedingungen wie z.B. safer sex werden erklärt, damit unsere Anlässe gut gelingen und wir volles Vertrauen zu allen Mitgliedern der Gruppe haben können.

Mit all dem entsteht eine wichtige Basis und eine immer wieder überraschende Mischung für sexual flow, der zweiten Phase unseres Treffens.

Für die zweite Phase, dem eigentlichen sexual flow, werden meist eine Liegewiese mit einem zentralen Feld und drum herum Satellitenplätze aufgebaut. Wer sich im zentralen Feld aufhält, zeigt sich offen für sexuelle Begegnungen in der Gruppe. Wer lieber vorübergehend mit sich alleine oder (nur) mit ausgewählten Personen sein möchte, begibt sich auf Satellitenplätze am Rande der Liegewiese. Durch diese Anordnung der Plätze kann jede Person frei wählen, wann sie sich voll in die Gruppe einbringen, sich lieber nur im Paar austauschen oder sich vorübergehend wieder stärker mit sich allein verbinden möchte.



Ein bisschen anders ist das im sexual flow für Paare. Dort richten wir unseren Fokus auf die Paar-Sexualität im Energiekreis der Gruppe, wo das Paar in tiefer führenden sexuellen Begegnungen unter sich bleibt und selber entscheidet, ob es Berührung von anderen Paaren zulassen möchte.

Wie schon erwähnt, gibt es dynamische Momente und solche mit inne halten, Stille und Wahrnehmung.

Manchmal wird diese Phase sexual flow auch in ein Ritual eingebettet, um die Verbindung von Sexualität, Spiritualität und Transformation stärker bewusst zu machen.

Die dritte Phase am Schluss des Treffens gibt Raum für die Reflexion des Erlebten, für eine Feedbackrunde und für allfällige noch offene Aufgaben. Sie rundet das Treffen ab, um ein tieferes Verständnis füreinander zu fördern, die Entfaltung unseres Bewusstseins zu ermöglichen und auch, um uns Zeit für den Wiedereinstieg in den Alltag zu gönnen.

Varianten des sexual flow

Seit Beginn unseres Selbsterfahrungsprojekts sexual flow im Jahr 2006 haben viele sich erstaunlich entwickelt und wichtige Erfahrungen im sexual flow und im Bewusstsein gesammelt. Im körperlichen, emotionalen und mentalen Austausch haben wir uns reichlich beschenkt.



Damit für Neue der Einstieg in unsere Gruppe nicht zu komplex wird, geben wir unsere Erfahrungen in behutsamen Schritten weiter. Im aktuellen Begleitungsteam machen Ursula, Sämi, Devamani, Verena und Remy mit.

Die vielen berührenden und überwältigenden Feedbacks bestärken uns darin, so weiter zu machen.

Diese Tage sind auch bei Bisherigen willkommen, weil sie uns stärker an die Absichten und Essenzen von sexual flow erinnern.

Unsere neueste Variante ist sexual flow für jene Paare, die zwar bei sexuellen Handlungen unter sich bleiben, sich aber der Erfahrung einer erweiterten sexuellen Energie und Liebe öffnen möchten. Dieser Anlass mit behutsamem Einstieg wertschätzt die bestehenden Emotionen, Bedürfnisse, Werte und Vereinbarungen von Paaren. Es wagt, Aspekten wie sexuelle Treue, Verlustängste und vielen weiteren Emotionen, Regeln und Paardynamiken usw. in die Augen zu sehen. Auch wenn wir uns nicht als Psychotherapiegruppe verstehen, geben wir doch Zeit, tiefer in Emotionen

und Paarbilder hinein zu spüren, Bedürfnisse und Grenzen zu reflektieren und sie erst dann, wenn es für beide stimmig ist anzupassen.

In sexual flow Vertiefungstagen widmen wir uns neben dem freien Flow auch ganz bestimmten Themen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Unser (Selbst-)Verständnis als Frau, als Mann, mit den entsprechenden genetischen, kulturellen und inneren männlichen/weiblichen Aspekten.
- Single-, Paar- und Mehrfachbeziehungen.
- verschiedene Lebensphasen (im Vergleich, im Austausch), auch gesundheitliche Aspekte
- Liebe, Verbindlichkeit, Mitgefühl, Mitverantwortung.
- Kommunikation und Austausch auf verbale, physische, psychosexuelle Art und Weise.
- Unsere Sehnsüchte, Ängste, Hoffnungen, die mit Sexualität und Beziehungen verknüpft sind.

Teilnahmebedingungen



Am sexual flow können Erwachsene teilnehmen, die bereits gute Tantraerfahrungen haben (Jahrestraining oder gleichwertig) und die wir schon von einem Tantra- oder Bodywork-Anlass her kennen (z.B. ein Wochenende des Erfahrungskreises, ein Tantra-Regiotreffen usw.).

Diese Anlässe sind nicht kommerziell und decken nur unsere Unkosten. Wir führen sie in Freiwilligenarbeit durch, weil wir selber von der Kraft des sexual flow berührt sind und weiteren Menschen diese Erfahrung ermöglichen möchten. Wir freuen uns ebenfalls, wenn sich unser Freundeskreis durch solche Veranstaltungen und Begegnungen erweitert. Ein freundschaftlicher,

vertrauenswürdig und intimer Austausch ist uns wichtig.

Falls wir Dich und Deine bisherigen Erfahrungen noch nicht genau kennen, werden wir per Telefon oder Mail nachfragen. Du kannst dann auch Deine offenen Fragen stellen. Dies soll für Dich und für alle Teilnehmenden noch mehr zu einem vertrauensvollen Rahmen beitragen.

Wenn Du kommen möchtest, solltest Du neben guten tantrischen Erfahrungen die Bereitschaft mitbringen, Dich mit Deiner eigenen Persönlichkeit, Deiner Achtsamkeit und Deiner Unterstützung fürs gemeinsame Ganze einzubringen. Du bist für Dein Tun und für Deine Gesundheit selber verantwortlich. Auch für die Gesundheit und das Wohlbefinden der anderen trägst Du Mitverantwortung.

Einladung und Kontakt

Wenn Du sexual flow und uns kennen lernen möchtest, kannst Du uns via Mail kontaktieren.

Falls Du erfahrene Tantrika oder Menschen von sexological bodywork kennst, die für sexual flow geeignet und offen sind, sprich sie bitte an.

Unsere Mail-Adresse: sekretariat@erfahrungskreis.ch

Text erstellt von Remy