

## Die Brüste - Zentrum weiblicher Lust

**Obwohl Mann und Frau gleichwertig, gleich stark und ebenbürtig sind, sind sie doch grundsätzlich verschiedene Wesen. Was dem Mann im Sex Genuss und Lust verschafft, muss für die Frau noch lange nicht das Maß ihrer eigenen Lust anzeigen.**

Zu Beginn einer neuen Liebe passen sich die Frauen meist der männlichen Sexualität an und haben ohne Zweifel ihre Freude daran. Doch um langfristig erfüllende Sexualität zu leben, ist es gut wenn Frauen ihre eigene Spur erforschen. Das beginnt sicher damit, die eigenen Gefühle in der Sexualität genau und zu beobachten: was gefällt mir? wann kann ich mich öffnen? wann verschließt sich etwas in mir? was brauche ich? wie viel Zeit will ich in der Sexualität? Welche Unterschiede gibt es zwischen der sexuellen Begegnung mit einem Mann und dem Sex mit mir selbst? Sich mehr und mehr ehrlich und emotionslos Rechenschaft zu geben über das eigene Empfinden sind wichtige Schritte zu einer erfüllenden Sexualität.

Darüber hinaus ist aber konkretes Wissen darum, welche Unterschiede es im energetischen Bereich zwischen Mann und Frau gibt, von großem Wert. Die tantrische Tradition beschäftigt sich seit vielen Jahrhunderten damit, wie die Sexualität zu tiefem, spirituellen Erleben führen kann. Wesentliche Entdeckungen, die über die rein biologischen Tatsachen hinaus gehen, ist dieser Tradition zu verdanken.

Dass jeder Mann einen weiblichen und jede Frau einen männlichen Anteil in sich trägt, ist keine neue Entdeckung. Aber wie elektromagnetische Schwingungen die weiblichen und männlichen Pole ergänzen, ist eine wichtige tantrische Beobachtung. So gibt es einen Magnetismus mit negativen und positiven Polen. Zwischen Mann und Frau könnte man sagen, es gibt in jedem Körper einen aufnehmenden, rezeptiven, also negativen Pol und ebenso einen aktiven, nach außen gerichteten positiven Pol.

Das Herz der Frau und ihre Brüste sind der aktive, gebende, nach außen gerichtete, positive Pol. Jede Frau möchte gerne Liebe und Kontakt aus ihrem Herzen heraus verschenken. Erst wenn das vom Gegenüber angenommen wird, kann sie sich sexuell wirklich öffnen. Auf der körperlichen Ebene heißt das, dass die Brüste der Frau als wichtiges Zentrum der Lust wahrgenommen werden muss, damit sich ihr Schoßraum öffnen kann. Denn der Schosraum, die Vulva, ist der rezeptive, annehmende, entspannende, negative Pol.

Umgekehrt ist der Penis (Lingam) des Mannes der aktive, positive Pol. Er will sich im wahrsten Sinn des Wortes verschenken. Wenn er sich verschenken darf, kann er auch die Liebe und Herzenswärme der Frau annehmen.

Aber wenn der Mann (weil er es von sich so kennt) direkt die Vulva der Frau stimulieren will um ihre Lust zu erregen, liegt er langfristig falsch. Die Brüste wollen Wertschätzung, wollen begehrt sein, wollen sich verschenken. Wenn sie Beachtung und Liebe finden, öffnet sich die Vulva von selbst und die Frau ist bereit, zu empfangen.

Die Frau ist nicht nur rezeptiv und der Mann ist nicht nur aktiv. Aber es ist gut zu wissen, wer an welcher Stelle gerne gibt und gerne nimmt. Ein Bild für einen tief befriedigenden sexuellen Austausch ist der Kreis: die Frau gibt mit dem Herzen und empfängt mit der Yoni, der Mann gibt mit dem Penis und empfängt mit dem Herzen.