

# Wie kann ich meine Ausdauer im Sex verlängern?

von Mahasatvaa Ma Ananda Sarita



**Mahasatvaa Ma Ananda Sarita** ist eine bekannte Tantra-Lehrerin und Mystikerin, die weltweit Kurse, Retreats und Ausbildungen anbietet. Sie hat die direkte Übertragung von Osho erhalten und ist der spirituellen Essenz von Tantra treu. So wie sie andere auf dem Weg der Selbsterkenntnis leitet, hilft sie Menschen ihre psychologischen Probleme zu überwinden, die viele als Ergebnis kultureller Konditionierung und vergangener Erfahrungen mit sich herumtragen. In einer Serie veröffentlichten wir in dieser und in folgenden Ausgaben Beiträge von ihr.

In meiner Rolle als ganzheitliche Heilerin und Tantra-Lehrerin wird mir stets vor Augen geführt, dass die Störungen und Leiden, von denen die Körper und Seelen vieler Menschen geplagt sind, von fehlgeleiteten sexuellen Konditionierungen herrühren. Es herrscht ein grundlegender Mangel an Liebe, körperlicher Zärtlichkeit und umfassender sexueller Aufklärung. Überall stößt man auf selbstqualerische Urteile und mangelnde Wertschätzung aufgrund von allgemein verbreiteten, falschen Ansichten über die Art und Weise, wie Mann und Frau sexuell funktionieren. Es regiert der unselige Glaube, dass Sexualität und Spiritualität nicht miteinander vereinbar seien. Die tiefgreifende Veräuslichung der sexuellen Ausgangslage hat zu einer Abwärts Spirale geführt, in der die natürliche Freude im Leben fehlt und Erfüllung in der sexuellen Liebe nur mit großer Mühe erreichbar zu sein scheint. Auf der einen Seite verteuern wir unsere tierhaften Instinkte, auf der anderen Seite verfolgen wir erhabene spirituelle Ziele, was ein endloses Gespaltensein in uns erzeugt hat. Was wir für „zivilisiert“ halten, ist in Wirklichkeit ein Verlust

unserer natürlichen Fähigkeit, in allen Facetten des Lebens organisch zu sein.

Allgemein neigen die Menschen zu der Ansicht, Sex sei eine wilde, ungezügelte Kraft, die zu unzeren biologischen Trieben gehört und genauso gezähmt werden müsse, wie man wilde Pferde zähmt. Wir halten Sex für etwas, das man nicht lernen muss, für eine rein instinktive Kraft. Viele schreiben dem Sex eine geradezu dämonische Kraft zu, über die wir starke Kontrolle ausüben müssen, damit sie uns nicht in zügelloser Wollust versinken lässt. Manche Menschen bekommen schon Angst bei dem Wort „Tantra“, weil sie meinen, es gehe dabei um Orgien und animalische, rauschhafte Raserei. Das ist nicht der Fall. In Wahrheit ist Tantra eine sehr bewusste Lebenshaltung, die mit Hilfe von Meditationstechniken eine alchemistische Transformation sämtlicher Aspekte unseres Seins ermöglicht. In diese Lebenshaltung eingebettet ist ein komplexes Lehrsystem zur Verfeinerung der sexuellen Erfahrung, die den Orgasmus als Sprungbrett zu spirituellen Erwachen erkennt und zu höchster Entfaltung bringt.

Viele Menschen würden nur ungern zugeben, dass es ihnen bei dem heiklen Thema Sex einfach an Wissen mangelt. Wir haben Angst, aus uns herauszugehen und Fragen zu diesem wesentlichen Thema zu stellen. Das Natürlichste ist, an Beispielen zu lernen. Für eine gute Grundlage gesunder Sexualität brauchen wir Vorbilder – Menschen, die echte sexuelle Verzückung kennen und uns zeigen können, wie man dorthin gelangt.

**Frage: „Wie kann ich als Mann meine Ausdauer im Sex verlängern?“**

**Antwort:** Zu diesem Thema Fragen mich Dutzende von Männern. Das heißt, du bist mit deiner Frage nicht allein. Tatsächlich ist dieser Zusammenhang chronisch und ein weltweites Problem. Es gibt einige Gründe, weshalb vorzeitiger Erguss so weit verbreitet ist, und sogar, wenn ein Mann dieses Problem nicht hat, warum er nicht länger durchhält als zehn Minuten.

1) Die Art, wie er Selbstbefriedigung lernte. Wegen der Scham und Schuldgefühle, die von klein auf bezüglich seiner Genitalregion in ihn hineinprogrammiert wurden, masturbiert er heimlich und in Hast, wenn er in der Pubertät damit anfängt. Diese Art der Selbstbefriedigung führt die Sexualorgane unglücklicherweise in ein festes Programm, so zu funktionieren. Auch wenn er dann einer Frau begegnet und Sex zu haben beginnt, werden seine Sexualorgane weiterhin auf diese beschleunigte Art funktionieren. Heilung: entprogrammieren dich. Masturbieren ohne ein Ziel zu haben. Erreg dich und hör dann auf, deinen Penis zu berühren und lass sich die lustvolle Energie über den ganzen Körper

ausbreiten. Kehre zu deinen Genitalien zurück und, wenn du erregt bist, fahre fort, diese erwartete Energie über den ganzen Körper zu verbreiten. So kannst du bis zu zwei Stunden weitermachen. Allmählich wirst du die Methode der schnellen Erleichterung verlernen und lernen, dich langsam aufzubauen und die ganzkörperliche Sensation zu erfahren.

2) **Spannung im Solarplexus ist einer der Hauptgründe für eine verfrühte Entladung.** Entspanne und öffne den Solarplexus und dein ganzes Genitalsystem wird sich entspannen. Heilung: Es gibt einige Dinge, die helfen, die Spannung im Solarplexus aufzulösen. Massiere deinen Solarplexus und lass alle Spannung gehen. Nimm an einer Atemgruppe teil, die dir helfen wird, die in deinem Solarplexus festgehaltene emotionale Stockung zu lösen. Praktiziere Bioenergetik. Lege eine Flasche mit heißem Wasser auf deinen Solarplexus. Mach OSHOs Dynamische Meditation. Und lerne zu akzeptieren, dass du als Mann beides bist: kraftvoll und verletzlich. Selbstannahme und Selbstliebe sind eine mächtige Medizin.

3) **Sich Pornos anzusehen ist eine große Ursache für verfrühten Erguss.** Sie erzeugt eine kopfgesteuerte Erregung, die wiederum eine Trennung von den Genitalien, vom Im-Moment-Sein und von der Gemeinschaft mit einer Frau herbeiführt. Heilung: Hör auf, Pornos anzusehen. Pornografie ist eine negative Sucht. Sie wird deine sexuelle Kapazität



**Liebe und Segen**  
Sarita

[www.contra-essence.com](http://www.contra-essence.com) - in Saritas Blog auf dieser Website veröffentlicht sie zahlreiche Texte und Antworten auf Fragen, die an sie gerichtet wurden (in englischer Sprache).  
Buch-Tipp: „Freude an Tantra Das heilige Spiel der Liebe“, mit Informationen, Übungen und vielen Illustrationen, AMRA Verlag, 29,95 €, Leseprobe: [www.amra.de](http://www.amra.de)

## Ohne Wurzeln keine Flügel

**Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring**

Verhaltensmuster, Fühlen und Denken sind eng mit biographischen Ereignissen verknüpft. Auch der Blick auf die Geschichte unserer Eltern und Vorfahren kann für uns lernend sein – besonders für Kriegsgeldner und Kriegesopfer und alle, deren Lebens- und Familiengeschichte durch die Ereignisse und Folgen der beiden Weltkriege, aber auch durch ererbtes Leid in der DDR, geprägt und belastet sind. Werden uns Zusammenhänge und tiefere Dynamiken bewusst, können wir die übernommenen Schemata hinter uns lassen und Blockaden überwinden. Es ist möglich, gestörte, erbgänglicher und zufälliger zu werden.

**Gabriele Baring** ist Systemische Familientherapeutin und Sachbuchautorin. Sie arbeitet in Berlin. Ihr Schwerpunkt ist die therapeutische Bearbeitung überkommener familiärer Traumata und Verhaltensmuster bei psychischen und psychosomatischen Störungen sowie Beziehungsproblemen.



**Systemische Selbsterfahrung und Ausbildungen**

Nächsten Seminare sind Sie eine andere Person als zuvor. Sie sind kräftiger, klarer, weiser, freier und heller. Sie werden auf die Herausforderungen des Alltags gelassener reagieren und feststellen, dass sich viele Dinge plötzlich ohne Ihr bewusstes Zutun positiv verändern. Alle Themen sind willkommen.

**Seminare**

„Was ist nur mit mir los?“, „Wie bin ich, und wenn ja, wie viele?“, „Mit dem Schicksal verschören“, „Innere Mäler, innere Yläer“, „Lösung“, „Krankheiten sind verschlossene Briefmarken“. Wenn wir sie geöffnet haben, sind wir gestärkter



320 Seiten | 19,95 EUR  
gebunden mit Schutzumschlag  
Scombo Verlag  
ISBN 978-3-242-66-46-1  
auch als eBook erhältlich



6 CDs | 24,95 EUR  
Spieldauer: 8 Stunden

Nächste Aufstellungsseminare in Berlin: 19./20. Sep. | 17./18. Oktober | 21./22. November 2015  
Vorschau 2016: Genogrammsymposium auf Sylt 5.-8. Juli, 5. Syfler Sommercamp 9.-16. Juli 2016

Info/ Anmeldung: 0162 - 983 10 44 | [www.Gabriele-Baring.eu](http://www.Gabriele-Baring.eu)