

Health/fitness » Health

GAY-TANTRA in Frog Meadow/VT, USA, einer Oase für Männer

von Kilian Melloy, Dienstag 31. Juli 2018



Können sexuelle Energie und Verbindung erotisch und authentisch zugleich sein?

Armin Heining meint, die Antwort ist ja. Heining, ein ehemaliger Benediktinermönch und Gründer von GAY-TANTRA, hat in den vergangenen 25 Jahren seinen Workshopteilnehmern gezeigt, dass menschliche Sexualität nicht nur Trieb, sondern auch ein Geschenk ist: Eine Freude, die es zu schätzen und zu entdecken gilt.

Armin hat seine Workshops und Coachings über seine Heimat Deutschland hinaus ausgeweitet und bietet GAY-TANTRA Männern in Europa, den USA und Kanada an. Armins Workshops in Nordamerika reichen von Dauer und Intensität von dreistündigen „Schnupperkursen“ über zweitägige „Einführungsworkshops“ bis hin zu dreitägigen „Intensivseminaren“.

Im Jahr 2015 brachte Armin seine Profession zum ersten Mal - seit 1999 - in die Vereinigten Staaten nach Frog Meadow. Das „Country Bed & Breakfast“ und die „Massage-Oase für Männer“ lädt häufig zu Workshops und Retreats für Männer ein und ist außerhalb von Brattleboro im Süden Vermonts gelegen. Seither haben die äußerst erfolgreichen Workshops acht Mal in Frog Meadow stattgefunden. Nun bereitet sich Armin auf eine „Multi-State-Tour“ für dieses Jahr vor und plant im September nach Frog Meadow und Boston zurückzukehren. Von dort geht es nach Montreal, Toronto und Vancouver, bevor er wieder in die USA reist und Workshops in Seattle, San Francisco, San Diego, Palm Springs, Phoenix, Washington DC, Fort Lauderdale und Orlando leitet.



Immer sprudelnd und optimistisch genießt es Armin anderen beizubringen, wie man Freude findet und nicht nur umarmt, sondern feiert. In seinen Workshops gibt es keinen Platz für Scham oder Angst. Dafür ist auch keine Zeit: Armin legt ein flottes Tempo vor und packt so viel in jede einzelne Übung, dass Ängste schnell verschwinden und sich die Beziehung zwischen den Teilnehmern schnell entwickelt. Es ist dieses Gefühl der Verbindung, das Armins Workshops auszeichnet; während andere Retreats für Männer, die sich auf erotische Themen konzentrieren, dazu neigen, sich in der Technik zu verfangen, ist die Verbindung - sowohl mit sich selbst als auch mit anderen - wesentliche Grundlage und Ausgangspunkt von Armins Gruppen.

Etwas dem eigenen „erotischen Werkzeugkasten“ hinzuzufügen, ist immer eine bereichernde Erfahrung. Aber Techniken allein sind nicht genug: Sie müssen auf ein größeres Ziel hin angewandt werden, wenn sie nicht nur zur Bereicherung des eigenen Sexuallebens, sondern des Lebens insgesamt beitragen sollen. „Ich konzentriere mich nicht so sehr auf die Werkzeuge“, sagt Armin, „sondern auf den inneren Prozess, der mit ihnen ausgelöst wird.“

Ein Teil von Armins Fähigkeit, die Teilnehmer miteinander entspannt werden zu lassen, kommt von seiner authentisch

Health/fitness » Health

fröhlichen Persönlichkeit und aus seiner aufrichtigen und enthusiastischen Art, über sein Leben zu sprechen. „Wir werden eine glückliche und freudige erotische Erfahrung mit unseren Übungspartnern teilen,“ könnte er den Männern im Raum sagen. „Wir werden Freude geben und empfangen, unsere Körper und unsere Gefühle erforschen: Aber ohne Ejakulation!“

Nicht zu ejakulieren ist eine Regel der Workshops, auch wenn sie mehrere Tage dauern. Indem sie Erregung und erotische Energie erzeugen und diese Energie dann mit Hilfe von Massagetechniken durch den Körper zirkulieren lassen, lernen die Teilnehmer, über den unmittelbaren Drang nach Befreiung hinaus in einen tieferen, befriedigenderen Bereich der Verbindung zu gelangen. So führt Lust in Ekstase - und weiter in Glückseligkeit.

Das war auch der Name des Wochenendworkshops, an dem ich kürzlich in Frog Meadow teilgenommen habe: „Lust - Ekstase - Glückseligkeit“. Die Erfahrung begann am Freitagabend und endete am Sonntagmittag. Der Samstag dazwischen begann um 7:30 Uhr und dauerte bis 22:00 Uhr abends (mit vielen Pausen zwischendurch).

In den anfänglichen Segmenten ging es darum, Vertrauen aufzubauen, Angst und Hemmungen abzubauen. Wir wurden angeleitet zu kräftiger Atemarbeit in Verbindung mit Springen und Schreien. Wir bekamen Zugang zu inneren Spannungen, Ärger, Wut und anderen Emotionen, die uns blockieren und besetzthalten. Diese artikulierte wir laut und ließen sie damit los, um sie in Vertrauen und tiefe Verbundenheit zu verwandeln. Die verbundenen oder geschlossenen Augen, vermittelten das befreiende Gefühl uns in einem sicheren und unvoreingenommenen Raum zu befinden.



Im Verlauf des Tages wandten wir uns den bekleidungsfreien Übungen zu, in denen die erotische Körpererfahrung im Mittelpunkt stand. Paare konnten sich entscheiden, zusammenzubleiben oder sich mit anderen Teilnehmern zu treffen. Entschieden sie sich für das erste, waren sie „Deep Diver“, um die Intimität in ihrer Beziehung zu beleben. Entschieden sie sich für das zweite, galten sie als „Free Floater“, um Inspiration durch wechselnde Übungspartner in ihre Beziehung zu bringen.

Armin lehrte drei verschiedene Techniken, um die bevorstehende Ejakulation zu vermeiden und erotische Erregung im gesamten Körper zu verbreiten. Das Ergebnis war entgegen

der intuitiven Erwartung keine Frustration, sondern ein Gefühl tiefer Entspannung und Hingabe. Das Loslassen der physischen Befreiung als ein Ziel öffnete die Tür zu einem Ort der fortwährenden Verbindung und anhaltenden inneren Berührtheit. Am Ende des letzten Abschnitts am Sonntag Mittag waren alle Teilnehmer angenehm erschöpft und zugleich innerlich zufrieden. Ein Gefühl von Kameradschaft und Zusammengehörigkeit hatte die Gruppe tief zusammengeschweißt. Echte Freundschaften entstanden.

Frog Meadow, das von Scott und Dave - einem verheirateten Paar, seit 27 Jahren zusammen - geführt wird, liegt auf einem 63 Hektar großen, bewaldeten und offenen Landgut. Wanderwege ermöglichen leichte Spaziergänge; ein weitläufiger Garten mit Obstplantage bietet Ruhe; ein holzbefeuertes Whirlpool und ein naturbelassener Abkühlteich bieten kontrastreiche, köstliche Erholungsmöglichkeiten. Dave ist ein Gourmetkoch (seine Mahlzeiten sind herzhaft und köstlich) und auch ein professioneller Masseur, der seinen Besuchern Entspannung in dem eigens dafür gebauten Studio anbietet. Scott ist ein herzlicher und geselliger Mensch, der stets auf das Glück der Gäste bedacht ist und gerne an lockeren Gesprächen teilnimmt. Das Glück von Scott und Dave prägt das gesamte Anwesen Frog Meadow. Es war der perfekte Rahmen für ein intensives Wochenende, bei dem es darum ging, Gewohnheiten und Komfortzonen hinter sich zu lassen, um neue Erkenntnisse und einfache Wahrheiten zu entdecken, die im hektischen Alltag vergessen werden.