



# Die Domina im Tantrakurs

*oder:  
Ist BDSM stubenrein?*

*Viele Frauen und auch Männer haben erotische Fantasien von Dominanz und Unterwerfung. Aber weil sie das innerlich ablehnen, verbieten sie sich das Spiel mit solchen Extremen der Leidenschaft, und es bleibt beim erotischen Kopfkino. Die Tantralehrerin Regine Devaka Hoffmann hat in ihrem Kurs einige Frauen zu diesem Thema befragt. Sie machte die Feststellung, dass Frauen lange nicht so zerbrechlich sind, wie wir meinen*

## von Devaka Regine Hofmann

**S**ieht man zum ersten Mal die erotischen Tempel von Kauraha (Indien), ist man schockiert. Alle Außenmauern sind nicht nur voller Sexualität, sie sind voller sexueller Orgien: Alle nur erdenklichen Arten von sexuellen Stellungen und Praktiken sind hier in Stein gemeißelt zu finden. Wenn man sie genau betrachtet, erinnert man sich vielleicht, dass man diese Bilder kennt – aus den eigenen Träumen, aus pornographischen Abbildungen, der Literatur oder sogar aus der Realität. Und natürlich neigen die meisten von uns dazu, diese Praktiken sofort zu verdammen: wie schrecklich, wie obszön, wie abstoßend! Damit will ich nichts zu tun haben! Oder: das muss ich besser verstecken! Das darf niemand wissen!

### Heilig, wild und saftig!

Auch Ivana rechnete mit starker Ablehnung, als sie in einer meiner Frauen-Tantra-Gruppen äußerte, dass sie nicht nur »heiligen, spirituellen Sex« mag, sondern dass sie eine Vorliebe für »saftigen, wilden Sex« hat, ja, dass sie sado-masochistische Rituale (SM) praktiziert – seit langem, und sie sogar genießt! Ob sie das in diesem Rahmen erzählen durfte?

Tantra und SM-Praktiken sind für viele ein totaler Widerspruch. »Im Tantra ist alles weich, sanft und kuschelig. SM dagegen ist hart, auf Erniedrigung und Schmerz aus.« So zitierte Ursel, eine weitere Teilnehmerin, die gegenseitigen Vorurteile. Wer SM nicht aus eigenem Erleben kennt, assoziiert auch gern Sexismus, Pornografie, Gewalt, Schmuddelsex, Unterdrückung der Frau und ihrer Weiblichkeit. Wir entdecken Gefühle von Abwehr, Scham und Schock. Aber auch: Neugier, Faszination und heimliche Phantasien. Immerhin gibt es nicht wenige Bücher, die von Frauen zu diesem Thema geschrieben wurden! Wir erinnern uns vielleicht an »Die Geschichte der ›O‹« von Pauline Réage oder »The ruins of Isis« von Marion Zimmer Bradley.

Als Teilnehmerinnen meiner Tantra-Gruppen zum ersten Mal den Mut aufbrachten, von diesen ungewöhnlicheren, wilderen Wünschen und Erfahrungen zu sprechen, war das für Martina einfach, weil sie in diesen Dingen wenig Hemmung hat, sich mitzuteilen. Aber sie hat ihre Worte mit Bedacht gewählt, erzählte sie, um nicht altbekannte Vorurteile zu bedienen oder traumatisierte Frauen zu verschrecken. Svava dagegen war schon unsicherer, sich damit in der Gruppe zu zeigen. Sie hatte Angst, verurteilt und abgelehnt zu werden. So ganz abwegig war das nicht, schließlich haben wir doch alle unsere Vorurteile darüber: Die Frau ist abartig! Die spürt sich nicht richtig und braucht deshalb starke Reize! Sie ist nicht selbstbewusst und wiederholt nur ihr früheres Trauma! Sie ist sexuell unterdrückt, vielleicht sogar machtgeil! Alte Erinnerungen an Hexenverbrennungen, Stigmatisierung, Ausgren-

zung werden berührt. Und auch an die klassische Trennung der Frauen in die Heilige, die man verehrt, aber oft gar nicht sein will und die Hure, die man verurteilt, aber gleichzeitig faszinierend findet. Ein heikles Thema auch für Frauen, die in ihrem Leben mit Missbrauch und Verletzungen in Berührung gekommen sind.

### Spiel mit den großen Gefühlen

Worum geht es eigentlich bei »SM« oder »BDSM«? In kurzer Form: Der Begriff setzt sich zusammen aus »Bondage & Discipline (Fesseln & Disziplin), Sadism & Masochism (Dominanz & Unterwerfung)«. In der Szene spricht man auch von »Sinnlicher Magie« oder dem »Spiel mit den großen Gefühlen«. Und wie ich von den Frauen hörte, gibt es eine Vielfalt individueller Ansätze und Vorgehensweisen.

Ivana zum Beispiel war früher »eher ein braves Mädchen«. Sie nahm an Yogakursen teil und erfuhr dabei auch etwas über Tantra; nämlich, dass man »mit Meditation und Atemtechniken sexuelle Praktiken rituell und langsam ausübt, um die sexuellen Energien zu transformieren und dadurch die spirituelle Entwicklung zu fördern«. Auf jeden Fall erschien ihr Tantra als »heilig, spirituell und lichtvoll«. Sie selbst fühlte sich allerdings auch stark hingezogen zu den »dunklen, verbotenen, saftigen, schmutzigen und gewalttätigen« Seiten der Sexualität und hatte den Eindruck, dieser Aspekt werde im Tantra oft ausgeblendet. Vielleicht, weil er bedrohlich und unkontrollierbar wirke, meinte sie. Zuerst hat sie ihre BDSM-Neigungen – ohne jede Berührungängste – mit ihrem Mann entwickelt, später auch mit anderen Paaren und in der Szene unter dem Künstlernamen Hydra. Die Selbstdarstellung, die sie in der Szene beobachtet hat, liegt ihr allerdings nicht so. Sie schätzt mehr die intensive Begegnung mit einem Partner, den sie gut kennt.

### Die andere Seite des braven Mädchens

Was ihr an den BDSM-Praktiken gut gefällt, ist die andere Seite des braven Mädchens, der Aspekt der Macht. Sie hat sich erlaubt, diese Macht auszuloten und in ihr Leben zu integrieren, was dazu geführt hat, dass sie sich jetzt stärker und vollständiger erlebt. Dabei experimentierte sie sowohl mit der passiven als auch mit der aktiven Rolle: der Untergebenen und der Domina. In der Rolle der Passiven lässt man alles mit sich geschehen, ohne selbst aktiv zu werden und einzugreifen. Das verlangt großes Vertrauen. Indem sie die Kontrolle aufgab, löste sich der Widerstand in ihr auf und sie konnte auch Schmerz zulassen und spüren, wie er sich in Lust verwandelte. Sie nennt diese Erfahrung »die Hingabe an den Augenblick« und hat darin tiefste Liebesgefühle zu ihrem Partner erlebt. »In der Rolle der Domina muss ich mich sehr ge-



nau kennen; wissen, was mir persönlich Spaß macht, unabhängig davon, ob es dem Partner gefällt oder nicht. Darin liegt eine große Kraft. Diese Ausrichtung auf die eigene Lust erlaubt dem anderen erst, sich ganz hinzugeben.«

### Ritualisierte Sexualität

Ursel kommt aus der Frauenbewegung und fand es daher nicht okay, sich z.B. von einem Mann schlagen zu lassen. Selbst wenn sie solche Fantasien hatte, dann sollten sie gefälligst ihre Phantasien bleiben. Sie hatte da eine innere »frauenpolitische

Correctness«. Heute hat sich das gewandelt. Sie praktiziert Tantra und BDSM gleichzeitig und erlebt das als Bereicherung ihres Sexuallebens: »Im Tantra geht es darum, authentisch zu sein, mich selbst und meine eigene Mitte zu erfahren. Ich spüre meinen Körper und meine Bedürfnisse mehr, und das hat etwas Erfüllendes. Im BDSM liegt der Fokus mehr auf der Lust. Dazu begeben wir uns in die Phantasiewelt, vereinbaren klare Regeln und probieren verschiedene Rollen aus – wir zelebrieren die Sexualität. Besonders beliebt sind die Macht-Ohnmacht-Spiele in allen Variationen.« Diese BDSM-Praktiken haben ihr geholfen, auch im Alltag mit dem Thema Macht-Ohnmacht unverkrampfter umzugehen. So rät sie dazu, die eigenen Machtbedürfnisse nicht an den Mitmenschen auszulassen, sondern die Energien in einer BDSM-Sitzung auszuleben. Und der zusätzliche Gewinn: Die Wahrnehmung der Welt wurde für sie viel erotischer, das Leben interessanter.

Für Martina, eine weitere Teilnehmerin, steht der spielerische Aspekt mehr im Vordergrund: spielen mit verschiedenen Rollen und Utensilien (sexuellem Spiel-

zeug), sich ausprobieren, sich intensiv spüren, neue Seiten an sich kennen lernen, die eigenen Grenzen ausloten, nicht immer aktiv sein müssen, sondern sich hingeben zu dürfen, jemandem Vergnügen bereiten, ohne etwas leisten zu müssen, sich selbst in allen Facetten genießen und dabei Spaß haben.

### Liebe ohne Scham

Bevor sie BDSM kennen lernte, hatte Svava die Vorstellung, dass es dabei nur um Schmerzen ginge, dass das alles Perverse sind, die sich daran aufteilen, gequält und erniedrigt

## Sowohl Tantra als auch BDSM sehen die Sexualität als Lebensenergie, suchen sexuelle Erfüllung, Heilung, Weiterentwicklung, Reifung, Liebe, Hingabe, eine Verbindung von Herz und Yoni/Lingam – letztendlich Ganzheit

zu werden, und dass das nicht »normal« ist. Was sie dann selbst erfuhr, war gänzlich anders: Sie schätzt die Differenziertheit, den Kontrast und die Klarheit zwischen den einzelnen Rollen, die man spielt bzw. den Aktionen, an denen man teilnimmt. Sie erlebt auch eine hohe Akzeptanz für die Vorlieben des anderen. Das hilft ihr, den anderen so anzunehmen wie er ist.

BDSM – eine Praxis für »unnormale Menschen«, wie Svava anfänglich dachte? Oder eine Erfahrung, die uns irgendwie vertraut ist, egal, ob wir sie jetzt und heute praktizieren oder nicht. Tatsächlich sind sie ein Teil des kollektiven Unbewussten und beeinflussen auf die eine oder andere Weise unser aller Leben. Nahezu alle Kulturen kannten das Ausloten von sexuellen Grenzgebieten bis hin zu sexuellen Ausschweifungen und Perversitäten. Das ist nicht wirklich neu, aber durch Kirche und Moral verpönt und eigentlich untersagt. Auch in Tantra-Gruppen gibt es Abwehr gegen diese Praktiken. Aber wir tun gut daran, diese Phantasien und Spiele nicht auszugrenzen, sondern ihnen einen angemessenen Raum zu geben, sie aus dem Unbewussten zu befreien. Sind diese Energien und Bilder unterdrückt, kann es tatsächlich zu hässlichen und gewalttätigen Entgleisungen kommen. Bringen wir Licht in diesen Teil unserer Natur und erlauben diesen verborgenen Energien sich zu zeigen, können wir die Bilder bewusst anschauen, und sie verlieren das Dämonische, Unberechenbare und Bedrohliche, das allem anhaftet, was unterdrückt wird. So können wir auch das Schöne und Wertvolle dieser Energien für uns nutzen, weil auch in ihnen Kraft und Stärke verborgen ist. Wir brauchen uns nicht mehr zu schämen, müssen uns nicht dafür bestrafen und sind keine schlechten Menschen. Wir weiten unser Bewusstsein und werden damit freier.

### Parallelen zwischen Tantra und BDSM

»Ich glaube, dass Frauen keine Vorurteile mehr gegen BDSM haben, wenn sie mich persönlich kennen lernen«, sagt Ursel im Gespräch und lächelt. Sie ist eine richtig tolle Frau! »Es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen Tantra und BDSM«, meint Martina, »egal wie das Spiel oder die sinnlich-erotische Begegnung verläuft und wie wenig es gerade bei BDSM danach aussehen mag – alles geschieht in einer Atmosphäre von Achtung und Respekt.« Im BDSM wird es auch »auf gleicher Augenhöhe sein« genannt, im Tantra »von Herz zu Herz«. Der Hauptunterschied liegt in den Stilmitteln, d.h. den Ritualen und Spielzeugen. Beide Richtungen sehen die Sexualität als Lebensenergie, suchen sexuelle Erfüllung, Heilung, Weiterentwicklung, Reifung, Liebe, Hingabe, eine Verbindung von Herz und Yoni/Lingam – letztendlich Ganzheit.

Als Gruppenleiterin und Frau finde ich es klasse, dass diese Frauen das Thema BDSM für uns geöffnet haben und ohne Scham hinschauen und hinfühlen können. Sie machen uns darauf aufmerksam, dass Frauen nicht nur zart und zer-

brechlich, sondern ebenso kräftig und machtvoll sind. Auch Tantra ist nicht nur Balsam für Körper, Geist und Seele, sondern will uns ebenfalls mit unserer Macht und Ohnmacht in Verbindung bringen, weil in beiden Kraft gespeichert ist, die gelebt werden will.

In Tantra-Gruppen können Frauen ein sicheres Gefühl für ihren Körper und ihre Bedürfnisse entwickeln, das ihnen als Leitfaden für ihr sexuelles Leben dienen kann. Sie entscheiden dann selbst, was sie persönlich mögen und wollen und was ihnen wirklich gut tut. So spürt jede Frau individuell für sich, ob und wann es Zeit ist, sich neuen Praktiken und sexuellen Spielarten zuzuwenden. Hier haben BDSM-Praktiken ihren Platz. Eingebettet in diesen Kontext – sind Tantra und BDSM vielleicht zwei Seiten einer Medaille?

### Ankommen in der Stille

Die erotischen Tempel von Kajuraho sind tantrische Tempel. Die sexuellen Darstellungen sind nicht pornographisch, sondern dazu gedacht, die unterdrückte Sexualität freizusetzen und Meditation zu ermöglichen. Durch Hinschauen und Zulassen der Sexualität in all ihren Facetten kann sie total angenommen werden, und es ist möglich, dass sich ein Weg nach innen öffnet und Meditation geschieht. Würde man die äußeren Mauern der Tempelanlage zerstören, würde man gleichzeitig auch das Innere zerstören. Beide können ohne einander nicht existieren; sie gehören unabdingbar zusammen. Denn sobald man die Tempel betritt, werden die sexuellen Figuren weniger, bis im innersten Kern – der Garbah oder auch Schoß genannt wird – keine einzige dieser Figuren mehr zu finden ist, sondern nur tiefe Dunkelheit und Stille. Hier sind wir angekommen an einem Ort der Selbsterkenntnis und Meditation.

Meinen herzlichen Dank an die Frauen, die sich zum Interview bereit erklärt haben und deren Haltung ich hier veröffentlichen darf. ■



**Devaka R. Hoffmann**, Jg. 63, Tantra- und Art-of-Being-Lehrerin, Heilpraktikerin (Psych.). Nach Ausbildungen in Atemarbeit, Kinesiologie, Meditation und Tantra seit 1990 gründete sie das Institut »Sinnliche Wege« in Freiburg. Ihr Schwerpunkt ist die Heilung und Erweiterung weiblicher Sexualität und die Verbindung von Sexualität, Liebe und Stille. Sie leitet Gruppen und Tantratrainings speziell für Frauen sowie Fortbildungen in sexueller Körperarbeit für Frauen. [www.sinnliche-wege.de](http://www.sinnliche-wege.de)