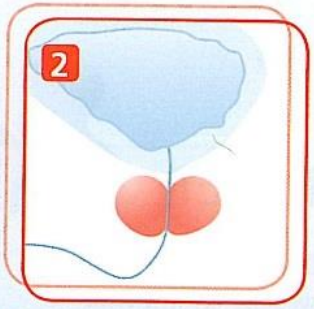
Sexualität & Vitalität

Männer-Medizin und Tantra-Tradition

Wolfgang Schulte am Hülse
Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin
Seminarleitung bei Art of Loving®

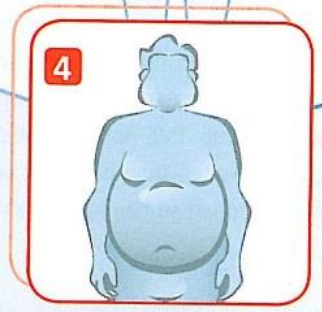
Die SIEBEN häufigsten Gesundheitsprobleme der Männer:

Herzinfarkt



Prostata-Erkrankungen
(gutartige Vergrößerungen und bösartige Veränderungen)

Erektionsstörungen
(jeder 5. Mann leidet darunter)



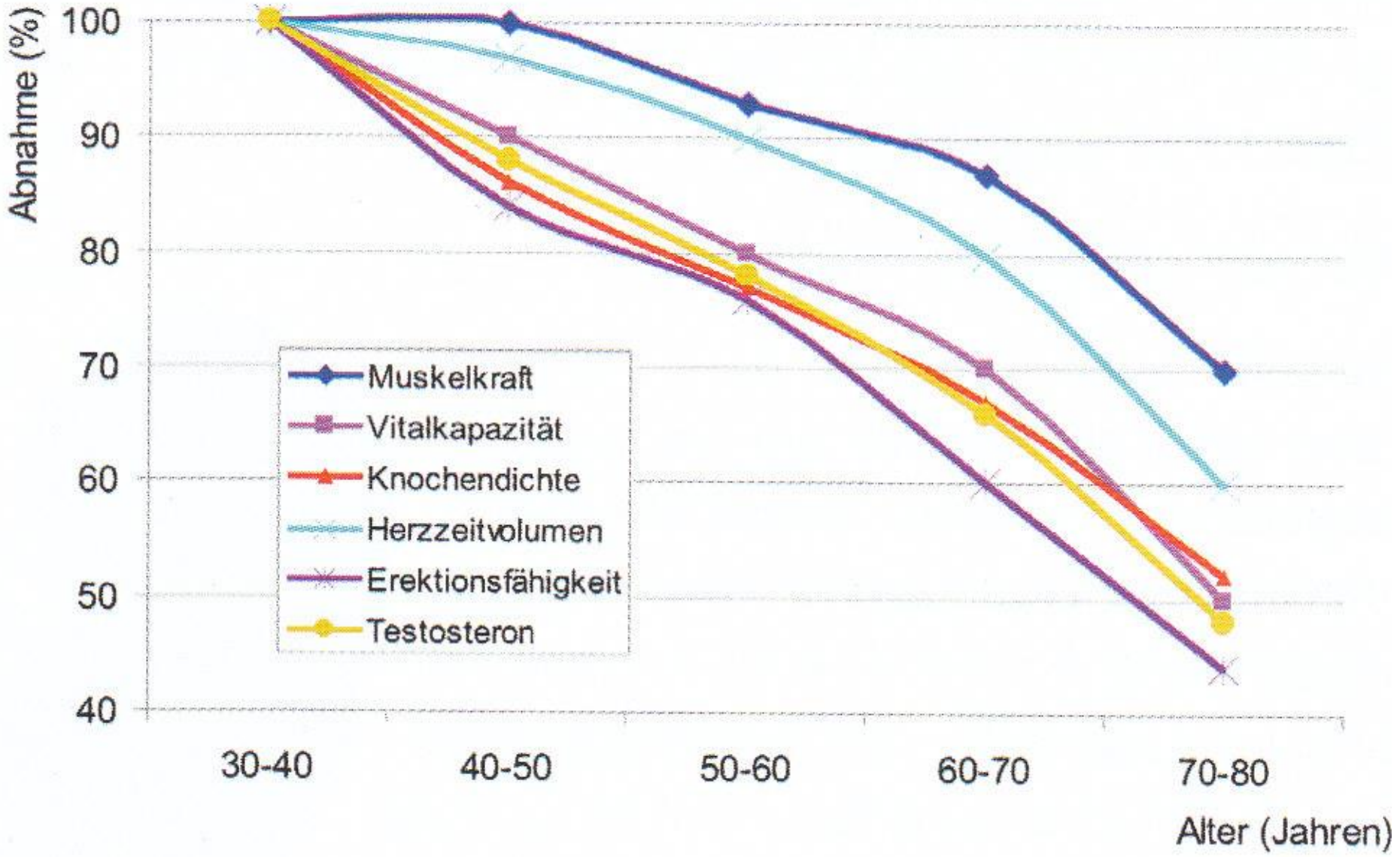
Adipositas / Übergewicht

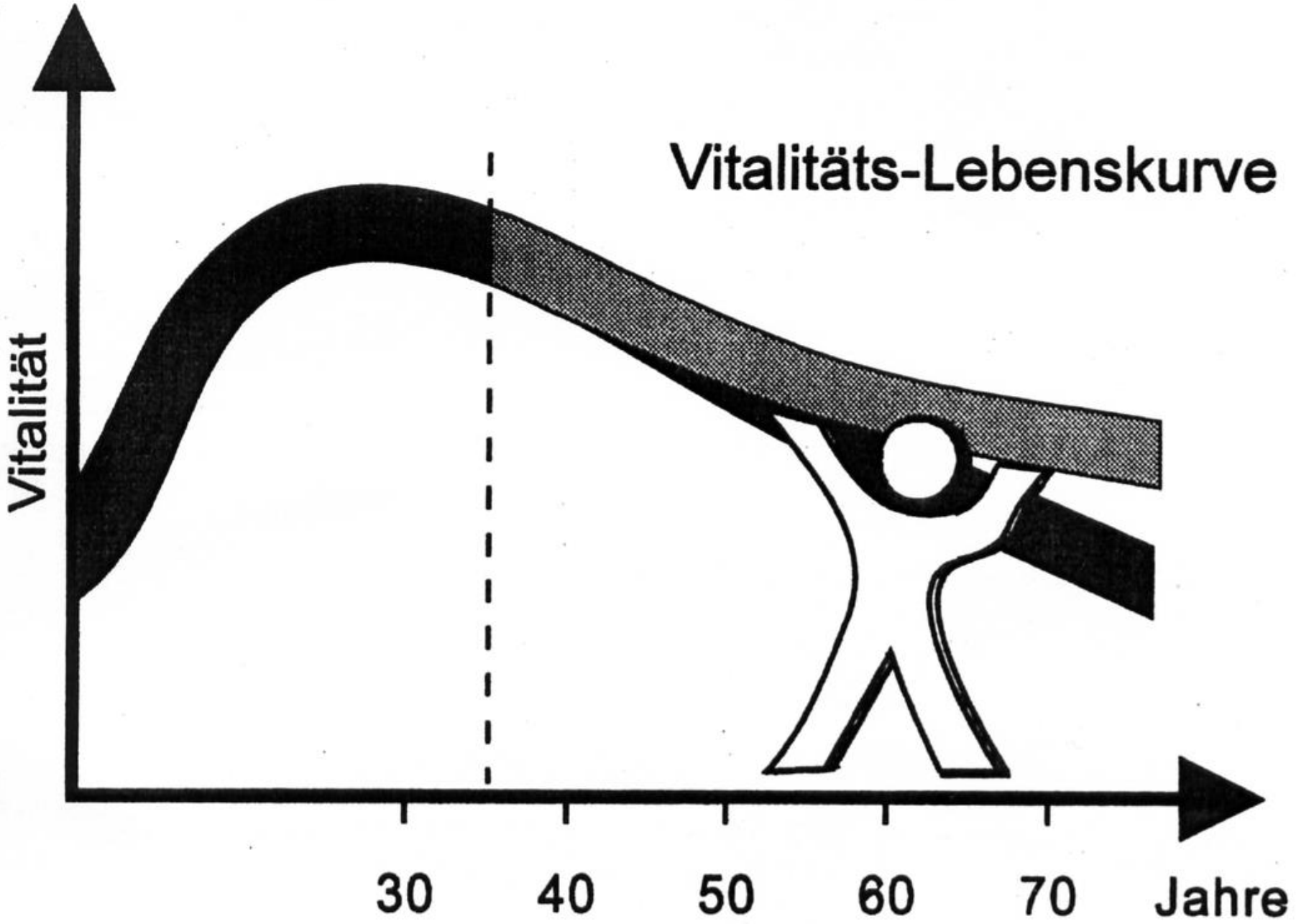
Abgeschlagenheit / Müdigkeit

**Burnout /
Depressive Verstimmungen**

Gelenkbeschwerden

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit


Abnahme (%)
100
90
80
70
60
50
40
Muskelkraft
Vitalkapazität
Knochendichte
Herzzeitvolumen
Erektionsfähigkeit
Testosteron
30-40
40-50
50-60
60-70
70-80
Alter (Jahren)


Vitalitäts-Lebenskurve
Vitalität
30
40
50
60
70
Jahre

Lebensstil-Optimierung

Selbstwirksamkeit und freudige Zufriedenheit

- **Fitness-Training**

  Ausdauer, Kraft, Dehnung, Gleichgewicht, Koordination
  alles, was gut tut + Freude macht: „J*eder Schritt zählt.“*

- **bewusste Ernährung**

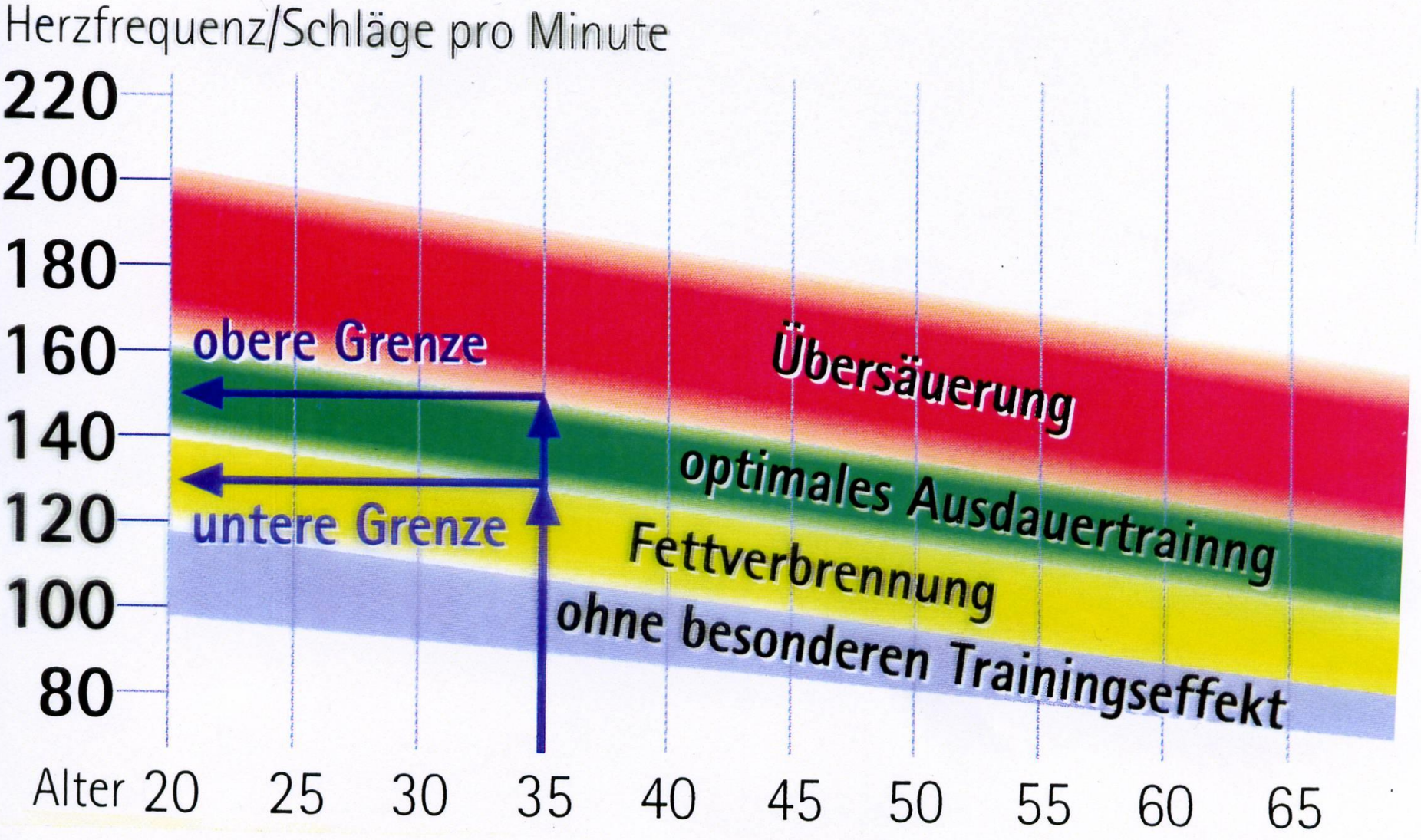
  „Weniger aus dem Stall, mehr vom Acker + aus dem Meer.“

- **Zeit für Entspannung**

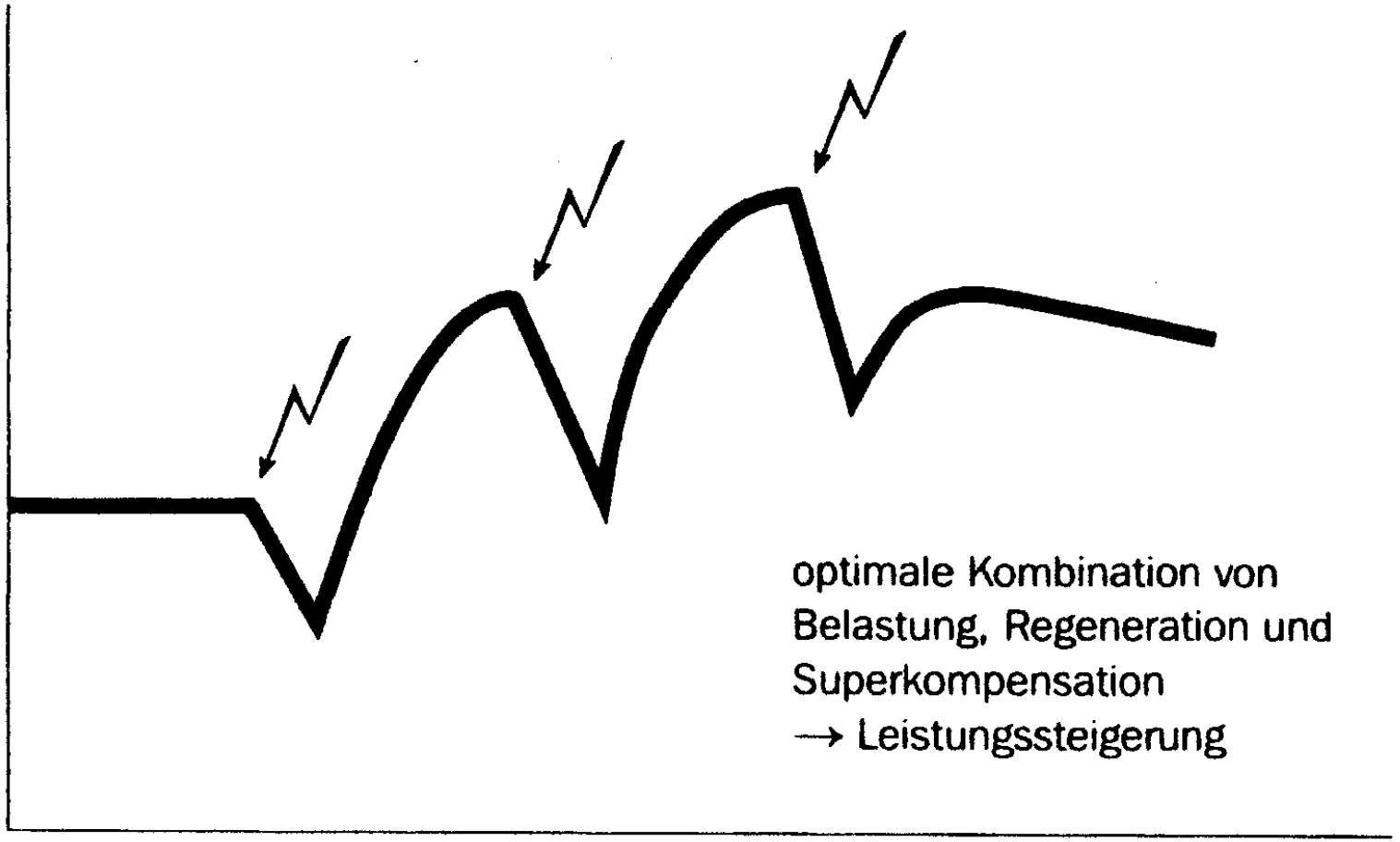
  Muße, kreative / künstlerische Tätigkeiten, Meditation

- **Achtsamkeit + Präsenz**

  100% Verantwortung für sich selbst , NEIN sagen können

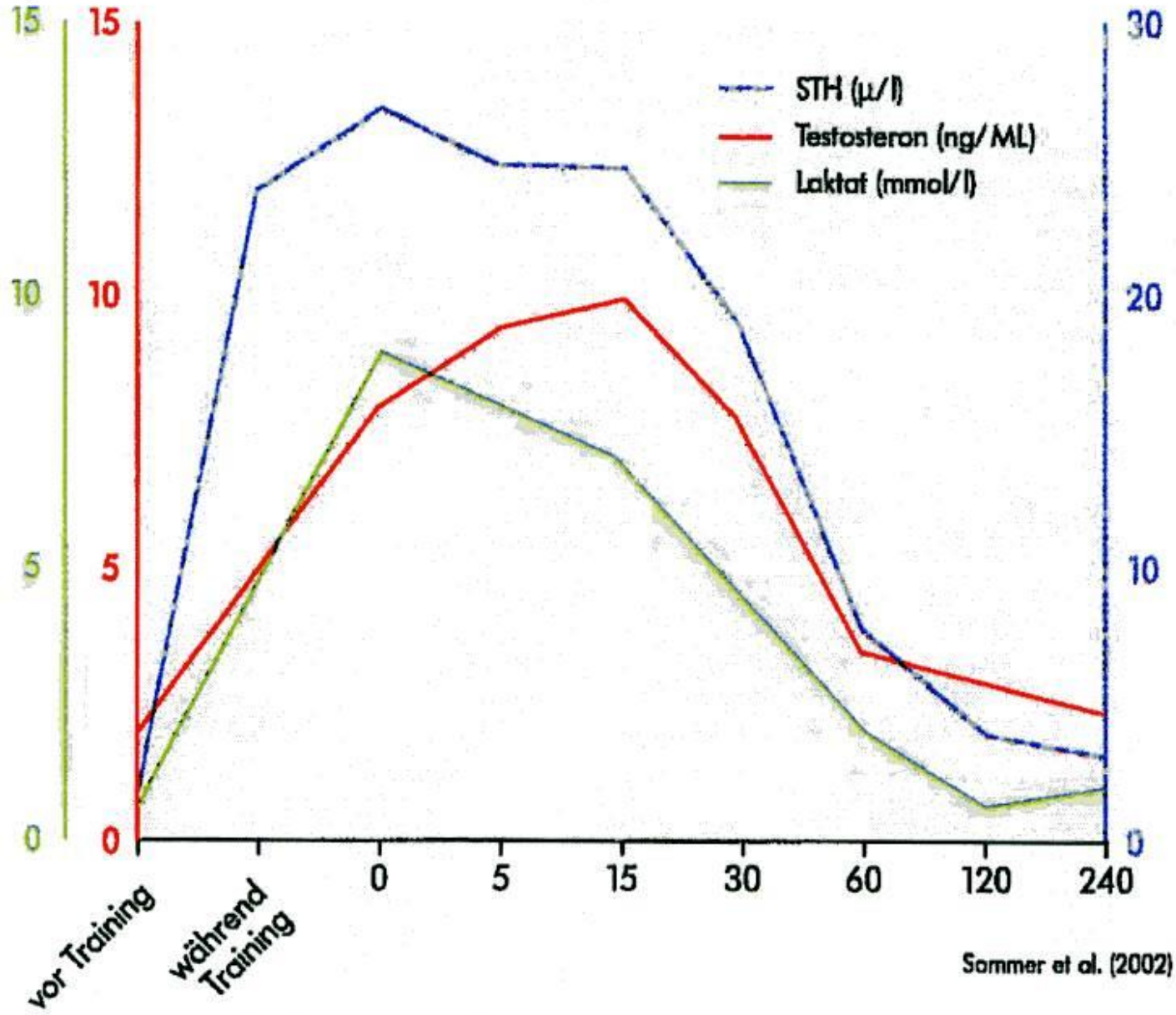

Herzfrequenz/Schläge pro Minute
220
200
180
160
140
120
100
80
obere Grenze
untere Grenze
Übersäuerung
optimales Ausdauertrainng
Fettverbrennung
ohne besonderen Trainingseffekt
Alter 20
25
30
35
40
45
50
55
60
65

Beispiele für Trainingsprozeß

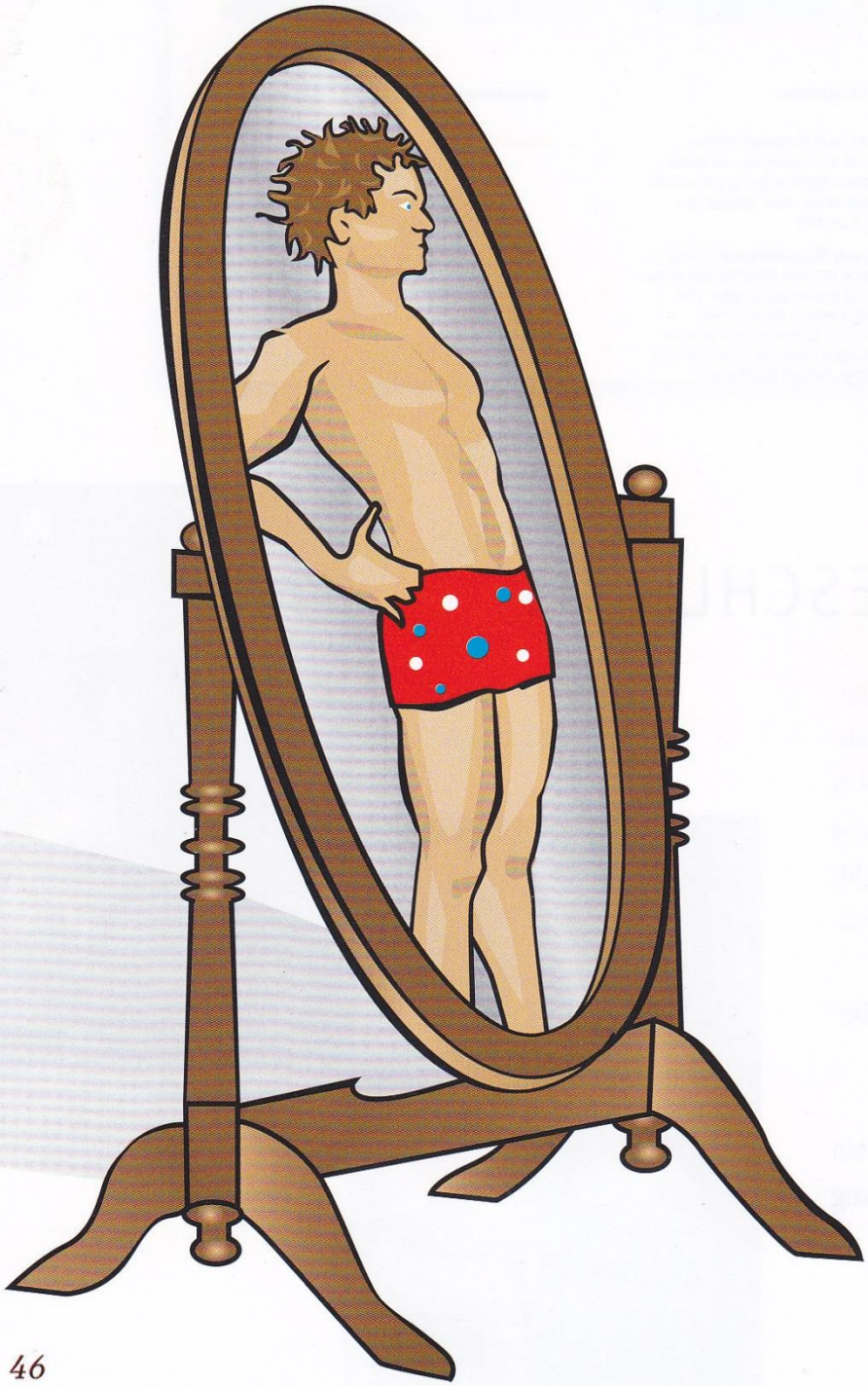


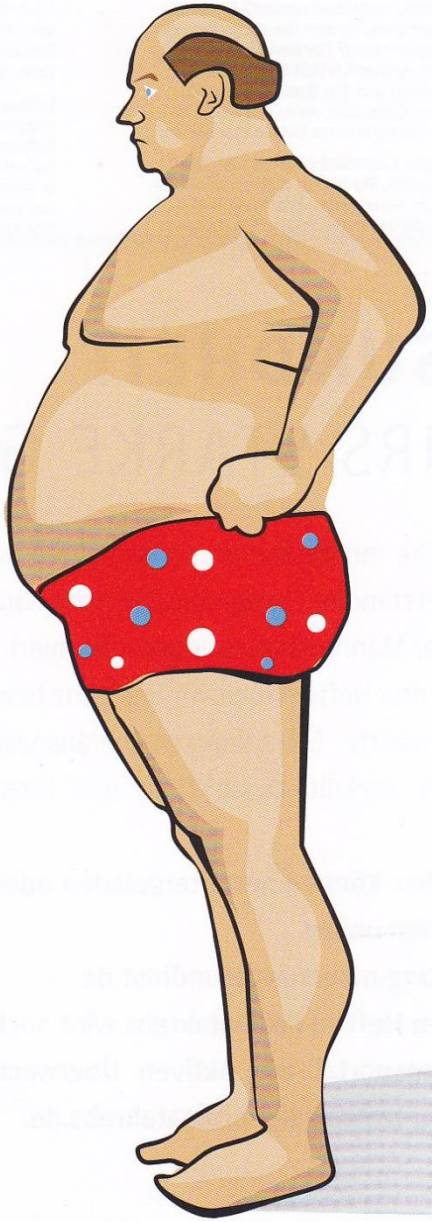
optimale Kombination von
Belastung, Regeneration und
Superkompensation
→ Leistungssteigerung

Hormonhaushalt und Intensität des Trainings



Sommer et al. (2002)





Männliche Sexualität

- fehlende Anleitung / Vorbilder

  „vaterlose“ Generation -> selbst beigebracht + bei Frauen gelernt

- unter Druck stehen

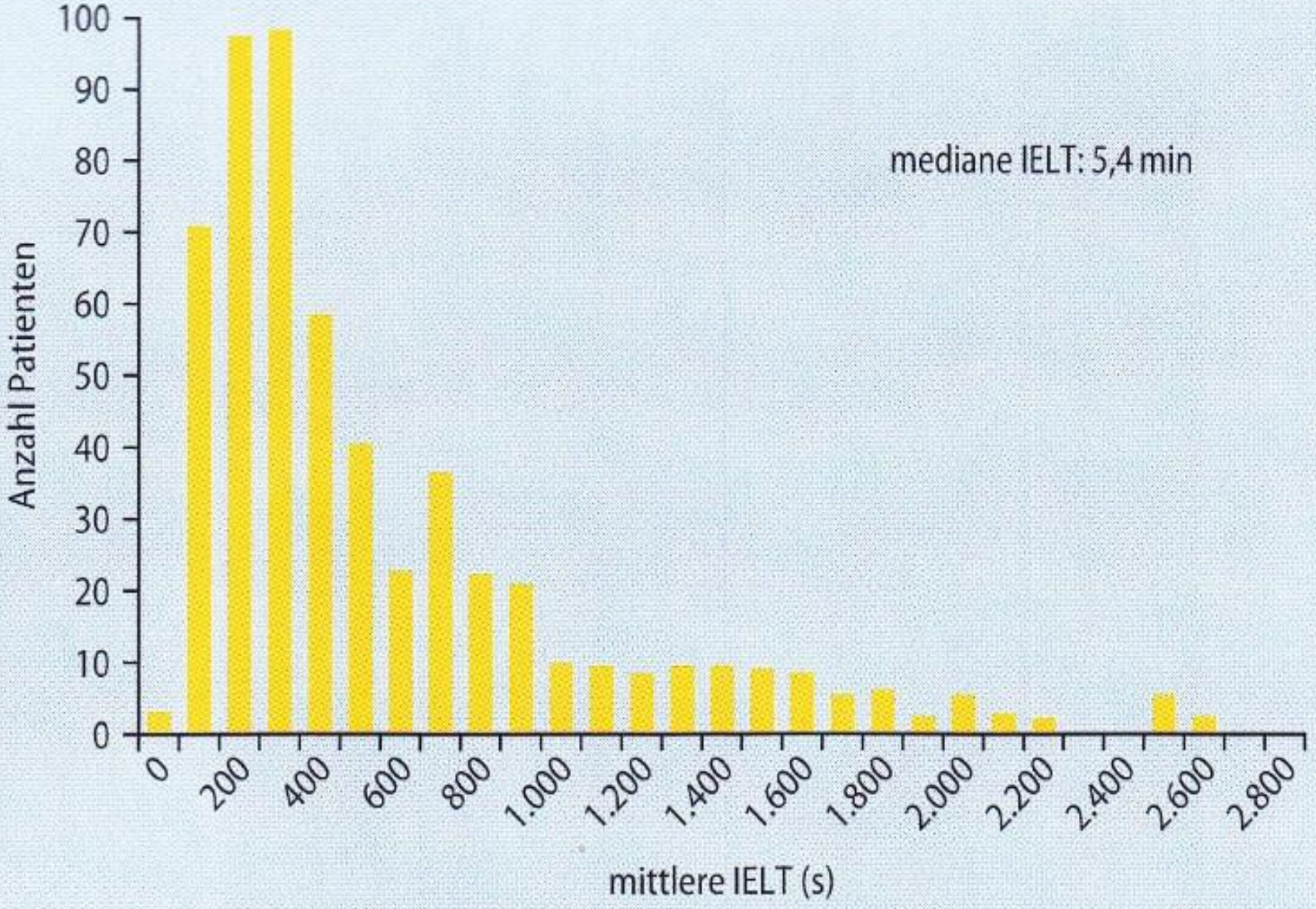
  beständig wollen, bedürftig sein, Barry Long: „Der hungrige Penis“
  Leistungsdruck von ♀ spüren, Versagensängste

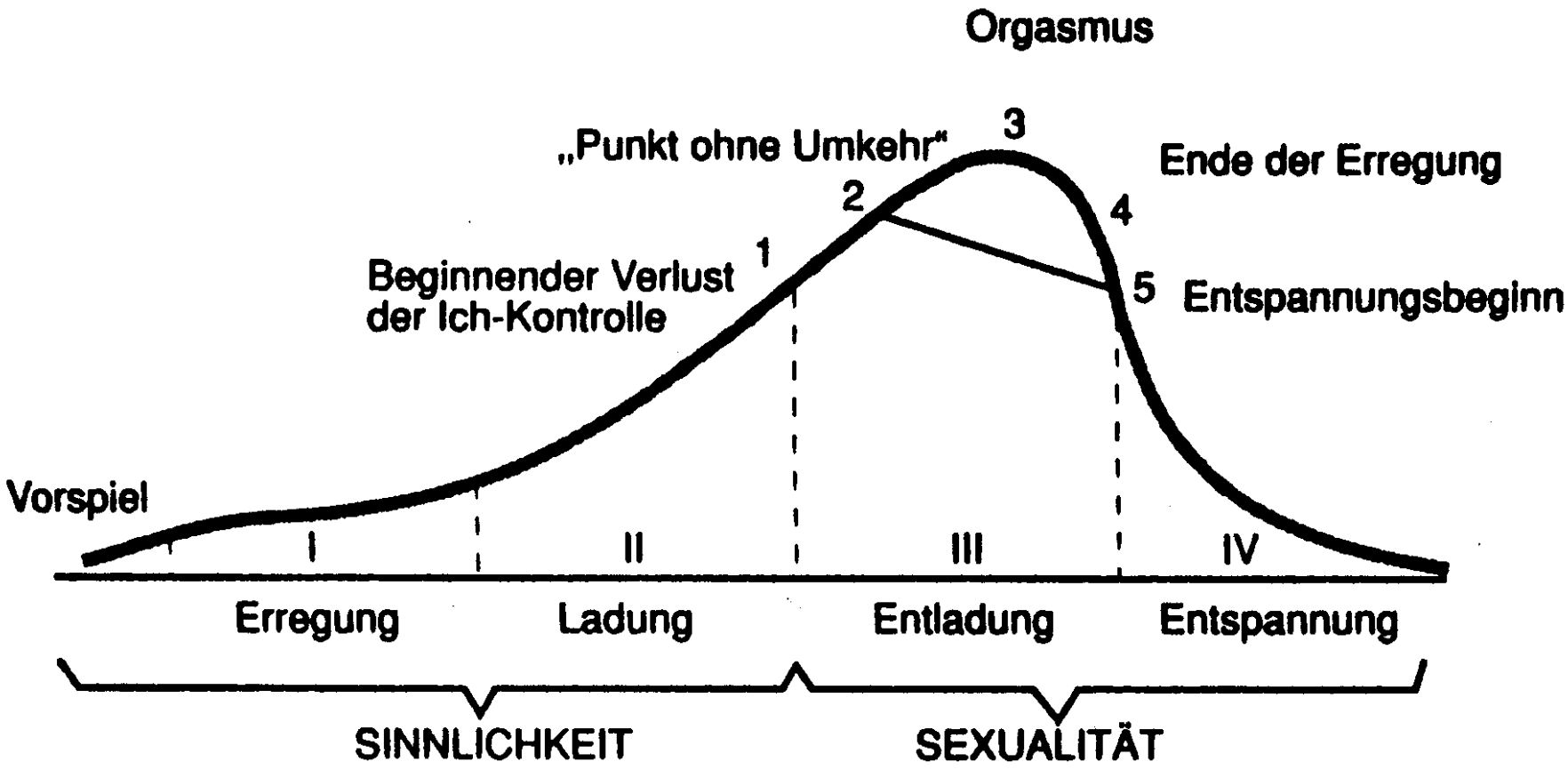
- typische Einschränkungen

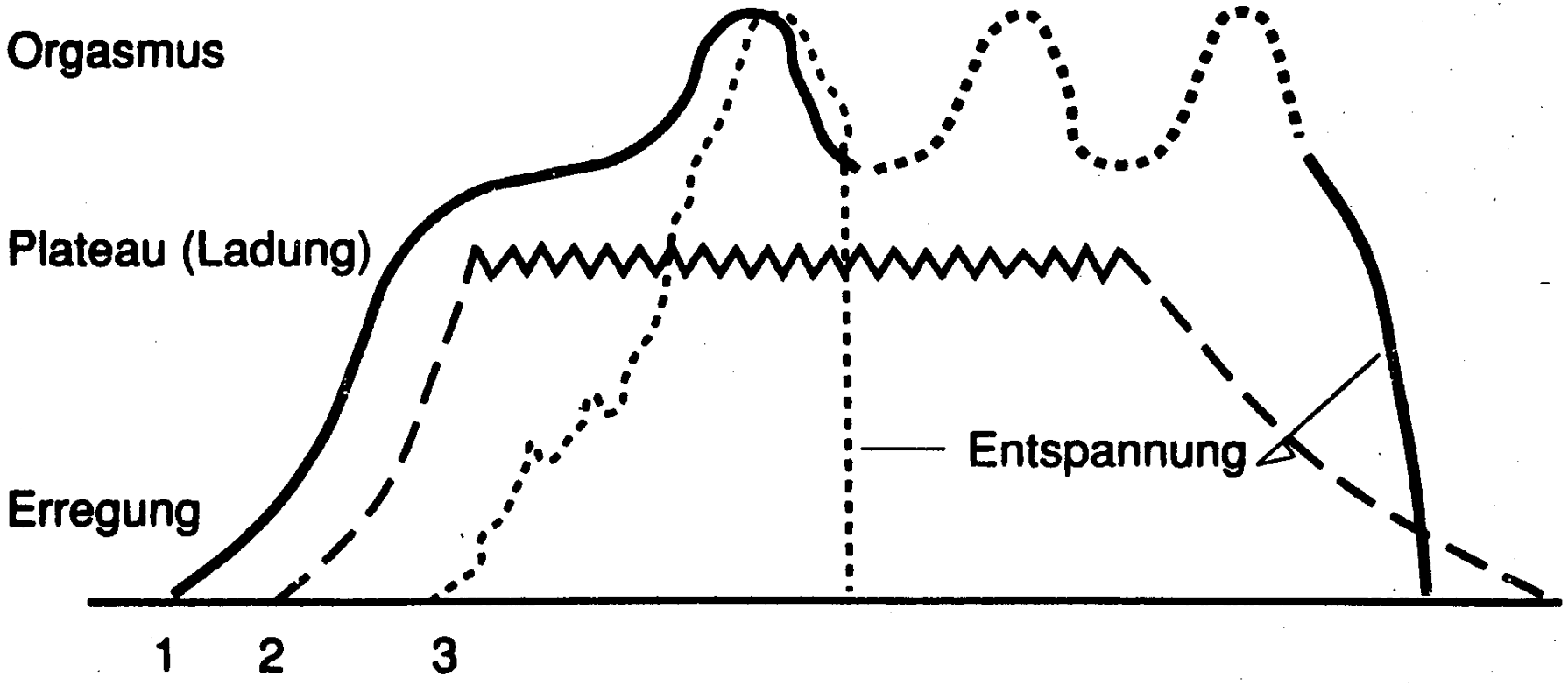
  sexuelle Fantasien / Porno-Bilder, „Idealfrau“, zielorientiert
  frühzeitiger Samenerguss, fehlende Ejakulations-Kontrolle
  Erektionsstörung, Kompensation = immer intensivere sex. Reize

- Bewusstheit + neuer Umgang

  sexuelles Lernen, evt. Medikamente als Unterstützung


mediane IELT: 5,4 min
Anzahl Patienten
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
0
200
400
600
800
1.000
1.200
1.400
1.600
1.800
2.000
2.200
2.400
2.600
2.800
mittlere IELT (s)


Orgasmus
„Punkt ohne Umkehr"
3
Ende der Erregung
2
4
1
Beginnender Verlust
der Ich-Kontrolle
5
Entspannungsbeginn
Vorspiel
I
II
III
IV
Erregung
Ladung
Entladung
Entspannung
SINNLICHKEIT
SEXUALITÄT


Orgasmus
Plateau (Ladung)
Erregung
Entspannung
1
2
3

Erection Hardness Score (EHS)

Quelle: mod. nach Goldstein I

Ursprünge von Tantra

INDIEN

Hinduismus

Upanishaden, ~800 v. Chr.

↓

Hinduistisches Tantra

Shiva & Shakti
Kundalini

Buddhismus

Buddha, ~500 v. Chr.

↓

Tantrischer Buddhismus in Tibet

Chakren
Meditation

CHINA

Taoismus

Gelbe Kaiser ~2500 v.Chr.
Lao-tse ~550 v. Chr.

↓

TAO der sexuellen Weisheit

Yin & Yang
Energiekreislauf

Tantra-Tradition

Inspiration für unser heutiges Bewusstsein

- **Körper als Tempel**

  Wertschätzung für den eigenen Körper, Spürbewusstsein

- **Kundalini / Energiefluss**

  Sanskrit: kundala = gerollt, gewunden, von unten aufsteigend
  Bild der Energie-Pyramide: je breiter unten, umso stabiler oben

- **Shiva & Shakti**

  Verehrung von Frauen und Männer als Teil des Göttlichen
  Liebe und Sexualität in vollkommener Einheit erleben

- **Tao der sexuellen Weisheit**

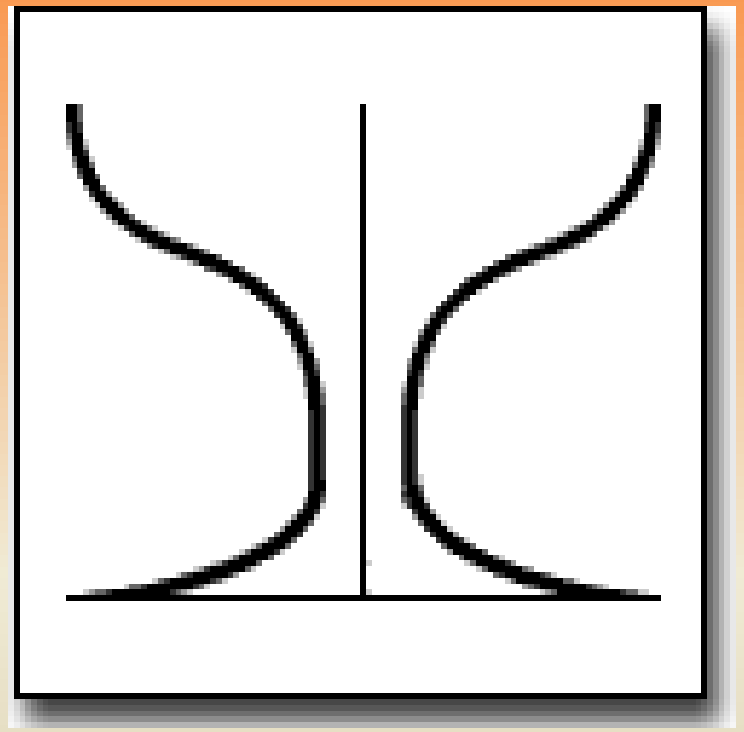
  Samen in Chi umwandeln = **Energie nach innen nehmen**
  Ejakulations-Frequenz in Tagen = Lebensalter : 5

lustvolles / sexuelles Lernen

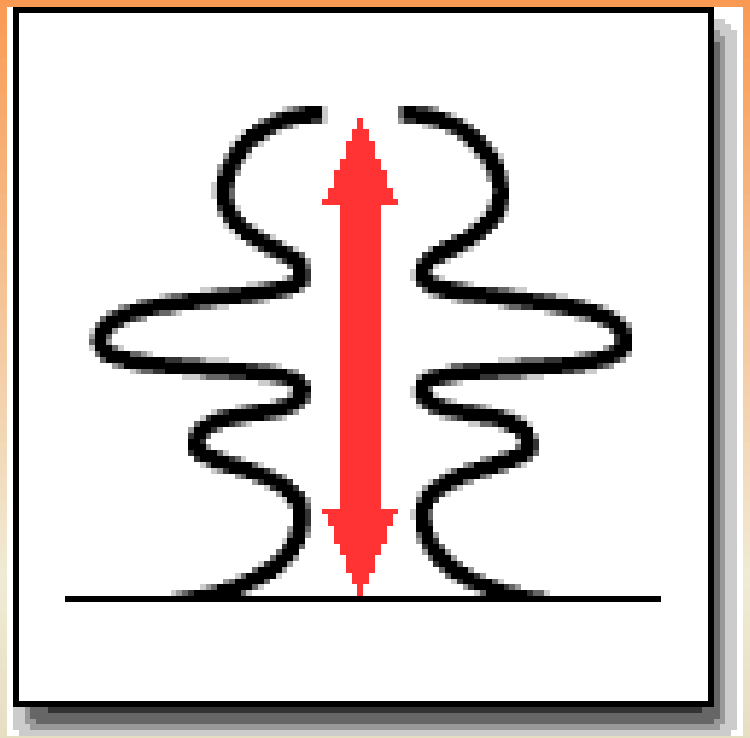
- **Körperbewusstsein**
  eigenen Körper wertschätzen, feinere Empfindungen spüren
- **sinnliches Genießen**
  sexuell-erotische Energie auf den ganzen Körper ausdehnen
- **wellenförmiger Erregungsmodus**
  Beckenschaukel, „doppelte Schaukel“ atemsynchron
  vgl. W. Reich: „Orgasmusreflex“
- **Beckenboden-Training**
  Ejakulations-Kontrolle; Trennung von Orgasmus + Ejakulation
- **sexuelle Selbstsicherheit**
  im Mann-Sein gut zentriert sein, freudige erotische Präsenz
  Initiative ergreifen + Anziehung angemessen ausdrücken

Bewusstseins-Zustände

Dr. med. Matthias Jacobi (www.hirnwellen-und-bewusstsein.de)



»normaler« Wachzustand:
hochfrequente Beta-Wellen



Awakenend Mind:
Beta-, Alpha- und Theta-Wellen

Männlicher Multi-Orgasmus

Mike Kleist: „Geheimwissen“

Beckenboden: Trainingsstufen

weiß: Urinstrahl unterbrechen, stoßweise pinkeln

gelb: Beckenboden kurz + kräftig anspannen + 5 sec. halten

orange: sinnliche Berührung incl. Damm + After

grün: Selbstliebe mit Gipfel + Tälern bis kurz vor „Point of no return“

blau: Erregungsniveau stabil halten + hörbare (Seufzer-)Atmung

violett: Verlängerung der Plateauphasen bei hoher Erregung

braun: Ejakulations-Kontrolle mit Fingerdruck auf Beckenboden

schwarz / DAN: sichere Ejakulations-Kontrolle mit Beckenbodenspannung + Atemtechnik

Art of Loving®

- Tantra-Jahrestraining: *Eros und Liebe*
  4 Abschnitte an insgesamt 17 Tagen, Beginn Himmelfahrt 2015
- Tantra-Urlaub: *EROS und MEER*
  1 Woche Tantra-Celebration in der Buddha-Hall auf Korfu, Juni 2015
- Urlaub-Seminar: *MÄNNER im Schnee*
  1 Woche „auf der Hütte“ in Norwegen, Januar 2017

Quelle: MSD

Art of Loving®
Seminare für
TANTRISCHE LEBENSKUNST

Vielen Dank
für die Aufmerksamkeit.

HINWEIS: Download des Vortrages
www.art-of-loving-tantra.de/vortraege

Praxis in Kiel: www.praeventivpraxis-kiel.de
Tel.: 0431-541771