

Tara Wera Münchberg

**TANTRA,
DAS FEUER
MEINER PASSION**

Autobiografie

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2021

Bibliografische Information durch die Deutsche
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-126-2

Copyright (2021) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei der Autorin

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

19,90 Euro (DE)

Ich widme dieses Buch jenen Frauen,
die nicht nur träumen wollen, sondern neue Wege suchen ...
... und allen, die mich lieben und kennengelernt haben oder
mich noch kennen lernen möchten.

Dies ist eine Biografie, aber doch viel mehr ...
... es wird Dich inspirieren, Dich fesseln
... und dann willst Du es auch erleben!

2021 feiere ich mein 25-jähriges Jubiläum



EINLEITUNG

Tara Wera Münchberg in Frankfurt am Main geboren, übte jahrelang ihren erlernten Beruf als Kinderkrankenschwester aus. Sie war gleichzeitig immer auf der Suche nach der absoluten Erfüllung, nach einer Arbeit, die ihre Passion werden sollte. Sie ist eine starke Frau, die ihren Weg mit allen Konsequenzen ging – mutig und diszipliniert für ihre Passion, „eine eigene Praxis für Tantra-Massagen zu eröffnen“.

1996 hat sie ihren Traum erfüllt und eine eigene Tantramassage-Praxis eröffnet.

Heute ist sie die Tantra-Meisterin, die von Gästen aus der ganzen Welt besucht wird.

Ihr Tantra-Refugium setzt ein Zeichen, offener mit der eigenen Sexualität umzugehen, die Selbstliebe zu zelebrieren. Sie beschreibt nicht nur Erlebnisse, sondern möchte auch aufklären, was Tantra bedeutet und weist auf die Bereicherung durch Seminare hin, die dem eigenen Dasein mehr Erfüllung bringen.

Sie gibt auch Tipps insbesondere für Frauen, die sich selbst verwirklichen und befreien wollen oder die sich auch der Tantramassage in Liebe hingeben wollen.

Natürlich kommen auch viele Abenteuer und Erlebnisse mit Gästen oder mit ihrer Weiterentwicklung nicht zu kurz. Denn das Leben ist ein Prozess und es kommen neue Themen hinzu. Sie hat ihr zweites Leben nicht nur der Tantramassage gewidmet und will bis mindestens zum 70. Lebensjahr arbeiten, sofern der Rücken und die Gelenke dann noch mitmachen.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung..... | 6 |
| Tantra kurz erklärt..... | 11 |
| Einleitung zum Thema Tantra..... | 14 |
| Mein steiniger Weg..... | 15 |
| Meine Freiheit..... | 16 |
| Bodyshaming..... | 18 |
| Akzeptanz und Selbstliebe..... | 19 |
| Bodypositivity..... | 20 |
| Tantra, ein experimenteller Weg der Selbsterfahrung..... | 22 |
| Du hast mich gefunden!..... | 24 |
| Das Wahnsinns Erlebnis in einem Tantraseminar: | |
| Beckenbodenübung bei der Tantrameisterin Advaita..... | 29 |
| Big Draw..... | 31 |
| Massage erlernen in Seminaren..... | 33 |
| Rückblick: Weras Kindheit und Jugend..... | 33 |
| Kinderträume..... | 36 |
| Jugendträume..... | 37 |
| Mein Vater - unser Vater..... | 40 |
| Wera mit 25 Jahren..... | 47 |
| Berühren, Fühlen und Geborgenheit..... | 49 |
| Wera auf der Suche nach Erfüllung..... | 51 |
| Wera, die Kinderkrankenschwester..... | 52 |
| Die Kur..... | 59 |
| Erotische Massage..... | 68 |
| Erotikmassagen und meine Erziehung..... | 76 |
| Die Ausbildung - Lehrjahre sind keine Herrenjahre?..... | 77 |
| Erotikmassagen mit meiner Freundin..... | 81 |

| | |
|--|-----|
| Das Ende meiner Ehe | 86 |
| Beziehung - Ehe - Trennung - Neues Leben..... | 88 |
| Trennung..... | 90 |
| Das Zauberwort heißt loslassen..... | 91 |
| Swinger-Club | 92 |
| Mit dem Rad durch die Toskana | 95 |
| Wieder in der Erotikmassage | 97 |
| Eine außergewöhnliche Beziehung | 98 |
| Eine Talkshow inspiriert mich und verändert mein Leben | 100 |
| Mein erstes Tantra-Seminar..... | 101 |
| Meine erste eigene Massagepraxis | 110 |
| Böse Attacken gegen meine erste Praxis | 113 |
| Lebbe geht weiter!..... | 117 |
| Kuba | 118 |
| Mein neues Leben beginnt..... | 126 |
| Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, | 132 |
| wenn es dem bösen Nachbar nicht gefällt. | 132 |
| Das Single-Leben macht keinen Spaß..... | 134 |
| Sterne lügen nicht | 135 |
| „Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben“ | 136 |
| „Skandal im Sperrbezirk“ | 139 |
| SOS-Rettungsplan für mein Refugium | 142 |
| Tantra Seminar bei Lucian Loosen in Engelskirchen..... | 144 |
| Das Jahr 2000 | 146 |
| Tantra was ist das? Ein kleiner Exkurs | 147 |
| Die Tantra Massage | 149 |
| Das Gütesiegel..... | 150 |
| Selbständig machen – was ist zu beachten? | 151 |
| Tantramassagen und das Hurengesetz nach | 152 |

| | |
|---|-----|
| §3 ProstSchG..... | 152 |
| Wie finde ich eine echte Tantramassage? | 156 |
| Eine tiefgreifende Erfahrung | 159 |
| Meine erste Homepage 1999..... | 161 |
| Unterstützung für die Gründung weiterer Tantrapraxen..... | 163 |
| Wirtschaftskrise und Stress im Haus..... | 166 |
| NLP | 168 |
| Vorsicht vor Schutzgelderpressung..... | 171 |
| Das Fernsehen – erster Teil „Lilo Wanders“..... | 172 |
| Das Fernsehen – zweiter Teil SAT 1 Akte 03 | 174 |
| Meine Meditation, ein Seelenstreichler | 175 |
| Wera der Pionier der Tantramassage | 177 |
| Hilfe, Polizei!..... | 177 |
| Historie..... | 179 |
| Das Wochenendhaus..... | 180 |
| Wera wieder Single und ganz allein..... | 183 |
| Liebe, Sex und Dein Herz | 185 |
| Sexualität und Fantasien | 188 |
| Wera mal ganz anders | 190 |
| Gelebte Sexualität im Alter..... | 193 |
| Fastnacht 2003 | 196 |
| Frankfurter Museums-Ufer-Fest 2008 und der Rabbi..... | 197 |
| Weras Flugangst..... | 204 |
| Tantrische Schwitzhütte ... auch ein Erlebnis..... | 205 |
| Tantra in Berlin | 209 |
| Ingo Ehrhardt Men Tantra in Berlin-Schöneberg..... | 210 |
| Mein Wunsch ans Universum | 212 |
| Wera in der Presse | 212 |

| | |
|--|-----|
| Ein ganz besonderes Seminar bei Dr. Joe Dizpenzer 2017 in Bonn und in der Schweiz | 213 |
| Mein Weg | 214 |
| Besondere Erlebnisse mit meinen Gästen..... | 216 |
| Tantramassage und Hemmschwelle überwinden | 256 |
| Tod und Trauer..... | 260 |
| Tod meiner Mutter Gisela | 263 |
| Mein Geburtstags – Urlaub im Februar 2020..... | 266 |
| Trauerbegleitung | 267 |
| Tempel des Lebens, die etwas andere Trauerbegleitung..... | 267 |
| Meine Arbeit..... | 271 |
| Das Verhältnis zu meinen Gästen | 272 |
| Tantramassage mit Mitarbeiterinnen..... | 272 |
| Begegnung mit Michael Cramer | 274 |
| Die Corona Krise..... | 276 |
| Dankessagung..... | 283 |
| Für die Zukunft..... | 289 |
| Später ... wann ist das?..... | 290 |

TANTRA KURZ ERKLÄRT

Was ist Tantra?

Im Sanskrit bedeutet Tantra = Gewebe-Ausdehnung, Erweiterung des gesamten Bewusstseins bis zur Erleuchtung.

Die Wurzeln von Tantra sind in Indien zu finden, ca. 3000 v. Chr. Tantra selbst ist keine Religion, durchdringt aber die beiden entstandenen Religionen Buddhismus und Hinduismus.

Tantra heute, ist das Neo Tantra: Die Wiedergeburt von Tantra im Westen entwickelte sich in den 70er Jahren und wird Neo Tantra genannt. (Osho Poona Ashram in Indien, in Deutschland Andro Rothe und Advaita)

Es entstanden unterschiedliche Tantraschulen, die zu einer echten Bereicherung in unserem Kulturkreis geworden sind.

In unserer zielorientierten Gesellschaft stehen Leistung, Disziplin und „cool sein“ als Werte im Vordergrund. Ebenso die materiellen Dinge, die als Statussymbole gelten. Viele Menschen, die damit im Einklang waren, suchten neue Wege ...

Einer der Wege ist Tantra eine ganzheitliche Selbsterfahrung.

Tantra lehrt: Lebe deinen Körper mit all deinen Sehnsüchten, allen Gefühlen in allen Situationen, die das Leben bietet, lass die Masken fallen, überdenke und wandle alte Konditionierungen und alte Glaubenssätze, und du entdeckst dein wahres Selbst!

Du findest einen neuen Weg der Befreiung, der Selbstliebe, den anderen auch so zu lieben, wie er ist = bedingungslose Liebe.

Das Ego auflösen, je mehr es gelingt, umso freier wird der Mensch.

Alte Verletzungen und Blockaden lösen; viele Phasen der inneren Reifung stehen bevor.

Im Loslassen sind die Ziele: Befreiung, Liebe und transformiertes sexuelles Erleben.

Der Weg der ganzheitlichen Selbsterfahrung ist insbesondere unsere Energiequelle zu stärken oder neu zu entdecken und unsere sexuelle Kraft im Leben frei zu erforschen und neu zu erfahren.

Tantra soll zu einer erfüllten Sexualität verhelfen, sie lustvoll und ohne Scham zu genießen und zu leben.

Wer den tantrischen Weg konsequent geht, wird wahres Glück und Erfüllung finden.

Weißes Tantra ist ein strenger von Disziplin geprägter Weg mit ausgleichenden sexuellen Übungen, aber niemals mit dem Vereinigungs-Ritual.

Rotes Tantra nutzt die sexuelle Kraft, es wird auch mit dem Vereinigungs-Ritual, dem Geschlechtsverkehr gelebt. Rotes Tantra steht für die Energiequelle des ganzheitlichen Weges.

Shiva = männliche Kraft shakti = die weibliche Kraft Sanskrit

In Tantra-Studios wird das Vereinigungs-Ritual nicht ausgeübt.

Die Tantramassage unterstützt die ureigene Kraft und die Liebe zu den Menschen und zum eigenen Körper wieder zu finden, ohne Leistungs- und Erwartungsdruck, die eigene Sinnlichkeit zu genießen.



Der gesamte Körper wird liebevoll und aufmerksam berührt, so kann sich der/die Empfangende neu entdecken und erfahren. Durch einfühlsame, sanfte und achtsame Berührungen werden körperliche und emotionale Verspannungen gelöst; die Lebensenergie kann wieder ungehindert durch den ganzen Körper fließen.

Der Körper ist in einem geschützten Raum in der Tantramassage, in der auch die sexuelle Energie lustvoll erlebt werden darf.

EINLEITUNG ZUM THEMA TANTRA

Tantra ist eine Lebensphilosophie und bedeutet für mich und meine Arbeit im Tantra Refugium, die Verbindung von Spiritualität, Sinnlichkeit, Sexualität, Achtsamkeit und Respekt vor dem Gegenüber.

Dabei wird auch die sexuelle Natur jedes einzelnen Menschen in seiner vollen Individualität und Gesamtheit angenommen.

Die sexuelle Energie ist die stärkste und ursprünglichste Quelle für Lebensenergie und Kraft, die wir haben.

Jeder Körper ist ein göttlicher Tempel und somit auch ein Spiegelbild der Seele.

In meinem geheimnisvollen Refugium möchte ich: dass du dich wieder spürst, um deinen eigenen Körper wieder neu zu entdecken ...

dich in eine wundervolle Sinneszauberreise entführen lässt, die dich dann in deine Herzenergie führt und du den Zugang zur Lebensfreude und Selbstliebe wieder findest.

Du lernst deinen eigenen Körper lustvoll zu erleben und zu genießen ...

*Nur wer sich selbst liebt,
kann auch andere Menschen in sein Herz lassen und lieben*

(Deepak Chopra).

MEIN STEINIGER WEG ...

Es war ein langer steiniger Weg vom verklemmten Mauerblümchen, gefangen in alten Strukturen eines konservativen Lebens, bis zu meiner Befreiung, meine Lust zu erkennen und auszuleben und meiner sexuellen Befreiung durch Tantra.

Meinem Ex Mann Tim, den ich mit 14 Jahren durch einen lieben Freund Frank über die Tanzschule Bauer kennenlernte und später mit 28 Jahren heiratete, war meine Idee viele Jahre später mit meiner Tantramassage äußerst suspekt.

Da wir uns in all den Jahren durch die Routine des Alltags auseinandergelebt hatten, war unser Schritt zur Scheidung nicht sehr schmerzvoll und ich konnte mich in mein Abenteuer stürzen.

Leider haben mir auch wichtige Menschen durch meine Entscheidung Tantramassagen zu geben, den Rücken gekehrt. meine jüngere Schwester Katalinka, kann damit gar nichts anfangen und findet es verwerflich, dass ich Menschen sexuell berühre, Frauen wie auch Männer. Sie brach den Kontakt ab, was mich wirklich sehr schmerzte. Es tut mir bis heute sehr weh.

Unser Kontakt besteht nur dann, wenn familiäre Feierlichkeiten wie Hochzeitsfeiern oder Beerdigungen anstehen.

Es ist schwierig für konservative Menschen zu verstehen und zu akzeptieren, dass ich fremde Männer und Frauen tantrisch mit vollem Einsatz und Leidenschaft massiere.

Ich habe nicht nur Freunde dadurch verloren oder jahrelangen Stress mit einer Familie aus dem Haus Weberstraße gehabt, sondern auch Menschen dazu gewonnen, von denen ich es am wenigsten erwartet habe.

So entstand ein neuer interessanter Kreis für mich.

Zu meinem Bruder Boris Alexander (wir sind keine Russen, aber unsere Mutter hatte immer schon ein Faible für russische Schriftsteller, deshalb die russischen Vornamen) habe ich immer schon eine besondere Beziehung gehabt und er war immer da, wenn ich Hilfe benötigte. Er hat kein Problem mit meiner Passion.

Ein neuer Weg bedeutet auch mit allen Konsequenzen leben zu müssen, was ich schmerzlich erfahren sollte.

Aber dazu später mehr ...

MEINE FREIHEIT

Heute lebe ich frei, wirklich frei, ich liebe meine Tantra-Massagen, die mein Leben ausfüllen und erfüllen, denn es ist meine Passion. Seit 1993 gebe ich Massagen und seit 1996 in meiner eigenen Praxis. Mit Liebe und Leidenschaft begleite ich Menschen, damit sie ihren eigenen Körper neu entdecken können.

Es ist meine Bestimmung, mein Leben, meine Leidenschaft, die bis heute niemals langweilig wurde, da jeder Tag ein Abenteuer ist.

Ich weiß nie, wer kommt. Ein Anruf in englisch oder deutscher Sprache, es wird ein Termin ausgemacht und so stelle ich mich ständig auf neue Begegnungen ein. Natürlich auch viele Stammgäste, die schon seit Jahren zu mir kommen.

Menschen, die mein Refugium besuchen, meine Hände, meine Energie und Körper spüren möchten. Ich entführe sie in andere Dimensionen und in eine andere Welt.

Meine Tantra-Sessions sind mehr als nur die gebuchte Zeit für die Massage.

Ich führe immer ein Vorgespräch mit dir und du darfst bestimmen, was du mir erzählen möchtest, was für dich gerade ansteht, ich bin ganz bei dir und höre zu. Denn das größte Problem ist für viele Menschen – „die Einsamkeit“!

Wenn du mir von Problemen erzählen möchtest und mich um Rat fragst, kannst du dir gewiss sein, dass es auch bei mir bleibt. Oder ich frage dich, ob ich es anonym in mein Buch mit einbringen darf. Ebenso habe ich alle Namen leicht verändert, wegen der Persönlichkeitsrechte.

Ich möchte Raum schaffen, um zu zuhören, ich werte nicht und verurteile nicht und möchte auch nichts einreden oder ausreden.

Ich gebe dann nur Denkanstöße, z. B. „Was wäre wenn?“ oder „Wie würde es sich anfühlen?“.

So kannst du den Weg aus deinem Problem selbst finden.

Ich mache dir auch Mut, auf das eigene Leben zu blicken und nachzuschauen, was veränderungswürdig scheint und was dem Leben mehr Sinn und Erfüllung geben kann. Ich arbeite stets lösungsorientiert und spiegle eher selten.

Danach entscheide ich intuitiv und fühle mich ein, welche Massage du jetzt gerade benötigst, sinnlich-entspannend oder dynamisch-erotisch.

So kannst du mit mir eine außergewöhnlich intensive Erfahrung machen, eins mit deinem Körper sein und mit allen Sinnen fühlen und genießen, den eignen Körper neu entdecken ...

Eine Sinneszauberreise zu dir selbst!

BODYSHAMING

Wir leben in einer Gesellschaft, in der immer wieder von Idealmaßen gesprochen wird. Dünn und Schlank zu sein, zeigt den disziplinierten, erfolgreichen Menschen, so wird es uns jedenfalls von den Medien vorgegaukelt. Somit wird man auf das Äußere reduziert und innere Werte haben einen geringeren Stellenwert. Das betrifft Männer wie Frauen! Wer der idealen Norm nicht entspricht – jung, vital, schlank (eigentlich eher „dürrappelig“) und faltenfrei – wird abgewertet, beleidigt und oftmals ausgegrenzt.

Ich finde: „Wer morgens mit Falten aufwacht, hat den ganzen Tag Zeit sich zu entfalten!“ – kleiner Scherz!

Ein Gesicht, was Falten hat, spiegelt das gelebte Leben wieder und ist charismatisch. Die plastische Chirurgie glättet, schnippelt, korrigiert, bis man kaum noch Mimik hat und wie eine Maske ausschaut. Nur in seltenen Fällen, bei wirklich guten Ärzten, wie z.B. bei Dr. Radu in Frankfurt, der auch Gesichtskorrekturen, nach Unfällen oder bei Krebspatientinnen, den Brustaufbau durchführt, sieht es gut und echt aus.

Viele Frauen schwören auf diese hässlichen U-Boot-Lippen, die – so glauben sie – noch erotischer wirken lassen.

Es steht als Metapher für die weibliche Vulva.

Ich kenne so viele Männer, die lieber eine natürlich wirkende Frau mögen, als so ein maskenhaftes Puppengesicht und Puppenkörper.

Die Werbe- und Schönheitsindustrie zeigt uns perfekte Schönheitsideale und oftmals bearbeitete Fotos, die niemals durch reale Frauen und Männer erreicht werden können.

Der natürliche Alterungsprozess wird als Makel dargestellt und von Antifaltencremes und Fitnessprodukten lebt eine ganze Industrie.

Durch diesen künstlich erzeugten Zwang der Selbstoptimierung haben wir verlernt uns selbst zu lieben. Wir stehen vor dem Spiegel und sind unzufrieden mit dem eigenen Körperbild.

Hier müssen wir lernen diesem Schönheitswahn zu entkommen und eine bewusste Entscheidung zu treffen, uns so zu zeigen, wie wir sind, statt uns zu verstecken!

AKZEPTANZ UND SELBSTLIEBE

Mein innerster Antrieb ist es dir zu helfen,

- dich zu akzeptieren,
- dich anzunehmen, so wie du bist,
- die Selbstliebe zu zelebrieren,

denn jeder Körper ist heilig und schön!

Ich möchte durch meine tantrischen Massagen, dass du dich wieder spürst, deinen Körper, deine Lust und deine Energie wieder fließen lässt.

- ein Ja zu dir selbst,
- ein Ja zu deiner Erotik,
- ein Ja zu deiner Lust
- ein ganz lautes Ja zu deinem Körper und nicht zu vergessen
- ein noch lauterer Ja, dir zu erlauben, einfach du selbst zu sein.

BODYPOSITIVITY

Wir müssen lernen uns so zu lieben, wie wir sind, das Zauberwort heißt: Selbstliebe!

Leider wird die Selbstliebe durch die tägliche Konfrontation mit den Medien erschwert.

Um diesen Prozess zu begleiten, gibt es viele Tantra Seminare, in denen das weibliche und auch das männliche Körperbewusstsein gestärkt werden.

Der ständige Ruf nach Perfektion macht uns krank, denn das Wichtigste ist doch: sich selbst für eine positive Haltung zu entscheiden.

Jeder Körper ist anders, jeder Körper funktioniert anders, nicht alles passt für jeden und niemand lässt sich zwanghaft in ein Schema aus Normen und Zahlen packen.

Es zählen nicht die Kilos auf der Waage, sondern die wirklich wichtigen Dinge!

Hierzu fällt mir die Geschichte zu meiner Kur ein, lange vor meiner tantrischen Laufbahn, denn da geht es auch um Körpergefühl mit einigen Kilos zu viel; dazu aber später mehr.

Die ersten Schritte fielen mir damals sehr schwer ...

Was erwartet Dich?

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe diese Biografie wird Euch fesseln. Ich schreibe sowohl über mein Leben als auch meine Erfahrungen mit und in Tantraseminaren, damit Ihr einen Einblick bekommt, was euch dort erwartet und über Themen, die die Welt bewegen. Vielleicht auch euch?

Mein Gott, wie die Zeit vergeht und was ich alles erleben durfte, schöne, abenteuerliche, inspirierende, spirituelle, aber auch echt unschöne Momente habe ich durchlebt.

Das Leben besteht nun mal nicht nur aus Zuckerwatte!

Das wäre wohl auch sehr langweilig, ohne Herausforderungen, Rückschläge, Dramen und Highlights, denn das macht ein Leben aus und man kann später auf ein reiches und erfülltes Dasein zurückblicken.

Natürlich möchte ich auch das Thema Selbsterfahrung im Tantra-Seminar aufzeigen, für alle, die jetzt ganz neu dazugestoßen sind, Interesse daran haben oder einfach nur neugierig sind und so einen wirklich guten Einblick erhalten, wie man sich auf den Weg begeben kann.

Du willst vielleicht nur mal reinschnuppern?

Kein Problem, aber es wird dich kaum mehr loslassen und du wirst plötzlich sehen, welche Türen sich öffnen, die dir sonst verschlossen blieben.