



Massage ist eine der subtilsten Künste – und es ist nicht einfach nur eine Sache der Kunstfertigkeit. Es ist mehr eine Sache der Liebe.

Osho

TANTRAMASSAGE ENTDECKEN, SPÜREN UND LERNEN

EINE EINFÜHRUNG IN DIE TANTRAMASSAGE

mit Melanie und Jörn Lenters

VIDA BALANCE



VIDABALANCE.DE



INFO@VIDABALANCE.DE





Gehe also sehr respektvoll mit einem menschlichen Körper um. Er ist ein Tempel Gottes, der heilige Schrein. Lerne deine Kunst mit tiefer Ehrfurcht, mit Hingabe. Sie ist eines der schönsten Dinge, die du lernen kannst.

Osho

DIE HINTERGRÜNDE DER TANTRAMASSAGE

Tantra und Tantramassage sind nicht dasselbe. Die Ursprünge von Tantra liegen in den frühgeschichtlichen matriarchalen Kulturen. Alle matriarchalen Kulturen der Welt waren durchdrungen von einer Spiritualität, die die Sexualität als Lebens- und Schöpfungskraft feierte und dies in unzähligen Festen, Ritualen ebenso wie im Alltag zelebrierten. Hinter dem Begriff Tantra verbergen sich unzählige philosophische und religiöse Strömungen, die hauptsächlich aus Indien stammen und deren Ursprünge bis ins zweite Jahrhundert nach Christi Geburt zurückreichen. Über die genauen Wurzeln des Tantra ranken sich zahlreiche Mythen und Theorien. Als wahrscheinlich gilt, dass sich das heutige Tantra aus verschiedenen buddhistischen und hinduistischen Strömungen entwickelt hat.

Erst der indische Mystiker Osho hat Tantra in den 80er Jahren für westliche Menschen verstehbar gemacht und eine große Breitenwirkung von Tantra erreicht. Er entwickelte eine Form der ganzheitlichen Körperarbeit, die sinnlich-sexuelle Empfindungen erlaubte. Aufbauend auf die Lehren von Wilhelm Reich, auf Yoga und Meditation entstand so das Neo-Tantra.

Insbesondere der Tantrameister Andro Andreas Rothe sei an dieser Stelle genannt, dessen Arbeit bis heute die Basis für fast alle Tantramassagen bildet. Zeitgleich haben Joseph Kramer und Annie Sprinkle in den USA eine ganzheitliche Massage, die den Intimbereich integriert, entwickelt.

Tantramassagen haben die Chance, den Geist des Tantra für viele Menschen erfahrbar zu machen, auch solchen, die sich nicht explizit auf einen speziellen spirituellen Erkenntnisweg machen möchten. Die grundlegende Wahrheit vom Einssein aller menschlichen Aspekte, sowie der Bejahung der Sinnlichkeit und Sexualität als Lebenskraft gilt für jeden Menschen.

Obwohl Tantra und Tantramassagen nicht als identisch gesehen werden dürfen, lehnen sich Tantramassagen an die geistigen Grundhaltungen von Tantra an. Die positiv bewertete sexuelle Kraft, die im Rahmen eines Rituals integriert wird, ist dabei eine wichtige Gemeinsamkeit zwischen der modernen Tantramassage und den ursprünglichen Tantraritualen.

Weitere Informationen:

<https://www.tantramassage-verband.de>

<https://www.trustedbodywork.com>



Tu nichts - sei einfach da.
Deine Präsenz ist das wertvollste Geschenk, das du einem anderen
menschlichen Wesen machen kannst.

Marshall B. Rosenberg



DIE QUALITÄTEN TANTRISCHER BERÜHRUNGSKUNST

PRÄSENZ

Gehe aus deiner ganzen Präsenz und Achtsamkeit heraus im Hier und Jetzt in die Berührung. Verbinde dich zunächst mit dir selbst, spüre deinen Atem und deinen Körper und zentriere dich in dir. Und aus dieser Zentrierung heraus gehst du in den Kontakt. Eigene Gedanken und Gefühle lässt du vorübergehend in den Hintergrund treten, ebenso das was um dich herum passiert. Deine Aufmerksamkeit ist vollkommen im Hier und Jetzt auf diesen einen Menschen gerichtet, den du gerade berührst.



EINFÜHLSAMKEIT

Fühle dich voll und ganz in dein Gegenüber ein. Wie liegt die empfangende Person da, wie atmet sie, wie fühlt sich die Muskulatur unter der Haut an, wie bewegt sich die Person, wie reagiert der Körper auf Berührung? Erspüre, was diese Person gerade braucht, welche Berührungsqualität, wie viel Nähe, wie viel Druck, welche Geschwindigkeit, wie viel Halt ... Du fühlst mit dem mit, was deine empfangende Person gerade erlebt. Wenn Gefühle auftauchen bist du mit diesen Gefühlen da, wenn Lust entsteht, gehst du mit der Lust mit, wenn dein Gegenüber in die Entspannung sinkt, sinkst du mit hinein ...

ABSICHTSLOSIGKEIT

Bei Berührungen im Intimbereich geht es im Alltag in der Regel um Erregung, um Luststeigerung oder darum, einen Orgasmus zu erreichen. Absichtslose Berührungen hingegen verfolgen kein Ziel. Es gibt keine Erwartungen. Es geht nicht um Stimulation, sondern um achtsame, feine Berührungen. Da ist Offenheit für alles, was entstehen möchte. Vielleicht entsteht ein stiller Genuss, eine tiefe Entspannung, vielleicht auch Lust oder Ekstase. Ich bin da mit allem was sich zeigt. Diese absichtslosen Berührungen können eine sehr heilsame Erfahrung sein. Es entsteht ein Gefühl von Angenommensein und Geborgenheit.



ANNAHME

In der Tantramassage zeige ich mich mit meinem Körper, meiner Stimme, meinen Gefühlen und mit meiner Lust. Um mich zeigen zu können, brauche ich einen geschützten Raum, einen Raum, in dem Bewertungen, Urteile und Analysen keinen Platz haben. Als gebende Person öffne und halte ich diesen geschützten Raum, in dem meine empfangende Person so da sein darf, wie sie ist, mit allem, was sich zeigt. Ich begegne meinem Gegenüber mit Interesse, Wohlwollen und Annahme.



Akzeptiere dich, egal was du bist. Akzeptiere alles und gehe mit jeder Energie mit, in tiefer Sensibilität, Bewusstheit, Liebe und Einsicht. Dies ist die Grundnote: totales Akzeptieren. Und nur durch totales Akzeptieren kannst du wachsen. Akzeptiere und gehe tief, tief bis zu den Wurzeln hinunter.

Osho

SELBSTVERANTWORTUNG

Die Tantramassage ist auch im Empfangen eine aktive Massage. Wir laden die empfangende Person ein, in die Selbstverantwortung zu gehen, eine Intention für die Massage zu setzen, Wünsche zu äußern, Grenzen zu setzen und auch Widerstände oder No-go's mitzuteilen. Wir fragen, wie sie gerne berührt werden möchte und welche Berührungen sie nicht mag. In der Massage laden wir die empfangende Person ein, zu atmen, ihrer Stimme Raum zu geben und Bewegungsimpulsen zu folgen. Als gebende Person nehme ich die Impulse auf und schwinge mit, beantworte diese.

AUTHENTIZITÄT

In der Tantramassage bist du eingeladen, ganz du selbst zu sein. Hier geht es nur um dich. Du musst nichts tun, keine Leistung erbringen, keinem gefallen, keine Erwartungen erfüllen, keine Bedürfnisse befriedigen... Es geht einzig und allein um deinen Körper, dein Erleben, deine Gefühle, deine Bedürfnisse und deine Grenzen. Du darfst dich mit allem zeigen, was Raum haben will: mit deiner Lebendigkeit, deiner Lust, deiner Wildheit genauso wie mit deiner Traurigkeit, deinen Verletzungen, deiner Wut und deiner Ohnmacht.



DIENEN

In der Tantramassage gehe ich vollkommen in eine dienende Haltung. Es geht nicht um meine eigenen Bedürfnisse, es geht um die Bedürfnisse meiner empfangenden Person. Ich berühre so, wie es meine empfangende Person wünscht. Um diese Wünsche herauszufinden, gehe ich in Kommunikation. Auch während der Massage frage ich nach, ob die Berührung so stimmig ist und passe sie gegebenenfalls an. Ich stelle mich in den Dienst meiner empfangenden Person und bin für die Zeit der Massage voll und ganz für diese Person da.

VEREHRUNG

Wenn ich einen anderen Menschen berühre, gehe ich ganz in eine verehrende Haltung. Ich verneige mich vor der Einzigartigkeit dieses Menschen und vor seiner einzigartig gelebten Sexualität. Diese verehrende Haltung zeigt sich zum Beispiel darin, dass wir jeden Menschen um Berührungserlaubnis bitten, dass wir achtsam in Kontakt gehen und während der Berührung in Kommunikation sind, aber auch in Momenten der Stille, in denen ich mich innerlich oder äußerlich vor diesem anderen Menschen verneige. Und sie zeigt sich verbal, wenn wir die folgenden Worte laut aussprechen: Ich grüße das Göttliche in dir. Ich achte und ehre dich als Frau / als Mann. Ich verneige mich vor deiner einzigartig gelebten Sexualität.



Menschen heilen in ihrem Schmerz, wenn sie eine authentische Verbindung zu einem anderen Menschen haben.

Marshall B. Rosenberg



GANZHEITLICHKEIT

Einer der großen Unterschiede zur klassischen Massage ist, dass wir in der Tantramassage den gesamten Körper berühren. Wir lassen kein Körperteil aus. Wir berühren jedes einzelne Körperteil mit der gleichen inneren Haltung der Achtsamkeit, Selbstverständlichkeit und Absichtslosigkeit, egal ob es sich um eine Hand, ein Bein oder einen Penis oder eine Vulva handelt. Dabei berühren wir den Körper in seiner Ganzheit, z.B. mit langen Streichungen und dann gehen wir ins Detail, z.B. eine Handmassage und dann wieder ins Ganze. Unter Ganzheitlichkeit verstehen wir auch, dass wir nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele über den Körper berühren. So unterstützen wir auch die Einheit von Körper, Geist und Seele.

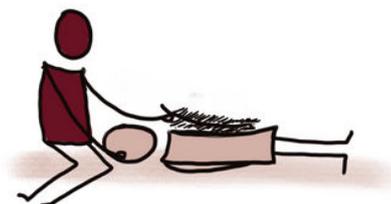


EINSEITIGKEIT

Eine zentrale Qualität unserer Massagen ist die Einseitigkeit der Berührung und die klare Rollenverteilung: Einer ist in der gebenden Rolle und berührt und einer ist in nehmenden Rolle und empfängt. Das schafft Klarheit und lädt die empfangende Person zum vollkommenen Loslassen ein, zur Hingabe, zum fallen lassen. Das schafft ein anderes Erleben als in der Sexualität, in der oft gegenseitige Berührungen stattfinden. Der Fokus des Empfangenden bleibt während der gesamten Massage bei sich selbst, beim eigenen Erleben, beim Spüren.

SINNLICHKEIT

Tauche vollständig in das Erleben mit deinen Sinnen ein, gehe in die Hingabe. Sehe, höre, fühle, rieche und schmecke - Es geht um eine achtsame Wahrnehmung deiner Körperempfindungen, um ein Eintauchen in neue Erlebensräume. Du öffnest dich, gibst dich deinem Erleben durch deine Sinne vollkommen hin, gehst in die Empfänglichkeit. Sinnlichkeit bedeutet auch die Fähigkeit zum intensiven Genuss des Erlebten. Als gebende Person schaffst du die Gelegenheiten für sinnliches Erleben, lädst zur Sinnlichkeit ein.



NÄHE UND INTIMITÄT

Viele Menschen schätzen die Nähe, Intimität und Geborgenheit, die sie in der Tantramassage erleben. In sogenannten Haltepositionen kann ich immer wieder innehalten. Je nach Wunsch der empfangenden Person halte ich sie in meinen Armen, schmiege mich an oder lege mich auf sie und verharre so in Stille. Während der Ganzkörpermassage kann ich nicht nur mit den Händen und Unterarmen, sondern mit meinem ganzen Körper massieren, Body to body. So erlebt die empfangende Person viel Haut-auf-Haut-Kontakt, eine intensive Nähe.





Sei also andächtig. Wenn du den Körper eines Menschen berührst, sei andachtvoll – als ob Gott selbst anwesend wäre und du ihm nur dienst. Ströme mit aller Energie. Und wann immer du spürst, wie der Körper in Fluss gekommen ist und die Energie eine neue Harmonie schafft, wirst du ein Entzücken spüren wie niemals zuvor. Du wirst in tiefe Meditation fallen.

Osho

RITUALISIERUNG

Bei einer Tantramassage sprechen wir auch gerne von einem Massageritual. Dieses Ritual beginnt mit einem ausführlichen Vorgespräch. Der Begrüßung, Bitte um Berührungserlaubnis und der Verehrung folgt eine Ganzkörpermassage, die einem ritualisierten Ablauf folgt. Die Abfolge der Massagegriffe folgt einer Struktur, ist im Detail bei jeder Massage jedoch individuell. Nach der Ganzkörpermassage folgt eine Intimmassage, die ebenfalls einem gewissen Ablauf folgt und in sich strukturiert aufgebaut ist. Am Ende gibt es eine Zeit der Nachruhe, des Bedankens und dann noch ein Abschlussgespräch.

VERTRAUEN

Für viele Menschen ist die Hemmschwelle, sich nackt und verletzlich zu zeigen, groß. Um sich zeigen zu können, braucht es Vertrauen, das Vertrauen, das ich als Mensch hier an diesem Ort so sein darf wie ich bin und dass ich damit angenommen und wertgeschätzt werde. Daher kommt der gebenden Person in der Massage eine besondere Verantwortung zu. Sie schafft diesen Raum des Vertrauens, der es der gebenden Person ermöglicht, sich voll und ganz zu zeigen, sich anzuvertrauen, hinzugeben, geschehen zu lassen, loszulassen und sich berühren zu lassen.

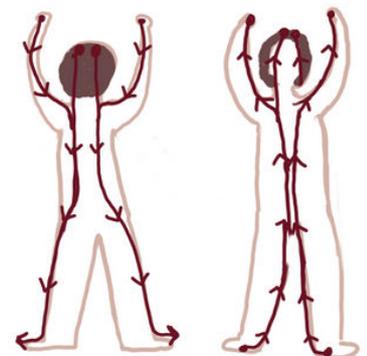


LANGSAMKEIT

Wir laden die Langsamkeit in unsere Massagen ein. Das beginnt schon beim Auflegen meiner Hände im Zeitlupentempo, beim langsamen eintauchen meiner Hände, beim Gleiten über die Haut. Langsamkeit entschleunigt. Wenn ich die Massagegriffe langsam ausführe, gebe ich der empfangenden Person mehr Raum zum Spüren. Langsamkeit lädt in die Entspannung ein, zum Loslassen. Und zum Innehalten. Ich massiere und dann halte ich an einer Körperstelle inne und lasse meine Hände dort einsinken, gehe in die Stille, atme bewusst, spüre in mich.

ENERGIEFLUSS

Wir sind alle energetische Wesen. Bei einer Tantramassage wird die Lebensenergie eines Menschen dazu angeregt, ins Fließen zu kommen. Dazu ist es hilfreich entlang der Yin- und Yang-Energiebahnen des Körpers in fließenden Kreisläufen zumassieren. Das harmonisiert die Energien, wir fühlen uns zutiefst entspannt und gleichzeitig kraftvoll lebendig. Lege deine Hände auf die Energiezentren auf, zum Beispiel eine Hand aufs Herzchakra und eine Hand aufs Sexualchakra und halte inne.



Oder fahre den Energiekanal der Chakren entlang vom Wurzelchakra bis zum Scheitelchakra.



Während du massierst, massiere nur. Sei in deinen Fingern, in deinen Händen, als würde dein ganzes Sein, deine ganze Seele sich dort sammeln. Lass es nicht nur eine Berührung des Körpers sein. Deine ganze Seele tritt in den Körper des anderen ein, durchdringt ihn.

Osho



SEXUELLE ENERGIE

Unsere sexuelle Energie ist eine universelle Lebenskraft, die es uns ermöglicht, uns lebendig zu fühlen, unsere Lebensfreude auszudrücken und Ganzsein zu erfahren. Wenn wir unserer sexuellen Energie erlauben, frei zu fließen, schenkt sie uns Lebendigkeit, Vitalität, Lust und Leidenschaft und setzt große Heilungskräfte in unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele frei. In der Tantramassage laden wir sie sexuelle Energie bewusst ein. Die Massage hat einen sinnlich-erotischen Spannungsbogen. Die empfangende Person darf sich als sexuelles Wesen erfahren und dabei die unterschiedlichsten Erlebensräume betreten. Erregung, Lust und Ekstase werden eingeladen und auch ein Orgasmus ist zu jedem Zeitpunkt der Massage willkommen, auch wenn er nicht im Vordergrund steht.

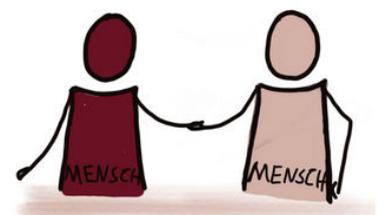
VIELFALT

Die Berührungsqualität in der Tantramassage entsteht durch die Vielfalt der Berührungen. Verschiedene Berührungen sprechen unterschiedliche Rezeptoren in der Haut an und führen zu unterschiedlichen Empfindungen. Daher berühre mal fließend wie Wasser mit langen Streichungen, viel Öl und Body-to-Body-Kontakt. Mal erdend und mit kräftigem Druck nach unten, dann wieder luftig leicht wie eine Feder oder ein Windhauch auf der Haut oder feurig und energetisierend mit schnellen, kräftigen Berührungen, Reibung, Trommeln, klatschen, ... und schließlich haltend, beruhigend, Geborgenheit schenkend mit viel Nähe. Wechsele immer wieder ab und frage auch mal nach, wie sich die Berührungen anfühlen und achte auf die Rückmeldungen des Körpers. Lade dazu ein, die feinen Unterschiede zu spüren.



TRANSPERSONALE BEGEGNUNG

In der Tantramassage begegnen wir uns von Mensch zu Mensch, jenseits von Geschlecht, sexueller Orientierung, Aussehen, Attraktivität, Figur ... Es geht darum, einen Menschen zu berühren, ihm zu dienen. Um beim Geben ganz in die Hingabe zu gehen, muss ich diesen Menschen nicht attraktiv finden, ich muss ihn nicht sexuell anziehend finden – denn darum geht es nicht. Ich verbinde mich mit der universellen Liebe in mir, die ich allen Lebewesen gegenüber empfinde und schenke diese Liebe diesem einzigartigen Menschen, den ich gerade berühre. Auch im Empfangen spielt es keine Rolle, von wem du berührt wirst, du kannst während der gesamten Massage deine Augen schließen oder sie dir verbinden lassen und dich ganz auf den Kontakt und aufs Spüren einlassen.





Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.

Virginia Satir

VIELFÄLTIGE ERLEBENSÄUME IN EINER TANTRAMASSAGE

Eine Tantramassage ist so vielfältig wie ein Haus mit vielen Räumen. Eine Tantramassage läuft niemals gleich ab. Wir laden dich ein, eine Intention für die Massage zu setzen und dich dann überraschen zu lassen, welche Türen sich öffnen möchten. Und du kannst selbst entscheiden, welchen Raum du betreten, was du erleben oder welchen Raum du neu entdecken und erforschen möchtest. In einer Tantramassage darf alles da sein was sich zeigt und manchmal ist ein Wechsel des Raumes während der Massage angebracht und sinnvoll. Oft betreten wir während einer Tantramassage mehrere Räume, ob bewusst oder unbewusst. Diese Räume sind wie Einstiege oder Einladungen, denen du folgen kannst. Wir laden dich ein mutig und neugierig zu sein!

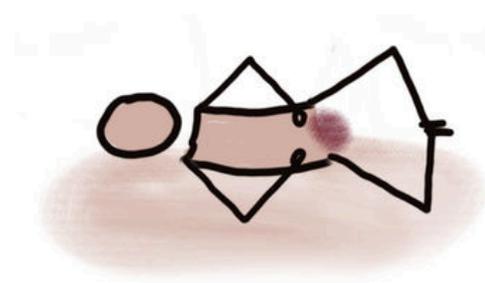


DER RAUM DES LOSLASSENS

Wenn du neue Räume betreten möchtest, geht es zunächst darum loszulassen und zuzulassen. Gedanken und Glaubenssätze loszulassen, Anspannungen loszulassen, Ängsten liebevoll zu begegnen und sie da sein zu lassen, festgehaltene Gefühle zuzulassen, Berührung und Nähe zuzulassen. Neues zu erleben geht damit einher Altes loszulassen. Dabei begegnen wir allem was sich zeigt mit Liebe, Annahme und Verständnis. Das öffnet die Tür zum Raum des Loslassens. Wenn alte Glaubenssätze, Gefühle, Gedanken oder Bedürfnisse gewürdigt und wertgeschätzt werden, können sie gehen, sich verwandeln und Neuem Platz machen.

DER RAUM DER VOLLKOMMENEN ENTSPANNUNG

Wir laden wir dich in den Raum der vollkommenen Entspannung ein. Hier musst du nichts tun und nichts leisten. Hier geht es um Sein. Um Fühlen. Um Achtsamkeit. Um Hingabe. Vielen Menschen fällt es schwer, wirklich ganz zu entspannen und den Stress des Alltags loszulassen. Wir berühren dich achtsam und arbeiten mit langen Streichungen und langsamen meditativen Berührungen des gesamten Körpers und des Intimbereichs. Die gleichbleibenden, sich immer wieder wiederholenden Berührungen unterstützen dich, dich zu öffnen, dich hinzugeben und tief in die Entspannung zu sinken.



Menschen sind einzigartig. Du bist du, ich bin ich.
Ich darf das Beste zu meinem Leben beitragen,
und du darfst das Beste zu deinem Leben beitragen.
Ich darf mein eigenes Wesen entdecken, und du darfst dein eigenes
Wesen entdecken.

Osho

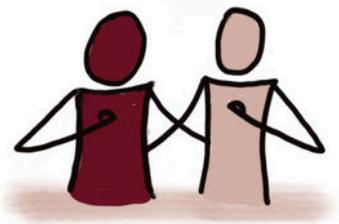


DER RAUM DER GEBORGENHEIT

Im Raum der Geborgenheit geht es um das zentrale menschliche Bedürfnis nach Bindung und Nähe, um Gehaltenwerden, Geborgenheit, Ankommen und Annahme. Viele Menschen haben als Kinder zu wenig Körperkontakt und Liebe erfahren. Es ist möglich diese Bedürfnisse im Erwachsenenalter nachzunähren. Hier lassen wir Massagielemente mit Body-to-Body-Kontakt einfließen. In Umarmungen und Halteposotionen kannst du dich fallenlassen, anschmiegen, hingeben und wirst einfach nur gehalten oder sanft gestreichelt - oftmals eine neue und wohltuende Erfahrung. Und auch einer Angst vor zu viel Nähe und Vereinnahmung kannst du dich in der Tantramassage liebevoll nähern.

DER RAUM DER VERBUNDENHEIT

Bei einer Tantramassage geht es immer um die Verbundenheit mit dir selbst und deinem Körper. Über die Berührungen, über deine Körperwahrnehmung kommst du mit dir in einen tieferen feineren Kontakt. Wir unterstützen die Verbundenheit mit dir selbst, indem wir gelegentlich nachfragen, dir unsere Wahrnehmung spiegeln oder dir Raum zum Spüren oder Nachspüren geben. Du kannst mit Nähe und Distanz spielen und schauen, wieviel Nähe du zulassen kannst oder wieviel eigenen Raum du für dich brauchst.



DER RAUM DER LUST

Im Raum der Lust kannst du erforschen, was dich in deine Lust bringt, welche Berührungen, welche Geschwindigkeiten, welcher Rhythmus, welche Positionen, welche Gerüche ... Es geht um Erregung, Hingabe, Lustempfinden, Ekstase und Glückseligkeit. Du kannst mit Bewegungen, deiner Atmung und deiner Stimme experimentieren. Dabei bewegen wir uns in einem absichtslosen Raum, in dem alles sein darf und nichts geschehen muss. Vielleicht gelingt es dir, das Ziel einen Orgasmus zu erleben loszulassen, vielleicht entdeckst du andere Formen von orgasmischen Zuständen oder völlig neue bisher ungeahnte ekstatische Körperempfindungen.

DER RAUM DES SPIELENS

Im Raum des Spielens geht es um Kreativität, Ausgelassenheit, Experimentierfreude, Lebendigkeit und Spielfreude. Wir erproben vielfältige körperliche Empfindungen durch Federn, Felle, Haare, Perlenketten, Bürsten, Seile... Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es darf gekitzelt, geneckt und ausprobiert werden. Auch deinen eigenen Körper kannst du spielerisch einsetzen. Gib dich deiner Spielfreude hin und erlebe, welche Empfindungen im Raum des Spielens ausgelöst werden können.





Unser Körper ist der Hüter unserer individuellen Geschichte.
Ohne dass er einbezogen wird,
kann es keine Veränderung geben.

Dami Charf

DER RAUM DER ENTWICKLUNG

Eine Tantramassage bietet dir vielfältige Felder der persönlichen Weiterentwicklung an. Du kannst dich bewusst entscheiden, deine Schritte dorthin zu lenken, wo die Angst ist, wo Blockaden sitzen, wo du dich gemacht hast oder wo nicht gefühlte Gefühle warten. Du kannst dich zum Beispiel mit deiner Angst vor Nähe, deinem blockierten Lustempfinden, deinen Hemmungen dich mitzuteilen und deiner Stimme Raum zu geben oder mit deinem Selbstwert und deiner Selbstannahme auseinandersetzen. Hier kannst du viel über dich selbst lernen und in einem geschützten und gehaltenen Raum Schritte der Veränderung gehen. Du kannst lernen deinem Körpergefühl wieder mehr zu trauen, denn dein Körper kennt deine innere Wahrheit.



DER RAUM DER HEILUNG

Unser Körper hat ein Gedächtnis. Dort sind schwierige Erlebnisse, alte Verletzungen oder verdrängte Gefühle gespeichert, die zu Verspannung, Schmerzen und Empfindungslosigkeit führen können. Über die Berührungen in der Tantramassage, die oftmals sehr tief gehen, kann das Körpergedächtnis aktiviert werden. Es können starke Gefühle hochkommen, die liebevoll gefühlt werden möchten. In der Massage kann der Fokus auch gezielt auf das Erforschen und Lösen von Schmerzpunkten gelenkt werden. Besonders bei Frauen sind schwierige oder grenzüberschreitende Erlebnisse und die damit einhergehenden Gefühle oftmals in der Vagina gespeichert und erschweren das lebendige und lustvolle Erleben der eigenen Sexualität. Wenn wir uns diesem Schmerz liebevoll zuwenden, entsteht ein achtsamer Raum der Heilung, der dein Leben verändern kann.



Diese Sammlung von Räumen ist sicherlich noch erweiterbar und zeigt dir die große Vielfalt der Erlebensräume, die durch Berührung eröffnet werden können. Wir laden dich ein, deine eigenen Räume, die Räume, zu denen es dich und dein Herz hinzieht zu entdecken, zu erkunden, zu erweitern und einzunehmen.

Und wir laden dich ein, mutig zu sein, über den Tellerrand zu schauen, neue Erlebensräume für dich zu erobern und neugierig zu sein, was es mit dir macht und wo es dich hinführt. Im folgenden werden wir dir Elemente aus unserem Massageritual vorstellen. Die Reihenfolge macht durchaus Sinn, ist aber nicht in Stein gemeißelt. Und es ist auch möglich, Elemente wegzulassen und eigene Elemente hinzuzunehmen. Somit laden wir dich ein, dieser Struktur zu folgen und gleichzeitig intuitiv zu massieren und eigenen Impulsen zu folgen.



Massieren ist etwas, das du zwar anfangen kannst zu lernen, aber du kommst nie an ein Ende. Es geht immer weiter und weiter, und die Erfahrung wird ständig tiefer und tiefer, höher und höher.
Massage ist eine der subtilsten Künste – und es ist nicht einfach nur eine Sache der Kunstfertigkeit. Es ist mehr eine Sache der Liebe.

Osho



DAS MASSAGERITUAL

DAS VORGESPRÄCH

Im Vorgespräch geht es darum, abzuklären, wie es der empfangenden Person im Bezug auf die Massage geht, was es zu beachten gibt und ob noch Fragen offen sind. Mögliche Fragen könnten sein:

Wie geht es dir gerade?

Wie geht es dir im Hinblick auf die Tantramassage?

Gibt es etwas, das ich über deinen Körper wissen sollte?

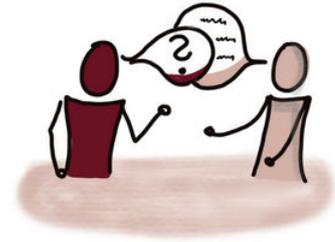
Gibt es etwas, das ich über deinen Intimbereich wissen sollte?

Gibt es Körperstellen, die nicht berührt werden möchten?

Wie geht es dir mit viel Nähe (Gehalten werden, Body-to-Body-Massage)?

Welche Berührungen magst du besonders? Was bringt dich in deine Lust?

Gibt es einen Wunsch, eine Intention für diese Massage?



DIE ERÖFFNUNG

Die Begrüßung

Setzt euch einander gegenüber. Lade die empfangende Person mit deinen eigenen Worten zum Ritual ein. Strecke deine Hände aus und lade die empfangende Person ein, ihre Hände in deine Hände zu legen.

Die Bitte um Berührungserlaubnis

Bitte die empfangende Person um Erlaubnis, sie berühren zu dürfen.

Darf ich mit all meiner Liebe und Achtsamkeit ausnahmslos deinen ganzen Körper berühren?

Danke der empfangenden Person für das dir entgegen gebrachte Vertrauen:

Ich danke dir für dein Vertrauen.

Lass deine Hände und die Hände der empfangenden Person wieder sinken.

Die Verehrung

Nimm Blickkontakt auf und lege deine linke Hand auf den Herzbereich der empfangenden Person. Grüße das Göttliche in deinem Gegenüber:

Ich grüße das Göttliche in dir. Ich achte und verehere dich als Frau / Mann.

Nimm deine Hand wieder sanft vom Herzen weg und falte deine Hände in der Namaste-Haltung und verneige dich vor der empfangenden Person.





Beim Massieren trittst du mit der Lebendigkeit eines anderen Körpers in Verbindung und spürst, wo sie fehlt. Du fühlst, wo der Körper unvollständig ist, und machst ihn ganz. Du hilfst der Körperenergie, nicht länger zersplittert, nicht länger im Widerstreit zu sein. Wenn sich die Energien des Körpers aufeinander einstimmen und zum Orchester werden, hast du dein Ziel erreicht.

Osho

DAS GEHALTEN-WERDEN

Bitte die empfangende Person sich auf die Matte zu setzen. Setze dich dahinter (wenn du magst auf ein Sitzkissen). Lass dich selbst ankommen.

In Kontakt gehen im Sitzen

Lege deine Hände behutsam auf die Oberseite der Arme bei den Schultern. Lass deine Hände einsinken. Spüre in den Kontakt hinein.

Der lebende Stuhl

Ziehe die empfangende Person sanft zu dir her, sodass sie sich an dich lehnen kann. Lege deine linke Hand auf den Herzbereich und deine rechte Hand an den Kopf. Lade die empfangende Person ein, ihr ganzes Gewicht abzugeben und sich fallen zu lassen. Wiege die empfangende Person sanft hin und her. Atme im gleichen Rhythmus. Beginne die empfangende Person sanft zu berühren. Dann richte die empfangende Person sanft wieder auf.



Das spielerische Berühren und Entkleiden

Berühre den Körper spielerisch. Fahre mit deinen Händen vom Kreuzbein aus nach oben bis über den Kopf hinaus. Ziehe deinen eigenen Lunghi aus und umspiele damit den Körper der empfangenden Person. Frage, ob du ihr den Lunghi ausziehen darfst. Dann löse den Lunghi spielerisch, ziehe ihn sanft über den Körper und lege ihn zur Seite.

Die doppelte Herzberührung

Setze dich an die linke Seite der empfangenden Person und lege deine linke Hand auf den Herzbereich und deine rechte Hand auf gleicher Höhe auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Atme so einige Atemzüge mit der empfangenden Person.

Das Ablegen in die Rückenlage

Lege deinen rechten Arm in den Nacken der empfangenden Person und lade sie ein sich nach hinten abzulegen. Halte ihr Gewicht und lege sie sanft auf der Matte ab und decke sie mit ihrem Lunghi zu.



DIE HANDMASSAGE

Setze dich an die linke Seite der empfangenden Person und lege ihre linke Hand auf deinem Oberschenkel ab. Lass dich selbst ankommen.

In Kontakt gehen mit der Vorderseite

Lege deine linke Hand auf den Herzbereich und deine rechte Hand auf die linke Hand der empfangenden Person. Atme ruhig und lass dich und die empfangende Person ankommen.

Das Ausstreichen des linken Arms

Streiche einmal flächig von der Schulter den Arm nach unten bis zu Hand, dann nochmal mit mehr Druck und noch einmal leicht wie eine Feder.

Für uns, die wir diese Massage geben, ist nicht nur das, was wir tun, sondern vor allem auch, wie wir diese Massage geben, von zentraler Bedeutung. Einen gewöhnlichen Mann, eine gewöhnliche Frau zu massieren heißt, den Gott, die Göttin in diesem Menschen zu massieren. Darin sehen wir unsere tantrische Botschaft.

Michaela Riedl

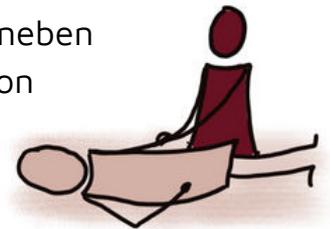


Die Handmassage links

Nimm etwas Öl oder Handlotion und öle die Hand ein, die Handrücken von der Mitte nach außen streichend, drehe die Hand um, die Handinnenfläche von der Mitte nach außen streichend. Massiere jeden einzelnen Finger, beginnend beim Daumen von oben bis zur Fingerspitze aus und ziehe die Fingerspitzen leicht ab.

Nimm die Hand der empfangenden Person in deine Hände und halte sie. Lege die linke Hand der empfangenden Person an deine linke Schulter und lasse sie Arm an Arm deinen eigenen Arm hinuntergleiten. Lege den linken Arm wieder neben dem Körper ab. Setze dich an die rechte Seite der empfangenden Person und lege ihre rechte Hand auf deinem Oberschenkel ab.

Lass dich selbst ankommen.



Das Ausstreichen des rechten Arms

Streiche einmal flächig von der Schulter den Arm nach unten bis zu Hand, dann nochmal mit mehr Druck und noch einmal leicht wie eine Feder.

Die Handmassage rechts

Nimm etwas Öl oder Handlotion und öle die Hand ein, die Handrücken von der Mitte nach außen streichend, drehe die Hand um, die Handinnenfläche von der Mitte nach außen streichend. Massiere jeden einzelnen Finger, beginnend beim Daumen von oben bis zur Fingerspitze aus und ziehe die Fingerspitzen leicht ab.

Nimm die Hand der empfangenden Person in deine Hände und halte sie. Lege die rechte Hand der empfangenden Person an deine rechte Schulter und lasse sie Arm an Arm deinen eigenen Arm hinuntergleiten. Lege den rechten Arm wieder neben dem Körper ab.

DIE MASSAGE DER RÜCKSEITE

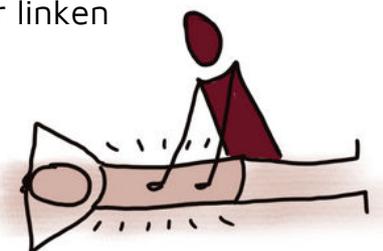
Bitte die empfangende Person sich auf den Bauch zu legen. Decke sie mit dem Lunghi zu. Setze dich an die rechte Seite daneben. Lass dich selbst ankommen.

In Kontakt gehen mit der Rückseite

Lege deine rechte Hand zwischen die Schulterblätter und deine linke Hand auf den unteren Rücken. Lass deine Hände einsinken und atme selbst tief. Lade auch die empfangende Person zum Atmen ein. Fahre mit der rechten Hand in den Nacken und mit der linken Hand zum Kreuzbein und ziehe die Wirbelsäule lang.

Erdende Berührungen auf der Rückseite

Lege deine Hände am Kreuzbein rechts und links von der Wirbelsäule ab. Wandere mit den Handballen neben der Wirbelsäule nach oben und an den Seiten wieder runter über den Po und die Beinrückseiten bis zu den Füßen. Verstärke den Druck jeweils beim Ausatmen der empfangenden Person.





Wenn du liebst und für den anderen mitempfindest und dir seines höchsten Wertes bewusst bist, wenn du ihn nicht wie einen Mechanismus behandelst, den man in Ordnung bringen muss, sondern wie eine unendlich kostbare Energie, wenn du dankbar bist, dass er dir vertraut und dir erlaubt, mit seiner Energie zu spielen – dann wirst du ganz allmählich das Gefühl haben ... wie im Innern des Körpers eine Harmonie entsteht.

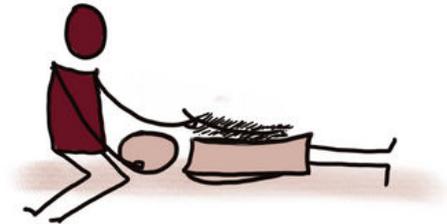
Osho

Spielerische, luftige Berührungen der Rückseite

Spiele mit dem Lunghi auf der Haut, ziehe ihn ab. Lass deine Fingerspitzen, Haare oder eine Feder über den Körper wandern.

Großflächiges Einölen der Rückseite

Setze dich an die rechte Seite der empfangenden Person. Lege deine linke Hand zwischen die Schulterblätter. Nimm die Ölflasche in die rechte Hand und lasse Öl über deine Hand laufen und die Wirbelsäule hinunter bis zum Po. Folge dem Öl mit deiner linken Hand und verstreiche es. Gib weiteres Öl auf den Rücken und auf deine Unterarme. Gleite mit deinen Händen und Unterarmen über den Rücken, die Arme und den Po und verteile dabei das Öl. Hier darfst du auch deinen Oberkörper einsetzen, wenn das für dich und die empfangende Person stimmig ist (Body-to-Body-Massage). Konzentriere dich dabei auf die rechte Körperseite. Wechsele an die linke Seite der empfangenden Person, um ihre linke Körperseite massieren zu können.



Die Rückenmassage vom Kopf aus

Setze dich ans Kopfende. Lege deine Hände an die Schultern. Gib Druck in Richtung Füße. Lege beide Hände am Nackenansatz rechts und links neben die Wirbelsäule. Gleite mit den Händen rechts und links entlang der Wirbelsäule nach unten, über den Po, zu den Seiten und die rechte und linke Körperseite wieder hoch bis in die Achselhöhlen, die Schultern umhüllen, die Arminnenseiten nach unten streichen bis über die Handinnenflächen hinaus und die Armrückseite wieder nach oben streichen, über die Schultern, den Nacken und über den Kopf hinaus.

Wenn du magst kannst du beim Hinunterstreichen bis über den Po in die Beinrückseiten hinein streichen und deinen Körper auf dem Körper der empfangenden Person ablegen. Du kannst beim wieder Hochstreichen seitlich die Hüften schaukeln.

In Kreisen rechts und links neben der Wirbelsäule nach unten massieren, über den Po und die Körperseiten wieder hochfahren, dabei kannst du auch sanft unter die empfangende Person greifen.

Mit den Daumen links und rechts der Wirbelsäule entlang auf den Muskeln mit Druck entlangfahren bis zum Po und die Körperseiten wieder hochfahren.

Auf der rechten Seite von den Schultern die Hände wie Kämmen hinunter gleiten lassen bis in die Seiten, immer wieder neben der Wirbelsäule ansetzen, bis hinunter zum Becken.

Auf der linken Seite von den Schultern die Hände wie Kämmen hinunter gleiten lassen bis in die Seiten, immer wieder neben der Wirbelsäule ansetzen, bis zum Becken.

Lass deine rechte Hand auf der Wirbelsäule hintuntergleiten bis zum Po, lass die linke Hand folgen (Hand nach Handstreichung die Wirbelsäule hinunter). Halte inne.



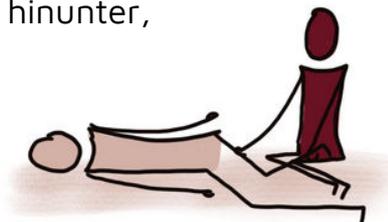
Erotische und einfühlsame Berührungen sind weniger eine Frage einer gekonnten und lange geübten Technik, sondern eine Frage von Liebe, Präsenz und Hingabe. Dieselbe Freude, Leichtigkeit, Entspannung und Tiefe, die wir beim Geben einer Massage empfinden, werden wir an die empfangende Person weitergeben.

Michaela Riedl



Die Massage der Beinrückseite rechts

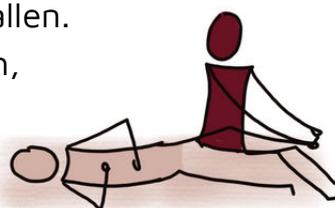
Setze dich neben das rechte Bein der empfangenden Person. Lege deine linke Hand auf die Fußinnenfläche. Gib mit der rechten Hand Öl auf die Beininnenseite und streiche mit der linken Hand auf dem Öl entlang bis zum Po und über die Beinaußenseite wieder hinunter bis zum Fuß. Streiche noch einmal mit beiden Händen die Beininnenseite hoch, über den Po, die Körperaußenseiten hoch bis zum Nacken und über den Rücken wieder hinunter, über den Po und die Beinaußenseiten hinunter bis zu den Füßen. Hebe dann den rechten Unterschenkel an, knie dich hin und lege den Unterschenkel auf deinem linken Oberschenkel ab. Fahre erneut die Beininnenseiten hoch, über den Po und die Beinaußenseiten wieder hinunter bis zu den Füßen.



Gleite mit Druck mit deinem Unterarm von der Ferse den Unterschenkel hoch, über die Kniekehle ohne Druck, den Oberschenkel hoch bis über den Po und die Beinaußenseite wieder hinunter. Umhülle das gesamte Bein mit unterschiedlichen Berührungsqualitäten. Beuge die Ferse Richtung Po, lehne dich mit deinem Oberkörper dagegen und erzeuge so eine Dehnung. Frage nach, wie viel Druck es braucht. Richte dich wieder auf, nimm den Unterschenkel mit, setze dich mit Blick in Richtung Füße und lege den rechten Fuß auf deinem Oberschenkel ab.

Die Fußmassage rechts

Lege eine Hand von unten an die Fußoberseite und die andere Hand auf die Fußunterseite. Halte den Fuß für ein paar Atemzüge. Massiere die Fußoberseite, den Knöchel und die Achillessehne. Dann die Fußunterseite, die Ferse, das Gewölbe, den Ballen. Du kannst auch mit den Fingerknöcheln massieren. Massiere jeden Zeh, beginnend beim großen Zeh bis zur Zehenspitze und ziehe die Zehenspitzen leicht ab. Lege den Fuß wieder auf der Matte ab.



Die Massage der Beinrückseite links

Setze dich neben das linke Bein der empfangenden Person. Lege deine rechte Hand auf die Fußinnenfläche. Gib mit der linken Hand Öl auf die Beininnenseite und streiche mit der rechten Hand auf dem Öl entlang bis zum Po und über die Beinaußenseite wieder hinunter bis zum Fuß. Streiche noch einmal mit beiden Händen die Beininnenseite hoch, über den Po, die Körperaußenseiten hoch bis zum Nacken und über den Rücken wieder hinunter, über den Po und die Beinaußenseiten hinunter bis zu den Füßen. Hebe dann den linken Unterschenkel an, knie dich hin und lege den Unterschenkel auf deinem rechten Oberschenkel ab. Fahre erneut die Beininnenseiten hoch, über den Po und die Beinaußenseiten wieder hinunter bis zu den Füßen.



Den Körper zu berühren und zu massieren heißt ihn zu verehren. Du kommst mit deinen Händen in einen Dialog mit dem Körper des Empfangenden. Berühre ihn so, dass er sich vollkommen angenommen und geliebt fühlt und sein Körper immer empfänglicher wird für die sinnlichen und lustvollen Freuden.

Michaela Riedl

Gleite mit Druck mit deinem Unterarm von der Ferse den Unterschenkel hoch, über die Kniekehle ohne Druck, den Oberschenkel hoch bis über den Po und die Beinaußenseite wieder hinunter. Umhülle das gesamte Bein mit unterschiedlichen Berührungsqualitäten.

Beuge die Ferse Richtung Po, lehne dich mit deinem Oberkörper dagegen und erzeuge so eine Dehnung. Frage nach, wie viel Druck es braucht. Richte dich wieder auf, nimm den Unterschenkel mit, setze dich mit Blick in Richtung Füße und lege den linken Fuß auf deinem Oberschenkel ab.

Die Fußmassage links

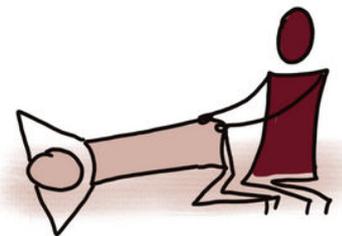
Lege eine Hand von unten an die Fußoberseite und die andere Hand auf die Fußunterseite. Halte den Fuß für ein paar Atemzüge. Massiere die Fußoberseite, den Knöchel und die Achillessehne. Dann die Fußunterseite, die Ferse, das Gewölbe, den Ballen. Du kannst auch mit den Fingerknöcheln massieren. Massiere jeden Zeh, beginnend beim großen Zeh bis zur Zehenspitze und ziehe die Zehenspitzen leicht ab. Lege den Fuß wieder auf der Matte ab.

Halteposition: Die Ruheposition zwischen den Füßen

Knie dich zwischen die Füße. Lege beide Hände an je eine Fußunterseite. Schließe die Augen, atme und komme zur Ruhe.

Die Po-Massage

Knie dich dann zwischen die Knie der empfangenden Person. Streiche von den Fersen gleichzeitig beide Beininnenseiten hoch, über den Po und die Beinaußenseiten wieder hinunter bis zu den Füßen. Beim Po kannst du deine Handinnenflächen oder die Daumen mit viel Druck gegen die Sitzbeinhöcker drücken.



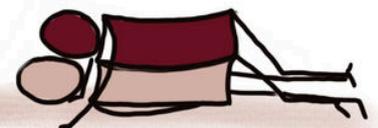
Kräftige, feurige Berührungen: Massiere den Po mit den Händen knetend, fahre mit deinen Fäusten und Unterarmen kräftig ins Gewebe hinein Handkanten. Trommle auf dem Po mit deinen Fäusten, Handkanten und Handflächen.

Halteposition: Das Draufschlängeln auf die Rückseite

Fahre von den Fersen mit beiden Händen die Beininnenseiten hoch, über den Po und schlängele dich auf den Rücken der empfangenden Person sodass du ganz auf ihr liegst. Lege auch deinen Kopf ab und atme im Rhythmus der empfangenden Person mit. Dann schlängele dich wieder hinunter.

Steißbeinwärmer

Lege beide Hände übereinander ans Steißbein und reibe schnell und kräftig, sodass unter deiner Handfläche Wärme entsteht. Fahre reibend die Wirbelsäule hoch bis zwischen die Schulterblätter. Ziehe deine Hände auseinander bis zum Nacken und Kreuzbein, gehe aus dem Kontakt und lasse die empfangende Person nachspüren. Bitte dann die empfangende Person sich auf die Rückseite zu legen und decke sie mit ihrem Lunghi zu.



Jenseits von Richtig und Falsch
gibt es einen besonderen Ort.
Dort begegnen wir uns.

Rumi



DIE MASSAGE DER VORDERSEITE

In Kontakt gehen mit der Vorderseite

Setze dich an die linke Seite der empfangenden Person und lege eine Hand auf den Herzraum und eine Hand auf den Unterbauch oder den Intimbereich. Lass deine Hände einsinken und atme tief und ruhig. Lade auch die empfangende Person zum Atmen ein.

Spielerische, luftige Berührungen der Vorderseite

Spiele mit dem Lunghi auf der Haut, hebe ihn mehrmals an, ziehe ihn ab. Lass deine Fingerspitzen, Haare, eine Feder über die Körpervorderseite wandern. Setze dich ans Kopfende.

Die Kopf- und Gesichtsmassage

Lege den Kopf in deine Hände, deine Finger ragen bis in den Nacken. Streiche mit deinen Fingern den Nacken entlang in Richtung Schädelansatz. Massiere den Hinterkopf mit kreisenden Bewegungen nach oben bis zur Stirn. Streiche von der Stirn die Haare nach hinten in Richtung Kopfmittle und darüber hinaus.



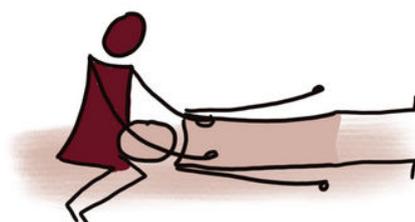
Du kannst auch die Haare als Bündel in die Hand nehmen und leicht bis kräftig daran ziehen. Frage nach, ob dies gewünscht ist. Lege deine Hände noch einmal seitlich an den Kopf. Lege beide Hände seitlich des Gesichts an den Kopf und lass dich ankommen. Lege beide Daumen nebeneinander in die Mitte der Stirn. Streiche mit den Daumen nach außen bis über die Schläfen. Lege beide Daumen zwischen die Augenbrauen und fahre die Augenbrauen entlang nach außen. Lege beide Daumen auf den Nasenrücken und fahre über die Wangen nach außen. Lege beide Daumen unter die Nase und fahre über der Oberlippe entlang nach außen. Lege beide Daumen in die Mitte des Kinns und fahre nach außen am unteren Kieferknochen entlang. Massiere mit deinen Fingerkuppen in kreisenden Bewegungen über und unter den Kieferknochen. Fahre mit deinen Fingern bis zu den Ohren und massiere die Ohrfläppchen und die Ohrmuschel.

Die Massage der Schultern und Arme vom Kopfende aus

Lege beide Hände von oben auf die Schultern, die Finger zeigen nach außen und gib Druck nach unten. Umhülle die Schultern, fahre von außen unter die Schultern, zwischen den Schulterblättern wieder hoch bis in den Nacken. Dann fahre die Arminnenseiten hinunter, über die Handinnenflächen hinaus, die Armrückseite wieder nach oben bis zu den Schultern.

Die Brustmassage vom Kopfende aus

Gib Öl auf deine Hände und lege sie auf den Herzraum. Massiere die Brüste in einer liegenden Acht. Fahre von der Mitte der Brust nach oben, um die linke Brust herum, zwischen den Brüsten wieder hoch, dann um die rechte Brust herum, zwischen den Brüsten wieder hoch...





Die Berührung ist das Fundament jeder Beziehung,
das Fundament der Beziehung zu anderen
und das Fundament der Beziehung zu sich selbst.

Emmi Pikler

Umkreise eine Brust mit beiden Händen auf die gleiche Weise, dann die andere Brust. Umkreise beide Brüste gleichzeitig und lass die Kreise kleiner werden. Umkreise die Brustknospen und frage die empfangende Person, ob sie es mag, wenn du mit den Brustknospen spielst, sie zwirbelst oder daran ziehst. Lege beide Hände gleichzeitig seitlich an die Brüste, sodass diese in deinen Handflächen liegen. Ruhe so einen Moment und atme tief.

Die Bauchmassage

Setze dich an die linke Seite neben den Bauch. Lege deine linke Hand auf den Bauch und lass sie einsinken. Gib mit der rechten Hand Öl auf deine Hand und öle den Bauch im Uhrzeigersinn ein. Schiebe deine rechte Hand unter den Rücken, sodass sie oberhalb des Kreuzbeins liegt. Mit der linken Hand massierst du weiter kreisend den Bauch. Am Ende lässt du die linke Hand auf dem Bauch ruhen.



Die Massage des linkes Beins seitlich sitzend

Knie dich neben das linke Bein der empfangenden Person. Lege deine linke Hand auf die linke Fußoberseite, gib mit der rechten Hand Öl auf deine Hand und auf das linke Bein. Fahre mit deiner linken Hand der Ölspur nach die Beininnenseite nach oben über die linke Hüfte nach außen und die Beinaußenseite wieder nach unten. Dann fahre mit beiden Händen vom linken Fuß die Beininnenseite nach oben, über die linke Hüfte, den Bauch, zwischen den Brüsten nach oben zur linken Achselhöhle und die linke Körperseite wieder hinunter, die linke Beinaußenseite entlang bis zum Fuß.

Hebe das Bein an, winkle es an und lege es angewinkelt auf deinen Oberschenkel. Umhülle nun das Bein mit deinen Berührungen und fahre auch immer wieder über den Bauch und die Brüste nach oben und die Körperraußenseiten wieder nach unten.

Nimm das angewinkelte Bein, führe es in Richtung linke Brust, lehne dich mit deinem Oberkörper gegen den Unterschenkel und erzeuge so eine Dehnung. Frage die empfangende Person, wie viel Druck angenehm ist. Löse die Dehnung auf, halte das linke Bein, sodass die empfangende Person das ganze Gewicht abgeben kann, und lege es wieder auf der Matte ab.

Die Massage des rechtes Beins seitlich sitzend

Knie dich neben das rechte Bein der empfangenden Person. Lege deine rechte Hand auf die rechte Fußoberseite, gib mit der linken Hand Öl auf deine Hand und auf das rechte Bein. Fahre mit deiner rechten Hand der Ölspur nach die Beininnenseite nach oben über die rechte Hüfte nach außen und die Beinaußenseite wieder nach unten. Dann fahre mit beiden Händen vom rechten Fuß die Beininnenseite nach oben, über die rechte Hüfte, den Bauch, zwischen den Brüsten nach oben zur rechten Achselhöhle und die rechte Körperseite wieder hinunter, die rechte Beinaußenseite entlang bis zum Fuß.



Die Yoni jeder Frau ist immer einzigartig und wunderschön. Sie möchte gesehen, geachtet und geehrt werden. Das Erkennen dieser ganz besonderen Schönheit unserer Weiblichkeit macht uns selbstbewusst und würdevoll. Wenn wir uns in dieser Weise annehmen, können wir unser Frausein ganz leben.

Inari Hanel



Hebe das Bein an, winkle es an und lege es angewinkelt auf deinen Oberschenkel. Umhülle nun das Bein mit deinen Berührungen und fahre auch immer wieder über den Bauch und die Brüste nach oben und die Körperaußenseiten wieder nach unten.

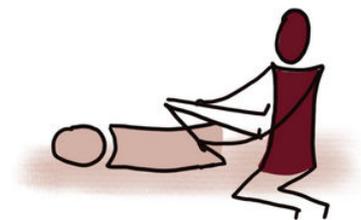
Nimm das angewinkelte Bein, führe es in Richtung rechte Brust, lehne dich mit deinem Oberkörper gegen den Unterschenkel und erzeuge so eine Dehnung. Frage die empfangende Person, wie viel Druck angenehm für sie ist. Löse die Dehnung auf, halte das rechte Bein, sodass die empfangende Person das ganze Gewicht abgeben kann, und lege es wieder auf der Matte ab.

Halteposition: Die Ruheposition zwischen den Füßen

Setze dich zwischen die Füße, hebe beide Füße und Beine an und lege die Füße auf deine Oberschenkel, sodass sie deinen Bauch berühren. Lege deine Hände auf die Fußoberseiten und ruhe so einige Momente und atme tief und ruhig.

Die Hüftdehnung

Dann fahre mit deinen Händen unter die Kniekehlen, drücke nach oben, sodass sich die Beine der empfangenden Person anwinkeln. Führe die Beine in Richtung Brust, sodass eine Dehnung entsteht. Schaukele die angewinkelten Beine nach links und nach rechts. Komm zwischen den Beinen der empfangenden Person zum Sitzen und lege ihre Beine über deine eigenen Beine.

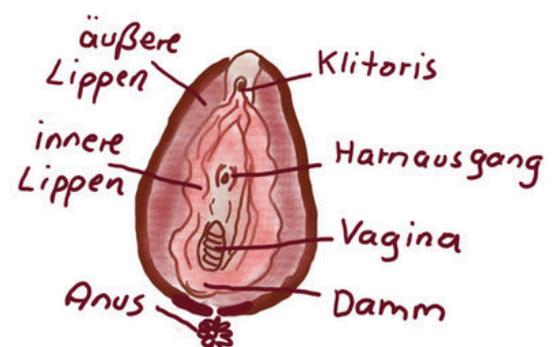


DIE YONIMASSAGE

Die Yonimassage ist die Massage des weiblichen Intimbereichs, also der Vulva und der Vagina. Eingebettet in eine sinnliche Massage kann sie für Frauen neue Welten eröffnen: Erfahrungen von Gehalten werden, Angenommen sein, Verbunden sein, Kraftquellen erschließen, Empfindungen vertiefen, Verletzungen heilen, Lust entdecken, emotionaler Tiefe oder unendlicher Zärtlichkeit und Langsamkeit. Die Yonimassage kann eine Unterstützung auf dem Weg zu einer befreiten, lustvollen und erfüllten Sexualität sein.

Bei einer Yonimassage steht die Verehrung der Yoni im Vordergrund. Es geht um ihre Einzigartigkeit und Schönheit. Die Yoni offenbart unseren innersten Kern. Sie ist ein heiliger Tempel, das ureigene Zentrum einer jeden Frau, die Wohnstätte der Göttin. Im Tantra geht der Begriff Yoni weit über das Sexuelle hinaus. Er steht für Ursprung, Quelle, Ruheplatz, Behältnis, Aufenthaltsort.

Im Sanskrit ist die Yoni das Symbol für weibliche schöpferische Kraft. Jede Frau ist zutiefst mit ihrer Yoni verbunden.





Eine Frau, die die Kraft ihrer Sexualität entdeckt hat und aus dieser schöpft, ist strahlend, kreativ und ansteckend lebendig. Sie verkörpert die Schönheit des Lebens und zieht diese Schönheit wie ein Magnet auch wieder an.

Michaela Riedl

DER ABLAUF DER YONIMASSAGE

Die Herz-Yoni-Berührung

Reibe deine Handflächen aneinander und lege die linke Hand auf den Herzraum und die rechte Hand auf die Yoni. Lass deine Hände einsinken und atme tief und ruhig. Ziehe dann die obere Hand über den Bauch hinunter zur unteren Hand und lass beide Hände wie Schalen auf der Yoni liegen.

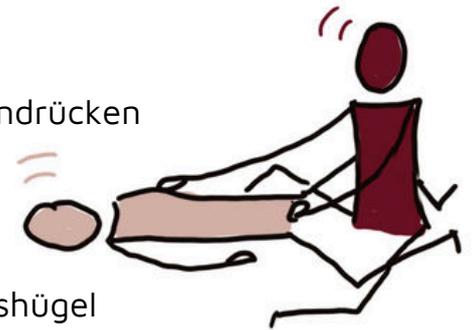
Der Rückhandstrich

Wasche deine Hände mit Gleitgel. Setze mit deinem rechten Handrücken am Damm an und lass deine Hand langsam nach oben gleiten.

Wenn die rechte Hand oben an der Klitoris angekommen ist, setzt du die linke Hand am Damm an. Nun ziehst du beide

Hände weiter nach oben. Wenn die rechte Hand über den Venushügel

hinaus gestrichen hat, hebst du sie hoch und setzt sie wieder am Damm an. So entsteht eine fließende Bewegung beider Hände. Achte darauf, dass du genügend Gleitgel hast und gib Gleitgel nach, wenn nötig.



Das Venuslippen-Shiatsu

Setze mir beiden Daumen rechts und links vom Damm an und drücke die äußeren Venuslippen zusammen. Wandere so Stück für Stück weiter nach oben bis du am Venushügel angekommen bist. Frag bei der empfangenden Person nach, welcher Druck angenehm für sie ist. Eine Variante dazu ist es, kreisende Bewegungen zu machen statt punktuell zu drücken und so beim Kreisen die äußeren Venuslippen immer wieder zusammenschieben.

Die Venuslippenmassage

Nimm die linke äußere Venuslippe zwischen Daumen und Zeigefinger und massiere sie kreisend. Fahre danach mit der rechten äußeren Venuslippe fort. Dann nimm die linke innere Venuslippe zwischen Daumen und Zeigefinger und massiere sie kreisend. Fahre danach mit der rechten inneren Venuslippe fort.

Die Klitorismassage

Schau dir die Klitoris genau an, zwirbele sie, necke sie, ziehe ihr Häubchen vor und zurück. Setze unterhalb der Klitoris an und fahre abwechselnd mit den Daumen sanft über die Klitoris, das Häubchen und den Klitorisschaft nach oben bis ins Polster des Venushügels hinein. Gib

Gleitgel auf die Klitoris. Umkreise die Klitoris sanft mit deinem Daumen oder Zeigefinger. Frag bei der empfangenden Person nach, welcher Druck und welche Geschwindigkeit angenehm sind. Streiche rechts und links neben der Klitoris mit den Fingerrücken deiner Zeigefinger hoch und wieder runter.



Und es kam der Tag, an dem das Risiko,
in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde,
als das Risiko zu blühen.

Anais Nin



Die Blüte öffnen

Fahre von der Klitoris rechts und links zwischen den inneren und den äußeren Venuslippen nach unten bis zum Yonieingang. Streiche mit deinen angewinkelten Zeigefingern die inneren Venuslippen nach außen und verschaffe dir so eine freiere Sicht auf den Yonieingang.

Den Tempel betreten

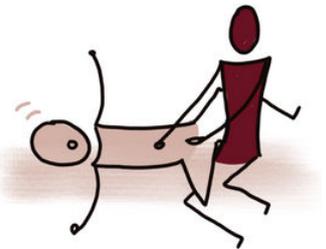
Frage die empfangende Person, ob sie innen berührt werden möchte. Ziehe dir die Handschuhe an und lege deinen linken Zeigefinger an den Yonieingang und lade sie ein, ihr Becken zu schaukeln und lass deinen Finger von der Yoni einsaugen. Lass deinen Finger zunächst innen liegen, gehe in die Ruhe und lade die empfangende Person zum Atmen ein.

Den Tempel erkunden

Lege deinen Finger auf 12 Uhr (Richtung Venusknochen). Gib sanft Druck oder streiche die Yoniwand entlang Richtung Eingang. Frage die empfangende Person, wie sich die Berührung anfühlt. Dann wandere weiter in Richtung 3 Uhr (linker Sitzbeinhöcker), Richtung 6 Uhr (Steißbein). Nun machst du einen fliegenden Wechsel deiner Zeigefinger. Du legst den rechten Zeigefinger an den Yonieingang, ziehst den linken Zeigefinger sanft heraus und führst den rechten Zeigefinger ein. Nun kannst du weiterwandern auf 9 Uhr (rechter Sitzbeinhöcker). Frage immer wieder nach, wie sich die Berührung anfühlt. Wandere dann wieder weiter auf 12 Uhr.

Die G-Punkt-Massage

Bei 12 Uhr in Richtung Venusknochen liegt die G-Fläche, ein geriffeltes Schwammgewebe. Gib sanft Druck auf die G-Fläche und frage nach wie sich die Berührung anfühlt. Experimentiere mit verschiedenen Berührungen (Druck geben, Komm-her-Bewegung, Scheibenwischer). Frage nach, ob eine gleichzeitige Berührung der Klitoris gewünscht ist.



Die Erkundung des Muttermunds und des A-Punkts

Von der G-Fläche weiter nach hinten in der Yoni kannst du den Muttermund ertasten. Seitlich neben dem Muttermund befindet sich der A-Punkt. Taste dich vor, frage immer wieder bei der empfangenden Person nach, wie sich die Berührung anfühlt und forscht gemeinsam.

Den Tempel verlassen

Kündige der empfangenden Person an, dass du nun gleich die Yoni wieder verlassen wirst. Lade die empfangende Person ein, ihr Becken zu bewegen und dich hinaus zu schaukeln. Verlasse den Tempel ganz langsam! Dann ziehe den Handschuh aus, blättere die inneren und äußeren Venuslippen liebevoll wieder zusammen.

Die Herz-Yoni-Berührung

Lege noch einmal eine Hand auf den Herzraum und eine Hand auf die Yoni. Gehe in die Ruhe, atme tief und lade auch die empfangende Person zum Atmen ein.

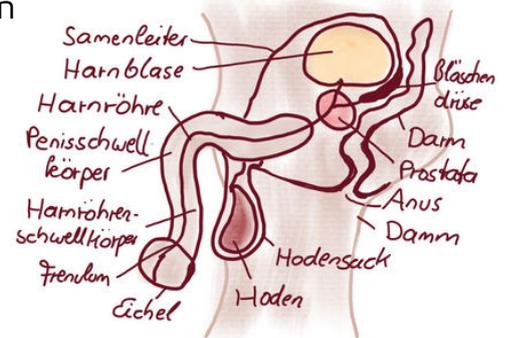


Erblicke im Lingam die Schönheit gegossenen Goldes, die Festigkeit der Himalaja-Berge, die Zartheit eines sprießenden Blattes, die lebensspendende Kraft des Sonnenballs, sieh den Reiz seiner funkelnden Juwelen.

Linga Purana

DIE LINGAMMASSAGE

Die Lingammassage ist die Massage des männlichen Intimbereichs, also der Hoden und des Penis. Eingebettet in eine sinnliche Massage kann sie auch für Männer neue Erfahrungen ermöglichen: Erfahrungen von Loslassen und von Gehalten werden, Angenommen sein in der eigenen Männlichkeit, verfeinerten und vertieften Empfindungen, einem tieferen Zugang zur eigenen Lust, einem bewussteren Umgehen mit den eigenen Sexualenergien, einem Spürbar machen der Lust im ganzen Körper und der Entfaltung der eigenen Liebesfähigkeit.



Bei einer Lingammassage ist die Verehrung des Lingams ein wichtiges Element. Den Lingam als mehr zu sehen als einen Körperteil, der zu funktionieren hat. Es geht um eine Verehrung der männlichen Zeugungs- und Schöpferkraft, eine Würdigung des ganzen Mann-Seins. Im Tantra repräsentiert der Gott Shiva die männliche Urkraft. Und diese will gesehen, bejaht und verehrt werden.

In der Lingammassage massieren und verwöhnen wir den gesamten Lingam vom Schaftansatz bis zur Eichelspitze und seine Umgebung, den Damm, die Lingamwurzel, den Hodensack und die Hoden und wenn gewünscht auch den Anus und die Prostata.

DER ABLAUF DER LINGAMMASSAGE

Die Herz-Lingam-Berührung

Reibe deine Handflächen aneinander und lege die linke Hand auf den Herzraum und die rechte Hand auf den Lingam. Lass deine Hände einsinken und atme tief und ruhig. Ziehe dann die obere Hand über den Bauch hinunter zur unteren Hand und lass beide Hände wie Schalen auf dem Lingam liegen. Oder lege die zweite Hand von unten an den Damm.

Atme so einige Atemzüge lang.

Die Hand-nach-Hand-Streichung

Gib Gleitgel in deine Handflächen. Setze mit dem Handballen deiner rechten Hand an der Lingamspitze an und streiche langsam nach unten.

Wenn die rechte Hand ein Stück nach unten gestrichen hat, setze die Handfläche der linken Hand an der Lingamspitze an und streiche nach unten.

Wenn die rechte Hand unterhalb der Hoden am Damm angekommen ist setze sie wieder an der Lingamspitze an usw. So entsteht ein Endlosstrich.



Sex ist völlig unschuldige Energie. Sex ist Leben, das in euch pulsiert,
Dasein, das in euch vibriert. Verkrüppelt diese Energie nicht.
Lasst sie vielmehr zur höchsten Blüte ihres Ausdrucks kommen.
Und das bedeutet, dass Sex zur Liebe wird.

Osho



Rock around the clock

Die Lingamspitze zeigt Richtung Bauchnabel (12 Uhr). Ziehe die Vorhaut zurück und halte den Lingam mit einer Hand am Schaft. Mit der anderen Hand streichst du den gesamten Schaft entlang bis über die Eichel hinaus. Lege den Lingam nun auf 1 Uhr. Streiche wieder vom Schaft bis über die Eichelspitze hinaus. Lege den Lingam nun auf 2 Uhr, ... So fährst du mit allen Uhrzeiten fort bis der Lingam wieder auf 12 Uhr liegt.

Die Hoden-Massage

Bilde mit deinem Daumen und deinem Zeigefinger einen Cockring um die Hoden. Mit der anderen Hand kannst du die Hoden nun kraulen, streicheln, zupfen... Frage die empfangende Person, was sie als angenehm empfindet.

Die Frenulumkreise (Tore des Bewusstseins)

Bilde mit der linken Hand einen Ring am unteren Schaft des Lingams. Die andere Hand legst du um die Eichel, sodass dein Daumen vorne zu dir zeigt. Mache nun mit der Daumenbeere Kreise auf dem Frenulum. Nimm genügend Gleitgel und frage, welcher Druck angenehm ist.

Der Korkenzieher

Bilde mit der linken Hand wieder einen Ring am unteren Schaft des Lingams. Die andere Hand stülpt sich von oben mit einer drehenden Bewegung über die Eichel. Entweder nur mit den Fingerspitzen bis unter den Eichelrand und dann wieder oben ansetzend. Oder die ganze Hand stülpt sich über den Lingam bis die Eichel oben in der Handinnenfläche anstößt.



Dem Lingam Feuer machen

Nimm den Lingam zwischen beide Handflächen und reibe ihn wie einen Stock wenn du Feuer entzünden willst, mal langsamer und mal schneller.

Das Free-Falling

Gleite mit der rechten Hand den Lingam vom Beginn des Schafts nach oben. Lass die Handinnenfläche über die Eichel drüberfallen und hinten wieder nach unten gleiten. Sobald die rechte Hand nach hinten gewechselt hat, beginnt die linke Hand vom Beginn des Schafts hinaufzustreichen. Auch hier entsteht eine Endlosbewegung.

Das Karusell

Lege beiden Hände übereinander um den Lingam und drehe die Hände gegenläufig. Frage, welcher Druck und welche Geschwindigkeit angenehm sind.

Die Herz-Lingam-Berührung

Lass deine Berührungen ausklingen und langsamer werden. Lege dann noch einmal die linke Hand auf den Herzraum und die rechte Hand auf den Lingam. Gehe in die Ruhe und atme tief. Lade auch die empfangende Person dazu ein.



Wir können das Leben in jedem Moment bereichern
und wir haben eine ungeheure Macht dies zu tun.
Worte können das tun, eine Berührung kann das tun,
unsere Präsenz kann das tun.
Wir sind enorm machtvolle Wesen. In jedem Augenblick.

Marshall B. Rosenberg

DER ABSCHLUSS

Ein abschließender Body-to-Body-Kontakt

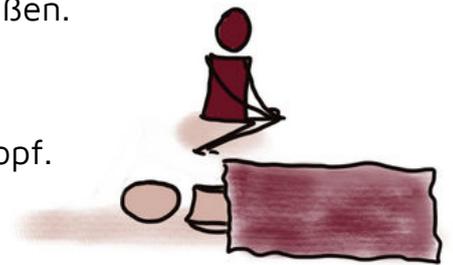
Wenn dies für die empfangende Person stimmig ist, biete noch einmal einen Body-to-Body-Kontakt an. Du kannst dich zwischen die Beine knien und deinen Oberkörper auf dem Oberkörper der empfangenden Person ablegen. Oder du drehst die empfangende Person auf die Seite und schmiegst dich von hinten an und hältst sie im Arm. Oder die empfangende Person dreht sich auf den Bauch und du legst dich der Länge nach drauf.

Der Yin-Yang-Ausgleich

Dies ist eine weitere Möglichkeit, um die Massage abzurunden. Streiche noch einmal von den Füßen die Beininnenseiten nach oben über den Bauch und die Brust nach oben, seitlich über die Schultern die Arminnenseiten nach unten, die Armaußenseiten wieder nach oben und an den Körperseiten und Beinaußenseiten nach unten bis zu den Füßen.

Die Nachruhe

Decke die empfangende Person dann für die Nachruhe zu. Gehe noch einmal in Kontakt, z.B. eine Hand aufs Herz und eine am Kopf. Gehe dann bewusst aus dem Kontakt. Setze dich etwas abseits und trenne auf eine für dich stimmige Weise eure Energiefelder wieder, sodass jeder von euch wieder in seinem eigenen Energiefeld ankommen kann.



DAS NACHGESPRÄCH

Lade die empfangende Person ein, wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen, die Augen zu öffnen und sich zu strecken. Setzt euch einander gegenüber und geht in einen sanften Augenkontakt ohne zu sprechen. Bedankt euch im Stillen beieinander auf eine für euch stimmige Art und Weise (Blickkontakt, Namasté, Umarmung, ...)

Geht dann in ein Nachgespräch. Zuerst bekommt die empfangende Person Raum, um über das Erlebte zu sprechen. Folgenden Fragen können als Anregung dienen:

Wie geht es dir jetzt?

Wie fühlt sich dein Körper gerade an?

Welche Berührungen waren für dich besonders schön?

Gab es etwas, das schwierig für dich war?

Wie hast du unseren Kontakt und unsere Kommunikation erlebt?

Im Anschluss berichtet die gebende Person, wie es ihr ging:

Wie hast du dich in der gebenden Rolle gefühlt?

Was ist dir leicht gefallen? Was hat dir Freude gemacht?

Was war für dich schwierig oder herausfordernd?

Wie hast du den Kontakt und die Kommunikation erlebt?



Was auch immer das Gefühl ist – ob Schmerz oder Freude – es ist ein Geschenk und seine Schönheit liegt darin, dass es dir zeigt, dass du lebendig bist.

Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.

Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt.

Marshall B. Rosenberg



GEFÜHLSLISTE FÜR BERÜHRUNGEN

Wie fühlt sich die Berührung für dich an?

Berührungen, die sich angenehm anfühlen

erdend

aufgehoben
geborgen
gehalten
getragen
schützend sicher
tröstend
vertrauensvoll

entspannend

angenehm
ausgleichend
befreiend
einsinkend
erleichternd
harmonisierend
hingebungsvoll
lockernd
lösend
tiefgehend
weit

zentrierend

fokussierend

berührend

beglückend
bewegend
berauschend
bereichernd
erfreuend
liebepoll
offenherzig
warmherzig
wohlpollend
wohlig

verbunden

innig
intim
nah
umarmend
erfüllend
selig
wertschätzend
zuneigend

öffnend

begrüßend
einladend
willkommen

zart

federleicht
fein
luftig
sanft
weich
flauschig
zärtlich

friedvoll

meditativ
präsent
beruhigend

einfühlsam

achtsam
empfindsam
respektvoll
streichelnd

kraftvoll

im Flow
klar
nährend
satt
souverän
stark

energetisierend

anregend
beschwingt
elektrisierend
fesselnd
quirilig

belebend

ekstatisch
erweckend
feurig
lebendig
pulsierend
sinnlich
strömend

lustvoll

befriedigend
erotisch
erregend
genussvoll
leidenschaftlich
orgasmisch
stimulierend

wärmend

heiß
erhitzend
warm

kühlend

erfrischend
kalt

fließend

flächig
geschmeidig
glatt
wellenförmig

rau

kratzig
uneben

begeistert

aufregend
beflügelnd
berauschend
inspirierend
faszinierend
überwältigend
verzaubernd

spielerisch

lustig
neckend
interessant
spritzig
verspielt

kribbelig

erschauernd
prickelnd
kitzelnd
zuckend



Berührungen, die sich unangenehm anfühlen

irritierend

alarmierend
aufwühlend
befremdlich
verunsichernd
ungewohnt
unruhig
neuartig
überraschend
verstörend
zwiespältig

eng

abgeschnitten
abwehrend
abwesend
angestrengt
blockiert
verschlossen
versteinert
widerwillig
widerstrebend

schmerzhaft

angespannt
brennend
gereizt
stechend
verkrampft
verspannt
ziehend
zitternd

schamhaft

gehemmt
befangen
beklemmend

unangenehm

erschütternd
herausfordernd
unbehaglich
unwohl
stressend
überfordernd
unerfüllt
unter Druck

schutzlos

verloren
allein
seelenwund

langweilig

gleichgültig
leer
lustlos

lähmend

bewegungslos
dumpf
erstarrt
kraftlos
leiblos
ohnmächtig
teilnahmslos
schwach

frustrierend

enttäuschend
nervend

traurig

verletzlich
besorgt
ungehalten

schwer

bedrückend
belastend
beängstigend
panisch
übersättigend





Jeder Mensch tut jederzeit das Bestmögliche,
was ihm zur Verfügung steht.
Alles was ein Mensch jemals tut,
ist ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen.

Marshall B. Rosenberg

BEDÜRFNISLISTE

Welche Bedürfnisse wurden bei dir durch die Massage erfüllt?

Achtsamkeit

Bewusstheit
Präsenz
Körperwahrnehmung

Ästhetik

Schönheit

Einfühlsamkeit

Verständnis
Menschlichkeit
Mitgefühl
Aufmerksamkeit

Unterstützung

Da-Sein

Entfaltung

Entwicklung
Lernen
Entdeckerfreude
Neugier
Selbstwirksamkeit
Inspiration
Anregung
Sinn
Wachstum

Spiritualität

Eins sein
Ganzheit
Heilung

Kreativität

Selbstaussdruck

Entspannung

Ekstase
Hingabe
Loslassen
Ruhe
Leichtigkeit

Spielfreude

Spaß
Freude
Humor
Feiern

Erregung

Lustempfinden
Anregung
Lebendigkeit
Öffnung
Genuss

Lebenserhaltung

Gesundheit
Bewegung
Nahrung
Berührung
Körperkontakt
Schlaf
Unterkunft

Sicherheit

Schutz
Beständigkeit
Stabilität
Abgrenzung
Grenzen erkennen

Autonomie

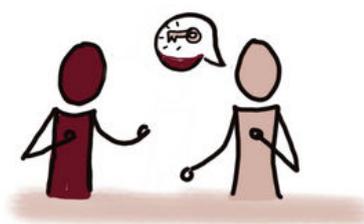
Selbstbestimmung
Freiheit
Unabhängigkeit
Raum haben
Selbstverantwortung
Selbstverwirklichung
Selbsterfahrung

Verbindung

Verbundenheit
Vertrauen
Nähe
Intimität
Liebe
Sexualität
Geborgenheit
Gehalten werden
Wärme
Tiefe
Glück

Gemeinschaft

Austausch
Offenheit
Zugehörigkeit
Einbezogen sein
Gegenseitigkeit
Gleichwertigkeit



Wertschätzung

Dankbarkeit
Wahrgenommen
werden Gesehen
werden
Gehört werden
Anerkennung
Würdigung

Innerer Frieden

Harmonie
Balance

Integrität

Kongruenz
Authentizität
Mich zeigen
Einklang
Identität
Individualität
Ehrlichkeit
Ganzheit

Klarheit

Struktur
Ordnung
Verbindlichkeit
Zuverlässigkeit
Effektivität

Respekt

Akzeptanz
Angenommen sein
Rücksichtnahme
Toleranz
Wahrhaftigkeit
Aufrichtigkeit



Was ich in meinem Leben möchte, ist Einfühlsamkeit,
ein Fluss zwischen mir und anderen,
der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.

Marshall B. Rosenberg



LITERATUR

Riedl, Michaela: Yoni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust - sinnlich-energetisch-spirituell: Sinnlich spirituelle Wege zu den Quellen weiblicher Liebeslust

Riedl, Michaela, Becker, Klaus Jürgen: Lingam-Massage: Entdecke die Quellen der männlichen Liebeslust

Riedl, Michaela: Der Tantramassagefilm: sinnliche Anleitung mit Yoni- und Lingam-Massage

Diana Richardson: Zeit für Berührung: Massage, Bewusstheit, Entspannung

Diana Richardson: Zeit für Weiblichkeit: Der tantrische Orgasmus der Frau

Diana und Michael Richardson: Zeit für Männlichkeit: Mehr Kompetenz in Sachen Sex und Liebe zwischen Mann und Frau



Mantak Chia, Douglas Abrams: Öfter, länger, besser. Der multiorgasmische Mann

INTERNET

<https://vidabalance-garden.com>

Unser Seminarhaus auf der Insel Lesbos mit tantrischen Angeboten

<https://www.tantramassage-verband.de>

Berufsverband für zertifizierte tantrische Körperarbeit und sexuelle Gesundheit

<https://www.trustedbodywork.com/de/>

Ganzheitliche Körperarbeit und Massage mit Elementen aus dem Tantra. Workshops, Coaching oder Sexualberatung - hier finden sich Anbieter mit zertifizierter Ausbildung.

<https://www.tantramassage-lernen.de>

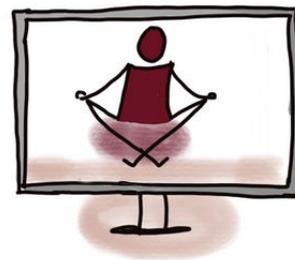
Frauenmassage und Sexualcoaching

<https://anandawave.de>

Schule für tantrische Berührungskunst

<https://bodyworkcenter.ch>

Institut für somatische und sexologische Bildung



Wäre das Wort Danke das einzige Gebet, das du je sprichst,
so würde es genügen.

Meister Eckhart



KOMMUNIKATION. BERÜHRUNG. SEXUALITÄT.

DANKE VON HERZEN FÜR DEIN DABEISEIN!

VIDA BALANCE

Melanie und Jörn Lentes GbR
Schwester-Adolfa-Weg 52
79115 Freiburg
Tel.: 0761 88795516

<https://vidabalance.de>
info@vidabalance.de

