

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Was ist eine Tantra-Massage?	8
Über mich	14
Kapitel 1: Grundlagen	16
1.1 Die Top 4 tödlichen Sünden bei der Tantra-Massage	16
1.2 Energie folgt der Aufmerksamkeit	20
1.3 Bedürfnisse, Absichten, Intentionen	29
1.4 Empathie und Intuition	47
1.5 Emotionale Einflussnahme	63
1.6 Körper des Behandlers	88
Kapitel 2: Der Ablauf einer Tantra-Massage	102
2.1 Vorbereitung	104
2.2 Kontaktaufnahme	111
2.3 Entspannung	117
2.4 Erregung	131
2.5 Höhepunkt	139
2.6 Installation und Integration neuer Programme	145
Kapitel 3: Anatomie und Physiologie der Sexualität	149
3.1 Der Bauch	151
3.2 Mann und Frau: Ähnlichkeiten und Unterschiede	164
3.3 Die Beckenbodenmuskulatur	178
3.4 Sinnlichkeit und Höhepunkt	185

Kapitel 4: Anliegen und Behandlungsstrategien	193
4.1 Allgemeine Unterstützung der Lust und sexueller Gesundheit .	196
4.2 Ausdauer/Spaß am Prozess	197
4.3 Optimaler Hormonhaushalt	201
4.4 Lust. Befeuchtung. Erektion	209
4.5 Immunabwehr	219
4.6 Kinderwunsch. Schwangerschaft. Entbindung	224
4.7 In jedem Alter jung bleiben	231
Schlusswort und Danksagung	237