

Inhalt

- 5 Berührung – Balsam für die Liebe**
- 6 Mehr Mut zu Nähe und Zärtlichkeit**
- 6 Die Blume der Liebe erblühen lassen
- 7 Liebe geht durch die Haut
- 8 Tantra-Massage für die Zweisamkeit
- 9 Spüren statt Denken: Wecken Sie Ihre Sinne
- 10 Berührung als Meditation
- 10 So wirkt die Tantra-Massage
- 12 Was Sie über die Tantra-Massage wissen sollten**
- 13 Massage – die Urform der Therapie
- 14 Das Besondere an der Tantra-Massage
- 18 Der spirituelle Hintergrund**
- 18 Kurzer Blick auf die Geschichte

- 18 Shakti und Shiva
- 19 Kundalini, die Kraft der Schlange
- 20 Die sieben Chakras
- 25 Erste Schritte – die Vorbereitung**
- 26 Raum für Geborgenheit schaffen**
- 26 Ungestört sein
- 27 Wohlige Wärme
- 27 Die richtige Unterlage
- 28 Kissen, Farben, Blumen, Licht ...
- 29 Verführerische Düfte
- 31 Musik für die Seele
- 32 Die innere Einstimmung**
- 33 Die Körperhaltung zu Hilfe nehmen
- 33 Massageöle für die Liebe
- 34 Basisöle für die Tantra-Massage
- 35 Ätherische Öle – der Duft der Sinnlichkeit
- 36 Sinnliche Massageöl-Rezepte
- 38 Special: Ayurveda-Ölmischungen**
- 41 Die Tantra-Massage Schritt für Schritt**
- 42 Tipps für die Praxis**
- 42 Die wichtigsten Massagetechniken
- 45 Die Entdeckung der Langsamkeit
- 46 Das Ritual beginnt**
- 46 Zum Auftakt ein Bad zu zweit
- 46 In den Palast der Liebe eintreten
- 48 Die heilende Energie der Hände wecken

50	Die fünf Stufen der Tantra-Massage
50	1. Kontakt aufnehmen
52	2. Die sechs Schmetterlinge
54	3. Die Ölmassage
55	Füße
58	Beine

60	Gesäß
65	Rücken und Nacken
74	Hände, Arme und Schultern
79	Gesicht
85	Brust
89	Bauch und Hüften
91	4. Yoni- und Lingam-Massage
96	5. Die Chakras verbinden

101 Erotische Streicheleinheiten für zwischendurch

102	Minimassagen für mehr Lust und Leidenschaft
102	Federn, Samt und Seide
103	Chakra-Massage mit Edelsteinen
104	Die Haut-auf-Haut-Massage
108	Glossar / Literaturempfehlungen
109	Register
112	Impressum / Bildnachweis