

# 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

|           |   |
|-----------|---|
| <b>50</b> | <b>Die fünf Stufen der Tantra-Massage</b> |
| 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**

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