

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	60	Gesäß
50	1. Kontakt aufnehmen	65	Rücken und Nacken
52	2. Die sechs Schmetterlinge	74	Hände, Arme und Schultern
54	3. Die Ölmassage	79	Gesicht
55	Füße	85	Brust
58	Beine	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