

# 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 Die fünf Stufen der Tantra-Massage</b>	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
	<b>101 Erotische Streicheleinheiten für zwischendurch</b>
	<b>102 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