

KALASHATRA GOVINDA

# TANTRA MASSAGE

Die hohe Kunst der erotischen Berührung

IRISIANA

# 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



Das Tantra-Massageritual führt zu einem bewussten, meditativen Umgang mit der Lust.

- 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



Gehen Sie mit Ihrem Partner auf eine spannende Entdeckungsreise zu mehr Liebe, Nähe und Erotik.

## **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



Mit einfachen Massagetechniken und viel Gespür wecken Sie die Freude, Lebenslust und Ekstase Ihres Partners.





# Berührung – Balsam für die Liebe

Berührungen wirken wohltuend und heilend, denn sie schaffen Vertrauen und Geborgenheit.

Gerade im Tantra ist jedoch jede körperliche Berührung zwischen zwei Menschen zugleich auch eine Berührung von Herz zu Herz.

Die Tantra-Massage lädt Sie dazu ein, gemeinsam mit Ihrem Partner auf eine spannende Entdeckungsreise zu gehen und dabei Liebe, Lust und Erotik inniger und intensiver als je zuvor zu erleben.

# Mehr Mut zu Nähe und Zärtlichkeit

»Der edelste aller Sinne ist der Tastsinn, denn in ihm wohnt die Seele. Dehnt sich der Tastsinn aus, wächst zugleich auch die Seele ...«

*Charaka Samitha*

Die Tantra-Massage bietet Ihnen viele einfache Möglichkeiten, mehr Nähe und Zärtlichkeit in Ihre Beziehung zu zaubern. Im Mittelpunkt steht dabei die Berührung – die sinnliche Berührung von Haut zu Haut, die im Tantra zugleich immer auch eine Berührung von Herz zu Herz und Seele zu Seele sein sollte.

Tantra lädt Sie und Ihren Partner dazu ein, sich hautnah auf die Magie der Berührung einzulassen. Erotische Massagen, die in einer Atmosphäre der Achtsamkeit durchgeführt werden, vertiefen die Beziehung zwischen Mann und Frau und können Paaren vollkommen neue, ekstatische Dimensionen des Zusammenseins eröffnen. Regelmäßig angewendet, ist die Tantra-Massage nicht nur ein Weg zu mehr Wohlbehagen, tiefer Hingabe und gesteigerter sexueller Energie, sondern sie kann sogar Beziehungen heilen.



Berührungen sind wichtig für die Gesundheit von Körper und Seele.

## Die Blume der Liebe erblühen lassen

Haben Sie schon einmal verliebte Pärchen beobachtet? Dann ist Ihnen bestimmt aufgefallen, dass Verliebte in ständigem Körperkontakt sind: Sie umarmen sich, gehen Hand in Hand und lassen keine Gelegenheit aus, um sich zu berühren. Bei frisch Verliebten scheint es manchmal, als würde ein geheimer Magnetismus dafür sorgen, dass keiner von beiden auch nur eine Sekunde lang vom anderen lassen kann – tatsächlich stimmt das in gewisser Weise, da der intensive Austausch zwischen den weiblichen und männlichen Energien magnetähnliche Anziehungskräfte weckt.

Die körperliche Berührung ist die Brücke, auf der das eine Herz zum anderen findet. Sogar der menschliche Energiekörper – die Aura – profitiert vom körperlichen Kontakt. Zärtliche Berührungen zwischen zwei Menschen drücken Nähe und Intimität aus. Besonders deutlich wird das in der Bindung zwischen Müttern und ihren Kleinkindern. Und ebenso dort, wo junge Paare eng umschlungen im rosaroten Himmel schweben. Doch was ist mit all den Menschen, die nicht verliebt sind?

Zärtlichkeit, Nähe sowie Berührungen sind für jeden Menschen wichtig. Psychologen weisen darauf hin,



**Zärtliche Berührungen sind bei frisch verliebten Paaren normal und drücken ihre Nähe und Intimität aus. Auch für länger dauernde Beziehungen ist der Austausch von Zärtlichkeiten jedoch wichtig.**

dass Hautkontakt eine wichtige Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit ist. Im Tantra sagt man sogar, dass der sinnliche Kontakt die einzige Möglichkeit ist, die Seele eines anderen Menschen wirklich tief zu berühren.

Umso bedauerlicher ist es, dass Berührungen in hoch zivilisierten Gesellschaften weitgehend tabu sind. Ein kurzes Händeschütteln und eine seltene Umarmung – viel mehr wird im Allgemeinen gesellschaftlich kaum akzeptiert; es sei denn, es geht um erotische Begegnungen.

Doch wie sieht es in langjährigen Beziehungen mit der Erotik aus? Berühren sich Verheiratete besonders oft und innig? Leider nein. Eher scheint das Gegenteil der Fall zu sein: Je länger Beziehungen dauern, desto selte-

ner kommt es zum Austausch von Zärtlichkeiten. Das ist umso bedauerlicher, als Psychologen herausgefunden haben, dass die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung bei Paaren größer wird, je seltener sie sich im Alltag berühren.

Um wachsen und gedeihen zu können, brauchen wir Menschen die Berührung so sehr wie Blumen das Wasser. Während es etwa im Orient ganz normal ist, dass jeder Mensch – vom einfach lebenden Landarbeiter bis zum Großstadtbewohner – einige einfache Massagetechniken kennt, ist dies im Westen eher die Ausnahme. Die Tantra-Massage hilft dabei, die Kunst der Berührung zu erlernen. Und sie hilft, die zarte Blume der Liebe neu erblühen zu lassen. Sinnliche Berührungen bieten jedem Paar

die Chance, dem eigenen Partner auf eine ganz neue Weise zu begegnen. Achtsamkeit, Wachheit und Offenheit sind dabei die wichtigsten Voraussetzungen, denn sie helfen, neue Wege zu gehen und verfestigte Alltagsmuster aufzulösen.

## **Liebe geht durch die Haut**

Der Hautkontakt bildet die Basis für eine gesunde Entwicklung. Wir wissen heute, dass es schwerwiegende Folgen haben kann, wenn Kleinkinder nur selten berührt und in den Arm genommen werden. Bei den betroffenen Kindern treten Aggressionen, Konzentrationsmangel, Bindungsunfähigkeit und andere Pro-

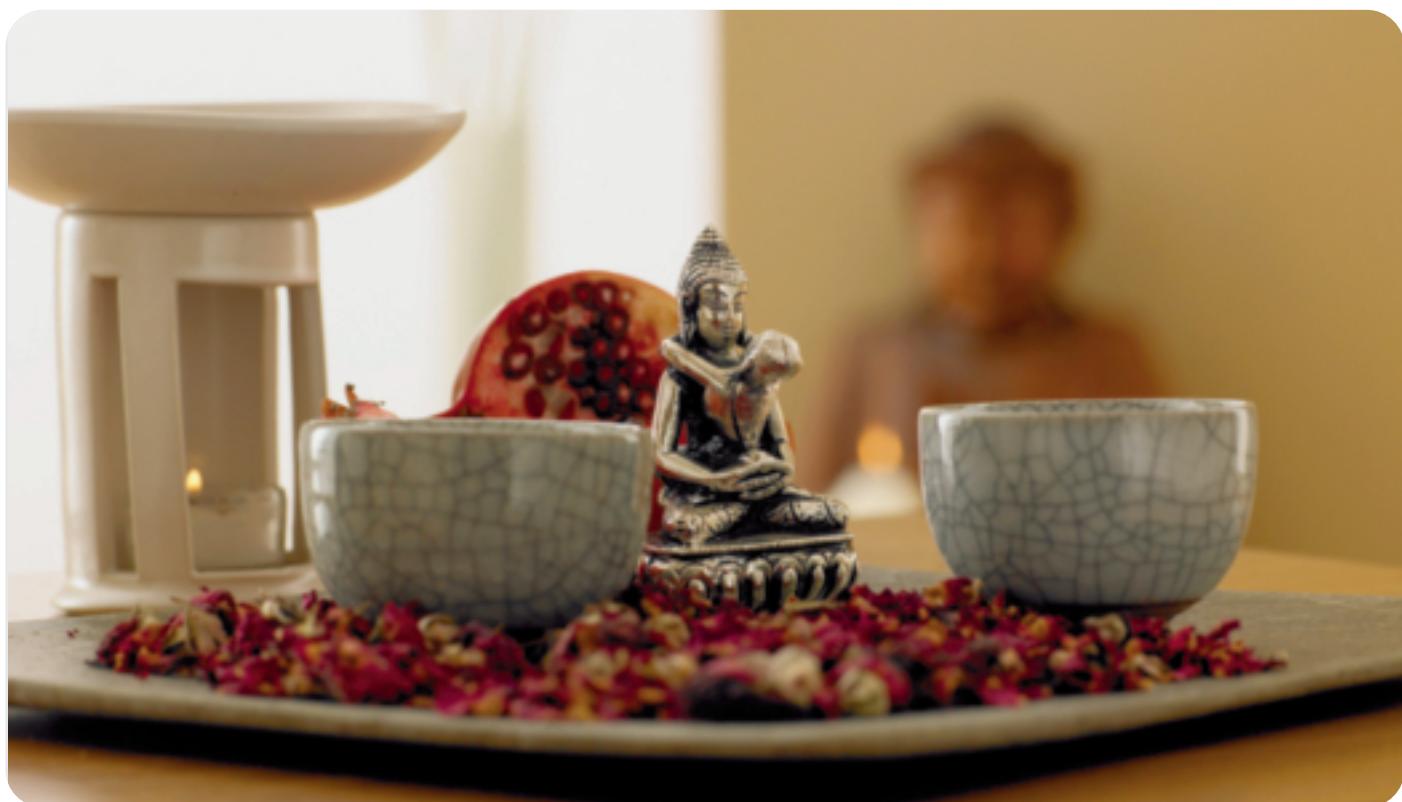
bleme gehäuft auf. Doch nicht nur in der Kindheit, auch danach ist Hautkontakt natürlich eine wichtige Voraussetzung für seelische Gesundheit und körperliches Wohlbefinden. Die Haut ist mit einer Oberfläche von rund 1,6 Quadratmetern das größte unserer Sinnesorgane. Millionen von Sinneszellen registrieren nicht nur feinste Temperaturunterschiede, sondern auch jede noch so leichte Berührung. Über kleinste Tastkörperchen – die Rezeptoren – werden Berührungsreize an das Gefühlszentrum im Gehirn weitergeleitet. Angenehme Berührungen setzen dort Glückshormone wie Oxytocin frei: Diese häufig auch als »Kuschelhormon« bezeichnete Substanz löst Ängste und erzeugt einen wohligen, entspannten Zustand. Je mehr Sin-

neszellen aktiviert werden, desto größer ist die Wirkung. Während bei einem einfachen Händedruck nur rund 15.000 Rezeptoren angesprochen werden, sind es bei einer Umarmung bereits mehr als 100.000. Keine andere Form der Berührung stimuliert Haut und Seele so sehr wie eine Ganzkörpermassage. Neben der Ausschüttung von Oxytocin regen Tantra-Massagen auch die Produktion von Endorphinen an. Diese Glücks-hormone wirken nicht nur schmerzlindernd, sie haben auch einen starken Einfluss auf unsere Stimmung. Folglich ist es nicht verwunderlich, dass wir uns nach der Massage so entspannt und zufrieden fühlen. Abgesehen von den physiologischen und psychologischen Wirkungen wird in der Tantra-Massage aber auch Wert

auf die energetischen Wirkungen gelegt: Über die Reize, die die Haut während der Massage erfährt, kann auch die Aura, die Energiehülle des Körpers, positiv beeinflusst werden.

## Tantra-Massage für die Zweisamkeit

Jeder Mensch sehnt sich danach, geliebt und angenommen zu werden. Das gilt nicht nur für uns selbst, sondern natürlich auch für unseren Partner. Es ist daher wichtig, seiner oder seinem Geliebten immer wieder zu zeigen, dass er oder sie sich bei uns geborgen fühlen darf. Wir können das zum Beispiel durch die Wahl unserer Worte tun – ganz einfach



Schaffen Sie vor der Tantra-Massage eine ruhige Atmosphäre, die Ihnen das Entspannen erleichtert.



### Tantra-Massagen lassen Vertrauen und Geborgenheit wachsen.

indem wir liebevolle und freundliche Worte benutzen. Noch direkter aber können wir Liebe und Mitgefühl ausdrücken, indem wir unseren Partner zärtlich berühren. In der Tantra-Massage werden Berührungen gezielt in Form kleiner Rituale gepflegt. Diese Rituale bauen Vertrauen auf und bewirken eine tiefe Entspannung von Körper und Seele.

Eine entspannte, ruhige Atmosphäre zu schaffen ist der erste – und vielleicht wichtigste – Schritt bei der Tantra-Massage. Gerade in unserer Zeit, in der Stress, Hektik und Termindruck zum Alltag gehören, ist es oft nicht leicht, richtig abzuschalten. Doch für Paare – wie auch für jeden Einzelnen – ist Entspannung überlebenswichtig, denn Anspannungen und Stress wirken sich immer negativ aus: auf die Gesundheit, die Lebensfreude, die Sexualität und natürlich auch auf die Liebe.

Die Liebe hat zwei große Feinde: Stress ist der eine, Routine ist der andere. Stress raubt unsere Lebens-

energie, während die Gleichförmigkeit des Alltags dazu führt, dass unsere Lebendigkeit und Lebensfreude und damit auch das Interesse an unserem Partner nach und nach immer mehr auf der Strecke bleiben. Tantra ist das ideale Gegenmittel – sowohl gegen den Stress als auch gegen die Routine: Mit jeder noch so kurzen Tantra-Massage führen Sie ein kleines Ritual der Liebe und Achtsamkeit durch und schaffen eine Insel der Ruhe und Zärtlichkeit. Auf diesen Inseln entwickeln Sie Ihre Sensibilität und Wachheit. Sie beginnen, sich und Ihren Partner intensiver zu erleben. So bietet jede Massage letztlich die Chance, zu sich zu kommen und sich als Paar das Kostbarste zu schenken, was es in der Liebe gibt – gemeinsame Zeit!

### Spüren statt Denken: Wecken Sie Ihre Sinne

Man könnte Tantra auch den »spirituellen Weg der Sinnlichkeit« nennen. Tatsächlich besteht ein wichtiges Ziel sämtlicher Tantra-Techniken darin, die Sinnlichkeit zu wecken – dies gilt natürlich auch für die Tantra-Massage. Zärtliche Hände, duftende Öle und eine erotische Atmosphäre sorgen für sinnliche Erlebnisse, die uns tief »berühren« können.

Unsere Lebendigkeit hängt sehr von unserer Fähigkeit ab, die Welt über unsere Sinne wahrzunehmen. Mit etwas Übung können wir unsere Sinne entwickeln und verfeinern. Das lohnt sich, denn sinnliche Menschen sehen, hören, schmecken und spüren mehr als andere.

### Die Wirkungen im Überblick

#### Durch Tantra-Massagen

- erzeugen Sie eine Atmosphäre der Nähe und Geborgenheit
- entwickeln Sie Ihre Sinne und Ihre Sinnlichkeit
- stärken Sie Ihre sexuellen Energien
- können Sie Blockaden in den Chakras, den sieben Energiezentren, lösen
- reinigen Sie Ihre Aura und die Ihres Partners
- lernen Sie, sich auf Ihr Gespür und Ihre Intuition zu verlassen
- können Sie neuen Raum für liebevolle Begegnungen schaffen
- lösen Sie Muskelverspannungen und seelische Anspannungen auf
- kommt es zu einem Austausch zwischen weiblichen und männlichen Energien
- werden Glückshormone wie Oxytocin oder Endorphine im Gehirn freigesetzt
- werden Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen gelindert
- wird das Immunsystem gestärkt

Insbesondere der Tastsinn ist bei vielen Menschen relativ schlecht entwickelt. In diesem Fall sind Tantra-Massagen ideal, denn sie verbessern das Ge-fühl für uns selbst und unseren Partner. Tantra fordert uns dazu auf, alle unsere Sinne zu entfalten.