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 seltener 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 leiche 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 Sinneszellen 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 Glückshormone 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 Lebensenergie, 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.

In der Tantra-Massage ist jede Berührung eine lebendige Kommunikation der Partner, eine Sprache ohne Worte.

Nur wenn wir die Tore zur Welt weit öffnen und uns gezielt den Schönheiten des Daseins zuwenden, können wir sinnerfüllt und intensiv leben und lieben.

Berührung als Meditation

Die Tantra-Massage sollte immer in einer sinnlichen und ruhigen Atmosphäre durchgeführt werden. Angenehme Reize wie Düfte, Klänge, Wärme oder wohlige Berührungen dienen dabei alle nur einem einzigen Zweck – die Zweisamkeit ungestört zu genießen.
Im Tantra geht es noch um etwas anderes: Tantra und Yoga entstammen den gleichen Wurzeln. Während Yoga allerdings eher asketisch ausgerichtet ist, setzt Tantra ganz auf Lust und Lebensfreude. Die Unterschiede sind jedoch nicht so groß, wie sie scheinen mögen: Ebenso wie Yoga ist auch Tantra eine Form der Meditation. Während man im Yoga jedoch für sich allein meditiert, ist Tantra eine Meditation zu zweit.
Gerade in der Tantra-Massage ist der meditative Aspekt besonders wichtig. Jede Berührung ist eine Kommunikation ohne Worte. Genau diese Art der Kommunikation wird in der Tantra-Massage besonders gepflegt. Nur dadurch ist ein intensiver energetischer Austausch zwischen Mann und Frau möglich. Meditation ist übrigens weder kompliziert noch exotisch, sondern ganz nahe liegend: Es geht lediglich darum, sich auf seine eigene Mitte und auf den Augenblick zu konzentrieren, tief in sich hineinzuspüren und sich für neue Erfahrungen zu öffnen.
Eines der Ziele der Tantra-Massage besteht darin, Ängste, Hemmungen und sexuelle Blockaden abzubauen und Paaren mehr innere Freiheit zu schenken. Diese tief verwurzelten Blockaden können natürlich nicht von heute auf morgen aufgelöst werden – doch Berührungen, die in einer meditativen Stimmung ausgetauscht werden, bauen schnell ein stabiles Fundament auf, auf dem Nähe und Vertrauen wachsen und gedeihen können.

So wirkt die Tantra-Massage

»Die Massage erzeugt wohligen Duft, löst Schwere, Erschöpfung, Müdigkeit, Juckreiz, Appetitlosigkeit und sexuelle Ermüdung. Es ist eine wundervolle Technik, die die Probleme dieser und der höheren Welten lösen kann …«

Sushruta Samitha

Jede Art von Massage wirkt sich sowohl auf den Körper als auch auf die Seele positiv aus. Massagen haben heilende Wirkungen und gehören nicht umsonst zu den ältesten Therapiemethoden der Menschheit. Wissenschaftler haben sogar herausgefunden, dass regelmäßige Berührungen unsere Lebenserwartungen um einige Jahre erhöhen können. Viele Wirkungen der Tantra-Massage entsprechen denen anderer Massageformen – doch einige gehen auch weit darüber hinaus.

Regelmäßige Berührungen haben heilende Wirkungen für Körper und Seele und erhöhen die Lebenserwartung.