

Name:

M3 Skript Yoni & Lingam-Massage

Donnerstag 9h bis Sonntag 15h

Leitung: Helfried und Birgit
im Yogaladen



www.tantrazentrum-Leipzig.de

Allgemein

Voraussetzung sind allgemeine gute Massage-Fähigkeiten mit einem reichhaltigen Repertoire an Griffen. Grundlegende Selbsterfahrung und die Fähigkeit zur Selbstreflexion, der Kreis-der-Einwilligung und psychosoziale Grundbedürfnisse sollten geläufig sein. Ein natürlicher Umgang mit Nacktheit und freundliche Akzeptanz angesichts sexueller Erregung Anderer werden gebraucht.

Sinnliche Massage-Elemente mit Federn, Lunghi und anderen Tools, sowie die Glücksfaden-Sequenz und dynamische Massage-Elemente, wie passives Umdrehen, werden hier beiläufig genutzt, sind aber nicht Lehrinhalt. Siehe auch die Massage-Skripte von [M1](#) und [M2](#).

Was unterscheidet eine Tantramassage von anderen guten Massagen?

Der Intimbereich kann einbezogen werden (gehört aber nicht immer dazu). Der Hauptunterschied liegt in der Haltung der Gebenden! Im Tantra wird das Göttliche im Gegenüber gesehen und verehrt. Gefühle von Lust sind willkommen und werden respektvoll angenommen. Sexuelle Lust beim Empfangenden wird als Ausdruck von Lebendigkeit angesehen und wird vom Gebenden nicht auf sich (als Person) bezogen. So kann der/die Empfangende die eigene Lust (vielleicht auf eine neue Art) kennenlernen.

Das Erlernen der Intimmassage umfasst neben den technischen Grifffolgen vor allem die Weiterentwicklung von persönlichen Eigenschaften der Ruhe und Ausgeglichenheit gegenüber hohen Energien von sexueller Lust oder angestauter Emotionen. (Sexual -) Therapeutisches Hintergrundwissen ist hilfreich.

Es geht in der Massage nicht um einen Austausch von sexueller Energie. Die empfangende Person ist und bleibt in einer passiven Rolle und ganz in der eigenen Wahrnehmung.

Tantramassage ist ein Verehrungsritual mit klar definierten Rollen, Anfang, Ende und Nachraum (1h-Regel).

Es spricht nichts dagegen, einzelne Griffe oder Sequenzen aus Tantramassage-Ritualen in das partnerschaftliche Liebespiel zu integrieren, aber bitte nenne interaktive Sexualität nicht "Tantramassage"!

Die Ursprünge der Tantramassage sind nicht direkt in den alten indischen Schriften zu finden. In Deutschland war Andro (Diamond Lotus, Berlin) einer der ersten Lehrer für Tantramassage. Die Amerikaner Joe Kramer und Annie Sprinkle entwickelten in den 1980er Jahren auf taoistischer Grundlage einen großen Teil der hier gelehrt Griffe und Methoden. Michaela Riedl lernte 1995 die Tantramassage bei der von Joe Kramer gegründeten "Body Electric School" und gründete 1997 ihr Massage-Institut Ananda in Köln.

Vorbereitung:

(Siehe [M1](#)) Raum vorbereiten, Handy und andere Störquellen ausschalten, Kerzen anzünden, Musik, ... und **Mental**/Meditation: Den spirituellen Raum visualisieren, sich Erden, unerfüllte eigene Bedürfnisse für die Dauer des Rituals in den Hintergrund ... sich dem Kosmos öffnen und frische Energie aufnehmen, um Intuition und durchfließende Kräfte bitten; den eigenen Gefühlshaushalt schützen und auf "fremde" Energie vorbereiten. „Ich bin jetzt ganz für den Empfangenden da!“

Ablauf Grundsätzlich

Wir gehen davon aus, dass du vor Beginn des M3-Kurses gute Ganzkörpermassage über 1,5 Stunden mit verschiedenen Schwerpunkten geben kannst.

Zeitliche Planung

Jede Massage kann grob in vier Phasen gegliedert werden.

- **Eröffnung** - den/die Empfangenden abholen
- **Aufwärmen** - den ganzen Körper berühren

- **Vertiefung** - sexuelle Energie erwecken und steigern
 - a) hohe Energie überwindet emotionale Blockaden und ermöglicht **Heilung**
 - b) ekstatische Gefühle ermöglichen **transpersonale/spirituelle Erlebnisse**
- **Abschluss** - das Erlebte integrieren (und später zu reflektieren)

Intim-Massagen brauchen genügend Zeit. Mindestens 1,5 Stunden Massagezeit, zuzüglich vorbereitende Meditation (15'), Vorgespräch (15') und Nachraum (30'), also **2 ½ Stunden**. Die Zeit macht schon einen Teil der Besonderheit aus.

Für Eröffnung und Abschluss je 5-10 Minuten einplanen.

Den Rest der Zeit grob planen mit $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{3}$ für Vorderseite - Rückseite - Vertiefung (Heilung / Yoni / Lingam).

Selbsterfahrung

Tantramassage unterscheidet sich von anderen Massagen u.a. durch die größere Intimität. Wichtiger Teil der Ausbildung ist die Selbsterfahrung, Selbstwahrnehmung und -reflexion.

Dein sexuelles und seelisches Gleichgewicht?

- Kannst du ruhig und gelassen für dein Gegenüber da bleiben, wenn starke sexuelle Lust sichtbar, hörbar und spürbar wird?

- Kannst du starke sexuelle Energie deines Gegenüber ruhig und liebevoll in geeignete Bahnen lenken, bevor es dir zu viel wird?

- Kannst du ruhig und angemessen mit starken Emotionen umgehen und einen Erfahrungsraum halten, wenn bei deinem Gegenüber emotionale Energie auftaucht, möglicherweise aus vergangenen, traumatischen Erlebnissen?

- Kannst du starke emotionale Energie deines Gegenüber achtsam beruhigen, wenn es dir zu viel wird bzw. wenn Themen auftauchen, die ein therapeutisches Setting brauchen, welches den Rahmen dieser Massage übersteigt?

- Sind grundlegende Erste-Hilfe-Kenntnisse vorhanden? (Herzrasen, Hyperventilieren, ...)

Energiearbeit

“Tantra ist das Yoga der Energielenkung”

- Aura spüren (Stärken / Schwächen / Blockaden)
- “Scheinwerfer-Hände”
- “Wasser verschieben”
- Triggerpunkte (Blockaden lösen)
- ... Blockaden überbrücken

Quellen zur Energiearbeit:

Video Somananda, Tantric energy tested by science:

<https://www.youtube.com/watch?v=AIR1IBHS2Pg>

Full body energy orgasm from WOMAN to MAN with tantric massage

<https://www.youtube.com/watch?v=8r4ztjY7Uvo>

Literatur: Barbara Ann Brennan, Licht-Arbeit – Heilen mit Energiefeldern, Goldmann-Arkana, 1989

Pranayama (zur Vorbereitung einer Energiemassage):

1. Hara-Kugel in Beckenschale nach vorn und hinten rollen lassen
2. Doppelte Schaukel
3. Sufi-Kreisen in beide Richtungen um die Mittelachse
4. Hände an Schulter und mit Einatmen (EA) nach links und Ausatmen (AA) nach rechts drehen,
5. Kopf mit EA nach links und AA nach rechts drehen, Kopf zur Seite neigen
6. Ohr Richtung Schulter neigen- EA li/ AA re
7. Kopf nach vorn und hinten,
8. Hände hinterm Rücken verschränken, von Schultern weg und dann langsam nach oben heben,
9. Hände vor der Brust einhaken und Ellenbogen ziehen kraftvoll auseinander
10. Feueratem mit Daumen nach oben (3 Runden,)
11. Becken Klopfen, Schütteln
12. Energie mit Händen nach oben schieben

Beispiel Tantrische Energie-Massage (20')

Teile davon können (und sollen) in längeren Tantramassagen Verwendung finden. Begrüßen ...

- Empfangende/r legt sich auf den Rücken. Gebende/r sitzt an der rechten Seite, dem Empfangenden zugewandt, so dass alle Chakras mit den Händen bequem erreichbar sind.
- Empfänger/in schließt die Augen
- Eine Hand auf Schulter, Eine auf Hand (Frage an Empfänger/in: Was nimmst du wahr?)
- Atem zu intensivieren, langsame, gleichmäßige Bauchatmung
- Als Gebende/r den Atem mit Empfangende/n synchronisieren und hörbar mitatmen.
- Konzentration auf Handflächen (“Scheinwerfer-Hände”) und Aura von unten nach oben absannen, Vorstellung Energiefluss vom Wurzel zum Kronenchakra (und darüber hinaus)
- Hände ca. 5-20 cm über Sushumna (über alle Chakras) wandern lassen und Energiefluss spüren
- Energiefluss durch sanftes Bewegen der Hände (schieben, ziehen, kreisen) unterstützen
- Impuls registrieren, wo die Hände den Körper berühren wollen (Triggerpunkte sanft mit Fingerspitzen berühren (Leiste, Unterbauch, Brustbein, Nacken, Halskuhle, Stirn).
- Handflächen auf 2 Stellen/Chakras legen, um Blockade zu überbrücken (rechte Hand gibt, linke Hand empfängt)
- Energiefluss durch alle Chakren (bis über Kronenchakra) visualisieren, durch Energie und Handbewegung unterstützen
- Energie im ganzen Körper verteilen (bis Fußspitzen)
- Abschluss/Erdung: Empfänger/in auf die Seite drehen und mit eigenem Körper von oben Druck geben/ Brüste halten/lebender Sesseln (von hinten umarmen und anlehnen lassen)
- Zum Abschluss eigene „Energiefäden“ in die Hände zurückziehen, Berührung lösen. Den Empfangenden nachspüren lassen.
- Hände auf den Boden und “fremde” Energien aus den Händen wieder an die Erde geben.
- Abschieds-Namasté

Vorbereitung auf die Massage als Empfänger/in:

Körperpflege:

- Duschen, Nägel schneiden, Rasur (nicht kratzen)... Mundhygiene, kein Parfüm, ...
- Vor der Massage keine anregenden Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol).
- Die Einnahme von bewusstseinsweiternden Drogen ist nicht empfohlen.

Einstimmung

Ankommen bei dir, meditative Einstimmung
mit Himmel und Erde verbinden. ... (M1)

Vorgespräch

- Klären von gesundheitlichen, körperlichen, emotionalen Besonderheiten,...
- Wünsche, Ziel der Massage, Dauer, Zeit für Nachraum, Gegenleistung?
- Sexualität ansprechen, Lust einladen, Emotionen erlauben (wie z.B. Weinen).
- Ankündigung, dass jeweils um Erlaubnis gefragt wird vor der Massage von Yoni bzw. Lingam. Bei der Yoni- Massage wird vor der inneren Berührung der Yoni gefragt und braucht eine verbale Zustimmung. Körper und Geist müssen zustimmen!
- Über erogene Zonen und Vorlieben sprechen. Frage nach Berührung an den Brüsten?
- Einladen in der Massage Wünsche/Rückmeldungen zu "mehr" oder "weniger" Druck, Reibung, Bewegung, Geschwindigkeit zu geben, aber auch z. B. mehr Raumwärme oder anderer Musik
- Nacktheit von beiden richtet sich nach den Bedürfnissen des Empfangenden?
- Erektion darf sein und ist natürlich. Wenn die Erregung sehr hoch ist, kann die Energie verteilt werden. Kontakt und Kommunikation

sind dabei wichtig. Frage auch nach Abschluss der Massage. Big Draw?

- Klären des Umgangs mit emotionalen Prozessen?
Ob therapeutische Fragen und assoziative Rückmeldungen erwünscht sind? Oder ob der Fokus der Massage auf Lust und Sinnlichkeit liegt?

Magische Worte

- Augen schließen, zu sich kommen, entspannen, ...
- Eine persönliche **Einladung** aussprechen (Mit Worten Entspannung, Hingabe, Lust fördern ...)
- Beginn der Massage durch den Empfangenden bestimmen lassen.
Bsp: "Wenn für dich die Massage beginnen soll, lege deine Hände vor der Brust zusammen zum Namaste-Gruß."

Erste Berührung

Die erste Berührung (und die Wartezeit kurz davor) hat etwas Magisches.

Eröffnungs-Sequenz (Siehe [M2](#).)

Im Sitzen Namasté, erste Spiele stehend, mit Lunghi bekleidet, Alltag Abstreifen, Yin-Yan-Ausgleich, Glücksfaden, Fußkuss, Dynamik, ausziehen, passiv bewegen, hinlegen.

Alternativ: im Sitzen haltend beginnen. Oder selbst kreativ werden.

Brust-Massage

Für viele Frauen ein wichtiger Öffner, aber nicht für alle. Männer neigen dazu, die Brüste überzubewerten oder bei der Massage verschämt auszulassen. → Miteinander reden.

- weiche, kreisende Bewegung von innen nach außen (Herz öffnend)
- von außen nach innen (Energie gebend)
- liebevolles Halten der Brüste
- sinnliches Berühren über die Brüste in 8 er Form
- Brustwarzen (bei vorhandener Erregung)

Bonding-Elemente

Das Bonding-Bedürfnis nach körperlicher Nähe und emotionaler Offenheit kann in der Tantramassage auch ein Stück befriedigt werden. Dieses Bedürfnis ist aber von sexuellen Bedürfnissen zu unterscheiden. Elemente einer "Bodyglide"-Massage können sehr erotisch sein. Elemente der Bonding-Psychotherapie wie großflächiges "drauflegen" und Gewicht abzugeben, können emotionale Prozesse fördern.

Gesäß-Massage (Po-Massage)

Dem Gesäß auf jeden Fall im Rahmen der Tantramassage etwas mehr Beachtung schenken, z.B

- Innenschenkel bis Gesäßbacken innen kräftig, langsam und tief
- Steißbein seitlich langsam etwas bewegen (mobilisieren)
- Sanftes Streichen vom Kreuzbein über Pofalte zur Schenkelinnenseite bis Knie
- Knöchel der Faust auf den Anus und vibrieren (allmählich kraftvoller werden)
- Dehnung des Anus in alle Richtungen
- Handkante streicht durch Pofalte
- Krabbeln des Anus mit Fingerspitzen
- Langer Hawai-Strich durch Kerbe, Flanke, am Arm zurück

Lingam-Massage

In der Tantramassage einen Schwerpunkt beim Lingam zu setzen ermöglicht Erfahrungen von:

- tiefem "Angenommen sein"
- längere ekstatische Lust (und damit transzendente / spirituelle Erfahrung)
- die Ausweitung von Lustempfinden auf den ganzen Körper
- "energetische" Aufladung (weil ohne Ejakulation die aufgebaute feinstoffliche/erregungs-Energie nicht verloren geht);
- oder auch tiefe Entspannung (wenn nach anhaltender Erregung mit einem Orgasmus abgeschlossen wurde).

Die Lingam-Massage kann als "absichtslos" bezeichnet werden, da sie nicht das übliche Ziel eines Orgasmus verfolgt.

Emotionale Schatten tauchen seltener auf (diese finden sich beim Mann eher in der Anal/Prostata-Massage, die ähnlich wie die Yoni-Massage bei der Frau "nach innen geht").

Ejakulationsvermeidung - Techniken für Ganzkörperorgasmen

- Entspannung aller Muskeln des Körpers, natürlich und gleichmäßiges Atmen (Shavasana)
- Ausstreichungen in Yin/Yang-Richtung: Beininnenseite nach oben, Bauch, Brust, Innenseite der Arme, Handinnenfläche bis über Fingerspitzen, Rückseite Arme, Flanken, Außenseite Beine, über Fußspitzen hinweg
- Uddhyana Bhandha (Verschluss d. Energiebahnen durch Zwerchfell nach oben ziehen nach AA)
- Fokus auf höheres Chakra (Herz-, Stirn-, Kronenchakra)
- Big Draw (EA, Luft anhalten und den gesamten Körper anspannen) genaue Anleitung s. unten

Grundpositionen des/der Massierenden

Becken des Empfängers ruht vor den Schoß, gespreizte Beine über Oberschenkel

oder Diamantsitz oder Becken des E. liegt auf den Beinen im Schneidersitz

Phasen der Tantra-Massage: (aus Buch v Michaela Riedl)

1. Die Verehrung des Shiva (Eröffnung)
2. Die vorbereitende Ganzkörpermassage (ca. 1h)
3. Die Nachbarschaft anregen
4. Von der Wurzel zur Blüte
5. Die Lingam-Erweckung
6. Die Welle reiten
7. Finale
8. Nachspüren
9. Abschied

3. Die Nachbarschaft anregen

- **Herz-Genital-Berührung** - Hände aneinander reiben und dann sanft auflegen (linke H. aufs Herz, rechte H. auf Lingam), vom Herz zum Lingam streichen
- Ausstreichungen Oberschenkel, Leisten, Oberkörper,
- **Alles fest im Griff** - Ring um Hoden und Lingam-Ansatz, sanfter Druck im Atemrhythmus oder schneller
- **Salbung** / Lingam einölen - Von oben nach unten und unten nach oben (langsam, nicht zu viel Öl)

4. Von der Wurzel zur Blüte

- **Der große Weg** - Vom Perineum über Hoden, Lingam, Eichel streichen und auf Rückseite zurück, Lingam umfassen, Hände wechseln sich ab
- **Hodenmassage** - Mit Daumen ausstreichen evtl. länger halten
- **Die Wurzel erkunden** - Perineum kreisend massieren
- **Die Prostata massieren** - (Punkt der Millionen Goldstücke)
- **Wurzel-Erweckung** - Faust/Handballen am Perineum ansetzen und dann vibrieren. Wirkung: Hilft auch Energie zu verteilen, kann wenn nötig wiederholt werden.

5. Die Lingam-Erweckung

- **Lingam Shiatsu** - Mit Daumen und Zeigefinger von der Basis bis zur Eichel fest drücken Erst von vorne/hinten, dann von den Seiten. Wirkung: fördert Durchblutung/Erektion, stimuliert Reflexzonen am Lingam
- **Rock-around-the-clock** - Lingam in alle Uhrzeigerrichtungen ausstreichen
- **Tor des Bewusstseins** - Kreisförmig mit dem Daumen Unterseite der Eichel (3. Auge) massieren (viel Öl/Gleitgel)
- **Kleines Entzücken** - Frenulum mit Daumen gegenläufig massieren
- **Regenbogenreise** - Mit Handfläche über die Eichel fahren

6. Das Reiten der Welle

- **Karussell** - beide Hände umgreifen den Lingam, mit gegenläufiger Drehbewegung auf und ab wandern
- **Heilungsstrich** - Eine Hand fährt über Lingam (von Eichel zum Ansatz), Andere Hand streicht von Knie zu Knie, 3x über Perineum, 3x über Bauch, 3x über das Herz
- **Lingam wiegen** - Eine unter und eine Hand auf den Lingam, gegenläufige Bewegung

- **Feuer machen** (wenn er steht) -
Lingam zwischen Handflächen reiben, dabei etwas auf und ab wandern
- **Carpe diem** - Lingam nach oben und Hoden nach unten ausstreichen
- **Lingamesischer Tango** - Lingam zwischen Zeige- und Mittelfinger, bis zur Spitze langfahren, dort drehen und zurück zum Ansatz streichen
- **Wurzel vibrieren** (siehe Wurzeln-Erweckung)
- **Ring Bells** - Ring um die Hoden, mit Fingerspitzen betippen, sanft kratzen, schütteln, mit Handballen massieren Hoden vom Körper wegziehen
- **Zitrone auspressen** - Eichel mit Fingerspitzen massieren
Variation: Fingerspitzen unter Eichelrand hin und herwandern lassen
- **Spinnenbeine** - Vorhaut zurück, Fingerspitzen wandern sacht und langsam von Lingamspitze Richtung Wurzel
- **See der Ruhe** - Lingam halten und Herzraum langsam kreisend massieren

7. Finale

- **Himmelsphallos** -
Hände gleiten abwechselnd von der Basis zur Eichel
- **Wurzelphallos** -
Hände gleiten abwechselnd von der Eichel zur Basis
- **Kombination Himmels- und Wurzelphallos** - Hand gleitet über Eichel nach unten bis Lingam Mitte, dann wieder hoch zur Eichel und anschließend zur Basis mit Ausstreichung über Hoden
- **Handtanz/Gebet** -
Hände umschließen Lingam (Finger verschränkt) und gleiten hoch und runter, Daumen massieren Tore des Bewusstseins
- **Amsterdam** - Perineum vibrieren, Finger auf drittes Auge (oder in Richtung zeigen)

Wie er es mag

Empfänger darf sich etwas für den Abschluss wünschen, Höhepunkt (ohne Ejakulation, evtl. Big Draw) oder sanfter Ausklang (evtl. daneben legen, Waschung)

8. Abschluss

- Empfänger zudecken, Kontakt lösen, Zeit geben (Körper und Psyche verarbeiten freigesetzte Informationen in Bewusstsein, energetische und räumliche Trennung zum Empfänger)
- nach ca. 5-10min. langsam zurückholen, aufsetzen, Namasté-Gruß
- Austausch über Erfahrung
- Nachraum (z.B. ½ h spazieren gehen, für sich sein / kuscheln) 1h kein Sex!

Big Draw

In der Tantramassage wird oft zum Abschluss der "Big-Draw" praktiziert, um die angesammelte Energie im ganzen Körper zu verteilen. Im Zustand hoher Erregung, setzt sich der/die Massierende neben den Empfänger und leitet den Big Draw an.

Vollständig mit "fffff..." ausatmen, tief einatmen, Beckenboden/PC-Muskel anspannen (nach innen ziehen), alle Muskeln anspannen und in der Vorstellung die Energie vom Becken nach oben leiten. So lange halten, wie möglich (>1') und schlagartig alles los lassen. Nachfolgende unwillkürliche Bewegungen zulassen, dich spüren.

Yonimassage

In der Tantramassage einen Schwerpunkt bei der Yoni zu setzen ermöglicht Erfahrungen von

- Respekt und Verehrung (Die Yoni-Massage kann als “absichtslos” bezeichnet werden, da keine erotischen Interessen des/der Gebenden verfolgt werden.)
- die “eigene” Sexualität erleben, ohne interaktive “Verpflichtungen”
- längere ekstatische Lust (und damit transzendente / spirituelle Erfahrung)
- die Ausweitung von Lustempfinden auf den ganzen Körper
- “energetische” Aufladung
- tiefe Entspannung (nach einem oder mehreren Orgasmen).
- Heilung emotional belastender Erfahrungen

Merke: Genitale Erregung geschieht nur, nachdem der Erregungsreflex ausgelöst wurde. Ohne genitale Erregung bleibt es eine sinnliche Massage mit Entspannung von Muskeln, möglicherweise Lösen von Blockaden, emotionalem Angenommen sein, ... (aber ohne sexuelle Energie).

Abfolge (Siehe Buch von Michaela Riedl)

- Verehrung (Eröffnung ...)
- Ganzheitliche Berührung (Ganzkörpermassage ca. 1h)

Nachbarschaft erwecken: (Verbindung von Herz und Sex)

- Herz-Genital-Berühren, (warme Hände auflegen, Herz → Yoni streichend verbinden)
- Eierstockerwärmer, (warme Hände auflegen)
- Gebärmuttererwärmer, (warme Hände auflegen)

Yoniblume entfalten: (erotische Gefühle wecken)

- Pussy Petting/Yoni-Erweckung, (klopfen mit den Fingerkuppen)
- einölen

- Vulva-Vibrieren, (eine Hand auflegen m. Finger n. oben, andere Hand durch Chakras)
- äußere Venuslippen von außen rel. kräftig streichen
- Venuslippen-Shiatsu, (äußere Venuslippen mit Daumen punktieren)
- äußere Venuslippen, (mit Öl/Gleitmittel, Daumen u. Zeigefinger)
- innere Venuslippen, (mit Daumen u. Zeigefinger v. oben n. unten)
- Hütchen über der Perle sanft vor- und zurück ziehen
- Tour de France, (Mittelfinger kreisend zw. innerer u. äußere Venuslippe)
- Light my fire (Klit. zw. beide Zeigefinger)

Die Perle anregen: (Erregung steigern (falls vorhanden), und in Fluss bringen)

- langsam der Klitoris nähern, sanft berühren und evtl. kitzeln
- Rock around the clit-clock, (kleine Kreise um Klit.)
- zupfen und ziehen,
- Haube vor und zurückziehen,
- wie sie es mag, ... (fragen! gleichmäßige Rhythmen)
- Energie ausbreiten (über den ganzen Körper groß ausstreichen und Körper wiegen)

Den Tempel betreten: (Yoni erforschen, Atmung zentriert und verhindert Abschweifen)

- Erlaubnisfrage, (verbal, mit verbaler Ja/Nein-Antwort)
- Einsaugen, (Zeit lassen)
- Clock/Vier Himmelsrichtungen/Uhr (innen, leicht kreisend v. hinten n V., bei 12 beginnen, ...)
- (Heilmassage, Trauma-Begegnungen, ...)

Göttinnen-Punkt: (Erregung steigern (falls vorhanden), innen und außen verbinden)

- G-Punkt massieren, (sanft mit ein oder zwei Fingern)
- G-Punkt-Klingeln, (Pressen - loslassen - ...)
- Zick-Zack-Bewegungen, (seitlich und rein-raus)
- Wechsel G-Punkt -- Klitoris,
- 3-Finger Pussy-Pet,
- Pussy-Pet mit Ausstreichungen, (die andere Hand)
- Daumen-Pussy-Pet, (Sprinkler/Kramer-Manöver)

- PC-Übung, (push-out, evtl. weibl. Ejakulation)
- Twist and Shout (“Entsafter” m. ein, zwei, oder drei Fingern, dreh & rein-raus)

Finale (Energie langsam beruhigen und Verankern)

- Muttermund/Zervix, (tief innen, Lage unterschiedlich)
- (Fisting), (? nur bei entspanntem Beckenboden, nur wenn gewünscht, sehr langsam)
- Stille, (bewegungslos, anschließend in Zeitlupe herausziehen)
- Energie verteilen, (ganzer Körper, langsam)
- Schließen der Pforte, (halten auf Anus und Yoni)
- Big Draw, (bei Vorkenntnis jetzt möglich)
- Zudecken (nicht mehr berühren, mit sich sein)

Abschied / Nachraum

- Nachspüren (Körper und Psyche verarbeiten die freigesetzten Informationen, Trance, Aufmerksamkeit und Schutzraum halten)
- Energiesystem sortieren
- Rituelles Ende mit “Namasté” setzen
- Nachraum leicht gestalten, Zeit lassen, nichts zerreden aber Nötiges reflektieren

Hintergründe

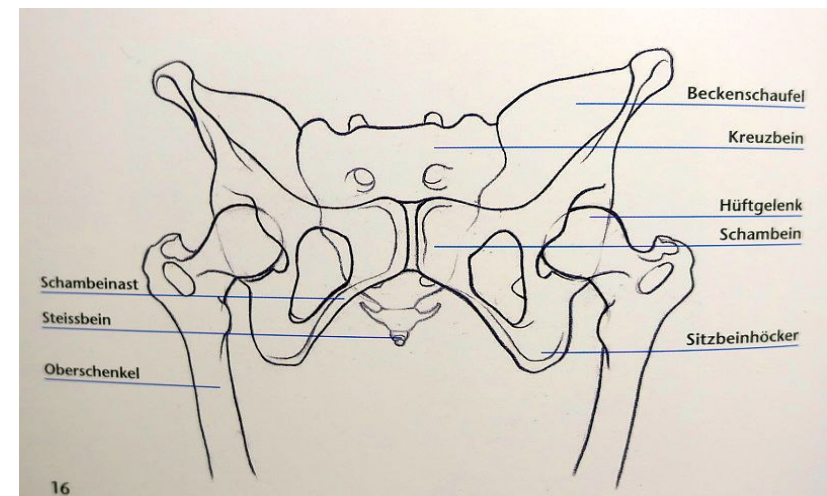
Literaturempfehlung zur Tantra-Massage allgemein:

- Michaela Riedl, “Yoni Massage”, Hans-Nietsch-Verlag, 39€
- Michaela Riedl und Klaus Jürgen Becker, “Lingam Massage”, Hans-Nietsch-Verlag
- Govinda, Kalashatra, “Tantra Massage”, 7€

Anatomie

Bei der Massage zu wissen, wo was liegt und grundlegende Funktionsweisen zu kennen, ist hilfreich.

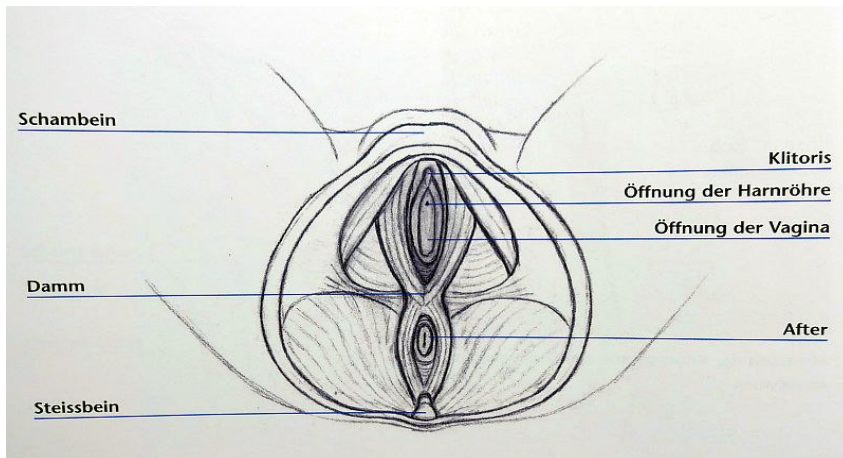
Medizinisches Wissen ist aber nur am Rande Teil dieses Kurses.



Becken (Quelle: Beckenbodentraining, BeBo-Verlag Zürich)

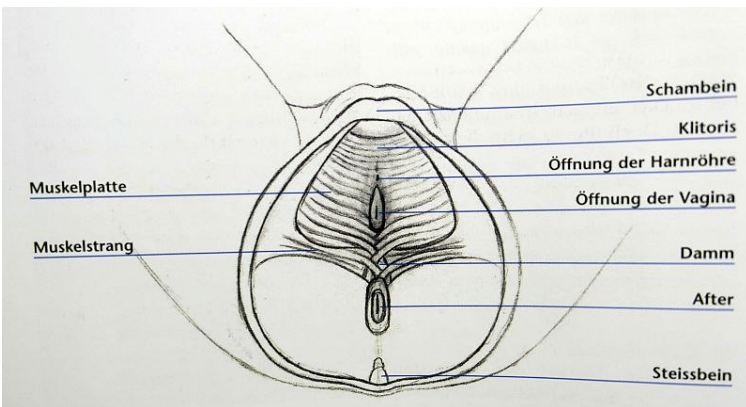
Der Beckenboden ist ein Netz von Muskelfasern, die am knöchernen Becken fixiert sind und den Bauchraum nach unten abschließen.

Die Beckenboden-Muskulatur kann in 3 Schichten unterteilt werden.

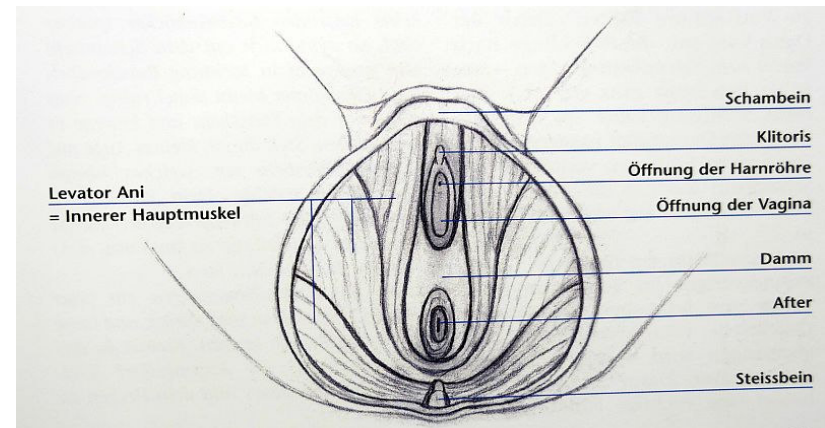


Die einzelnen Muskel können mit etwas Übung willentlich angesprochen werden, aber zunächst wenig differenziert.

Bei Beckenboden-Übungen versuchen wir zunächst in der äußeren Schicht den vorderen (Harndrang-) und hinteren (Anus-) Schließmuskel zu differenzieren.



Die Mittlere Schicht



Die innere Schicht Beckenbodenschicht ist die Größte und Kräftigste.

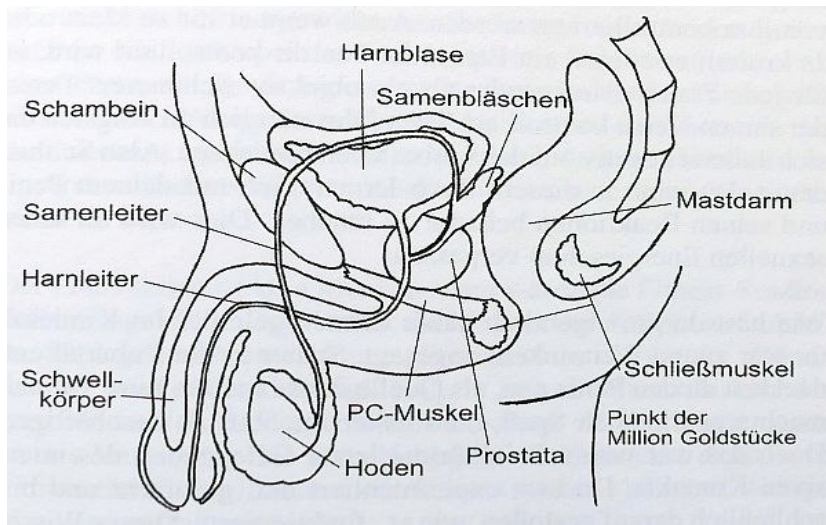
Anatomie Lingam

Die männlichen Keimzellen entstehen in den Hoden und werden in den Nebenhoden gesammelt. Der Samenleiter führt vom Hoden durch den Leistenkanal, an der Harnblase entlang, verbindet sich mit dem Ausgang der Samenblase und mündet in der Prostata in die Harnröhre.

Dem Orgasmus (Höhepunkt emotionaler und körperlicher Reaktion mit erhöhtem Puls und Kontraktionen der Beckenmuskulatur) folgt die Ejakulation (mit 0,5 bis 2 sec. Verzögerung). Die Ejakulation lässt sich in drei Phasen unterteilen. Der Hoden hebt sich, Prostata, Samenleiter und Darmschließmuskel kontrahieren (Kontraktionsphase), zuletzt wird durch zusätzliche Muskelkontraktion der Beckenbodenmuskulatur das Sperma in der Expulsionsphase hinaus geschleudert.

Der Lingam enthält den Harnleiter und (drei) Schwellkörper. Erektion braucht Entspannung, damit die Arterien, die die Schwellkörper mit Blut versorgen, nicht verschlossen werden. Erektionsprobleme hängen oft mit hoher Muskelspannung zusammen. "Zu-früh-kommen" hingegen hängt oft mit mangelnder Wahrnehmung des Genital zusammen.

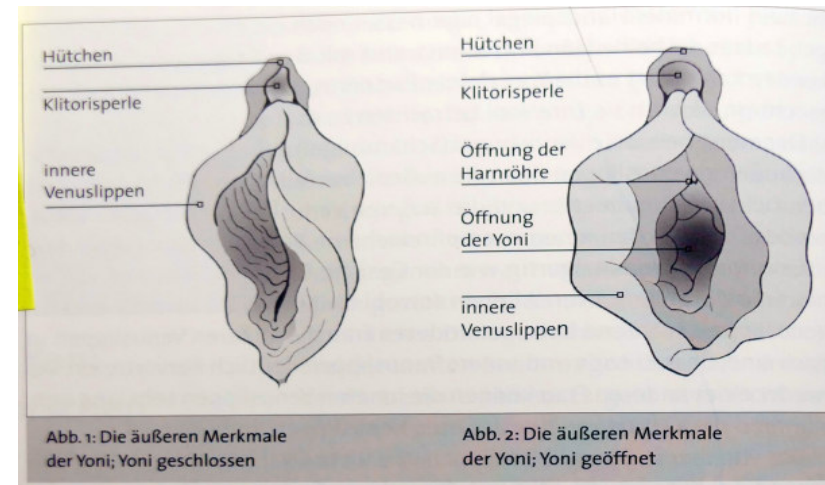
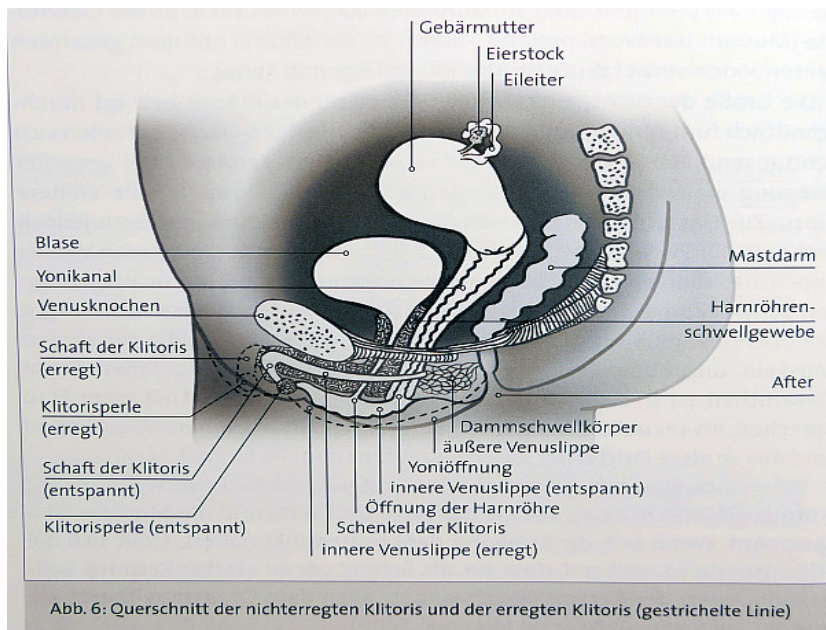
Erektion ist ein reflexhafter Vorgang, unter Beteiligung des vegetativen Nervensystems im Kreuz- und Lendenmark. Ejakulation ist ebenfalls ein Reflex. Beide Reflexe können bewusst beeinflusst werden.



Buchtipp zur Ejakulationsvermeidung?: Mike Kleist, Geheimwissen männlicher Multi-Orgasmus

Anatomie Yoni

Siehe bezüglich Aufbau, Funktion und Erkundung im Buch von Michaela.



Hier nur Stichworte:

- **Venusknochen** liegt unter dem Venushügel und ist nicht direkt Ziel von Massagegriffen, aber die Hand auf den Hügel legen hat beruhigende und Vertrauen aufbauende Wirkung.

- **PC-Muskel** und die ganze Muskelgruppe incl. Anus-Schließmuskel, ist als Muskelgewebe für Entspannungsmassagen empfänglich; kann verspannt sein oder entspannt werden. Blähungen in der Massage durch Zurückhalten zu unterdrücken widerspricht der Intention der meisten Massagen, also Erlaubnis geben.

- **Perineum/Damm** ist als Muskelgewebe für Entspannungs-Massage empfänglich und durch die Verbindung mit Sexualorganen bei Erregung auch für lustvolle Berührungen.

- **Venuslippen** sind Schwellgewebe mit vielen Nerven, bestehend aus äußeren und inneren Venuslippen. Empfänglich für streichelnde, zarte Berührung. Bei Erregung oft nicht mehr so empfindlich.

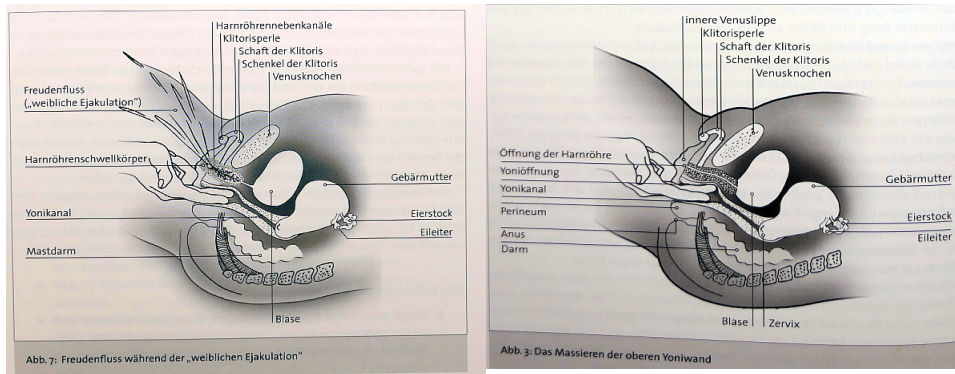
- **Klitoris** ist Schwellgewebe und ist größer als die sichtbare Perle, die vom Hütchen bedeckt wird. Klitoris-Schenkel und Klitoris-Schaft sind mehrere cm lang unter den Venuslippen, rund um den Yogi-Eingang. Abstand zwischen Perle und Yoni-Eingang hat Einfluss auf Lust bzw. Orgasmuszufähigkeit bei „normalem“ Geschlechtsverkehr.

- **Yoni-Kanal** hat innen relativ wenige Nervenenden. Luststeigernde Wirkung indirekt durch Bewegung und Druck auf die Tiefenrezeptoren des umliegenden Gewebes.

- **G-Punkt** (Göttinnenpunkt). Das Harnröhren-Schwellgewebe oberhalb der Vagina (wenn Frau auf dem Rücken liegt) ist sehr empfänglich für Stimulation des (vergleichbar dem Prostata-Gewebe). Allerdings wird das Lusterleben „gelernt“.

- **Bartholinische Drüsen** sorgen für die Lubrikation (Feuchte) der Yoni und können unterschiedlich gut funktionieren. → Gleitmittel.

- **Gebärmutter** besteht hauptsächlich aus glattem Muskelgewebe. Der Muttermund (Zervix) ragt in die Vagina hinein. Tiefe (Länge der Vagina) und Richtung des Muttermundes haben großen Einfluss auf das Lusterleben beim Sex. Bei hoher Erregung ist eine (stoßende) Berührung (des Penis oder der Massage-Hand) lustvoll, sonst schmerzhaft. Berührung ist emotional sehr empfindlich. Lage und Ausrichtung der Gebärmutter bzw. ein Abknicken der Gebärmutter haben Auswirkungen auf Vitalität und Gesundheit und können durch Tantramassage beeinflusst werden.



- Rund herum: Harnröhre, Blase, Darm, Steißbein, Anus, Eierstöcke, ...

Sexologische Grundlagen (nach Sexocorporell)

3 Gesetze des Körpers. Unser körperliches Erleben (und unsere Emotionen) wird bestimmt durch

- Tonus (Muskelspannung),
- Rhythmus (langsam / schnell, regelmäßig / unregelmäßig)
- Raum-Bewegung (eng / weit).

Genitale Erregung wird durch 2 Reflexe bestimmt. Erregungsreflex (Lust beginnt) und Orgasmus (orgastische Entladung). Sie sind nur indirekt steuerbar, z.B. durch bewussten Einsatz der 3 GdK.

Erregungsmodus wird das körperliche Vorgehen zur Steigerung der genitalen Erregung genannt.

5 Verschiedenen Erregungsmodi (EM):

- Archaischer Erregungsmodus (AM). Druck auf Tiefenrezeptoren (schnell, sinnlich begrenzt, da angespannte Muskeln weniger wahrnehmen)
- Mechanischer Erregungsmodus (MM). Reibung auf Oberflächenrezeptoren. (Konzentration auf stimulierten Bereich, Rest des Körpers nicht einbezogen)
- Archaisch-Mechanischer Modus (AMM). Kombination aus AM und MM.
- Vibrationsinduzierter Modus (VIM) ähnlich AMM.
- Ondulierender Erregungsmodus (OM). Körperliche Bewegung (sexuelle Fluidität) verteilt die genitale Erregung im ganzen Körper und begünstigt die Wahrnehmung intensiver Gefühle/Emotionen (sexuelle Lust). Das Erreichen eines Orgasmus ist manchmal nur durch einen Wechsel in einen anderen Modus (AM, MM, ...) möglich.
- Wellenförmiger Erregungsmodus (WM) erlaubt durch fließende und kraftvolle Bewegung des ganzen Körpers (doppelte Schaukel) das Kanalisieren bzw. Diffundieren genitaler Erregung und ermöglicht größere sexuelle Lust und emotionale und Beteiligung, sowie bewusste (z.B. zeitliche) Gestaltung.

Erregungskurven können zeichnerisch dargestellt werden (2 Achsen) und enthalten genitale Erregungskurve und sexuelle Lust (emotionales Erleben) sowie die beiden Reflexe (Erregungsreflex und Orgasmusreflex).

Orgasmus-Arten bei der Frau

- Vaginal
- Klitoral
- Uteral
- Tal-Orgasmus
- Weibliche Ejakulation

Der heilige Hain

Wo ist der Schlüssel zur Lust in der Massage? Wo lässt Du Dich erreichen? Wann öffnest Du Dich? Man kann die Yoni z.B. symbolisch als Kirche sehen, und das Portal bzw. Bereich vor der Kirche wird auch als „Paradies“ bezeichnet, was für manche Frauen zutrifft. Die erogenen Zonen werden oft versteckt (z.B. aus Angst vor Abhängigkeit) oder in einer Art verschlüsselter Schatzkarte vermittelt. Die Kunst, diese Karten zu lesen, vermittelt ein „sich erkannt fühlen“. Wenn ich im „Heiligen Hain“ berührt werde, habe ich das Gefühl, mich in seine Hände zu geben, so dass Angst vor Kontrollverlust auftauchen kann. Der Weg zum „Heiligen Hain“ hat eine Reihenfolge (die sehr unterschiedlich sein kann). Berührungen im „Heiligen Hain“ zuzulassen ist bei vielen Menschen begrenzt, z.B. aus Angst vor Kontrollverlust, aber auch weil ein „Plessurelimit“ nicht mehr Lust zulässt.

Zellgedächtnis

Wo ist unser Gedächtnis? Im Gehirn konnte es nicht lokalisiert werden. Organtransplantationen legen den Gedanken nahe, dass Erinnerung in jeder Zelle des Körpers gespeichert wird. Aber vor allem Emotionen werden in Zellen gespeichert. Viele therapeutische Ansätze arbeiten inzwischen mit einem Modell von Zellerinnerung. ... energetische Therapie, Matrix..., Quantenheilung, geistiges Heilen...

Wir können Zellerinnerungen nicht löschen, genauso wenig wie wir gezielt vergessen können. „Denke nicht an rosa Elefanten“ Heilung passiert u.a. da, wo unpassende Zellerinnerungen ersetzt/überschrieben werden. Gesunderweise, werden viele unangenehme Erinnerungen verdrängt. Verdrängung belastet unseren Energiehaushalt. Verdrängte Erinnerungen werden manchmal fühlbar durch einen (muskulären) Körperpanzer (Verhärtung) „hinter Schloss und Riegel“ gebracht. Wenn in der Massage der Muskelpanzer aufgeweicht wird, kommt die verdrängte Erinnerung raus.

Wie können wir auf die Zell-Erinnerung Einfluss nehmen? Rein kognitives Ablehnen von negativen Glaubenssätzen oder wiederholen von positiven Glaubenssätzen funktioniert nicht gut. Erst zusammen mit den (Körper-) Gefühlen gibt es eine Chance. Aber wie positive Körpergefühle haben, wenn man es mit negativen Gefühlen / Erlebnissen zu tun hat?

Im Rahmen einer guten Massage, die ganzheitlich annimmt und liebevolle Zuwendung gibt, verbunden mit Berührung „wie in Mutters Schoß“ gibt es manchmal die Chance zwischen unangenehmen Gefühlen/Erinnerungen und positivem Körpergefühl im Jetzt sehr schnell zu wechseln und die alten Strukturen durch neue positive körperlich zu ersetzen.

Die „Leistung“ des Massierenden liegt u.a. darin, Energie und Kraft zur Verfügung zu stellen (im Idealfall verbunden mit höheren Kräften), damit Verdrängung überwunden und Zellerinnerung positiv erneuert werden kann. Durch die Massage kann Bewusstsein in frühere Verletzungen gebracht werden und diese dürfen sich in einem liebevoll gehaltenen Raum (er)lösen.

Selbstschutz

Kommuniziere klar und konkret, aber ohne Bewertungen.

Achte auf deinen eigenen Energie-Zustand als Gebender. Verändere deine Haltung, wenn es anstrengend wird. Beim Abfallen deiner Energie halte inne und atme tief ein und aus. (Wenn die Massage dein Energiesystem herunterzieht, nimm dir Zeit, dich wieder zu regenerieren und achte auf Details, die du beim nächsten Mal beachten kannst.)

“Reinige” dich als Gebender nach der Massage von “fremden” Energien. z.B. Hände auf den Boden legen und fremde Energie abgeben an die Erde (visualisieren).

Bei Intim-Massage Hände vorher und nachher mit **Desinfektionsmittel/Seife** waschen.

Infektionsschutz

In der Tantramassage sollte es keinen Schleimhaut-zu-Schleimhaut-Kontakt geben, so dass Geschlechtskrankheiten keine große Gefahr darstellen sollten. Dennoch sind Schmierinfektionen natürlich möglich. Aktives Ansprechen auf mögliche Erkrankungen ist Aufgabe beider Beteiligten. Gebende sollten Initiative ergreifen.

Symptome sind allgemein gesprochen: Ausfluss, Schmerzen beim Wasserlassen, Juckreiz, Brennen, Ausschlag, unangenehmer Geruch.

Die häufigsten Erkrankungen sind:

- Chlamydien - Bakterielle Infektion mit Ausfluss, Juckreiz, Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen oder Penetration
- Scheidenpilze - bei geschwächter Immunabwehr mit Ausfluss, Juckreiz, Rötung und Schwellung
- Syphilis - Bakterielle Infektion, dunkler Fleck an der Eintrittsstelle, später Geschwür, Lymphknotenschwellung, Hautausschlag, allgemeines Krankheitsgefühl.

- Gonorrhoe (Tripper) - Bakterielle Infektion (häufig Symptomlos), mit Ausfluss (gelblich, unangenehm riechend), Jucken, Brennen,
- Herpes genitalis - Virusinfekt mit Jucken, Brennen und Bläschen im Genitalbereich, geschwollene Lymphknoten in der Leiste
- Feigwarzen - Virusinfekt mit Warzen, Juckreiz, Brennen, Risse im Bereich der Warzen.
- Filzläuse - Juckreiz, Hautausschlag mit bräunlichen Flecken, mit Lupe erkennbar
- Krätze - starker Juckreiz, Milbengänge evtl. Sichtbar
- HIV, Aids, Hepatitis-B - Virusinfektionen - Nachweis im Labor (evtl. Testen)

Sonstiges

Liebesbrief an sich. Was mag ich an mir? Welche Worte mag ich hören/lesen? 20' Briefumschlag adressieren (kommt später per Post).

Selbstliebe-Ritual (Quelle Secret-of-Tantra) Wahrnehmungsmantra: Om Adi Om. Lager richten, mit Blume (von draußen), kleine Meditation um zu dir zu kommen. ...

Grenzen? Massagen bieten die Chance, Grenzen aufzuweichen. Grenzen sind selten genau zu fixieren. Das bekannte “Gebiet” möchte erweitert werden. Vorsichtige, kleine und gut kommunizierte Grenzerweiterungen können heilsam sein, aber Grenzüberschreitungen, die zu spät ins Bewusstsein rücken, schaden in der Regel.

Wie geht es weiter?

- Verschiedene andere Massagekünste lernen und kombinieren,
- Gleichgeschlechtliche Intimmassage
- Analmassage / Prostatamassage
- Wissen zu Psychotherapie, Sexualtherapeutisches, Physiotherapeutisches, Paardynamik, Paarberatung

- Sexuelle Vielfältigkeit, z.B. Bondage-Kenntnisse
- Profi-Modul für den professionellen Einsatz von Tantramassage
- Persönlichkeitsentwicklung (Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstliebe, Selbstannahme, ...)
- Spirituelle Entwicklung (Verbindung mit Energiequellen, Offenheit, Selbstverwirklichung...)
- ... dein Leben

Feedback

Im Rahmen der Massage-Ausbildung ist Kommunikation und realistische Selbsteinschätzung ein wichtiger Teil. Nutze die Gelegenheit und frage die anderen und dich selbst ganz ehrlich. (Skala von 0-10)?

- Wie ist Dein Energiezustand (im Vergleich zu vorher, + / –)
- Wie gut konntest du entspannen (Skala von 0-10)?
- Wie gut konntest du dich hingeben? (Skala von 0-10)?
- Wie gut wurde auf aktuelle Bedürfnisse eingegangen ?
- Was hat dir gefallen?
- Was würdest du dir das nächste Mal anders wünschen?

Fragen an den Gebenden:

- Wie zufrieden bist Du mit der Massage insgesamt (+ / –)?
- Wie ist Dein Energiezustand (im Vergleich zu vorher, + / –)
- Warst du gut mit dem Empfangenden verbunden?
- Hattest du Empfindungen zu den Bedürfnissen des Empfangenden?
- Wie war das Vorgespräch?
- Wie war die Eröffnung?
- Wie war Erwärmungsphase?
- Wie war die Vertiefung?
- Wie war der Abschluss?

protokollierte Übungsmassagen

Für einen professionellen Einsatz solltest du mehrere Massagen an verschiedenen Menschen protokollieren. Nach einer Massage schreibe auf, was dir dazu einfällt. Was hast du gemacht? Was wurde bewirkt? Wie hast du dich selbst gefühlt? Was hat der/die Empfangende gesagt und wie reagiert? ...