

KALASHATRA GOVINDA

TANTRA MASSAGE

Die stimulierende Kraft
erotischer Berührung

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, black, sans-serif typeface.

IRISIANA



Inhalt

Die Ursprünge der Tantra-Massage 4

Die Kunst der Tantra-Massage hat eine lange Tradition. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner auf eine erotische und spirituelle Entdeckungsreise.

Was Sie über die Tantra-Massage wissen sollten 6

Der spirituelle Hintergrund 17

Erste Schritte: Die Vorbereitung 26

Ob Sie und Ihr Partner die Massage genießen können, hängt auch von der Umgebung ab. Gestalten Sie sich Ihren ganz persönlichen Tantra-Tempel.

Raum für Geborgenheit schaffen 28

Massageöle für die Liebe 38

Die Tantra-Massage – Schritt für Schritt 50

Vor der Ganzkörper-Ölmassage sollten Sie zunächst Kontakt zu Ihrem Partner aufnehmen. Das Verbinden der Chakras trägt zu einer erfüllten Sexualität bei.

Tipps für die Praxis 52

Die fünf Stufen der Tantra-Massage 62

Register 143

Impressum 144



Die Ursprünge der Tantra-Massage





Die altindische Kunst der 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.



Was Sie **über die Tantra-Massage** wissen sollten

Seit einiger Zeit findet Tantra auch hierzulande eine zunehmende Zahl von Anhängern. Doch auch wenn immer öfter Tantra-Kurse angeboten werden – die fernöstliche Liebeskunst ist für viele nach wie vor ein Buch mit sieben Siegeln. Sicher wird es jedoch nicht mehr lange dauern, bis auch Tantra ähnlich beliebt sein wird wie etwa Yoga, da Tantra dem westlichen Menschen sehr viel zu bieten hat.

Es versteht sich, dass die klassischen indischen Lehren an westliche Verhältnisse angepasst werden müssen, um praktikabel zu sein und ihre Wirkung zu entfalten. Täglich komplizierte Yogastellungen und schwierige Atemtechniken zu üben ist für den westlichen Menschen nicht sinnvoll. Trotzdem schwören viele

Illustrationen aus einem indischen Album zur Liebeskunst des Tantrismus (18./19. Jh.)



Menschen – gerade aus den westlichen Kulturen – auf Yoga, da schon kurze, einfache Übungsprogramme neue Energie schenken, den Körper jung halten und den Geist entspannen. Auch Tantra muss mit den westlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten in Einklang gebracht werden. Vor allem die Tantra-Massage bietet dafür einen geradezu idealen Einstieg:

- * Sie ist leicht erlernbar.
- * Sie kann von jedem Paar völlig problemlos angewendet werden – unabhängig vom Alter der Partner, von ihrer Religion oder der Dauer ihrer Beziehung.
- * Sie kann auch dann durchgeführt werden, wenn man nur wenig Zeit hat – obwohl es besser ist, sich Zeit zu nehmen.



* Die Tantra-Massage ist eine wunderbare Vorbereitung für die sexuelle Vereinigung – kann aber auch unabhängig davon genossen werden.

Massage – die Urform der Therapie

Zunächst einmal ist die Tantra-Massage eine Form der Massage – eine *Be-hand-lung* also. Dabei ist ein Partner der Gebende und der andere der Empfangende. Die heilende Berührung gehört zu den ältesten Behandlungsweisen überhaupt. Weltweit haben sich die unterschiedlichsten Arten von Massagen entwickelt – einige von ihnen sind bereits mehrere Jahrtausende alt.

Im alten Ägypten waren Massagen mit aromatischen Salben schon zu Zeiten der Pharaonen beliebt. Neben Ganzkörpermassagen kannte man bereits damals einfache Formen der Fußreflexzonenmassage sowie sexuell anregende Massagen. In Europa waren es die Griechen, die als Erste aphrodisische Massagen einsetzten. In Griechenland galt Aphrodite als Göttin der Lust, Sinnlichkeit und Liebe sowie als Kennerin sexuell anregender Pflanzen. Bei den Griechen – ebenso wie später bei den Römern – wurde die Erotik in vielerlei Varianten gepflegt: so auch in Form von Massagen.

Doch auch in der Heilkunst genossen Massagen hohes Ansehen: Bereits Hippokrates etwa, der Urvater der Medi-



Mit der Tantra-Massage eine neue Form der Innigkeit erleben

zin, empfahl den Ärzten der Antike, die »Kunst des Reibens zu erlernen«. Zu den Massageformen, die im Westen heute besonders verbreitet sind, gehören die schwedische Massage sowie die Bindegewebs- und die Fußreflexzonenmassage. Während Massagen in Thailand und vielen Gegenden Indiens zum täglichen Leben gehören und vor allem dem Wohlbefinden dienen, werden Massagen im Westen meist zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Eine Ausnahme bildet die erotische Partnermassage, die gewisse Ähnlichkeiten zur Tantra-Massage aufweist, wiewohl der spirituelle Aspekt dabei nur selten eine Rolle spielt.

Das Besondere an der Tantra-Massage

Im Gegensatz zu den meisten westlichen Massageformen dient die Tantra-Massage nicht in erster Linie der Linderung von Beschwerden. Selbstverständlich stärken auch Tantra-Massagen das Immunsystem und regen den Lymphfluss an. Doch die heilenden Wirkungen beziehen sich im Tantra vor allem auf das Heil-Werden der Liebenden in ihrer gegenseitigen Beziehung.

Bei der Tantra-Massage geht es um den geistigen Aspekt der Erotik und um Vertrauen. Und es geht darum, die sexuelle Lust zu entfalten und blockierte Energien zu befreien. »Energie« ist in der Tantra-Massage ein Schlüsselbegriff. Das verwundert nicht, da alle fernöstlichen Massage- und

Heilmethoden sich seit je intensiv mit dem Phänomen der Lebensenergie – in Indien als Prana bezeichnet – beschäftigen. Was also unterscheidet die Tantra-Massage praktisch von anderen Massageformen? Das Besondere an der Tantra-Massage lässt sich in einigen einfachen Prinzipien zusammenfassen, die nachfolgend erläutert werden.

Verwandeln Sie die Massage in ein Ritual!

Tantra-Massagen sollten nach einem festen Ablauf durchgeführt werden. Dabei gilt es, einige Spielregeln einzuhalten. Das betrifft nicht die Technik der Massage – da können Sie ruhig Ihrer Intuition vertrauen –, sondern vielmehr die Gestaltung der Atmosphäre.

Machen Sie jede kleine Massagesitzung zu einem Ritual. Rituale bieten Ihnen die Chance, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz bei sich sowie Ihrer oder Ihrem Liebsten anzukommen. Sie schenken den nötigen Abstand, um die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenken zu können. Gerade in der Partnerschaft sind Rituale wichtig, da sie Geborgenheit geben und Nähe schaffen.

Ein Ritual durchzuführen bedeutet übrigens nicht, dass Sie etwas Verrücktes tun müssen – im Gegenteil: Es sind ganz einfache Dinge, die aus alltäglichem Tun bewusste und feierliche Handlungen machen. Oft genügt es, sich einen festen Zeitraum zu reservieren, in dem Sie mit Ihrem Partner unge-



Kalashatra Govinda

Tantra Massage

Die stimulierende Kraft erotischer Berührung

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 10,5 x 13,5 cm

ISBN: 978-3-424-15162-6

Irisiana

Erscheinungstermin: August 2012

Indische Massagekunst im handlichen Format

Tantra-Massagen zeichnen sich durch sinnliche Berührungs- und Achtsamkeitsübungen aus. Neben den Chakras werden weitere Energiezonen stimuliert, die die Vitalität steigern und die sexuelle Lust fördern.

Anhand ästhetischer Fotos werden einfache Massagetechniken Schritt für Schritt gezeigt. Das Buch vermittelt anschaulich, wie Sie mit Ihrem Partner eine neue und innige Form der Intimität erleben und sich selbst dabei erfahren können. Von der detaillierten Beschreibung einer Tantra-Massage bis hin zu zahlreichen Tipps, wie Sie die Energie im Körper fantasievoll in Fluss bringen, ist alles praktisch und kompakt enthalten. Ein handlicher Ratgeber für alle, die ihren Partner zärtlich verwöhnen und eine liebevolle Beziehung tiefer und erfüllter genießen wollen.

- Der Tantra-Bestseller mit über 20.000 verkauften Exemplaren im preiswerten Taschenformat
- Mit zahlreichen exquisiten Farbfotos, die den Zauber intimer Atmosphäre einfangen und anschauliche Anleitungen geben
- Der praktische Ratgeber für sinnliche Erlebnisse voll tiefer Verbundenheit