Bewusstes Lieben-Ritual 05:

Tantrische Massage für die Frau

Rollenaufteilung: Frau empfängt, Mann gibt

Ziel des Rituals:

Die TantraMassage ist eine ganzheitliche Massage, bei der der gesamte Körper von den Haar- bis zu den Fußspitzen berührt, gestreichelt und massiert wird, ohne ein Körperteil auszulassen. Der ganze Körper wird mit intensiven Berührungen bedacht – mit den Händen, mit den Armen und teilweise mit dem Oberkörper. Die Absicht der TantraMassage ist es, die sinnliche, sexuelle Energie zu wecken, zu halten und im ganzen Körper zu verteilen. Durch die bewusste Einbeziehung des Genitalbereichs in die Massage wird die Entfaltung der Sinnlichkeit unterstützt und der Mensch in seiner Ganzheit angenommen.

Das westliche Neo-Tantra und Bewusstes Lieben sind eng verbunden und viele Aktive in der SlowSex-Bewegung haben einen tantrischen Background - so wie wir selbst auch. Tantriker haben schon Bewusstes Lieben praktiziert, als es diese Bezeichnung noch gar nicht gab - allerdings mit einem spirituellen Hintergrund, den es beim Bewusstes Lieben in dieser Form nicht gibt. Aus diesem Grund fließen immer wieder tantrische Rituale und Techniken in die Bewusstes Lieben-Rituale ein, so wie hier die tantrische Massage.

Die tantrische Massage wurde Anfang der 1980er Jahre von den Amerikanern Joseph Kramer und Annie Sprinkle entwickelt, die darin Erkenntnisse aus Sexualforschung, Tantra und Taoismus eingebunden haben. In Deutschland war der Berliner Zenmönch Andro U. Rothe einer der Wegbereiter und Impulsgeber der Tantramassage.

Die Harmonisierung von Yin und Yang
Eines der zentralen Themen des Taoismus ist das Zusammenwirken von gegensätzlichen und sich zugleich bedingenden Kräften. Wie wir aus der Physik wissen, entsteht jedwede Struktur im Universum aus der Spannung zwischen einem Plus- und einem Minuspol, von positiv und negativ geladener Energie. Beide sind gleichwertig und bedingen einander. Die Taoisten benannten diese Polaritäten Yin und Yang und den Gleichgewichtszustand zwischen ihnen Tao. Im Bewusstes Lieben-Ritual 3 haben wir euch schon das Tao-Symbol vorgestellt, mit der schwarzen und der weißen Seite, die durch eine Wellenlinie ineinander übergehen. Jede Seite trägt einen Punkt der anderen Farbe in sich, was darauf hinweist, dass das eine im anderen verwurzelt ist.

Wie jede andere Materie bestehen auch in unserem Körper vielfältige Polaritäten – von der Zelle bis zu einzelnen Körperteilen. Die traditionelle chinesische Medizin hat diese Zusammenhänge in Jahrhunderte währenden Beobachtungen und Untersuchungen erforscht. Unsere Körperrückseite wird beispielsweise dem Yang zugeordnet und die Körpervorderseite dem Yin. Unsere rechte Körperseite ist Yang, unsere linke Körperseite Yin, die obere Körperhälfte ist Yang, die untere Yin.

Mit den langen Streichungen der Tantramassage im Energiefluss werden die Kräfte von Yin und Yang harmonisiert, was den Massageempfänger zutiefst entspannt und gleichzeitig energetisiert.

Verbindung von Sexual-Chakra und Herz-Chakra
Ein weiteres, schon seit vielen Jahrhunderten (in Indien) bekanntes, Energiesystem in unserem Körper sind die Chakren. Dabei handelt es sich um sieben Energiefelder, die entlang einer senkrechten Achse mit den Hormondrüsen verknüpft sind. Bei der TantraMassage werden diese Energiezentren durch die bei dieser Massage typischen langen Streichungen miteinander verbunden und harmonisiert.

Besonderer Augenmerk wird bei der Tantramassage auf das Sexual-Chakra und das Herz-Chakra gelegt. Das Sexual-Chakra (auch Sakral-Chakra genannt) befindet sich etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel und ist das Zentrum der sexuellen Lebenskraft. Die sexuelle Energie ist eine der stärksten Energien des Körpers und wird bei der TantraMassage bewusst aktiviert und über spezielle Massagestriche im Körper verteilt. Insbesondere aber in Richtung des Herz-Chakra in der Mitte der Brust (das Zentrum der Liebe und Selbstliebe), um damit die Sexualität mit dem Herzen zu verbinden.

Bewusstes Atmen
In allen meditativen Traditionen spielt das bewusste Atmen eine besondere Rolle, weil dadurch die Wahrnehmung geschärft wird. Wir empfehlen deshalb den Empfangenden bei der Tantramassage tief und entspannt zu Atmen, um die Wirkung der Massage zu vertiefen und sie intensiver genießen zu können.

Die Frau als Empfängerin
Für dich als Empfängerin spielt das Loslassen und Entspannen bei der Tantramassage eine wichtige Rolle. Es bedarf eines gewissen Vertrauens, deinen Körper und dein Nervensystem für die Dauer der Massage in die Hände deines Partners zu übergeben. Das bedeutet auch bewusst ein Stück Kontrolle loszulassen. Zu vertrauen, dass du keine Erwartungen erfüllen musst und dass dein Partner die Massage so gut geben wird, wie er es kann. Lasse innerlich ein “Ja” entstehen, für alles, was du nun empfangen kannst.

Mit dieser inneren Einstellung des Vertrauens, des Kontrolle los lassens und einer bejahenden Hingabe kannst du mit deiner Wahrnehmung nach innen gehen und dich sowohl äußerlich als auch innerlich berühren lassen.

Vielleicht erkennst du sogar eine neue Seite an deinem Partner, die vorher noch nicht so sichtbar war:

Hinwendung, Aufmerksamkeit, den Wunsch, dir tiefgehende Berührung zu schenken.

Was haben die Männer davon?

In diesem Tantramassage-Ritual schenkt der Mann seiner Partnerin die gesamte Aufmerksamkeit und Präsenz. Die Absicht ist es, die Berührungen in achtsamer, liebevoller Weise zu geben, ohne auf ein bestimmtes Ziel hin zu arbeiten. Du lernst eine neue Art der Berührung zu geben und dich auf besondere Weise auf deine Partnerin einzulassen.

Du bleibst während der gesamten Massage in der gebenden Rolle, und gibst deiner Partnerin damit die Möglichkeit, ganz in die Hingabe zu gehen. Behalte diese Haltung des Gebens solange bei, bis ihr das Massageritual beendet habt.

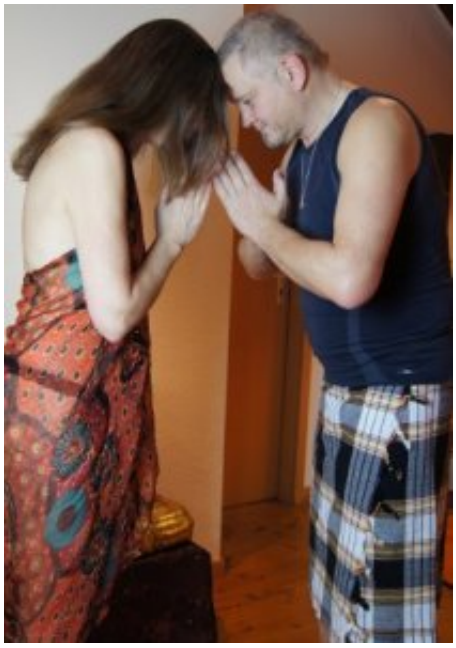
Ausführung des Rituals:

(Zeitdauer etwa 1:30 h. Die Anleitung richtet sich an den Mann.)

1. Zum Massageritual einladen und den magisch-erotischen Raum vorbereiten
Lade deine Partnerin zu diesem Ritual ein und bereite den sinnlich-erotischen Raum vor (siehe Vorspiel 02). Achte besonders darauf, dass der Raum warm genug ist. Stelle einen CD-Player bereit und suche passende ruhige Musik aus (siehe Musikempfehlungen). Lege zwei Tücher (Lunghis oder Hamam-Tücher) bereit, die ihr vor dem Ritual anlegt. Du kannst auch Federn oder ein Seidentuch für die sinnlichen Berührungen bereit legen.

Wir empfehlen dir, nicht das Bett als Massageplatz zu wählen, da du mit deinen Knien zu sehr einsinkst und als Massierender nicht lange Freude haben würdest. Als Alternative kannst du zwei Liegestuhlauflagen auf den Boden legen und sie mit Laken und Tüchern bedecken.

Du benötigst ein Massageöl (naturreine Öle wie z.B. Mandelöl o.ä. oder ein synthetisches Massagemittel wie z.B. Pjur). Da sich kaltes Öl auf der Haut unangenehm anfühlt, empfehlen wir dir etwas zum Warmhalten des Öls bereit zu stellen. Ideal ist ein Babyflaschenwärmer, aber auch ein Behälter mit warmen Wasser ist dafür geeignet.



2. Begrüßung und Ritualbeginn
Stelle deine Ölflasche in den Warmhaltebehälter und lasse ruhige Musik abspielen. Legt eure Lunghis oder Hamam-Tücher an und führe deine Partnerin zu einer Stelle im Raum, an der ihr rundum etwas Platz habt. Stellt euch gegenüber und nehmt mit den Händen die Namastè-Haltung (indische Begrüßungshaltung) ein.

Begrüße deine Partnerin mit deinen eigenen Worten. Danke ihr dafür, dass sie die Einladung angenommen hat und sie sich dir vertrauensvoll für diese Massage hingeben möchte. Sprich aus, worauf du dich als Gebender freust und was du geben möchtest.

Anschließend hat deine Partnerin die Gelegenheit, dir ebenfalls mit ihren eigenen Worten mitzuteilen, worauf sie sich freut.

Bekräftigt eure Worte mit einer Verbeugung voreinander mit den Händen in der Namasté-Haltung und eröffnet damit das Tantramassage-Ritual.

3. Entkleidung der Partnerin
Bitte deine Partnerin nun, ihre Augen zu schließen und beginne mit deinen Händen ihren Körper zu berühren.

Lege deine Hände auf ihren Kopf und gleite achtsam über ihren ganzen Körper. Berühre sie so, wie du gerne berührt werden möchtest und bleibe vor allem mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei deiner Partnerin. Bitte sie tief und entspannt zu atmen, damit sie deine ersten Berührungen noch intensiver wahrnehmen kann.

Lege nun zuerst dein Tuch ab und dann auch den Lunghi deiner Partnerin. Sei kreativ und spiele mit dem Tuch auf ihrer Haut. Nach einiger Zeit lege auch dieses Tuch zur Seite und umarme deine Partnerin als herzliche und einladende Geste.

4. Die sinnliche Berührung
Bitte deine Liebste sich in die Bauchlage auf die vorbereitete Massageunterlage zu legen. Halte ein

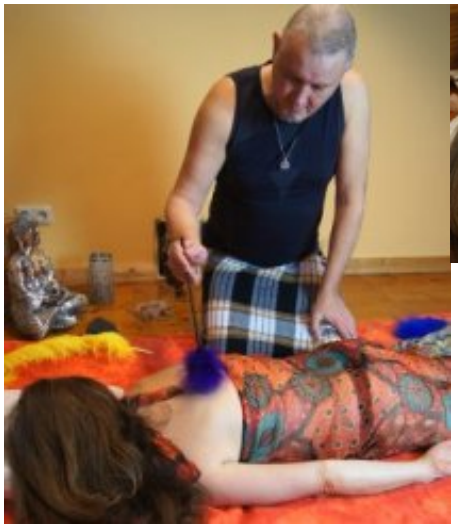
kleines Kissen als Unterlage für den Kopf bereit.

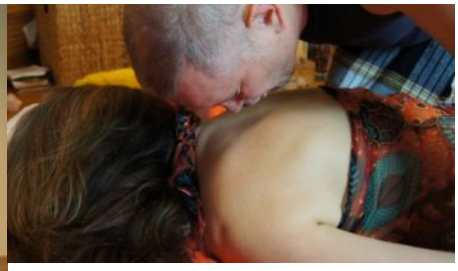
Du kannst nun zuerst mit einem Seidentuch und/oder einer Feder die Körperrückseite streicheln. Versetze dich in die Lage eines kleinen Kindes und bleibe ganz spielerisch und habe selbst Spaß daran.

Nach etwa fünf Minuten legst du die sinnlichen Utensilien beiseite und gleitest nun achtsam und liebevoll mit deinen Händen über ihren gesamten Körper. Erst mit der ganzen Handfläche oder dem Handrücken, anschließend mit den Fingerspitzen oder leicht mit den Fingernägeln. Probiere aus, spiele, sei kreativ.

Vielleicht magst du auch mit deinem heißen Atem verschiedene Körperstellen anhauchen. Im Nacken, am Rücken, in den Kniekehlen. Probiere aus, was deiner Partnerin gefällt und orientiere dich vor allem daran, was dir selbst gefallen könnte. An ihren Reaktionen wirst du schon sehen, was sie mag und was nicht.

Bevor du nun im nächsten Schritt damit beginnst ihren Körper einzuölen, lege deine Federn und Tücher beiseite, damit sie nicht ölig werden.





Hinweis zu den Fotos
Aus Gründen des Jugendschutzes und damit die Aufmerksamkeit der Leser bei unserer Anleitung bleibt, tragen wir auf den Fotos Kleidung. Bei eurem Massageritual seid ihr natürlich unbekleidet.

5. Sexual- und Herzchakra aktivieren und verbinden
Lasse nun etwas warmes Öl zuerst auf deine Hand fließen und dann von der Hand auf den Körper und zwar auf die Stelle des Sexualchakras. Dieses befindet sich etwa eine Handbreit über dem Steiß.

Verteile das Öl im Bereich des Sexualchakras und beginne im Uhrzeigersinn mit beiden Handflächen in diesem Bereich zu kreisen. Achte darauf, dass du dabei mit deinen Händen immer Körperkontakt behältst. Massiere einige Minuten in dieser Kreisbewegung und lasse die Bewegung dann langsam ausklingen. Beide Hände bleiben eine Weile auf dem Sexualchakra liegen.

Während du dann die eine Hand auf dem Sexualchakra liegen lässt, legst du die andere Hand ganz achtsam auf das Herzchakra und verbindest damit Sexualität und Herz. Du kannst dir dabei visualisieren, wie deine eigene Energie von deinem Sexualchakra über dein Herz und deine Arme in das Herz- und Sexualchakra deiner Partnerin fließt und du dich mit ihr energetisch verbindest.

Bleibe bei allem, was du tust, präsent und zugewandt. Genieße auch als Gebender die Berührungen.

Nach einigen Sekunden hebst du die Hand vom Sexualchakra und nimmst dir die Ölflasche. Spreize die Finger deiner zweiten Hand und lasse etwas Öl zwischen die Lücken auf das Herzchakra fließen. Nun verteilst du auch hier wieder ganz langsam mit deinen Händen das Öl auf dem Herzbereich. Bleibe achtsam und langsam bei deinen Streichungen.

Massiere nun den Herzbereich, indem du mit beiden Handflächen gegen den Uhrzeigersinn kreist. Die Berührung mit der ganzen Hand ist viel intensiver, als nur mit den Fingerspitzen. Achte darauf, dass du für dich eine gute Sitzposition findest und es deinem Körper während der Massage gut geht, da du ansonsten die Lust am Massieren verlieren könntest.

Beziehe abschließend auch die Schultern und den Nacken mit ein. Streiche noch einmal den ganzen Körper bis zu den Füßen aus.

6. Ausstreichen der Beine
Wechsle deine Sitzposition nun seitlich in Höhe des Beckens und beginne damit, das dir am nächsten befindliche Bein sanft einzuölen. Lege dafür beide Hände auf das Sexualchakra und streiche das Bein von dort bis über die Füße aus. Nimm dir Zeit dafür. Wiederhole diesen Vorgang mehrmals und bleibe achtsam und sanft in deinen Berührungen.

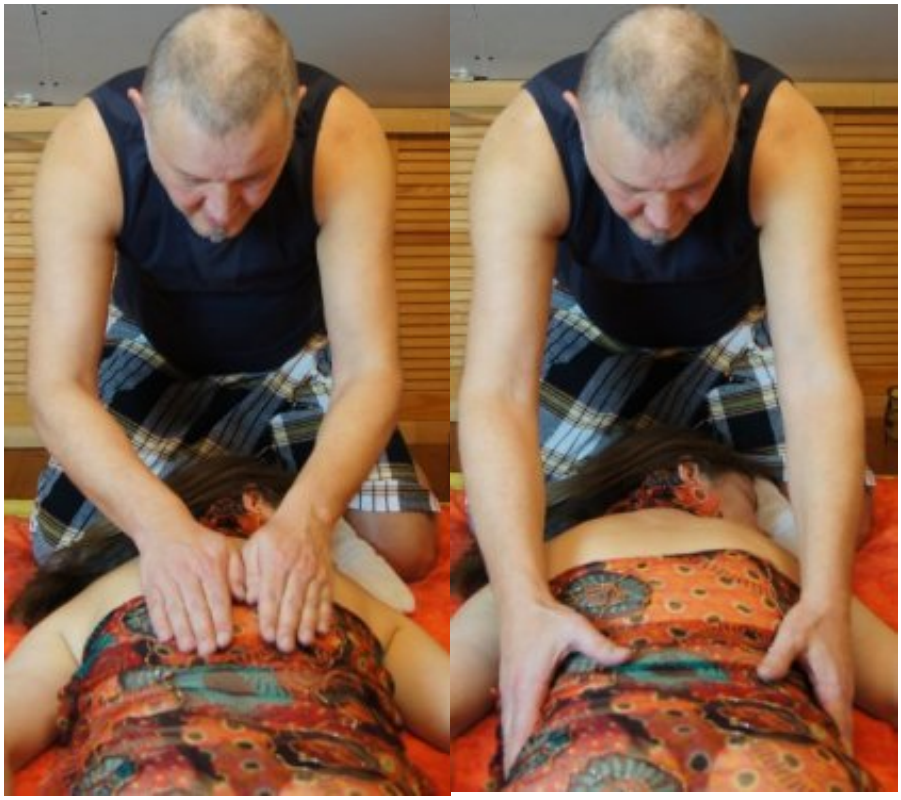
Anschließend ölst du das andere Bein ein und streichst es ebenfalls mehrmals bis über die Füße aus.

7. Massieren des Rückens
Um den Rücken zu massieren, setzt du dich am Besten auf ein Sitzkissen an das Kopfende. Lege zunächst deine Hände auf das Herzchakra und lasse sie einen Moment dort ruhen, ehe du warmes Öl auf eine Handfläche fließen lässt und es auf dem Oberkörper verteilst.

Streiche nun mit deinen Händen vom Herzchakra ausgehend über die Körpermitte bis zum Steiß und dann seitlich am Körper wieder zurück. Wenn es dir körperlich nicht möglich ist, mit beiden Händen gleichzeitig über den Rücken zu streichen, kannst du dich auch mit einer Hand auf der Matte abstützen und zuerst eine Seite des Körpers und dann die andere Seite massieren. Auch für dich als Geber sollte es nicht zu anstrengend sein und du sollst Freude daran haben.

Streiche mehrmals über den Rücken und beziehe auch die Arme mit ein. Wenn du magst, kannst du auch deinen Oberkörper mit einsetzen und mit Bauch und Brust sanft über den Rücken deiner Partnerin streichen. Schau was für dich und deine Partnerin stimmig ist.

Beende die Rückenmasssage indem du deine Hände wieder auf dem Herzchakra zum Ruhen bringst.



8. Beine, Po und Rücken massieren
Wechsle nun ans Fußende. Lege die Beine deiner Partnerin achtsam auseinander und setze dich zwischen ihre gegrätschten Beine. Wenn es für dich bequemer ist, nimm dir ein Sitzkissen dazu.

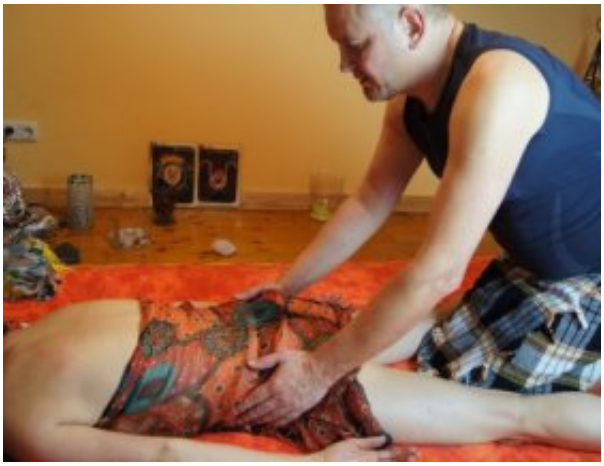
Lege deine Hände auf die Füße deiner Partnerin und streiche an den Innenseiten der Beine hoch, mit den Handkanten durch die Leisten, an der Außenseite des Körpers weiter nach oben bis zu den Schultern, über die Körpermitte zurück bis zum Po und dann an den Außenbeinen hinunter bis zu den Füßen. Hiermit verbindest du alle Energiezentren des Körpers miteinander.

Achte immer darauf, dass ihr Körper genügend eingeölt ist und spare nicht am Öl. Es fühlt sich angenehmer an, wenn du reichlich Öl verwendest.

Streiche nun von den Füßen über den gesamten Körper, so dass es sich auch für dich angenehm anfühlt und beziehe ihre Arme mit ein. Du kannst auch hier wieder deinen Oberkörper mit einsetzen. Achte aber darauf, dass du dich nicht ganz auf deine Partnerin ablegst und ihr die Luft zum Atmen nimmst.

Bevor du die Rückseite beendest, massiere auch noch den Po. Hier kannst du ruhig etwas kräftiger in die Muskulatur greifen.

Beende die Massage, indem du deine Hände auf den Füßen zur Ruhe kommen lässt.



9. Massieren von Gesicht und Kopf
Flüstere deiner Partnerin sanft ins Ohr, dass sie sich nun auf den Rücken legen möge.

Setze dich wieder ans Kopfende, lege deine Hände ganz achtsam auf ihre Wangen und beginne damit, diese langsam kreisend zu massieren. Beziehe anschließend die Stirn, Augenbrauen, Nase und das Kinn mit ein.

Viele Frauen mögen es, wenn ihre Kopfhaut mit den Fingerspitzen kräftig massiert wird. Bitte deine Partnerin im Zweifel um eine Rückmeldung, welche Stärke ihr angenehm ist, wenn du mit gespreizten Fingern in Ihre Haare greifst und den Kopf massierst.

Lasse bei der Kopfmassage auch die Ohren nicht aus und streiche abschließend mit deinen Händen die ganzen Haare aus.

10. Massieren des Herz- und Brustbereichs
Setze dich nun neben deine Partnerin und lege deine Hände zunächst auf Ihren Herzbereich zwischen den Brüsten. Nimm mit einer Hand die Ölflasche und lasse etwas Öl auf die andere Hand und auf das Herzchakra fließen. Verteile es sanft und massiere dabei mit den Handflächen den Herzbereich.

Beziehe nach einer Weile eine Brust mit ein, indem du sie mit den Handflächen umkreist. Gleite dann zur zweiten Brust und umkreise auch diese. Anschließend kannst du beide Brüste gleichzeitig umkreisen, indem du jeweils mit beiden Händen von der Mitte hoch streichst und dann rechts und links mit den Handflächen um die Brüste herum. Die Brustwarzen werden dabei ausgelassen.

Eine Brustmassage ist für viele Frauen etwas ganz neues und meistens auch sehr angenehm. Hier ist es besonders wichtig, dass du bei deinen Berührungen sehr sanft und achtsam bist, weil viele Frauen an den Brüsten sehr empfindlich sind - vor allem während ihrer Periode.

Widme dich nun einer Brust und massiere und knete sie ganz sanft mit beiden Händen. Achte dabei auf die Reaktion deiner Partnerin und passe deine Berührungen entsprechend an. Massiere und knete anschließend auch die andere Brust.

Jetzt kommt das I-Tüpfelchen der Brustmassage: Kreise nur mit einem Finger erst um eine Brustwarze und dann um die andere. Manche Frauen mögen das gerne und empfinden es sogar als erregend, andere sind davon nicht so begeistert. Schau einfach, wie deine Partnerin reagiert. Bleibe erwartungslos und ganz in deiner Mitte.

Als Steigerung “schnappe” mit den Fingern einer Hand mehrmals die Brustwarze und lass sie wieder “abflutschen”. Diese Technik ist ein Geheimtipp für “glückliche Brustwarzen”, denn meistens stellen sie sich dadurch auf. Durch häufige Anwendungen dieser Technik sollen sich sogar nach unten schauende Brustwarzen dauerhaft wieder aufrichten. Eine Garantie dafür geben wir aber nicht :-)

Beende diesen Teil der Massage, indem du deine Hände zum Abschluss wieder auf dem Herzchakra zum Ruhen bringst.

11. Massieren von Beine, Bauch und Oberkörper

Grätsche nun langsam und achtsam die Beine deiner Partnerin und setze dich dazwischen. Achte immer wieder darauf, dass es auch dir dabei gut geht - umso mehr Freude macht dir das Geben der Massage. Vielleicht brauchst du ein Kissen für dich als Sitzunterlage.

Lege deine Hände auf die Füße deiner Parterin und lasse sie einen Moment dort ruhen. Dann ölst du zuerst das eine und dann das andere Bein ein. Lasse dir Zeit und mache es in aller Langsamkeit. Gib auch etwas Öl auf ihren Bauch und verteile es dort mit deinen Händen. Gleite weiter über den Oberkörper bis zu den Schultern und öle auch ihre beiden Arme ein. Streiche mit deinen Händen über den gesamten Körper, um das Öl gleichmäßig zu verteilen. Nimm dir wieder Zeit dafür. Das Einölen ist ein wichtiger Bestandteil der Massage.

Beginne nun an den Füßen und gleite mit den Händen an den Beininnenseiten hoch, durch die Leisten, an den Außenseiten des Oberkörpers weiter hoch bis zu den Schulten, um die Schultern herum, über die Körpermitte nach unten bis zum Bauch und an den Außenbeinen nach unten bis zu den Füßen. Mit dieser großen Streichung verbindest du, genau wie auf der Rückseite, wieder die Energiezentren des Körpers miteinander.

Wiederhole diese langen Streichungen mehrmals, wobei du nun auf deine eigene Art und Weise variieren kannst. Vergiss nicht, auch die Arme immer wieder zu überstreichen.

Auch wenn wir in diesem Ritual keine Yoni-Massage beschreiben (dafür wird es ein eigenes Ritual geben), kannst du dennoch den Genitalbereich mit einbeziehen, indem du ganz absichtslos von den Leisten hoch über den Venushügel streichst und dann weiter nach oben über den Körper massierst.

Bevor du die Massage beendest, lasse auch hier wieder deine Hände zuerst auf den Füßen zum Ruhen kommen, ehe du aus dem Kontakt gehst.

12. Ausklang der Massage und Abschluss des Rituals
Stehe auf, lege die Beine deiner Partnerin wieder zusammen und decke sie eventuell mit einem Tuch ab. Gib ihr Zeit, wieder im Hier und Jetzt anzukommen. Vielleicht mag sie es, wenn du dich zu ihr legst. Es kann aber auch genauso gut sein, dass sie eine Weile alleine liegen möchte. Respektiere die Wünsche deiner Partnerin.

Bevor ihr zum Alltag oder vielleicht zum Liebesspiel übergeht, beendet dieses Ritual bewusst mit einer Verbeugung voreinander oder einer anderen Geste des Dankes.

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)