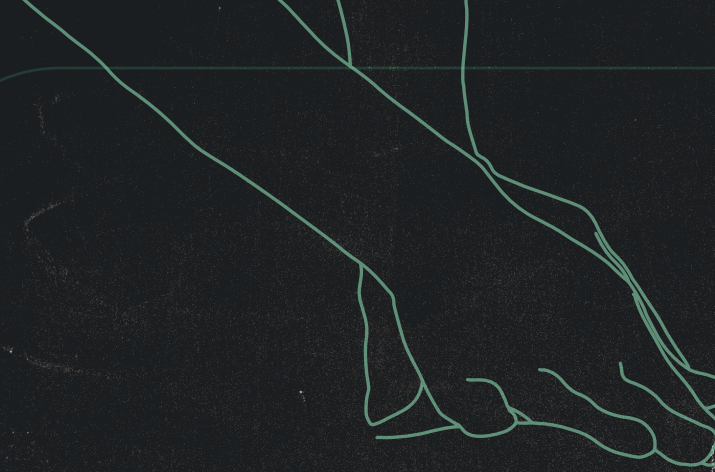




Tantramassage für Paare

BONUSMATERIAL

Wichtige Hinweise

Atmung und Bewegung

Atmung und Bewegung vertiefen und intensivieren die Empfindungen. Lade die empfangende Person dazu ein, immer wieder bewusst ein- und auszuatmen.

Kommunikation

Es ist wichtig, mit der empfangenden Person in guter Kommunikation zu sein. Manchmal verändern kleine Anpassungen in Tempo und Druck die Empfindungsintensität sehr. Frage die empfangende Person, wie es ihr geht, wie es sich anfühlt, was du besser

machen kannst oder ob es so ist, wie sie es sich vorstellt. Nachfragen hilft ihr, ihre Bedürfnisse und Grenzen auszusprechen.

Gleitmittel/Geschmeidigkeit

Verwende ausreichend Massageöl und/oder Gleitgel. Sprecht vorher ab, welches Produkt ihr wählt. Silikonbasiertes Gleitgel ist sehr praktisch, da es im Gegensatz zu wasserbasiertem Gleitgel nicht einzieht und man nicht ständig etwas nachnehmen muss, wie bei wasserbasiertem Gleitgel.

Checkliste

- ☐ Zwei Lunghis (Strandtücher, in die ihr euch zu Beginn hüllen könnt)
- ☐ Massageplatz (nicht im Bett, sondern auf härterer Unterlage)
- ☐ Wasserabweisendes Laken und Ritualtuch (schönes, großes Tuch, auf dem die Massage stattfindet)
- ☐ (Meditations-)Kissen zum bequemeren Sitzen
- ☐ Angenehm warme Raumtemperatur
- ☐ Ruhige und störungsfreie Umgebung: Handys aus!

Optional:

- ☐ Stövchen und Schüssel mit warmem Wasser, um Öl und Gleitgel aufzuwärmen
- ☐ Für die Fünf-Sinnesreise: Snacks (Nüsse, Datteln, Trauben ...), Gegenstand, der sich gut auf der Haut anfühlt (Feder, warmer Waschlappen, Rosenblätter ...), Aromaöl oder ein anderer Duft den ihr mögt, Rassel

Die Yonimassage

1. Begrüßung

Setzt euch voreinander und sprecht über eure Bedürfnisse und Grenzen. Kreiert einen geschützten und sicheren Raum, in dem ihr in Verbindung kommen könnt.

Shiva ist in der gebenden und Shakti in der empfangenden Rolle. Nutze als Shiva Augenkontakt, eine liebevolle Umarmung oder freundliche Worte, um Shakti zu diesem Ritual einzuladen. Massiere die Vorder- und Rückseite ihres Körpers und gib ihr Zeit, anzukommen. Lade sie gerne durch Affirmationen ein, sich fallen zu lassen.

2. Eierstock- und Gebärmutterwärmer

Reibe deine Hände aneinander bis sie heiß und aufgeladen sind und lege sie auf den unteren Bauch deiner Shakti, wo du Eierstöcke und Gebärmutter vermutest. Atmet gemeinsam für fünf Atemzüge.

3. Herz-Yoni-Verbindung

Eine Hand liegt auf dem Herz, die andere auf der Yoni. Atmet gemeinsam und spürt die Verbindung.

4. Rock around the clock – außen

Belasse die Hand auf dem Herzen und greife mit der anderen Hand das Öl. Lass das Öl auf die Hand fließen und fange vom Herz zur Yoni, mit der ersten Streichung zur Yoni hin an. Streiche nun im Uhrzeigersinn vom ganzen Körper aus hin zur Yoni.

5. Vulva Vibration

Nach der letzten Streichung, bleibe mit der ganzen Hand auf der Yoni. Lege deine Hand wie eine schützende Kappe auf die Yoni. Übe etwas Druck aus und vibriere mit der Hand.

6. Hand-nach-Hand-Streichung

Streiche zuerst mit der linken Handinnenseite vom Perineum (Punkt zwischen Anus und Vaginaleingang) Richtung Venushügel setze dann langsam ab. Fange nun mit der rechten Handinnenseite an,

die gleiche Bewegung zu streichen. Streiche abwechselnd weiter. Variiere Druck und Tempo entsprechend den Vorlieben deiner Shakti.

Probiert die Streichung auch mal mit der Handrückseite aus oder in der umgekehrten Reihenfolge vom Venushügel zum Perineum. Was ist schöner? Die Wirkung kann verstärkt werden, wenn der Mittelfinger angewinkelt wird und zwischen die Venuslippen eintaucht.

7. Labien-Shiatsu

Nimm die äußeren Labien zwischen Daumen und Zeigefinger und massiere mit kreisenden Bewegungen hoch und runter. Massiere abwechselnd die linke und die rechte Seite oder beide Seiten synchron. Variiere Druck und Tempo.

8. Die Blume öffnen: äußere und innere Venuslippen massieren

Streiche mit den Daumen oder Zeigefingern zuerst die äußeren und danach die inneren Labien zur Seite hin auseinander.

9. Tour de France

Fahre mit dem Zeigefinger zwischen den äußeren und inneren Venuslippen entlang, vom Klitorischaft ganz oben bis ganz unten zum Eingang der Vagina und wieder zurück.

Die Klitoris: Verwende für die Klitorismassage unbedingt ausreichend Gleitgel.

10. Rock around the clit

Drehe mit Daumen oder Zeigefinger sanfte Kreise um die Klitoris.

11. Klitorisschaft

Streiche vom Klitorisschaft ganz sanft abwärts. Nimm den Schaft der Klitoris zwischen zwei Finger und massiere ihn.

12. Daumenspiel

Platziere deine Daumen links und rechts neben der Klitoris und lass sie auf- und abgleiten.

13. Wie sie es mag

Frage die Shakti, welche Berührung besonders schön für sie war und berühre sie so nochmal. Wenn ihr möchtet, kannst du hier auch noch den Innenraum der Vagina erkunden und massieren.

14. Ausstreichen und Energien verteilen

Streiche die Energien während der Yonimassage und vor allem am Ende der Massage von der Yoni in den ganzen Körper. Wiege deine Shakti, indem du sie weich und leicht schüttelst. Streiche mit einer Hand den ganzen Körper aus, halte mit der anderen Hand die Yoni.

15. Yoni außen halten

Schließe behutsam die Labien und gehe am Ende der Massage in die Stille. Deine Hand liegt wie eine Muschel auf der Yoni und umschließt sie möglichst vollständig. Deine andere Hand liegt auf dem Herz.

16. Nachspüren

Gehe langsam aus dem physischen Kontakt, decke die Shakti mit ihrem Lunghi zu und setze dich präsent neben sie, sodass sie mit dir im Augenkontakt ist, wenn sie aufwacht. Gib ihr ein paar Minuten zum Nachspüren.

17. Ritual abschließen

Kommt noch einmal voreinander zum Sitzen und bedankt euch beieinander.

Die Lingammassage

1. Begrüßung

Setzt euch voreinander und sprecht über eure Bedürfnisse und Grenzen. Kreiert einen geschützten und sicheren Raum, in dem ihr in Verbindung kommen könnt.

Shakti ist in der gebenden und Shiva in der empfangenden Rolle. Nutze als Shakti Augenkontakt, eine liebevolle Umarmung oder freundliche Worte, um Shiva zu diesem Ritual einzuladen. Massiere die Vorder- und Rückseite seines Körpers und gib ihm Zeit, anzukommen. Lade ihn gerne durch Affirmationen ein, sich fallen zu lassen.

2. Herz-Lingam-Verbindung

Lege eine Hand auf sein Herz, die andere auf den Lingam oder den unteren Bauch. Lade ihn ein, gemeinsam mit dir zu atmen. Nimm dir hier selbst einen Moment, um dich zu zentrieren.

3. Rock around the clock

Belasse die Hand auf seinem Herzen und greife mit der anderen Hand zum Öl. Lass das Öl auf deine Hand fließen und fange vom Herz zum Lingam mit der ersten Streichung an. Streiche daraufhin im Uhrzeigersinn vom ganzen Körper aus zum Lingam hin.

4. Roots Vibration

Drücke mit der Faust sanft an das Perineum (Damm) und vibriere. Achte darauf, ab jetzt ausreichend Gleitgel oder Massageöl zu verwenden.

5. Hand-nach-Hand-Streichung

Fahre abwechselnd mit der (rechten bzw. linken) Handinnenseite vom Perineum über die Hoden und den Lingam bis zum Bauchnabel hoch. Variiere Druck und Tempo, je nachdem, was deinem Shiva gefällt.

6. Tao-Strich

Ziehe mit einer Hand die Vorhaut zurück und halte diese fest. Die andere Hand streicht von der Lingamwurzel bis zur Eichel nach oben bis zum Bauch.

7. Rainbow Rub

Halte mit einer Hand den Schaft des Lingams. Lege die andere Hand wie einen Hut über der Eichel, so dass die Spitze des Lingams mit der Höhlung des Handtellers massiert wird.

8. Gates of Consciousness

Massiere die Stelle um das Frenulum. Benutze dafür viel Gleitmittel. Umkreise das Frenulum mit einem oder mit beiden Daumen und streiche links und rechts des Frenulums auf und ab.

9. Cock Shiatsu

Übe mit Daumen und Zeigefinger Druck auf den Lingam aus. Fahre ihn so von der Wurzel bis zur Spitze ab.

10. Juicer

Fahre von oben mit den Fingern über die Eichel und mache eine Bewegung, als würdest du Orangen auspressen. Variiere den Druck beim Hoch- und Runterstreichen.

11. Screwdriver

Umschließe den Lingam mit beiden Händen und drehe sie in die jeweils entgegengesetzte Richtung.

12. Skrotum Scratch

Bilde mit Daumen und Zeigefinger einen Ring um den Hodensack und ziehe ihn vom Körper weg, bis dieser gespannt ist. Kraule den Hodensack mit den Fingerkuppen oder mit den Fingernägeln.

13. Wie er es mag

Frage den Shiva, welche Berührung besonders schön für ihn war und schenke ihm diese noch einmal.

14. Ausstreichen und Energien verteilen

Streiche die Energien während und nach der Lingamassage in den ganzen Körper aus. Also vom Lingam in den Körper, nicht umgekehrt. Wiege den Shiva, indem du ihn weich und leicht schüttelst. Streiche mit einer Hand den ganzen Körper aus. Mit der anderen Hand hältst du den Lingam.

15. Lingam außen halten

Umschließe Lingam (und Hoden) mit einer Hand oder beiden Händen und halte ihn eine Minute.

16. Nachspüren

Gehe langsam aus dem physischen Kontakt, decke den Shiva mit dem Lunghi zu und setze dich präsent neben ihn, sodass du mit ihm im Augenkontakt bist, wenn er die Augen aufmacht. Gib ihm ein paar Minuten zum Nachspüren.

17. Ritual abschließen

Kommt nochmal voreinander zum Sitzen und bedankt euch beieinander.