

# Art-of-Tantra-Massage für Paare zu viert

## Ablauf und Wissenswertes



**Es werden beide Partner\*innen gleichzeitig massiert – je nach Wunsch von einem Paar oder von zwei Frauen.**

- Es ist alles vorhanden, was für die Massage benötigt wird. Ihr braucht nichts mitzubringen und benötigt auch keinerlei Vorkenntnisse.
- Es besteht die Möglichkeit zu duschen, Frotteetücher stehen zur Verfügung.
- Die Massage findet auf einem grossen Futon am Boden statt. Der Raum ist angenehm warm und es können auch zusätzliche Wärmequellen angewendet werden.
- Es liegt stets ein Tuch daneben, mit dem man sich, falls gewünscht, während der Massage bedecken kann.
- Besucherparkplätze sind vorhanden.

In einem **Vorgespräch** werden vorhandene Bedürfnisse und Fragen geklärt. Ich informiere kurz über den Ablauf der Massage. Dieser ist immer individuell und kann auch auf eure Bedürfnisse abgestimmt werden.

Wir ziehen uns um und sind alle mit einem Wickeltuch (Lunghi) bekleidet.

**Teile der Art-of-Tantra-Massage sind:**

- das Einstiegsritual (kurze Meditation, Atemübung)
- Streichungen über den ganzen Körper (basierend auf der taoistischen Tradition)
- Massage der Hände, Füsse, Nacken, Gesicht
- Entkleidungsritual, Sinneserweckungen, Ölmassage (Energie aufbauen)
- Yoni-Massage (äussere und innere, falls gewünscht), Lingam-Massage

**Es wird stets der ganze Körper berührt und mit einbezogen.**

All dies erfolgt mit grosser Achtsamkeit und unter Einbezug eurer persönlichen Grenzen. In der Massage geht es sowohl darum, den ganzen Körper achtsam zu berühren, als auch die **sexuelle Energie als unsere Grundenergie** zu aktivieren, zu steigern und im ganzen Körper fliessen zu lassen.

Als Paar werdet ihr in dieser Massageform **beide gleichzeitig** massiert. Die Herausforderung dabei kann sein, dass euer Erleben nicht synchron ist und ihr die Partnerin, den Partner nebenan in einer anderen Phase wahrnehmt. Trotzdem seid ihr als Paar ganz nah nebeneinander.

Dies wird mit der **Yoni-/Lingam-Massage** noch intensiviert.

Diese speziell **tantrische Intimmassage** wird meist als ein erweiterndes Erlebnis wahrgenommen, da sie ganz spezifische Griffe beinhaltet, welche zur Steigerung der Sexualenergie/Grundenergie des Menschen und deren Wahrnehmung im ganzen Körper beitragen. Eine Möglichkeit ist, dass sich die Sexualenergie in einem wellenförmigen Verlauf manifestiert.

Es geht auch darum zu lernen, diese hohen Energien mit der Atmung und Bewegung zu intensivieren und im ganzen Körper wahrzunehmen. Für viele Menschen kann dies ganz neue Erfahrungen mit sich selbst und der eigenen Sexualität eröffnen.

Letztendlich werden **verschiedene Berührungs möglichkeiten** miteinbezogen, die einen entfachen mehr Energie, andere zentrieren und verteilen die Energie im Körper. Der Verlauf der Massage ist individuell – von tief entspannend über lustvoll, Wellen, die kommen und gehen oder Bilder, die erscheinen, Emotionen ...

### **Nachruhen**

Falls gewünscht, können wir das Erlebte vor Ort nachbesprechen. Manchmal braucht es auch Zeit, noch etwas nachzuspüren. In diesem Fall ist es möglich, im Nachhinein nochmals zu telefonieren oder zu mailen.

Gerne biete ich auch Art-of-Tantra Paarmassagekurse an.

