

# Art-of-Tantra Paarmassagekurs

## Ablauf und Wissenswertes

**Im Paarmassagekurs lernen die Partner\*innen sich gegenseitig zu massieren – dies beinhaltet das Erlernen einer kompletten tantrischen Paarmassage.**

Es gibt zwei Teile à 3 Stunden, wobei jeweils eine Person die Massage an der Partnerin, am Partner erlernt. Ich empfehle zwei Termine an unterschiedlichen Tagen. Der Kurs besteht aus einem kurzen Theorieteil und einem Praxis-Hauptteil, in dem eine Person (wenn diese möchte) gleich mit massieren kann. Sprich, wir massieren 4-händig.

- 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. Persönliche Grenzen und Anliegen werden am Anfang kurz besprochen und wenn nötig während der Massage angepasst.

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

Wir beginnen mit einem **Einstiegsritual** (kurze Meditation, Atemübung), dies hilft mit der Achtsamkeit ganz zu sich, als auch in den Moment zu kommen.

Nach der Kontaktaufnahme folgen Massagen der Hände, Füsse, des Nacken und des Gesichts, sowie energetisierende Streichungen über den ganzen Körper. Dann ein sinnliches Entkleidungsritual, Sinneserweckungen und eine Ölmassage, in welcher ganzheitlich und verspielt – mal feiner, mal fester – massiert wird.

Zum Schluss lernt ihr den **gesamten Ablauf** sowie die Griffe der Yoni-/Lingam-Massage (tantrische Intimmassage). Ich erkläre sämtliche Inhalte ausführlich und ihr dürft jederzeit nachfragen oder Feedback geben. Die Intimmassage kann ich direkt an euch zeigen oder an einem Modell aus Kunststoff. Die Partnerin, der Partner darf das gelernte sogleich umsetzen und hat Gelegenheit, Fragen zu stellen sowie weitere Anleitungen zu bekommen.

Die **Sexualität/Sexualenergie** ist Teil des Ganzen und wird ganz natürlich miteinbezogen. Es geht stark um Achtsamkeit und Berührungsqualität sowie darum zu lernen, immer präsent im Moment zu sein, um sich so ganz für den anderen und sich selber öffnen zu können. Ein wichtiger Aspekt ist auch, die Sexualenergie mit der Herzenergie zu verbinden, um so Sexualität und Liebe zusammenzubringen.

Es geht darum, die Sexualenergie zu erwecken und im ganzen Körper zu verteilen und wahrzunehmen. Hier wirken Atmung und Bewegung unterstützend. Falls gewünscht, gebe ich dazu gerne Anleitungen.

Anhand der Griffe, welche ihr der Intimmassage erlernt, kann die Energie wellenförmig fliessen und die Massage somit sehr lange andauern. Euer Empfindungsspektrum wird auf diese Weise erweitert.

Ihr erhaltet ein Skript mit dem Ablauf der Massage und den Griffen der Intimmassage.

Gerne biete ich auch Kurse für Fortgeschrittene an.

