

Art-of-Tantra-Massage für Frauen

Ablauf und Wissenswertes

- Für die Massage für Frauen empfehle ich 2 bis 2,5 Std., für das erste Mal 2,5 bis 3 Std.
- Es ist alles vorhanden, was für die Massage benötigt wird. Du brauchst nichts mitzubringen und benötigst 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 neben dir, mit dem du dich, falls gewünscht, während der Massage bedecken kannst.
- Besucherparkplätze sind vorhanden.

In einem **Vorgespräch** werden vorhandene Bedürfnisse und Fragen geklärt. Ich informiere kurz über die Hintergründe und den Ablauf der Massage. Wichtig ist es, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu äussern. Sie können sich auch innerhalb der Massage verändern, worauf stets eingegangen wird.

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

Der **Ablauf** wird auf unser Vorgespräch abgestimmt, die Massage ist individuell deinen Bedürfnissen angepasst. Falls keine speziellen Bedürfnisse vorhanden sind, ist es spannend, einfach einzutauchen und zu spüren. Ich versuche mit dem zu gehen, was sich zeigt und wir sind immer wieder in Kommunikation.

Teile der Art-of-Tantra-Massage sind:

- das Einstiegsritual (kurze Meditation, um anzukommen)
- 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)

Es wird stets der ganze Körper berührt und mit einbezogen.

All dies erfolgt mit grosser Achtsamkeit und unter Einbezug deiner persönlichen Grenzen. In der Massage geht es darum, den ganzen Körper zu berühren, im ersten Teil kannst du dich entspannen, im zweiten wird der **Energiefluss und auch die sexuelle Energie aktiviert** und im ganzen Körper verteilt. Deine Möglichkeiten dies zu unterstützen, wenn du möchtest, sind Atmung und Bewegung.

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

Die **tantrische Intimmassage** kann in sich schon ein ganz spezielles Erlebnis sein, da sie für fast alle Frauen ungewohnt sanfte Berührungen beinhaltet, welche gleichzeitig das Lustempfinden und die Sexualenergie steigern können.

Auch geht es darum zu lernen, diese hohen Energien zu halten und deren wellenförmigen Verlauf zu spüren. Für viele Frauen bringt dies neue Erfahrungen mit sich selbst und der eigenen Sexualität. Es kann jedoch auch ganz anders verlaufen und du kannst dich tief entspannen und in eine andere Erfahrung eintauchen. Manchmal öffnen sich Räume jenseits der Sexualität, in denen es einfach um ein tiefes Gefühl des Ankommens im urweiblichen Raum oder ganz bei sich selbst geht. Es kann sehr vielseitig verlaufen und auch ganz still sein, alles ist ok.

Durch die Yoni-Massage erhält die Frau eine Standortbestimmung über ihr eigenes Empfinden. Ich werde die gesamte innere Vaginalmuskulatur sanft massieren, so können unterschiedlichste Empfindungen wahrgenommen werden. Das kann von lustvollen Empfindungen über Spannung, taub, angenehm oder diffus sein.

Die Muskulatur wird oft weicher und die Empfindung kann sich verändern.

Spannend ist ebenfalls die Wahrnehmung der erogenen Zonen – dies sind, nebst der Klitoris, der G-, A- oder U-Punkt.

«Wie fühlt sich das bei mir an? Was habe ich da für einen Zugang?»

Solltest du bereits **Themen** mitbringen, können wir die Massage auch mit einer Beratung oder Therapie kombinieren. In diesem Fall sende ich dir gerne einen Fragebogen, in dem du dir bereits gewisse Gedanken im Vorfeld machen kannst. Damit wir über genügend Zeit verfügen, empfehle ich hierfür eine dreistündige Sitzung zu buchen.

Falls du tiefer in einen Prozess eintauchen möchtest, in dem du auch zwischendurch angepasste Übungen für zu Hause erhältst, biete ich eine dreiteilige Prozessbegleitung an, je nachdem mit oder ohne Gespräch.

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.

