

Liebende Berührung

Tantramassage für Paare

von Didi Liebold

Zum Schönsten, das sich zwei nahestehende Menschen schenken können, gehört eine Tantramassage. Sie öffnet den Raum für Vertrauen und sinnliche Intimität.

Die Tantramassage hat in den letzten Jahren im deutschsprachigen Raum einen regelrechten Boom erlebt. Dennoch herrscht noch viel Unklarheit, was sie eigentlich ist und wie sie vielleicht das eigene Liebesleben bereichern kann.

Sie ist eine ganzheitliche Massage: Sie berührt den ganzen Körper, also auch den Intimbereich. Dabei muss es aber nicht unbedingt um Erotik und Sexualität gehen. Die Tantramassage verfolgt kein Ziel. Sie möchte den Menschen einfach auf allen Ebenen berühren – den Körper, den Geist, das Herz und auch die Seele. Sie kann in einer Yoni- oder Lingamassage enden, muss aber nicht.

Ritual

Die Tantramassage ist in ein Ritual eingebettet. Dieser Begriff löst oft Unbehagen aus, da wir in einer Kultur leben, in der Rituale nicht mehr viel Platz haben. Dabei ist ein Ritual nur ein Hilfsmittel, um einen besonderen Raum zu schaffen.

Natürlich können Sie einfach spontan auf dem Bett Ihrem Partner eine wunderbare Massage bereiten. Es ist aber etwas anderes, wenn Sie den Raum vorbereiten und temperieren, spezielle

Musik auswählen, das Öl aufwärmen, Kerzen anzünden. Allein das Wissen, dass sich jemand so viel Zeit genommen hat, ist schon ein Geschenk.

Zeit

Zeit ist auch in der Massage selbst ein wichtiger Schlüssel. Der Mangel an Freiräumen im Alltag führt bei vielen Paaren zur Lustlosigkeit. Und Statistiken zufolge liegt die Dauer von Sex im Durchschnitt im einstelligen Minutenbereich. Eine Tantramassage braucht mindestens zwei Stunden.

Stellen Sie sich das mal vor: Ihr Partner oder Ihre Partnerin hat für Sie alles vorbereitet und widmet sich Ihnen dann mit Liebe und Präsenz weitere zwei Stunden, berührt Sie, verwöhnt Sie und Sie dürfen sich einfach fallenlassen und genießen ...

Rollenverteilung

Allerdings stellen wir immer wieder fest, dass das Schwierige beim Lernen der Tantramassage nicht das Geben, sondern das Empfangen ist. Einfach nichts zu tun, nicht aktiv werden – das ist gar nicht so einfach, vor allem beim Sex.

Bei der Tantramassage geht es aber nicht um eine sexuelle Vereinigung. Natürlich kann man sie auch als Vorspiel nutzen. Aber die Massage kann nicht zuletzt deshalb in der Sexualität so viel

verändern, weil der Empfangende weiß, dass er nichts zurückgeben muss.

Manch eine Frau hat beim Sex das Gefühl, sie müsste sich beeilen, weil der Mann schneller als sie zum Orgasmus kommt. Oder das schlechte Gewissen meldet sich, wenn sich der Partner ihr widmet und der Kopf nach zehn Minuten sagt: Eigentlich sollte ich wieder mal etwas zurückgeben. Das darf auch so sein, aber manchmal ist es schön, hemmungslos zu genießen, ohne an das Gegenüber zu denken. Und genau das ist in der Tantramassage möglich – die Lust oder die Befriedigung des Gebenden ist kein Thema.

Absichtslosigkeit

Egal ob Mann oder Frau – der Orgasmus ist meistens das Ziel im Sex. Manchmal verursacht das aber Stress, und wenn der ganze Fokus auf dem Ziel liegt, vergisst man den Genuss auf dem Weg dorthin.

In der Tantramassage geht es nicht um den Orgasmus. Natürlich darf er sein, wenn er kommt. Aber man versucht ihn nicht zu erzwingen, sondern schaut, wo der Körper hin möchte. Das ist am Anfang oft ein bisschen verwirrend.

Ein Beispiel: Sie schenken Ihrem Partner eine Tantramassage, und während der Intimmassage schläft er oder sie ein. Meist ist der Gebende dann beleidigt oder verletzt und fragt sich, ob er zu langweilig ist. Dabei ist dies

ein Zeichen von tiefem Vertrauen und Entspannung. Das kann und darf in einer Massage sein. Aber natürlich kann es auch in die andere Richtung gehen, und die empfangende Person erlebt Lust und Ekstase.

Ekstase

Die Tantramassage ist ziellos, aber sie kann helfen, ein anderes Körpergefühl zu entwickeln. Die tantrischen Techniken haben zum Ziel, die sexuelle Energie aus dem Genitalbereich in den ganzen Körper zu verteilen. Auf diese Weise lassen sich neue Ebenen der Lust und Ekstase entdecken, vor allem in langjährigen Partnerschaften.

Das heißt aber nicht, dass die Tantramassage besser als andere Liebestechniken ist. Alles, was beiden Spaß macht, soll weiterhin seinen Platz haben – und Sex muss nicht immer Stunden dauern. Tantra und Tantramassage sind einfach nur eine Bereicherung der Sexualität.

Intimmassagen

Die Lingam- und die Yonimassage sind zentrale Bestandteile der Tantramassage. Die beiden Wörter stammen aus dem Sanskrit und bezeichnen den Penis (Lingam) und die weiblichen Geschlechtsorgane (Yoni).

Die Intimmassage erweitert die Empfindungsfähigkeiten. Oft kennen Frauen wie Männer nur wenige Berührungsarten im Intimbereich – an sich selbst wie auch an ihrem Gegenüber. Vor allem Heterosexuelle wissen meist nicht viel über den Körper ihres Partners. Die Intimmassage bietet da eine große Bandbreite an Abwechslung. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern man lernt dadurch auch den Körper kennen. Bei der Intimmassage erfährt eine Frau, was man mit einem Penis alles machen kann, und der Mann, wie man eine Frau berühren und sie in ihre Lust begleiten kann. Vor allem das bewusste Entdecken der Vagina und des G-Punkts ist für viele Männer der Schlüssel in eine neue Welt.

Ablauf der Massage

Die Tantramassage lässt sich in drei Abschnitte aufteilen: das Einführungsritual, die Ganzkörpermassage und die Intimmassage. Allerdings wird der Intimbereich schon von Beginn an immer wieder berührt – der Körper soll

spüren, dass er eine Einheit ist und es keine Tabuzonen gibt.

So eine Massage sollte mindestens zwei Stunden dauern. Natürlich ist es auch schön, nur 20 Minuten berührt zu werden, aber für eine Tantramassage braucht es diese Zeit. Alleine das Einführungsritual dauert eine halbe Stunde oder länger.

Dabei geht es um das Ankommen im eigenen Körper und die Erweckung aller Sinne. Einen festen Ablauf gibt es dabei nicht. Am besten beginnen Sie in der Rückenlage. Mögliche Bestandteile sind zum Beispiel sinnliche Hand- und Fußmassagen, Gesichtsmassagen, aber auch die Erweckung der Sinne mit Düften oder das Füttern mit Früchten oder Schokolade. In diese Phase gehört auch das Spiel mit sinnlichen Gegenständen wie Federn und feinen Tüchern auf dem ganzen Körper. Im Einführungsritual arbeitet man meistens ohne Öl. Für die Hand- und Fußmassagen eignen sich am besten gut duftende Körperlotionen.

Danach beginnt die Ganzkörpermassage mit Öl in der Bauchlage. Auch da gibt es keine starren Vorgaben, sondern die gebende Person schaut, was die empfangende braucht. Etwas Dynamik macht das Erleben noch schöner: mal ganz langsam, mal sehr leicht, dann wieder intensiv mit mehr Druck. Wichtig ist, dass Sie die Tantramassage nicht mit einer Sportmassage oder Physiotherapie verwechseln – schnelles Muskelkneten hat hier keinen Platz. Natürlich darf man auch mal richtig Druck ausüben, zum Beispiel am Nacken, aber das erfolgt sehr langsam, so dass sich der Körper dafür öffnen kann.

In der Bauchlage ist es für viele Menschen sehr angenehm, auch intim berührt zu werden. Das mag beim Geben vielleicht ungewohnt sein, aber vor allem Frauen schätzen diese schützende Position – und für viele Männer ist es der Himmel auf Erden, wenn ausgiebig an den Hoden gekrautelt und gekrabbelt wird.

Dann wechseln Sie wieder in die Rückenlage und verwöhnen die ganze Vorderseite mit warmem Öl. Beziehen Sie auch den Intimbereich mehr und mehr mit ein. Wichtig bei Frauen ist die Brustmassage. Nehmen Sie sich wirklich viel Zeit dafür, die Brüste und die Brustknospen zu verwöhnen – sie sind das Tor zur Yoni. Aber auch viele Männer mögen es, dort berührt zu werden. »Viel Zeit« heißt bei einer Tantramassage nicht, ein paar Mal darüberzustreichen,

sondern sich wirklich zehn Minuten nur diesem Körperteil zu widmen.

Der letzte Teil der Massage gehört der Intimmassage. Aber auch da ist es wichtig, immer wieder den ganzen Körper mit einzubeziehen. Der Empfangende soll nicht das Gefühl bekommen, es gibt nur noch diese eine Stelle am Körper, außerdem verteilen solche Ganzkörperstreichungen immer wieder die sexuelle Energie. Die Intimmassage sollte mindestens 30 Minuten dauern. Wenn Sie eine innere Massage (vaginale oder anale Massage) dazunehmen, sind Sie eher bei einer Stunde.

Bei der Intimmassage gibt es Griffe, welche die Energie verteilen, und solche, welche Energie erzeugen – sogenannte Feuergriffe. Benutzen Sie für die Intimmassage silikonbasierendes Gleitmittel, da dies für so lange Massagen die besten Gleiteigenschaften hat. Und bitte nicht sparsam sein – wenn die empfindliche Haut an Yoni oder Lingam erst einmal irritiert ist, ist es meistens schon zu spät.

Vor allem bei der Intimmassage ist es wichtig, dass Sie zu Beginn viel miteinander sprechen, um herauszufinden, was Ihr Gegenüber mag. Als Massierter sollten Sie ehrlich in den Rückmeldungen sein – nur so bekommen Sie die Berührungen, welche Sie sich wünschen. Hier einige bewährte Griffe in der Intimmassage für den Mann und die Frau:

Für den Mann: Hand-nach-Hand-Streichung

Dies kann ein sehr schöner Griff sein, um Energie zu verteilen oder auch Energie zu erzeugen. Der Lingam liegt auf dem Bauch. Sie nehmen viel Gleitmittel und setzen eine Hand oben auf dem Bauch an und streichen nach unten über den Schaft und die Hoden. Sobald die Hand unten ankommt, beginnt die andere mit derselben Bewegung. Dadurch entsteht ein wunderbar endloser Fluss an Berührungen. Wichtig: Falls vorhanden, sollte die Vorhaut zurückgezogen sein, damit die Eichel mitberührt wird.

Für den Mann: Der Juicer

Der Name »Saftpresse« beschreibt es gut, denn die Bewegung ähnelt dem manuellen Auspressen von Orangen. Die Vorhaut ist zurückgezogen, die Fingerspitzen umschließen die Eichel. Fahren Sie mit den Fingerspitzen den Schaft entlang, führen Sie dabei mit dem Handgelenk eine Drehbewegung aus

und ziehen Sie die Fingerspitzen wieder zurück über die Eichel. Dieser Griff kann sehr erregend sein – aus diesem Grund sollten Sie es langsam angehen, sonst wird er wirklich zum Entsafter.

Für die Frau: Hand-nach-Hand-Streichung

Auch an einer Frau können Sie auf unterschiedliche Art eine Hand-nach-Hand-Streichung vornehmen. Für diese Variante sitzen sie am besten zwischen ihren Beinen. Sie nehmen genügend Gleitmittel und verteilen es auf der Yoni und auf Ihren Handrücken. Dann setzt die eine Hand mit dem Handrücken unten beim Eingang an; die Handinnen-seite ist also Ihnen zugewandt. Streichen Sie vorsichtig von unten nach oben über den Eingang, die Klitoris und den Venus-hügel. Oben angekommen löst sich diese Hand und die zweite folgt zugleich von unten nach. So entsteht auch hier eine Endlosberührung.

Für die Frau: Tour de Suisse

Dies ist ein sehr lustvoller Griff für viele Frauen, eine Abwandlung der

»Tour de France« von Joseph Kramer. Diese umstreicht die ganze Yoni in einer Bahn zwischen den inneren und äußeren Venuslippen. Die Bahn beginnt oben am Venushügel, geht auf der einen Seite nach unten bis zum Eingang und auf der anderen Seite wieder nach oben. Benutzen Sie dazu am besten den flachen Daumen – aber achten Sie sorgfältig darauf, dass er flach bleibt und dass Sie nie mit den Fingernägeln kratzen!

Die Tour de Suisse ist die kleine Version davon. Hier streichen Sie gleich unterhalb der Klitoris auf die andere Seite, ziehen den Kreis also kleiner. Wichtig ist, dass Sie herausfinden, welchen Druck sich Ihre Partnerin wünscht und wie schnell die Bewegung sein sollte.

Ausklang

Am Ende der Massage nehmen Sie sich nochmals viel Zeit in einer Halteposition, bei der Sie Yoni oder Lingam mit einer oder beiden Händen zudecken. Lassen Sie dann die Massage mit einer Nachruhephase ausklingen. Während dieser Zeit beginnt der Körper, die gemachten Erfahrungen zu verarbeiten. Die Nachruhe sollte etwa 10 bis

15 Minuten dauern. Der Gebende sitzt dabei neben dem Massierten oder legt sich zu ihm.

Beenden Sie das Ritual, indem Sie sich gegenseitig bedanken: für die wundervollen Berührungen, aber auch für das Vertrauen, dass Sie einen Menschen so berühren durften.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schenken von Liebe – Liebe durch sinnliche Berührungen.

Einige Tipps, wie die Tantramassage Männern dabei helfen kann, den Orgasmus hinauszuzögern, verrät Didi Liebold auf der folgenden Seite.

Didi Liebold ist Sexological Bodyworker und begleitet Menschen rund um die Themen Berührung, Sexualität und Intimität. Zusammen mit seiner Partnerin leitet er das International Institute for Sexological Bodywork IISB, welches diverse Ausbildungen im Bereich Tantramassage und sexologischer Körpertherapie anbietet.
www.sexologicalbodywork.ch

pjur[®]
elements of love

Unsere Silikongleitmittel - weltweite Bestseller!

„Ich benutze seit 15 Jahren pjur ORIGINAL für meine Tantra Massagen und Kurse. pjur WOMAN setze ich speziell bei Frauen ein. Die Produkte sind die besten, weil sie besonders hautverträglich und lange gleitfähig sind. Das bestätigen auch meine Kundinnen und Kunden.“

Nhanga C. Grunow, Tantramassage-Lehrerin,
Institut für spirituuell-erotische Berührungssysteme, tantramassage-lernen.de

AFTONBLADET
RATES THIS PRODUCT
BÄST I TEST!

MEN'S FITNESS
RATES THIS PRODUCT
#1
PERSONAL LUBRICANT

pjur
Woman

pjur
ORIGINAL

super concentrated fragrances
BODYGLIDE
c 100ml / 3.4 fl.oz
Made in Germany

super concentrated
BODYGLIDE
c 100ml / 3.4 fl.oz
Made in Germany

Made in Germany

pjur.com

Wie Männer länger durchhalten – und wie die Tantramassage dabei helfen kann

Viele Männer reagieren verunsichert, wenn sie von stundenlangen Massagen und sexueller Vereinigung hören. Für viele ist der Orgasmus eher eine Frage von Minuten. Und statt Vorfreude löst der Ausblick auf eine zweistündige Tantramassage eher Stress aus und die Frage taucht auf: Wie kann ich das so lange aushalten?

Was nicht hilft

Jeder Mann kann lernen, seine Lust besser zu kontrollieren. Das Einzige, das es dazu braucht, ist Zeit, um mit dem Körper zu lernen. Was Ihnen dagegen nicht helfen wird:

- Medikamente: Die haben Nebenwirkungen und verändern nicht wirklich etwas in Ihrem sexuellen Erleben.
- Cremes, welche die Empfindlichkeit dämpfen: Sie wollen ja mehr und nicht weniger Lust erleben!
- Kopfkontrolle, zum Beispiel an die Steuererklärung denken: Möchten Sie mit jemandem Sex haben, der an so etwas denkt, statt bei Ihnen zu sein?
- Abdrücken: Die meisten Männer, die das versuchen, sind so damit beschäftigt, den richtigen Punkt zu treffen, dass sie das gemeinsame lustvolle Erleben vergessen.

Was bedeutet eigentlich »zu schnell«? Die durchschnittliche Dauer des Geschlechtsverkehrs liegt zwischen drei und fünf Minuten. Viele Männer empfinden das als völlig normal, andere fühlen sich unter Druck, weil sie es gerne länger aushalten möchten. Auf der anderen Seite gibt es wahrscheinlich viele Frauen, die liebend gerne so schnell zum Orgasmus kommen würden, da ihnen das nur mit viel Anstrengung gelingt. Was zu schnell ist und was nicht, hängt sehr von Ihrer persönlichen Einstellung dazu ab. Wenn Sie das jedoch wollen, können Sie lernen, langsamer zu werden.

Sex lernen

Der Gedanke, Sex zu lernen, ist für viele Menschen nicht sehr romantisch. Aber Sie erwarten ja auch nicht, dass Sie sich an ein Klavier setzen und einfach losspielen können – und so ist es auch beim Sex.

Der Punkt, an welchem der Orgasmus ausgelöst wird, heißt Orgasmusschwelle oder auch Point of no return. Stellen Sie sich das auf einer Skala vor, bei der dieser Punkt den Wert 100 hat. Zu diesen 100 tragen zwei Komponenten bei: sexuelle Erregung und Aufregung. Diese Aufregung ist oft am größten, wenn man mit einem Menschen zum ersten Mal zusammen ist, und lässt nach, wenn die Beziehung länger dauert, schlimmstenfalls bis zur Lustlosigkeit.

Bei Männern, die sehr schnell zum Orgasmus kommen, ist die Aufregung meistens schon ziemlich groß – geben wir ihr einen Wert von 80. Dann braucht es nur noch ein wenig sexuelle Erregung bis zum Orgasmus.

Der erste Schritt, den Höhepunkt hinauszuzögern, wäre, der Aufregung entgegenzuwirken. Ein Mann wie in diesem Beispiel wird die Aufregung eher als Stress denn als Kitzel empfinden

– bewusst oder unbewusst. Anzeichen dafür sind flache und kaum wahrnehmbare Atmung sowie hohe Muskelanspannung.

Die ABS-Methode

Um dieser Aufregung entgegenzuwirken, gibt es eine einfache Methode – das ABS. Es ist tatsächlich eine Art Anti-Blockiersystem, das dafür sorgt, dass die sexuelle Energie frei im Körper fließen kann.

A steht für die Atmung, die tief und entspannt sein sollte. Diese verteilt die Energie aus dem Becken, was auch die Orgasmusschwelle anhebt; außerdem entspannen sich die Muskeln. Das B bedeutet Bewegung – diese hilft ebenfalls, den Körper entspannt zu halten und die Energie zu verteilen. Das S schließlich steht für die Stimme. Oft sind Männer beim Sex still, dabei unterstützt die Stimme die Wirkung von Atmung und Bewegung. Versuchen Sie mal, einen Ton zu produzieren, wenn der ganze Körper angespannt ist – das ist eher schwierig.

Mit der Massage kommt noch ein zweites B dazu: Berührung. Die Berührungen der Massage entspannen den Körper und verteilen zugleich die Energie. Das Tolle dabei ist, dass die gebende Person helfen kann, den Orgasmus hinauszuzögern: Wenn sie aufmerksam ist und spürt, dass der Orgasmus nahe ist, verteilt sie die Energie im Körper, geht vielleicht in eine Ruheposition und beginnt dann wieder von vorne, die Energie aufzubauen.

Erregungskurven

Oft sind die intimen Berührungen am Anfang zu intensiv. Der männliche Körper kennt diese schnellen Erregungskurven aus der Selbstbefriedigung, die häufig nur wenige Minuten dauert. Wenn die Energie nach oben geht, stellt sich der Körper automatisch darauf ein, gleich in den Orgasmus zu gehen. Wenn diese erste Welle nicht so hoch wird, können Männer danach oft viel länger und intensiver genießen.

Ein weiterer Pluspunkt der Massage ist, dass sich der Massierte auf sich selbst konzentrieren kann. Im Sex gibt es ein Gegenüber, hier dagegen kann man voll und ganz bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers bleiben. So lernen Männer auch, wo ihre Orgasmusschwelle liegt. Sobald Sie mehr Erfahrung mit dem ABS gesammelt haben, können Sie anfangen, damit zu spielen. Sie können mehr atmen, sich weniger bewegen, auch mal bewusst die Muskeln anspannen, um die Energie nach oben schießen zu lassen – wie ein Musikstück, das mal schnell und mal langsam ist, mit dem eigenen Körper als Instrument.

Dies ist natürlich nur ein kurzer Einblick in ein weites Thema. Manche Menschen können solche Tipps leicht umsetzen, in einigen Fällen dagegen ist professionelle Hilfe nötig. Bitte, liebe Männer: Scheut euch nicht, diese auch zu holen. Anlaufstellen können zum Beispiel ein sexologischer Körpertherapeut oder anderer Spezialist sein, der an der Verbindung zwischen Kopf und Körper arbeitet. Auch im Bereich Tantramassage gibt es Anbieter, die Sexualberatung leisten können. Viele Männer leiden jahrzehntelang unter vorzeitigen Orgasmen, obwohl man dieses Problem lösen könnte.