

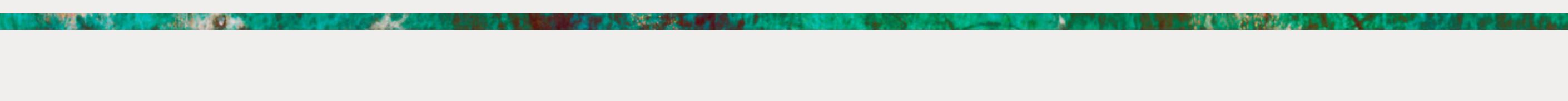
SINFONIE DER SINNE

Was passiert bei einer Tantra-Massage?



INHALT

Seite 1	Berührungskunst
Seite 4	Eintreten
Seite 6	Phase 1: Das Öffnen
Seite 11	Phase 2: Das Fließen
Seite 19	Phase 3: Das Fliegen
Seite 25	Phase 4: Das Schließen
Seite 28	Nachglühen
Seite 31	Über mich



BERÜHRUNGSKUNST

Ich fasse nackte Menschen an, auch untenrum. Das ist mein Beruf.

Ich fasse sie nicht irgendwie an. Was ich mache, könnte man Berührungskunst nennen - und das ist kein Euphemismus: Tantra-Masseur*innen machen eine jahrelange Ausbildung, um ihre Kunst zu erlernen. Fummeln und Streicheln kann doch jede*r, scheinen viele zu meinen, aber das stimmt nicht. Man wird ja schließlich auch nicht als exzellenter Koch geboren.

Und Exzellenz ist unser Anspruch - bloße „Lusterzeugung“ reicht uns bei Weitem nicht. Was wir machen ist *Erotik mit Konzept*, könnte man sagen. Das Ergebnis unterscheidet sich von „Fummeln“ oder „Happy End“ wie Fast Food aus der Mikrowelle vom Fünf-Sterne-Menü. Manche behaupten, Tantra-Massage habe gar nichts mit Sex zu tun, was etwas paradox klingt.

Damit soll das, was wir machen, ganz explizit abgegrenzt werden von dem trivialen, platten und fantasielosen Wetzen von Körpern an Körpern, das uns allerorten als „Sex“ verkauft wird. Von dem, das ausschließlich auf Genitalien und andere Geschlechtsmerkmale abstellt. Auch von dem, das unsere romantischen Beziehungen definiert und zusammenhalten soll. Und von dem, das wir dazu benutzen, um an etwas Körperkontakt, Nähe und Selbstbestätigung zu kommen.

Nicht alles was mit Sexualität zu tun hat, ist auch „Sex“. Wir arbeiten mit Sexualität, hantieren mit ihr, erforschen und kultivieren sie. Alles ohne pralle Titten, Ficken, Bumsen und Blasen.

Die kürzeste Definition von Tantra-Massage ist: „Eine sinnliche Ganzkörpermassage beziehungsweise ein sinnliches Berührungsritual, das auch den Intimbereich miteinbezieht.“ Zwar sind in der Regel alle Beteiligten nackt, aber es findet keine sexuelle Interaktion statt: Keine Blowjobs, keine „Vereinigung“. Die Augen der Empfangenden bleiben geschlossen.

Ein Ziel haben wir dabei nicht (Orgasmen sind optional und oft nicht notwendig für ein Gefühl von Satt-Sein und Erfüllung), aber eine Intention: Tiefe Entspannung zu ermöglichen und das sinnliche Erfahrungsspektrum zu erweitern. Dabei fördert die Entspannung die Lust und die Lust die Entspannung. Die Qualität des Erlebens kann dabei ganz unterschiedlich sein - von meditativ bis ekstatisch; aber immer sinnlich bis erotisch.

Die Tantra-Massage gehört zu den erotischen Künsten, welche gelernt, geübt und gepflegt werden müssen. Tatsächlich ist sie meines Wissens nach die einzige erotische oder sexuelle Kunstform, die in Deutschland entwickelt wurde (Spoiler: Nichts an dem, was wir tun, ist „original indisch“).

Wie würde eine Welt aussehen, in der Sexualität als Kulturgut betrachtet würde, das erlernt, gepflegt und gehütet werden muss? Eine Fertigkeit, in der man *Expertise* erlangen kann - so wie beim Schreiben, Musizieren und Kochen?

EINTRETEN

Wie schmeckt eine Erdbeere?

Ein kinästhetisch-emotionales Erlebnis mit Worten zu beschreiben ist eigentlich unmöglich. Abgesehen davon ist jede Tantra-Massage einzigartig und unvorhersehbar...

Ich versuche trotzdem, dir einen Eindruck davon zu verschaffen, was dir - zum Beispiel - bei einer Session mit mir widerfahren könnte.

Folge mir.

Du betrittst einen großzügigen, geschmackvoll eingerichteten Raum mit hohen Decken und wenig Möbeln. An einer Wand hängt eine große Frauendarstellung von Klimt in Rot- und Goldtönen, dem gegenüber ein riesiger Spiegel. Die Fenster zieren schwere, mehr als bodenlange weinrote Vorhänge, die aber nur halb zugezogen sind, so dass durch mattweiße Gardinen die Nachmittagssonne durchschimmern kann.

Der Raum ist sanft beleuchtet und von einem sandelholzigen Duft erfüllt. In der Mitte liegt auf einem üppigen roten Teppich ein großer Futon mit goldenem Laken und weichen Kissen.

Doch zunächst lade ich dich ein, auf einem der Stühle an dem kleinen Bistrotisch in der Ecke Platz zu nehmen und schenke dir ein Glas Wasser ein. Ich frage dich nach deinen Beweggründen, Wünschen und Grenzen und erkläre dir, was im Folgenden geschehen wird.

Nach dem Duschen treffen wir uns, nur in große Tücher gehüllt, hier wieder und stellen uns für das Einstimmungsritual einander gegenüber. Ich heiße dich mit meinem Blick und ein paar Worten willkommen. Dann schließen wir unsere Augen und nehmen zuallererst gemeinsam ein paar tiefe Atemzüge. Wir haben Zeit.

PHASE 1: DAS ÖFFNEN

Nach ein paar Momenten nehme ich sehr behutsam deine Hände und halte sie in meinen. Ich atme jetzt in deinem Rhythmus. Lade dich ein, deine Atmung noch ein wenig mehr zu vertiefen. Tiefes Atmen ist ja an und für sich schon eine genüssliche Sache. Und beruhigt die Nerven... Es ist völlig normal, in dieser Situation aufgeregt zu sein.

Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Versuchs mal.

Ich frage dich, ob du mir erlaubst, dich zu berühren.

„Gibst du mir die Erlaubnis, dich und deinen Körper überall zu berühren?“ Diese Frage stelle ich vor jeder Massage - auch Menschen, die schon unzählige Male bei mir waren.

Es mag seltsam erscheinen, für die wohl süßeste Form von Manipulation um Erlaubnis zu bitten. Damit drücke ich meinen Respekt aus vor der Person die ich berühre und vor dem, was wir vorhaben.

Mehr zarte Streicheleinheiten. Eine Umarmung, wenn es sich richtig anfühlt. Ich entknote das Tuch, das du trägst und lasse es auf raffinierte Weise von deinem Körper gleiten. Auch ich bin jetzt nackt. Du legst dich aufs vorgewärmte Futon und ich bedecke dich mit dem Tuch. Es geht behutsam weiter: Zunächst lege ich meine Hände einfach nur auf deinem Rücken ab. Wir atmen nochmal ein Weilchen. Mit meiner Ruhe signalisiere ich dir, dass du dich mit dem Entspannen nicht beeilen musst - und gebe dir gleichzeitig die Erlaubnis dazu. Ab jetzt werde ich unseren Körperkontakt nicht mehr unterbrechen, bis die Massage vorüber ist. Nach ein paar weiteren einleitenden Berührungen auf dem Tuch ziehe ich es sehr, sehr langsam von deinem Körper und beginne mit der eigentlichen Massage. Berührung ist die elementarste und ehrlichste Form der Kommunikation, unsere „Muttersprache“. Meine Hände sagen dir: Du bist willkommen. Mit allem, was du gerade bist. Es gibt jetzt für zwei Stunden keinen Grund sich Sorgen zu machen. Ich bin bei dir.

Ein. Aus.

Mehr zarte Streicheleinheiten. Eine Umarmung, wenn es sich richtig anfühlt. Ich entknote das Tuch, das du trägst und lasse es auf raffinierte Weise von deinem Körper gleiten. Auch ich bin jetzt nackt.

Du legst dich aufs vorgewärmte Futon und ich bedecke dich mit dem Tuch. Es geht behutsam weiter: Zunächst lege ich meine Hände einfach nur auf deinem Rücken ab. Wir atmen nochmal ein Weilchen.

Mit meiner Ruhe signalisiere ich dir, dass du dich mit dem Entspannen nicht beeilen musst - und gebe dir gleichzeitig die Erlaubnis dazu. Ab jetzt werde ich unseren Körperkontakt nicht mehr unterbrechen, bis die Massage vorüber ist.

Nach ein paar weiteren einleitenden Berührungen auf dem Tuch ziehe ich es sehr, sehr langsam von deinem Körper und beginne mit der eigentlichen Massage.

Wir müssen Dinge anfassen um zu begreifen, dass sie wirklich existieren. So geht es uns auch mit uns selbst: Der Tastsinn ist der einzige Sinn, der uns erlaubt uns nicht nur als fantasiertes, sondern als konkretes, real existierendes Wesen zu erleben. Denn nicht nur in unserem Kopf, sondern vor allem in unserer Haut wohnt unsere Identität und unser Selbstbewusstsein. Wir bewegen uns zuallererst als Körper in der Welt, nicht als Gehirne voll von abstraktem Geist. Anders als Begierde und Lust will die Sinnlichkeit nicht besitzen, sondern erleben. Unsere Sinne sind die Schnittstelle zwischen uns und der Welt. Sinnlich treten wir in einen Dialog mit allem anderen, der Realität, der Gegenwart. Und gleichzeitig mit uns selbst: Sinnliche Wahrnehmung eröffnet einen unmittelbaren Zugang zu unserer eigenen Innenwelt, frei von Überzeugungen, Wertungen, Sprache.

Anders als bei den meisten Berührungen, die einen bestimmten Zweck erfüllen - Dinge bewegen, Tasten drücken, Hände schütteln, Menschen erregen - zelebrieren wir hier die unendlichen Variationen unserer Empfindungen mit einem großen Vokabular an Berührung, einfach nur um zu fühlen. Es gibt eine Menge zu entdecken...

PHASE 2: DAS FLIESSEN

Ab jetzt spürst du nur noch warme, ölige Haut. Viel davon.

Ich bin dir allezeit sehr nah, ohne aufdringlich zu sein. Zum Beispiel liegt dein Bein auf meinem Schenkel, während ich von dort aus deinen ganzen Körper massiere. Hin und wieder streifen dich auch meine Brüste, wie beiläufig. Aber niemals zufällig. Ich reibe sie nicht aufreizend an dir - das wäre ja langweilig. Genauso langweilig wäre es, sich gleich auf die Genitalien zu stürzen. Ich beziehe deine Körpermitte von Anfang an wie selbstverständlich in die Massage mit ein, gleite an ihnen vorbei oder darüber hinweg, ohne explizit zu stimulieren. Ich locke die Lust geschickt hervor und belasse ihr dabei ihr eigenes Tempo.

Anschmiegsam umhülle ich dich ganz und gar, so dass du manchmal gar nicht mehr weißt, welche Teile meines Körpers dich gerade wo berühren. Ich bin biegsam und dehnbar und genieße es sehr, auf elegante und stilvolle Weise einen ununterbrochenen Fluss von Empfindungen zu kreieren. Meine Bewegungen gehen ineinander über, ergänzen sich, eine bereitet die andere vor.

Was genau ab jetzt passiert, hängt vor allem von dir ab.

Meine Wahrnehmung ist ganz auf dich gerichtet und mit der Zeit stelle ich einen immer besseren Draht zu dir her: Ich achte auf deine Atmung, Herzschlag, Hautwiderstand, deine Geräusche und Bewegungen (seien sie noch so klein). Wahrscheinlich nehme ich noch mehr Dinge wahr, für die ich weder Namen noch Erklärung habe. Körper-Sprache halt. Jedenfalls weiß ich oft einfach von irgendwoher, was als nächstes dran ist, welche Art von Berührung dir gut tut oder welche Körperteile Aufmerksamkeit brauchen.

Vielleicht hast du schon einmal bemerkt wie lustvoll es sein kann, im Mittelpunkt des sinnlichen Interesses einer geliebten Person zu stehen. Aufmerksamkeit allein kann ziemlich aufregend sein.

Anders als in anderen Massagen, die sich mit einem bestimmten Repertoire an Griffen ein Körperteil nach dem anderen vornehmen und dabei oft problemorientiert arbeiten, haben wir hier fast endlosen Gestaltungsspielraum und folgen oft unserer Intuition. Diese speist sich aus unserem Erfahrungshintergrund und unserer geschulten Wahrnehmung.

Man kann sagen, eine gute Tantra-Massage besteht sowohl aus Choreografie als auch Improvisation, sie ist weder ein vorgefertigtes Einheitsmodell noch willkürlich und beliebig.

Wir sind keine Therapeut*innen, behandeln und reparieren nicht, wollen auf nichts Bestimmtes hinaus. Wir verstehen uns eher als Begleiter*innen auf deiner Reise durch deinen Körper und zu dir selbst.

Lange, fließende Striche über deine ganze Rückseite, von den Zehen- bis zu den Fingerspitzen, über den Kopf, langsam und zärtlich hinter dem Ohr vorbei und wieder hinunter bis zu den Füßen. Ausatmen.

Ich streichle, taste, knete, reibe, vibriere, verflechte meine Finger mit deinen, verweile kurz.

Irgendwann drehe ich dich sehr langsam auf den Rücken und halte dich kurz im Arm. Gebe dir Zeit, dich daran zu gewöhnen, dass deine weiche Vorderseite jetzt so frei und offen da liegt. Dann lege ich eine Hand auf dein Herz, eine auf dein Genital. Wir atmen gemeinsam. Ein. Aus.

Deine Vulva bekommt allmählich immer mehr Aufmerksamkeit (der Einfachheit halber gehe ich ab jetzt davon aus, dass du eine Vulva/Vagina hast. Falls du andere Genitalien hast, vertraue ich auf deine Vorstellungskraft.)

Bei meinen Ausflügen über deinen Körper habe ich viel Gelegenheit, mit meinen Händen und Armen über sie hinweg zu streichen und immer mal wieder einfach zu halten. Damit will ich ihr sagen, dass ich nichts von ihr will. Sie ist völlig frei in ihrem Ausdruck und in ihren Reaktionen, sie muss niemandem gefallen und kann niemanden enttäuschen.

Mit einer Mischung aus Vorhersehbarkeit und Überraschung geleite ich dich in eine wohlig-warme Entspannung und halte gleichzeitig deine Aufmerksamkeit wach.

Mal widme ich mich detailversessen deinen Fingern oder deinem Ohr, mal breite ich meine Berührungen wieder über deinen ganzen Körper aus, umfange jede Wölbung und krieche in jede Ritze. Du bist gemeint: Ich interessiere mich für das Glatte und Weiche, für das Feste und Rauhe und auch für die Haare, die Dellen und die Pickelchen. Alles an dir ist willkommen. Es ist eine Freude und ein Privileg, dir so nah kommen zu dürfen.

Manche Sequenzen wiederholen sich viele Male, so dass du dich ganz tief hinein sinken lassen kannst. Dann plötzlich bricht die Struktur auf und geht in angenehm verwirrendes Chaos über. Tiefe, dynamische Griffe in die Muskulatur wechseln sich ab mit sanftem Gleiten in extremer Zeitlupe, das dich dazu einlädt, jeden Millimeter deiner Haut intensiv zu spüren. Mal werde ich verspielt und neckisch, versuche ein kleines Lächeln aus dir herauszukitzeln. Mal schiebe ich meinen Arm unter deinen Körper, halte und wiege dich, bis du loslässt und mir dein ganzes Gewicht überlässt.

Zärtlichkeit hat nicht nur etwas mit sanften Berührungen zu tun. Um uns geborgen zu fühlen, müssen wir manchmal die Kraft unseres Gegenübers spüren. Dein Vertrauen geht jetzt in ein Gefühl von Sicherheit über. Das Sich-Vertraut-Machen ist zu Intimität geworden.

„Intimität“ wird oft als Synonym für Sexualkontakt gebraucht, dabei sind das ganz verschiedene Dinge. Es gibt Sex ohne Intimität und Intimität ohne Sex.

Intimität meint eine tiefe Vertrautheit, die wir hier ganz ohne Worte herstellen. Wir offenbaren uns einander über die Berührung, die wechselseitige Wahrnehmung. Ich suche dich und frage nach dir: Wer bist du? Wie bist du gerade hier? Ich versuche dich zu erreichen.

Gleichzeitig nimmst du mich wahr: Ich bin zwar als Profi hier, in meiner Rolle als Masseurin, aber auch als ganze Person. Ich verberge mich nicht.

Wir sind nackt miteinander, nicht nur in einer Hinsicht.

So wird Hingabe erst möglich - rückhaltlose innere Beteiligung. Der wesentliche Teil davon obliegt jedoch dir: Sich wirklich einlassen zu können ist kein Zufall und folgt nicht automatisch aus günstigen Umständen. Hingabe ist eine Handlung, ein aktives fortlaufendes Bejahen dessen, was ist und geschieht.

Wenn du mich lässt, spiele ich auf deinem Körper wie auf einem Instrument; bringe die Melodie hervor, die jetzt gerade in dir klingt.

Und immer wieder kommen wir zur Ruhe. Stille. Halten. Einatmen. Ausatmen. Einfach da sein.

So sinkst du Stück für Stück immer weiter in dich selbst hinein, in deine Empfindungen und Gefühle. Deine Gedanken beruhigen sich und da ist immer mehr Gegenwart - das sogenannte Hier und Jetzt. Ich verführe dich sozusagen in eine Meditation oder Trance.

Der letzte Teil der Massage ist für die Intimmassage reserviert.

Ich finde einen eleganten Weg zwischen deine Beine und mache es mir dort bequem. Deine Beine liegen entspannt über meinen. Wir kommen hier erst einmal gemeinsam an. An diesem Punkt in der Massage bist du schon ziemlich entspannt, warm-wohlig eingeschmolzen in den Futon. Du hast so einiges erlebt, was dein Körper noch nicht kannte - vielleicht hast du sogar ein paar neue erogene Zonen entdeckt und deine Lust hat sich gezeigt: Mit einem angenehmen Ziehen im Solarplexus, einer Gänsehaut zwischen den Schulterblättern, einem Kitzeln zwischen den Beinen oder auch ganz anders.

Alle deine Sinne sind wach und auf Empfang gestellt. Deine Aufregung hat sich in Neugier verwandelt: Was passiert als nächstes?

PHASE 3: DAS FLIEGEN

Nun, zunächst mal streiche ich noch ein paarmal gleichmäßig und symmetrisch von deinen Füßen bis hoch zu den Schultern, die Arme herunter bis zu den Fingern und wieder zurück über den ganzen Körper bis zu den Füßen. Dann lege ich wieder eine Hand auf dein Herz und eine auf deine Vulva und verweile einige Atemzüge lang. Wir haben Zeit.

Genau genommen, haben wir etwa 45 Minuten Zeit nur für dein Genital.

Manchmal werde ich gefragt, ob es bei uns ein „Happy End“ gibt. Als Happy End bezeichnet man die Praxis, nach einer eigentlich nicht-erotischen Massage dem Klienten gegen Aufpreis noch schnell zum Orgasmus zu bringen.

Nein. Wir machen kein „Happy End“. Die tantrische Intimmassage folgt denselben Prinzipien wie die Ganzkörpermassage: Ausführlichkeit, Sorgfalt und Kunstfertigkeit. Ein gewissenhaft konzipierter Modellablauf, der individuell angepasst wird.

Das Einbeziehen des ganzen Körpers. Und vor allem Ergebnisoffenheit: Erregung ist keine Pflicht. Die Berührung unserer Genitalien kann ganz unterschiedliche Empfindungen und Emotionen hervorrufen. Alle sind willkommen.

Auch hier beginne ich sehr behutsam mit ein paar zärtlichen Berührungen und sanften, satten Streichungen über die ganze Vulva. Hier bin ich ganz besonders konzentriert: Nicht nur du, sondern auch dein Genital muss mir glauben, dass ich es gut mit ihm meine. Deshalb Sorge ich dafür, dass sich meine Berührungen noch sicherer, noch konkreter, noch liebevoller anfühlen. Ich kommuniziere mit meinen Händen, dass es hier nicht darum geht, wie in einem Fahrstuhl immer aufwärts zu fahren, sondern Vielfalt zu erleben und der Lust - so sie das möchte - die Gelegenheit zu geben, sich in die Tiefe, in die Breite und im ganzen Körper zu entfalten.

Ich massiere die Leisten, die Gebärmutter, die Eierstöcke, die äußeren Venuslippen, die inneren Venuslippen und den Raum dazwischen. Den Schaft, die Haube und die Perle der Klitoris und auch ihre Schenkel und Flügel, soweit ich sie erreichen kann. Deinen gesamten Innenraum, wenn du es mir erlaubst. Die G-Fläche.

Es gibt insgesamt etwa 40 Massagegriffe für den weiblichen Intimbereich. Sie haben fantasievolle Namen wie „Lippengruß“, „Die Knospe öffnen“, „Pussy Petting“ und „Türklingel“. Ich wähle diejenigen aus, die sich gerade richtig anfühlen, je nachdem, wie dein Körper reagiert. Wenn ich mir nicht sicher bin, frage ich dich.

Wir machen gewissermaßen eine Reise durch die Landschaften deines Genitals. Jede Gegend fühlt sich ein bisschen anders an.

Langsam wird deine Vulva immer weicher und wärmer, entfaltet sich wie eine Blüte. Deine Vagina pulsiert, kontrahiert und öffnet sich immer weiter.

Deine Entspannung und gesteigerte Aufmerksamkeit in Kombination mit Erwartungslosigkeit und Aufgeschlossenheit sind übrigens die besten Voraussetzungen, dabei orgasmische und ekstatische Zustände zu erleben. Auch die Länge der ganz-körperlichen und genitalen Vorbereitung sowie die vertiefte Atmung fördern Orgasmen, die vollständiger und intensiver sind als das, was wir normalerweise erleben.

Ekstase ist allerdings nicht auf Orgasmen angewiesen. Sie geht über die Freuden hinaus, die wir mit unseren Genitalien erleben können.

Früher hätte man es „Verzückung“ genannt, man könnte auch Glückseligkeit, Wonne, Transzendenz, Spiritualität oder Bliss dazu sagen.

Ein psychischer Ausnahmezustand, in dem einfach mal alles gut ist.

Zeit existiert nicht.

Grenzen müssen nicht mehr überschritten werden - sie lösen sich einfach auf; auch die Grenze zwischen dem, was du bist und dem, was nicht du ist. Beurteilungen, Unterscheidungen und Schutzmechanismen verschwinden aus dem Kopf. Stattdessen breitet sich angenehme Leere aus - und intensivstes Gewahrsein.

Auch dich selbst nimmst du in diesem Zustand erweiterten Bewusstseins als grundsätzlich gut wahr. Angst, Selbstzweifel, innere Konflikte und Dissoziation machen hier keinen Sinn. Hier bist du vollständig, harmonisch und kohärent. Vielleicht fühlst du dich sogar als Teil eines großen Ganzen.

Klingt abgefahren?

Menschen sind hierfür gemacht - unsere Körper sind gebaut für sinnliches Vergnügen und ekstatische Zustände. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurden sie gesucht und erforscht.

Und in allen Kulturen wurden die Wege dorthin (aus Gründen) auf die eine oder andere Art geregelt oder unterdrückt: Atem und Trance, bewusstseinsweiternde Drogen, mystische Techniken, bestimmte Arten von Musik und eben sinnlich-erotische Künste.

Es gibt sogar Hirnforscher die annehmen, dass die neurologischen Bereiche unseres Hirns, die für Transzendenz, also für Erlebnisse jenseits unseres üblichen alltäglichen Erfahrungshorizonts zuständig sind, sich aus den neuronalen Schaltkreisen für Paarung und sexuelle Erfahrung entwickelt haben. Schaut man sich die Sprache an, in der Mystiker*innen aller Zeitalter und Kulturen über ihre Erfahrungen sprechen, ist man geneigt daran zu glauben.

PHASE 4: DAS SCHLIESSEN

Wir kommen allmählich zum Ende. Meine Bewegungen werden langsamer, bis meine Hände auf- und in dir ruhen. Wieder atmen: Ein. Aus.

Ich nehme mir Zeit, mich elegant und behutsam aus dem Kontakt mit dir wieder zu lösen. Sanft gleite ich aus dir heraus und halte deine Vulva noch einige Zeit, verabschiede mich.

Noch ein paar zärtliche Streichungen über deinen Körper, dein Becken schaukeln, dein Herz halten. Ich lege warme Waschlappen auf dein Herz und deine Körpermitte. Dann wasche ich damit deinen ganzen Körper, in aller Ruhe.

Zum Schluss drehe ich dich auf die Seite, decke dich zu und lege mich hinter dich. Du bist jetzt in einem sehr besonderen Zustand, aufgeweicht und ein bisschen weggetreten. Da darf man nichts übereilen.

Nach ein paar Minuten schleiche ich mich vorsichtig aus dem Raum und lasse dich eine Weile allein. Wir nennen das „Nachspüren“: Ein wichtiger Teil der Massage, in dem sich noch einiges entfalten kann.

Irgendwann hole ich dich dann ganz sanft von dort zurück, wo du verweilt hast. Das dauert vermutlich ein bisschen. Dein Sprachzentrum ist an dieser Stelle noch nicht sonderlich aktiv, deshalb führe ich dich einfach zunächst in die Dusche, wenn du magst.

Irgendwann sitzen wir wieder auf den Stühlen, auf denen wir begonnen haben. Wir sprechen ein bisschen über deine Erfahrung und verabschieden uns.

Du fühlst dich angenehm schwerelos und gleichzeitig getragen. Dein Hirn funktioniert nicht ganz so geradlinig wie sonst (Autofahren ist jetzt keine gute Idee!), ein Lächeln spielt auf deinen Lippen und vieles was vorher so übel wichtig schien ist jetzt gar nicht mehr so dringend. Deine Sinne sind sensibilisiert, alles ist ein bisschen intensiver. Essen schmeckt jetzt ganz besonders gut. Und aller Wahrscheinlichkeit nach beginnt jetzt für dich nochmal eine ganz andere Reise.

NACHGLÜHEN

Tantra-Massagen können eine eindrucksvolle Wirkung entfalten, und das über längere Zeit hinweg.

Wenn du schon mal irgendeine Art von Massage bekommen hast, weißt du, wie wohlig und gelöst man sich danach (im besten Falle) fühlt. Mit dem Körper entspannt sich auch der Geist, alles kommt einem irgendwie leichter vor und der Rest des Tages verläuft vermutlich ein bisschen anders als die meisten.

Jetzt multipliziere das.

Denn die Tantra-Massage ist nicht nur eine gute Massage, die deinen Körper richtig gut behandelt: Sie will unter deine Haut, tiefer noch als deine Muskulatur, bis in dein Herz. Sie rührt an Körper, Geist und Emotionen und an das, was manche „Seele“ oder „Spirit“ nennen. Sie löst eher die geistigen und seelischen Verspannungen als die körperlichen - wobei wir davon ausgehen, dass beides nicht wirklich zu trennen ist.

Tantra-Massage komprimiert außerdem einen existenziellen menschlichen Erfahrungsbereich, der in unserer heutigen Lebensweise viel zu kurz kommt: Das Saftige, Begehrliche, den ganz-körperlichen Genuss. Den *Kitzel der schier Lebendigkeit*.

Neurophysiologisch befindest du dich jetzt in einem Zustand, der einem MDMA-Trip sehr ähnlich ist: Dein Körper ist voller Dopamin, Oxytocin, Prolactin und Endorphine. Dein Vagus-Nerv und dein Endocannabinoid-System sind zufrieden und glücklich, dein ganzes Autonomes Nervensystem in einem völlig anderen Zustand. Du fühlst dich sicher, verbunden und offen. In deinem Hirn herrschen jetzt die Alpha-Wellen und erzeugen einen Zustand von Wachheit, Engagement und einem weniger linearen Zeitgefühl.

Wie oft bist du wirklich da, also *hier*? Bei dir? Es lohnt sich, diesen Ort hin und wieder zu besuchen. Diese Art der Zentrierung macht uns stark, wach und integer. Hier tanken wir Kraft. Sex und Sinnlichkeit sind herausragende Gebiete, um genau das zu üben - und wo könnte es sich mehr lohnen? Tantra-Massage kann ein Anhalts-Punkt sein: Ein Punkt in unserem Leben, wo wir anhalten, bewusst aus dem Alltag aussteigen, um unser Zentrum und unsere Balance wiederzufinden - uns zu rekali-brieren. In diesem super-satten, gelösten und glücklichen Zustand wird es möglich, unser Leben aus einer ganz anderen Perspektive zu betrachten. So kann sich Leben eben auch anfühlen. Wir sind permanent beschäftigt, aber das Wesentliche kommt immer zu kurz - warum eigentlich? Warum sich nicht öfter wirklich richtig gut fühlen?

ÜBER MICH

Eigentlich ver helfe ich Menschen mit Tantra-Massagen, Berührungcoachings und Polyamorie-Beratung zu mehr Lust, Intimität und Entspannung.

Meistens betreibe ich allerdings Feldforschung, flaniere auf den Schnittstellen diverser sexueller Subkulturen, pflege unkonventionelle Liebesbeziehungen - und schreibe dann darüber.

Den Rest der Zeit findet man mich mit einem Buch am See, mit einem Rotwein in der Kneipe oder im Zug.



Kontakt

Website
evahanson.de

E-Mail
eva.hanson@posteo.de

Wenn du mich und meine Projekte finanziell unterstützen möchtest:
[buy me a coffee](#)