

## LEBENSFREUDE

Mit einer Tantra-Massage erleben Sie die hohe Kunst der erotischen Berührung, ohne dabei Sex zu haben

ZEIT  
ZU  
ZWEIT



# Mehr Lust mit Tantra

*Die alte indische Lehre kann ein frisches, anregendes Lüftchen ins Schlafzimmer bringen. Wir haben es für Sie ausprobiert*

**T**abulose Sexspiele und Massenorgien – darauf wird Tantra oft reduziert. Doch es bedeutet etwas ganz anderes. Tantra vermittelt Ihnen ein Gefühl von Einheit mit Ihrem Partner, das mit Liebe und Achtung einhergeht. Es kann hilfreich sein, um wieder eine erfüllte Sexualität zu erlangen. Besonders die speziellen Massage-Techniken bieten Ihnen einfache Möglichkeiten, mehr Nähe und Zärtlichkeit in Ihre Beziehung zu zaubern. Hier geht es darum, die Zweisamkeit neu zu entdecken, Vertrauen und Hingabe zu entwickeln und Hemmungen voneinander abzubauen. Wir haben eine Massage für Sie ausprobiert:

Mit nichts als einem hauchdünnen Lunghee (großes Seidentuch) bekleidet, stehe ich im Raum. Govinda umfasst mich von hinten und wiegt mich sanft hin und her. Mit Federn, Seidentüchern und kundigen Händen behandelt er zuerst meinen stressgepeinigten Rücken und später Beine, Bauch und Brüste. Dann

massiert er meinen Körper mit warmem Öl. Spätestens hier habe ich mir mindestens drei Männer vorgestellt, gegen die ich Govinda eintauschen würde. Aber stopp! Es geht hier nicht um ein erotisches Abenteuer. Kern jeder Tantra-Massage: Es kommt nicht auf den Höhepunkt an, sondern auf das sinnliche Erleben

## Die Zweisamkeit neu entdecken und Hemmungen abbauen

von zärtlicher Berührung. Dies sollten Sie beim Ausprobieren immer beachten.

Die Technik können Sie mithilfe eines Massagebuchs erlernen. Doch den Besuch in einem Tantra-Massage-Studio ([www.tantramassage-verband.de](http://www.tantramassage-verband.de), 2 Stunden um 170 Euro) sollten Sie sich gönnen. Schon um besser zu verstehen, worum es geht. Und vielleicht sind Sie danach genauso entspannt, wie ich es war...

### BUCH-TIPP

Kalashatra Govinda:  
„Tantra Massage“, Südwest Verlag, 16,95 Euro

