

# Tantra für Anfänger – die Kunst zu Lieben

**Tantra-Massage: Die sinnliche Technik soll den Norden erobern, wenn es nach den Masseuren Sitari und Govinda geht. Wir waren beim ersten Ritual in Rendsburg dabei.**

Rendsburg – Die Hitze steht in dem runden Raum. Vorhänge sind zugezogen, Kerzen brennen. Im Hintergrund klingt orientalische Musik. Zwei Frauen stehen, nur in Tücher gewickelt, auf einem Polster aus Teppichen mit einer roten Heizdecke darüber. Die dunkelblonde Mittvierzigerin Michaela lehnt sich an Masseurin Sitari und schließt die Augen.

Einige Leute schauen zu. Sie wollen Tantra lernen.

Sitari und ihr Partner Govinda sind Tantra-Masseure aus Hamburg, wollen ihre Arbeit in Schleswig-Holstein etablieren. Der Workshop im esoterischen Zentrum „Blue Moon“ in Rendsburg ist ein erster Versuch. Bei der Tantra-Massage wollen sie Sexualität und Spiritualität miteinander verbinden. „Wir müssen wieder lernen, uns zu berühren“, sagt die Italienerin Sitari. „Viele haben Angst davor, weil die sexuelle Energie so gewaltig ist.“ Im Tantra sollen Tabus überwunden werden. Daher sind Masseur und Massierte nackt.

So streift auch Sitari ihr Tuch ab. Es segelt sanft auf die Decke. Mit Berührungen bringt sie Michaela dazu, sich hinzulegen. Sorgfältig deckt sie sie zu. Nur

Füße und Kopf schauen hervor. Sitari kniet, legt eine Hand auf Michaelas Becken, die andere auf die Brust – und verharrt.

Berührung und Handauflegen seien zwei wesentliche Bestandteile der Tantra-Massage, sagt Sitari. Die „Haupt-Chakren“ werden berührt – energetische Punkte auf der Vorderseite des Körpers, angefangen beim Wurzelchakra im Intim-

bereich bis zum Scheitelchakra am Kopf.

Sitari hebt das Tuch an und zieht es sanft vom Körper der Mittvierzigerin.

Immer wieder streift sie den Stoff den gesamten Körper der regungslosen Nackten entlang. Sie beginnt bei den Füßen, arbeitet sich an den Schenkelinnenseiten entlang über das Becken und den Oberkörper vor zu den Schultern. Dann streicht sie mit dem Tuch die Arme entlang. Der Verlauf sei einer der Körpermeridiane, sagt sie.

Ein Rentner aus Nortorf sitzt aufmerksam in einem Korbstuhl, den Zeigefinger an der aufgestützten Wange. Eine kurzhaarige Frau im langen wallenden Kleid hat ihre Handinnenflächen meditativ zur Zimmerdecke gerichtet. Niemand spricht.

Sitari holt eine grüne Flasche



**Tief entspannt ins Tantra-Ritual:** Die Masseurin Govinda (links) und Sitari zeigen, wie es geht.

hervor und bestäubt Michaelas Körper mit einem weißen, blumig riechenden Puder. Sie verstreicht die feinen Partikel auf der hellen Haut. „Es wird immer individuell entschieden, wie weit man geht“, sagt Sitari.

Ein Ritual dauert bis zu drei Stunden. Die Masseure verlangen dafür mehr als 250 Euro. Schließlich seien sie ausgebildet. Die Krankenkasse bezahlt solche Massagen nicht. Für die

moderne Medizin sind sie Esoterik.

Michaela schätzt gerade die Spiritualität des Rituals. „Am meisten hat mich die Ruhe beeindruckt, die Geborgenheit“, sagt sie nach der Massage. „Ich habe mich gefühlt, als ob ich von Mutter Erde getragen werde.“ Auch Sitari ist von einer therapeutischen Wirkung überzeugt. Die Behandlung würde die Haut sensibilisieren.

Sitari lässt Rosenblätter auf Michaelas Körper rieseln. Nach einer Stunde intensiver, aber sanfter Berührung flüstert sie der Entspannten etwas ins Ohr. Michaela steht auf. Die nackten Frauen wickeln sich wieder in ihre Tücher und gehen aus dem runden, heißen Raum. Die rote Heizdecke bleibt zerwühlt liegen, weiß gefärbt mit Puder, besprenkelt mit Rosenblättern.

MIRA NAGAR

**„Wir müssen wieder lernen, uns zu berühren.“**

Sitari