

# Tantramassagen – die Sehnsucht nach Nähe?

## Sehnsucht nach Berührung



Immer mehr Menschen, so scheint es, packt die Neugier oder die Sehnsucht ihren erotischen Horizont auch auf diesem Weg zu erweitern. frauTV-Autorin Scarlet Löhrke hat eine Singlefrau und ein Paar in ein Massageinstitut begleitet, um zu erfahren, was sie an der Tantramassage reizt.

Als sie vor drei Jahren zum ersten Mal mit Tantra in Kontakt kommt, ist Christine gerade Single und auf der Suche nach einer erfüllteren Sexualität, als sie bisher mit ihren Partnern erlebt hat.

„Von Tantramassage das erste Mal erfahren habe ich über ein Buch“, erzählt sie, „ein Buch zur Yonimassage, das ist die Massage des weiblichen Geschlechts – und schon so beim Durchblättern hab ich gemerkt, dass ich meinen eigenen Körper eigentlich nicht besonders gut kenne. Das hat eine ganz tiefe Sehnsucht in mir berührt. So wie ich aufgewachsen bin als Mädchen und dann als junge Frau hab ich Sexualität eher so gelebt, dass Sex eher Männersache ist. Und der Wunsch war da, mich auf mich zu konzentrieren, mich zu spüren und so in die Hingabe zu gehen.“

Nach einem ersten Zögern wagt sie, sich diesen Wunsch zu erfüllen und besucht eine Praxis für Tantramassage, zunächst unsicher was sie hier erwartet. Eine Unsicherheit, die Michaela Riedl und Gitta Arntzen, die Leiterinnen einer Kölner Massagepraxis, bei ihrer täglichen Arbeit häufig begegnet. – Ebenso wie viele Vorurteile: „Also in der Tantramassage kommen die Leute oft mit so einer Vorstellung aus dem Kamasutra, mit komplizierten Verrenkungen, oder auch mit solchen Ideen wie Gruppensex und Orgien und damit hat Tantramassage erstmal gar nichts zu tun“, stellt Michaela Riedl richtig. „Tantra selber ist ja eine alte indische Philosophie“.

Auf diese philosophische Richtung beziehen sich die Tantramasseure – auch wenn in den ursprünglichen tantrischen Schriften nichts von Massagetechniken überliefert wird. Trotzdem gründen sie ihre Arbeit auf das Gedankengut des Tantra, dem der menschliche Körper ebenso wie sein Geist heilig ist. Wichtig ist ihnen daran, dass „unser Körper nichts Schmutziges hat, nichts was wir verstecken müssen, und das wir deswegen mit ihm liebevoll respektvoll umgehen wollen“, erklärt Gitta Arntzen.

## Geschlechtsverkehr ausgeschlossen

Nicht nur das Kursangebot ist gigantisch, auch der Buchmarkt.

Schon das Begrüßungsritual, das Christine erlebt, drückt diese Überzeugung aus. Was dann folgt, dauert ein bis drei Stunden und kostet 95 bis 300 Euro. Die Masseurin ist dabei ebenso nackt wie ihr Gast. Stufenweise berührt sie den ganzen Körper, bis hin zum Geschlecht. Allerdings: Geschlechtsverkehr gibt es hier nicht.



„Die Tantramassage selber hat einen ganz klaren Rahmen“, beschreibt Michaela Riedl. „Dabei ist der Gast ganz klar in der empfangenden Rolle, das heißt es gibt keinen sexuellen Austausch zwischen der empfangenden Person und der gebenden Person.“ Und Gitta Arntzen ergänzt: „Wie weit wir dann aber dabei gehen, das entscheidet vor allem die Frau. Das heißt wir nähern uns ja langsam an über die ganzkörperliche Berührung. Und für eine Frau die einen Orgasmus erleben möchte, ist es unter anderem auch wichtig, dass sie sich wirklich einfach nur dem Moment hingibt.“

Das Ziel: Ein Raum ohne Erwartungs- und Leistungsdruck, in dem Christine ihre eigene Lust entdecken kann. Eine Herausforderung für sie: „Fremd und ungewohnt war, dass ich Lustgefühle hab, nicht innerhalb einer Partnerschaft, sondern in einem Rahmen, wo mich jemand ganz nah und intim berührt, mit dem ich keine Liebesbeziehung hab. Und ich glaub diese Fürsorge hat mich sehr berührt. Also körperlich bin ich berührt worden, aber das war auch echt was fürs Herz.“

## Ein Angebot für Herz und Körper

Es gibt Einzel- oder Gruppenseminare.



Ein Angebot für Herz und Körper – suchten auch Ellen und ihr Mann Paul. Seit 11 Jahren sind sie ein Paar, beide beruflich stark eingespannt. Da haben Romantik und Sexualität oft zu wenig Raum. Mehr Zeit füreinander, sich selbst neu entdecken. Vor allem das reizte sie an einem Tantrawochenende. „Für mich war’s wichtig an diesem Wochenende, uns mal neue Impulse zu holen für uns beide, für unsere Beziehung. Auch für das Thema Sinnlichkeit und Erotik“, beschreibt Paul seine Wünsche. Doch auch Befürchtungen hatten die beiden: „Ich hatte so ein Seminar auch noch nie gemacht“, sagt Ellen. „Also es war schon spannend im Sinne von: ‚Was passiert dann da tatsächlich, wie wird das angeleitet?‘ – Na ja, ein bisschen so die Befürchtung, ist das so ein esoterisches Gedöns oder hat das etwas Anrühiges?“

Auch um solche Befürchtungen äußern zu können, steht deshalb das Informationsgespräch vor jeder Massage. Dann haben die beiden die Wahl zwischen Paarseminaren mit anderen oder Workshops allein mit ihrem Partner. Dabei beschreiben die Expertinnen detailliert jeden einzelnen Schritt. Schließlich sind beide überrascht, dass sie viel Neues erfahren, obwohl sie sich doch schon sehr gut kennen: „Es ist erstmal ganz viel Zeit füreinander, zu fühlen, sich wahrzunehmen, und wirklich nur mit sich beschäftigt zu sein“, erzählt Ellen. „Und das ist so ein bisschen wie das Beispiel mit dem Burger und mit dem Fünf-Gänge-Menü, dass ich denke Sexualität, Sinnlichkeit hat oft was von Fastfood, es geht eben schnell, und das ist auch o.k., weil es auch mal lecker ist, und das andere ist das Fünf-Gänge-Menü für das es Zeit braucht.“ Und auch Paul ist überzeugt: „Ich bin da sehr skeptisch hingegangen, also erstmal wurde das Training geleitet von zwei Frauen und dann hatte ich so die – vielleicht auch arrogante – Idee, was sollen um Gottes willen Frauen mir über meine Sexualität beibringen. Und die haben es geschafft mich innerhalb von ein paar Stunden zu überzeugen mit ihrem Sachverstand. Und anrühig wurde das nie, weil dann wäre ich aufgestanden und gegangen.“

## Verantwortungsbewusstsein

Man sollte genau prüfen, in wessen Hände man sich begibt.

Nicht nur um wieder einmal ganz anders aufeinander zuzugehen, auch bei sexuellen Problemen, kann die Tantramassage hilfreich sein. Eine Therapie ersetzt sie nicht und löst auch keine tieferen psychischen Probleme. Doch für manches Körperliche findet sie eine Lösung, wie Gitta Arntzen bei ihrer Arbeit erfahren hat: „Bei den Männern sind es öfter die Themen frühzeitige Ejakulation oder Erregungsstörungen, während es bei den Frauen eher das Thema ist sexuelle Unlust. Und der große Vorteil, den wir mit unserer Arbeit haben, das ist der, dass ich den Menschen anfassen kann. Ich muss nicht nur reden und meine Informationen weitergeben, sondern ich kann es zeigen.“

Doch soviel Offenheit bei sexuellen Fragen macht verletzlich und erfordert ein

verantwortungsvolles Gegenüber. Deshalb sollte man genau prüfen, in wessen Hände man sich bei der Massage begibt und sich auch trauen „Nein“ zu sagen, wenn etwas zu weit geht, raten die Leiterinnen der Praxis. Wer sich bei einem Seminar oder einer Massage nicht wohlfühlt, den Eindruck hat, seine persönlichen Grenzen werden verletzt, es werden Machtspielchen gespielt oder es geschieht etwas, das er nicht möchte, sollte das äußern und die Situation beenden. „Weil es auf dem Tantramassagemarkt einfach auch viele Laien gibt, die mal ein Wochenende gemacht haben und dann diese Tantramassagen eben geben, da würde ich ganz konkret nach Ausbildungen fragen“, erklärt Michaela Riedl. „Und gerade bei Sexualität ist es ganz wichtig, dass die eigenen Grenzen respektiert werden.“

„Tantramassage“ ist kein geschützter Begriff, deshalb finden sich unter dem gleichen Begriff jede Menge extrem unterschiedliche Angebote. Hilfestellung bei der Suche nach seriösen Anbietern und gut ausgebildeten Masseuren kann aber zum Beispiel der Tantramassage-Verband geben.

## **Buchtipps**

Michaela Riedl:

„Yoni-Massage“

Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust

Nietsch-Verlag 2006, ISBN-13: 978-3934647053

Buch mit detaillierten Erklärungen zu Massagetechniken der weiblichen

Geschlechtsorgane. Das Sanskritwort Yoni bezeichnet die weiblichen Genitalien,

allerdings nicht allein rein anatomisch, sondern auch als Symbol zur Verehrung des weiblichen Prinzips.

Michaela Riedl/Klaus Jürgen Becker:

„Lingam-Massage“

Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben

Nietsch-Verlag 2008, ISBN-13: 978-3939570370

Buch mit detaillierten Erklärungen zu Massagetechniken der männlichen

Geschlechtsorgane. Das Sanskritwort Lingam bezeichnet die männlichen Genitalien,

allerdings nicht allein rein anatomisch, sondern auch als Symbol zur Verehrung des männlichen Prinzips.

## **Autorin:**

Scarlet Lührke

## **Links**

- [tantramassage verband e.V.](#). Seite des Verbands für Tantramassage, der Qualitätskriterien der Ausbildung ebenso erarbeitet und Informationen rund ums Thema Tantramassage anbietet. Die Seite enthält ein Informationsvideo sowie erklärende Texte, die auch für Laien verständlich sind und bietet weitere Adressen und Links.

Stand: 12.05.2011