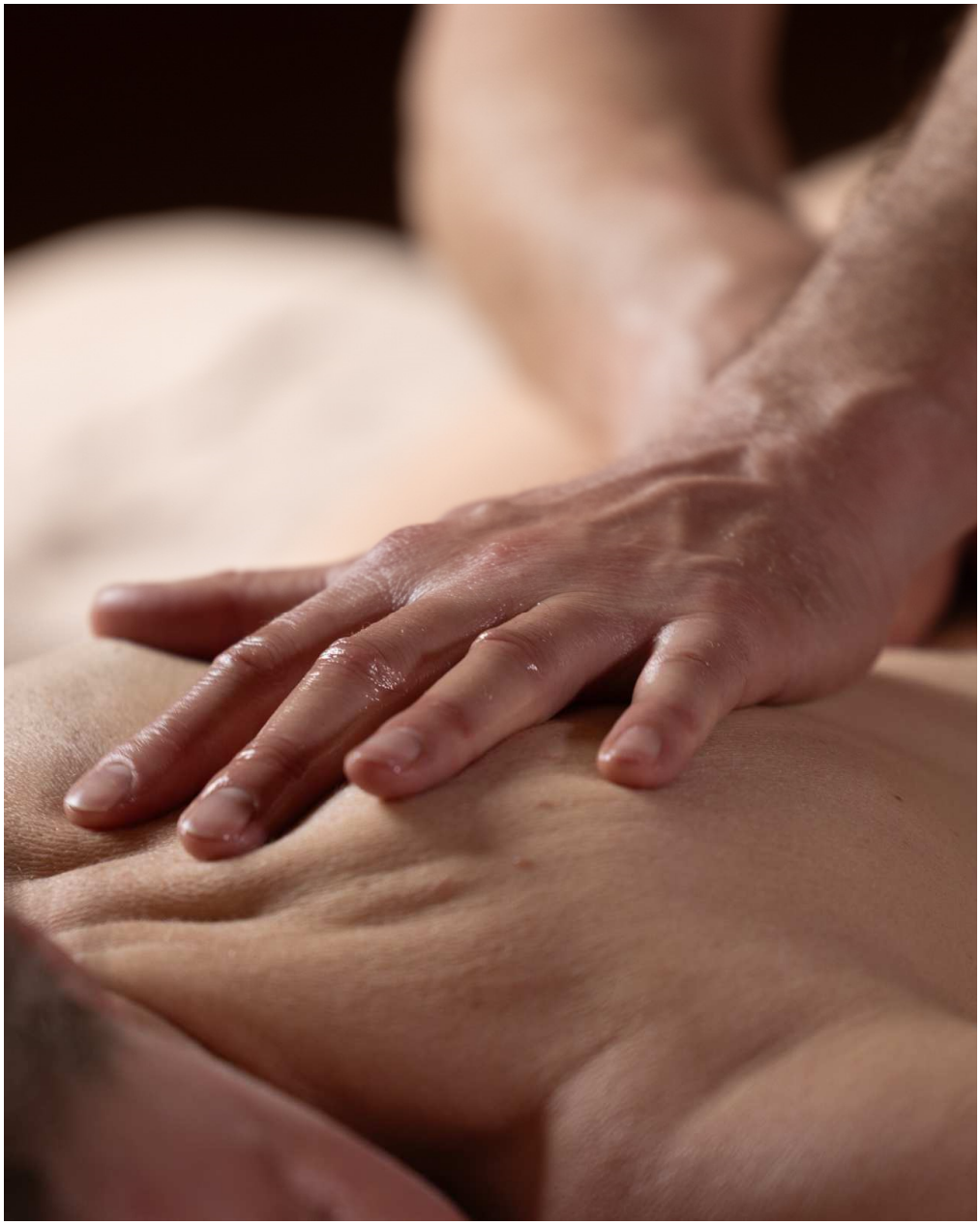
Grundkurs Tantramassage



Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

Grundlagen
Tantra ist eine ganzheitliche Lehre aus der indischen Kultur. Tantra bedeutet Ausdehnung, Entgrenzung und auch Netz oder Geflecht, das alles mit allem verbindet. Im Grundkurs praktizieren wir Neotantra, welches unter anderen auch durch Osho in den Westen gebracht wurde. Die Tantramassage, wie wir sie heute kennen, wurde nebst vielen andern, massgeblich durch Josef Kramer USA und Andro (Andreas Rothe) DE begründet. Die Tantramassage hat nichts mit Prostitution zu tun.

Die Tantramassage ist eine Ganzkörpermassage, der ganze Körper von Kopf bis Fuss inklusive den Liebesorganen wird massiert, berührt und bewegt.
Es gibt eine gebende- und eine empfangende Person. Diese Rollen werden klar eingehalten. Bei der Empfangenden geht es ausschliesslich um ihre eigene Erfahrung, die Gebende ist ausschliesslich dienend. In der Tantramassage gibt es keine zwischenmenschlich sexuellen Handlungen.

Beim Massieren gibt es die Berührungs-Technik. Dies ist als Grundlage gedacht und kann individuell, intuitiv angewendet und erweitert werden.

Wichtiger ist die emotionale, seelische Berührung. In der Massage berührst Du die empfangende Person emotional, Du bist mit all deiner Aufmerksamkeit, Liebe und Achtsamkeit dabei. Du nimmst wahr was ist. Du bist vollkommen präsent. Du schwingst Dich ein. Du gehst in Resonanz. Du siehst das Göttliche im Gegenüber. Und Du **dienst** in Demut und Dankbarkeit.

Die empfangende Person erhält ein Geschenk. Sie wird berührt und lässt sich berühren, körperlich und seelisch. Sie lässt sich ein, soweit es gerade stimmt und guttut. Es ist ihre Reise zu sich selbst. Sie geniesst und nimmt an. Sie meldet sich, wenn etwas nicht stimmig oder angenehm ist. Es ist ihre Zeit.

Die Empfangende Person braucht Dein volles **Vertrauen**, damit sie loslassen, geniessen und sich öffnen kann. So ist wundervolles Wachstum möglich.

Die PART-Pyramide

PRESENTS

AJUSTMENT

RESONANZ

TRUST

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

ABS
Atmung / Bewegung / Stimme, benutze deine Atmung, bewege Dich und benutze deine Stimme

Der sichere Raum
Der sichere Raum ist eine weitere Voraussetzung, dass sich die empfangende Person wohlfühlen, entspannen und öffnen kann.
Die Tantramassage findet in einen geschützten, sicheren Rahmen (Raum) statt.
Der Raum ist «gesichert», so dass niemand von Aussen stören kann.
Alles was gesagt wird, bleibt in diesem Raum.
Der Raum ist angenehm eingerichtet mit Matten, schönen Tüchern, gemütlichem Licht (Kerzen), genügend warm (ca. 27°), passender leiser Musik, einem angenehmen Duft und was Dir noch wichtig ist.

Hygienemassnahmen
Die Yoni-Schleimhaut hat ein bakteriell sehr sensibles Klima, das durch Verunreinigung schnell aus dem Gleichgewicht gerät. Dies ist auch unter der Vorhaut des Lingams so. Deshalb achtest Du darauf, dass Du nur mit sauberen Händen und Gegenständen diese Stellen berührst.
>Nach Berührungen am oder im Anus, Hände waschen und desinfizieren!
>Bei der Yoni-Massage immer darauf achten, dass Du nicht direkt vom Anus über die Yoni streichst!
>Nach Fussmassagen, Hände waschen oder desinfizieren!
>Du bist frisch geduscht für die Massage und darfst das auch von der Empfangenden erwarten.

Bitte die Hände und Füsse im Gruppenraum nur mit Bodylotion massieren. (vermeiden von Flecken am Boden und schmierigen Türgriffen usw.)

Der Ablauf der klassischen Tantramassage

- Das Begrüssungsritual
  Ankommen, Verehren, Einladen, Verwöhnen, Erwecken, in den Körper kommen
- Die Yang Massage
  in Bauchlage, Rücken, Nacken, Arme, Hände, (Kopf), Beine, Füsse
- Die Yin Massage
  in Rückenlage, Kopf, Gesicht, (Arme, Hände), Brust, Bauch, Beine, (Füsse)
- Die Yoni / Lingam Massage
  Yoni / Lingam erwecken, berühren, stimulieren, verwöhnen, erregen (orgastisch)
- Der Abschluss
  Energie verteilen, halten, abschliessen der Berührungen
- Nachspüren / Dank
  energetisch trennen, nachruhen, bedanken, nachfragen

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

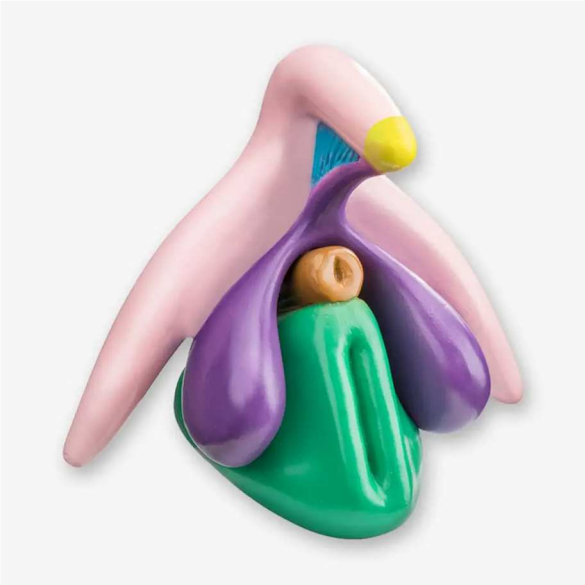
In den Körper kommen

Es ist wichtig, dass die empfangende- und die gebende Person gut im Körpergefühl sind.
Geerdet und verbunden mit der Mutter Erde.
Gehimmelt und verbunden mit dem Vater Himmel, dem universellen Bewusstsein oder wie auch immer Du der spirituellen Anbindung sagst.
Nimm 2-3 tiefe Atemzüge, verbinde Dich mit deiner Kraft und deiner Mitte. Lass Alles, was Dich gerade noch beschäftigt, los. Werde klar, werde rein von Alltags-Gedanken und komm in Dein Sein.

Beispiel einer Körperübung die Du zusammen mit der Empfangenden machen kannst:

Mache es Dir bequem, schliesse die Augen.
Richte Deine Aufmerksamkeit nach innen und auf Deinen ganzen Körper, so wie Du gerade hier bist.
Gehe jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen, lass sie Dich wahrnehmen.
Dann lass Dich Deine Unterschenkel und Deine Oberschenkel wahrnehmen.
Nimm Dein Becken wahr, Deinen Po und fühle den Kontakt zur Sitzfläche. Fühle, wie Du getragen wirst.
Nimm Deinen unteren Rücken wahr, Deinen oberen Rücken. Und nimm Deine Schultern wahr.
Wenn Du Dich irgendwo bewegen magst, Dich lockern magst, dann kannst Du das jederzeit machen.
Geh jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Oberarmen und zu Deinen Unterarmen.
Dann lass Dich Deine Hände wahrnehmen.
Dann gehst Du mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Nacken. Lass Dich Deinen Kopf und Dein Gesicht wahrnehmen.
Jetzt lass Dich mit der Aufmerksamkeit ins Innere Deines Körpers gehen. Lass Dich Deinen Hals fühlen. Wie fühlt es sich dort an?
Und nimm jetzt Deinen Brustraum (Herzraum) wahr und Deinen Bauchraum.
Lass Dich Dein Becken (Beckenraum) spüren. Und lass Dich Deine Liebesorgan (Yoni / Lingam) wahrnehmen.
Lasse jetzt Deine Aufmerksamkeit sanft in diesem mittleren Teil Deines Körpers ruhen.
Wenn du dort mit Deiner Aufmerksamkeit ruhst, dann frage Dich, was jetzt Deine Aufmerksamkeit braucht. Was möchte wahrgenommen werden?
Lade Deinen Körper ein, Dir jetzt ein Gefühl von dem Ganzen zu geben.
Nimm noch 3 tiefe Atemzüge und komm dann in der Zeit, die für Dich stimmt zurück, indem Du die Augen wieder öffnest.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch



Die ganze Klitoris (rosa, Perle gelb)

Die Tantramassage

Begrüssungsritual
Verehrung von Shakti / Shiva
Du begegnest der empfangenden Person (künftig «sie» genannt) im Lunghi auf dem schön eingerichteten Platz. Fordere sie auf, sich gegenüber hinzusetzen. Mach alle Anweisungen klar, das gibt Sichergeit und Vertrauen, «setz Dich bitte hin» ist besser als würdest Du bitte…
Beginne mit einer wertschätzenden Begrüssung «so schön bist Du da, herzlich willkommen, o.ä.»
Nimm Blickkontakt auf. Nimm ihr Wesen wahr, nimm wahr was ist.
Reiche deine Hände mit der Handfläche nach oben und fordere sie auf, «gib mir deine Hände».
Während Du ihre Hände hältst, sprich eine Einladung aus, «ich lade Dich ein zu einer sinnlichen Reise, eine Reise nur für Dich. Für die Dauer der Massage bin ich nur für Dich da, bei allem, was Du brauchst. Du darfst Dich jederzeit melden, wenn etwas unangenehm ist oder Du etwas nicht, oder anders möchtest. Muss ich etwas von Dir wissen?» (z.B. Schmerzen am Knie oder o.ä.).
Frage die Empfangende um Berührungserlaubnis, «darf ich Dich überall berühren?».
Nach einem klaren «Ja» füge noch an, «für innere Berührungen werde ich Dich vorher nochmal Fragen».
Lege ihre Hände sanft auf ihre Schenkel zurück. Lege Deine Hände aufs Herz und bedanke Dich verneigend für das Vertrauen.
Fordere die Empfangende auf, sich vor Dich hinzustellen und stelle Dich in angenehmem Abstand vor sie hin. Nimm sie jetzt in ihrer Ganzheit und Schönheit wahr (falls sie Schwindel hat, mach es im Sitzen).
Spinne einen spiralförmigen Glücksfaden von unten nach oben um die Empfangende.
Stell Dich links seitlich hin. Halte mit der linken Hand auf der Brust (nicht Brüste) und der Rechten auf dem Oberrücken den Herzraum, fülle diesen mit Deiner Liebe.
Verehrung in Demut; knie vor der Empfangenden hin, lege Deine Hände auf ihre Füsse und verbeuge Dich tief vor ihr (das ist die kraftvollste und wertschätzendste Geste, die Du einem Menschen schenken kannst).
Nimm nun der Empfangenden den Lunghi ab, mach es sanft, achtsam und sinnlich.
Stell Dich hinter sie, streiche sanft mit den Fingerspitzen entlang der Wirbelsäule nach oben, mit der Handfläche über die Schulter, Rücken, Hüfte, Beine aussen, bis über die Füsse. Dann zurück über die

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

Beine innen, durch die Leisten über den Bauch zwischen den Brüsten hoch bis zum Hals. Weiter sanft über den Hals, seitlich über das Gesicht, den Kopf und wieder über den Rücken…
Mach das etwa 3 Mal.
Schmiege Dich jetzt zärtlich von hinten an die Empfangende, lege Deine rechte Hand auf ihren Unterbauch, die Linke auf ihr Herz, stehe stabil und lass sie anlehnen.
Dann sag, «leg Dich bitte auf den Bauch, so dass es dir bequem ist».
Decke die Empfangende mit ihrem Lunghi zu. Jetzt kannst Du deinen Lunghi ablegen.

Die Ganzkörpermassage (Ying und Yang Seite)

Der ganze Körper wird ausgehend von Verehrung und Wertschätzung massiert. Achte darauf, die Empfangende in Liebe wahrzunehmen. Die Berührung des ganzen Körpers gibt das Gefühl, angenommen zu sein und ermöglicht ihr, sich den sexuellen und erotischen Energien zu öffnen. Fordere die Empfangende auf, dabei den Blick nach innen zu richten und tief bis in den Beckenboden zu atmen.

Die Yang Massage

Die Empfangende liegt auf dem Bauch und ist zugedeckt. Geh zu ihrem Kopf, halte den Kopf.
Geh zu den Füssen, halte die Füsse. (hier kannst Du eine Fussmassage machen) bitte nur mit Bodylotion, vergiss nicht, danach die Hände zu desinfizieren.

Setzte Dich seitlich hin, lege Deine Hände auf Herz und Harra, fühle dein Gegenüber (einschwingen). Gehe mit ihrem Atem mit.
Beginne nun, noch auf dem Lunghi, mit deinen Händen eine sanfte Reise auf dem Körper von Kopf bis Fuss. Ziehe dann den Lunghi sinnlich von der Empfangenden. Wecke mit dem feinen Stoff ihre Sinne. Mit den Fingerspitzen erweckst Du den ganzen Körper. Sei dabei langsam und auch mal schneller in den Berührungen. Hier kannst Du auch eine Feder oder ein Hasenfell anwenden (achte wie die Empfangende reagiert, wenn es kitzelt, ist es möglicherweise unangenehm für sie. Dann passe deine Berührungsqualität an.).
Setz Dich ans Kopfende, nimm das Oel und massiere den ganzen Rücken von oben beginnend mit kreisförmigen Bewegungen aus dem lockeren Handgelenk, so dass Du sanft und weich berührst.
Von oben nach unten, von der Wirbelsäule weg und seitlich an den Flanken mit leichten Wellenbewegungen wieder hoch. Vergiss nicht die Schultern und den Nacken.
Setz Dich an eine Seite, massiere ihren ganzen Arm, dann die Hand, dann die andere Seite. Nimm Dir Zeit für die Hände und Finger, sie sind sehr sensibel und können Blockaden gespeichert haben, die Du vielleicht lösen kannst (für die Hände Bodylotion).
Setz Dich um, so dass Du gut ihren Po massieren kannst. Knete ihn durch, immer von innen nach oben aussen.
Massiere nun das rechte Bein von den Hüften bis zum Fussgelenk mit fliessenden Bewegungen, dann das andere Bein.
Halte die Füsse einen Moment (von unten) und bitte die Empfangende sich auf den Rücken zu drehen.

Die Yin Massage

Die Empfangende liegt auf dem Rücken. Mach ein Herz-Harra Halten.
Mit den Fingerspitzen erweckst Du nochmals den ganzen Vorder-Körper. Sei dabei langsam und auch mal schneller in den Berührungen. Hier kannst Du auch deine Haare benutzen oder sie anhauchen / anblasen an den erogenen Zonen (achte wie die Empfangende reagiert, wenn es kitzelt, ist es möglicherweise unangenehm für sie. Passe dann Deine Berührungsqualität an.).
Beginne nun ihre erogenen Zonen zu massieren. Nimm genug Oel. Setze einen Impuls, als würdest Du einen Stein ins Wasser werfen und die Ausdehnung der entstehenden Kreise beobachten (nicht kitzeln oder überreizen).
Halsgrube / Ansatz der Achselhöhlen / Innenseite Ellbogen und Handgelenke / Handinnenflächen /

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

Brustknospen / Bauchnabel / Leisten / Innenseite der Kniegelenke / Innenknöchel
Alternativ zu Erogenen Zonen: **Yin-Yang Massage** (anderer Beschrieb).
Jetzt berühre den ganzen Vorder-Körper mit den Fingerspitzen und oder Handflächen sanft und weich.
Setz Dich ans Kopfende und mach eine Kopfmassage (Haare ziehen, reingreifen, Nacken, Kopf halten).
Mache eine sanfte Gesichtsmassage (wenig, kein Oel).
Öle die Brust und den Bauch ein. Massiere die Vorderseite, Brust, Bauch bis Venushügel und über die Seiten nach oben mit leichten Wellenbewegungen (achte auf Dein Liebesorgan, dass es der Empfangenden nicht zuviel oder unangenehm ist, z.B. Lingam im Gesicht beim Darüber lehnen.).
Setze Dich auf ihre Linke Seite. Mach mit beiden Händen eine Brustmassage, kreise um die Büste.
Mache nun eine Bauchmassage, sanft im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel mit grösser werdenden Kreisen bis über den Venushügel.
Massiere der Empfangenden das linke Bein von den Hüften bis zu den Füssen, dann das Rechte.
Setze Dich ans Fussende. Nimm die Füsse zusammen hoch und bring ihre Beine in eine leichte Schwingung. Lege nun die Füsse der Empfangenden an deinen Bauch. Atme tief in den Bauch, so dass sie deinen Atem fühlen kann (es ist angenehmer, wenn die Empfangende dabei die Beine nicht durchgestreckt hat.).
Aus dieser Position kannst Du Dich dann zwischen die Beine der Empfangenden setzen, strecke deine Beine unter ihre Schenkel.

Yoni Massage

Erwecke die Nachbarschaft mit feinen, zarten Berührungen an den erogenen Zonen um die Yoni. An und in den Liebeshaaren, aber auch an anderen erogenen Zonen wie Hals, Brustknospen, Bauchnabel, Leisten, Innenschenkel usw.
Das ist eine bedeutende Phase der Erweckung der sexuellen Energien. Koste sie aus, sei achtsam. Wie reagiert die Empfangende? Es soll immer angenehm für sie sein.
Starte dann mit einer Herz-Sex Berührung. Lege dafür eine Hand flach auf die Yoni und die andere auf ihr Herz. Lass die Energie fliessen mit der Intension der Verbindung von Sex und Herz.
Nun beginne ganz langsam die Hände zu wechseln. Bring so Herz Energie zur Yoni und umgekehrt.

Der Eierstockerwärmer; lege Deine Hände V-Förmig mit den Handballen auf den Venushügel. Die kleinen Finger liegen in der Leiste. So berührst Du energetisch die Eierstöcke.

Der Gebärmuttererwärmter; lege deine Hände aufeinander mit den Handballen auf dem Venushügel mittig auf den Unterbauch. Mit ganz feinen leichten Schaukelbewegungen (wie auf einem Ball)berührst Du energetisch die Gebärmutter.
Diese beiden Berührungen sind sehr intim für die Empfangende und können auch Emotionen auslösen. Lass zu was kommt. Gib dem, was ist, einfühlsame Achtsamkeit. Es kann sehr heilsam sein.

Entfalte der Yoniblume; betrachte und rege sie an, berühre spielerisch, zupfe, klopfe und vibriere die ganze Umgebung und die Yoni aussen. Die Empfangende hat die Beine weit offen. Deine Intension ist, die Yoni zu entfalten. Der Körper der Empfangenden wird sich mitteilen, darf mitgehen mit **ABS** und so die Empfindungen intensivieren.
Achte darauf, dass Du zu allen Berührungen genügend Öl verwendest.

1 Pussy Petting
Beklopfe sanft mit deinen Fingerspitzen die Yoni und die Umgebung. Finde dabei ein Rhythmus wie beim Trommeln.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

2 Vulva Vibrations
Bedecke mit der rechten Hand die ganze Yoni und vibriere sie. Mit der Linken streichst Du auf der rechten Hand beginnend entlang der Mitte so weit nach oben wie möglich (verbinden der Chakren)
Variante:
Hand nach Hand Streichung (auch Yoni Meditation)
Streiche mit der Rückhand vom unteren Anfang der Yoni ganz langsam nach oben bis über den Venushügel. Deine Finger gleiten dabei durch die Venuslippen, vielleicht öffnen sich die Lippen dabei leicht. Achte darauf, dass es keinen Unterbruch gibt. Bevor Du die Hand oben löst, ist die 2. Hand unten schon an der Yoni. Es ist angenehm, wenn Du unten mit etwas Druck beginnst und oben im Bereich der Klitoris nur noch ganz fein berührst.

3 Lippenstift
Drücke mit beiden Daumen die äusseren Venuslippen zusammen, punktiere dabei bis tief ins Gewebe. Sei aufmerksam wieviel Druck angenehm ist für die Empfangende. Gehe von oben immer einen Daumenbreit weiter nach unten.

4 Äussere Venuslippen
Nimm eine grosse Venuslippe, massiere sie sanft von oben innen nach unten aussen, mach dasselbe mit der andern.

5 Innere Venuslippen
Diese Berührung ist wie schon der Titel sagt, fast innen. Es ist eine halb innere Berührung, deshalb bist Du hier noch achtsamer und feiner. Die inneren Venuslippen werden mehr gestrichen als massiert. Streiche sie aus von innen nach aussen, wie das Entfalten von Blütenblättern.

6 Tour de Francs
Kreise langsam mit dem Mittelfinger zwischen den Inneren und äusseren Venuslippen vom Perineum bis oberhalb der Klitorisknospe. Mache die Kreise in beide Richtungen.

7 Light my Fire
Lege beide Zeigefinger mit Spitze nach unten an die inneren Venuslippen, reibe dabei gegeneinander. Die Klitorisknospe wird mitstimuliert. Du fühlst sie wie eine Erbse zwischen deinen Fingern, spiel mit ihr.

Anregen der Perle
Behutsames Annähern an die Klitorisknospe bis zur direkten Stimulation. Die erotische Energie beginnt stark zu fliessen, das ABS darf sich verstärken, die gesamte Lust darf sich ausdehnen.
Beziehe auch immer wieder den ganzen Körper mit ein in die Berührungen, besonders wenn sich die Lust ihrem Höhepunkt dem Orgasmus nähern sollte (Ausreichen der Energie).

8 Annäherung
Nähere Dich mit sanftem Streicheln der Klitorisknospe ganz behutsam an. Umgarne sie mit der Intension, sie einzuladen, sich auf Erregung einzulassen.

9 Tour de Swisse (Rock around the Clock)
Kreis sanft aber konkret mit dem Daumen oder Zeigefinger um die Klitorisknospe. Kreise dann auch in die andere Richtung.

10 Haube auf
Zieh mit Daumen und Zeigefinger die Klitorishaube vor und zurück.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

11 Der ganze Eisberg
Die Klitorisknospe ist nur der sichtbare Siebtel der Klitoris. Genau wie beim Eisberg ist der grösste Teil davon verborgen. Die ganze Klitoris besteht aus der Knospe und den Schenkeln, die unter den äusseren Venuslippen nach unten verlaufen.
Widme Dich den Klitorisschenkeln, indem Du mit flachem Zeige- und Mittelfinger mit sanftem aber konkreten Druck die äusseren Venuslippen nach unten und oben massierst.
Lass die Empfangende ihre ganze Klitoris fühlen, frage sie danach, lass sie die Entdeckung beschreiben.

12 Wie sie es mag
Massiere die Klitoris so, wie die Empfangende es mag. Frage sie danach. Dabei kannst Du lernen und sie geniessen.

Betreten des Tempels
Dazu fragst Du immer nochmal nach «darf ich dich nun innelich berühren?». Nur wenn ein klares «Ja» Der Empfangenden da ist, kann sie sich entspannen, öffnen, die Berührung als gute Körpererfahrung erleben und mitnehmen. Im Yonikanal sind viele Erinnerungen gespeichert. Beim Berühren können sich diese zeigen. Das kann sehr emotional werden. Sei sehr behutsam, achtsam und wachsam, wie die Empfangende reagiert, was gerade ist und was es gerade braucht oder auch nicht.

Mach die Empfangende aufmerksam auf dieses Fühlen und Spüren. Fordere sie auf, auf ein regelmässiges, tiefes, entspanntes Atmen zu achten. Es wird ihr helfen Blockaden zu fühlen und nach und nach zu lösen.
(Verwende hier nach Ansprache Silikon Gleitgel, das gleitet einfach noch feiner und sanfter.)

13 Durch die Pforte
Lege deinen Finger mit dem Handrücken nach oben auf die Yonipforte, warte darauf, dass sich die Pforte öffnet, und Dich einlässt. Die Empfangende kann Deinen Finger mit Beckeboden Bewegungen einsaugen.
(Immer wenn Du den Yonikanal verlässt, kündige es an und mach es ganz langsam!)

14 Vier Himmelsrichtungen
Beginne nun den Yonikanal ringsum (stell Dir ein Ziffernblatt vor) zu erforschen. Mach leicht kreisende Bewegungen oder bleib auch mal auf einer Stelle und drücke sie leicht. Sei dabei sehr präsent und lass Dich intuitiv leiten. Sei in engstem Kontakt mit der Empfangenden. Fühle sie, frage sie nach ihren Empfindungen, sage ihr wo Du gerade bist (Uhr). Meist können die Empfangenden nicht genau fühlen, wo die Berührung gerade ist. Es ist eine Forschungsreise für die Empfangende, begleite sie. Wenn Emotionen auftauchen, geh mit ihnen. Lasst es beide zu und achtet darauf, was sich verändert.
(Wenn Du bei dieser Berührung unten sitzt, wirst Du nicht die ganze „Uhr“ mit der rechten Hand berühren können. Du kannst Dich seitlich setzen oder auf 6 Uhr die Hand wechseln. (Einen Handwechsel immer ankündigen und ganz langsam machen.)

Das Göttinnen Feld (G-Punkt) (weibliche Prostata)
In dieser Phase wird meist die höchste Erregung erreicht. Hier geht es weniger ums Erforschen als ums Stimulieren. G-Feld und Klitorisknospe werden gleichzeitig berührt, die Atmung wird schneller und intensiver, Bewegungen des Beckens sind willkommen. Dies kann zu einem Orgasmus der Empfangenden führen. Dieser ist willkommen aber absolut keine Voraussetzung.
Hilf der Empfangenden sich in die Lust zu wagen.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

15 G-Feld erforschen
Taste das ganze G-Feld von aussen nach innen ab. Sage der Empfangenden immer wieder, wo Du gerade bist «jetzt bin ich bis zum ersten Fingergelenk auf deinem G-Feld» usw.
Meistens liegt der erste Teil des G-Feldes ausserhalb der Yonipforte (PC-Muskel). Teile auch dies mit der Empfangenden. Für sie ist es nicht selbstverständlich ihre Yoni so genau zu kennen. Gib ihr diese Chance, sich besser kennen zu lernen.
Taste Dich langsam fein massierend vor, bis Du das hintere Ende des G-Feldes ertastest. Teile es der Empfangenden mit, frag nach ihren Empfindungen und Gefühlen.

16 Das ganze G-Feld
Massiere nun sanft kreisend mit einem oder zwei Fingern das ganze G-Feld von hinten nach vorne und von vorne nach hinten. Das kannst Du mehrmals machen. Spüre präsent welcher Druck angenehm stimulierend ist, welche Geschwindigkeit, wie gross die Kreise. Diese Berührung darf erregen.

17 Das Klingeln
Mach eine Art „komm her“ Bewegung mit dem Finger und presse dabei punktuell auf das G-Feld eher im hinteren Bereich. Lass den Druck etwas stehen und löse dann wie beim Drücken und Loslassen des Klingelknopfs.
Mach dieses Drücken und Loslassen einige Male, sei aufmerksam wie es der Empfangenden dabei geht.

18 Brodelnder Vulkan
Gleite mit dem Finger, den Fingern langsam mit dem gefühlt richtigen Druck auf dem G-Feld hin und her, suche die Position, die für die Empfangende am schönsten ist.
Stimuliere gleichzeitig die Klitorisknospe mit dem Daumen der anderen Hand.
Weiter kannst Du hier die Stimulation G-Feld, Klitorisknospe und beides gleichzeitig abwechseln.
Je nachdem was es mit der Empfangenden macht, kannst Du ihren Vulkan mehr oder weniger ins Brodel begleiten, ein Vulkanausbruch (Orgasmus) ist hier auch möglich, forciere es nicht.

19 Yoni Shiatsu (Pussy-Pet)
Mit dem Mittelfinger gleitest Du in die Yoni hinein und hinaus während gleichzeitig Zeige- und Ringfinger zwischen den Venuslippen auf und ab gleiten, die Klitoriknospe wird mitstimuliert.
Weiter kannst Du mit der anderen Hand, Bauch, Brust, Oberschenkel usw. massieren.

20 Daumen hoch (Sprinkle/Kramer Manöver)
Gleite mit dem Daumen der rechten Hand in die Yoni, hier ist ein sanftes hin und wenig zurück genau so schön wie ein sanfter Druck nach innen. Gleichzeitig stimuliere mit der anderen Hand die Klitorisknospe, oder massiere Bauch, Schenkel oder Brust.

21 PC-Übung
Lade die Empfangene ein, deinen Daumen durch Spannen des Beckenbodens (PC-Muskulatur) mit anspannen und loslassen, rauszudrücken.
Diese Übung kann auch ohne Finger in der Yoni gemacht werden.

22 Der Entsafter
Geh mit ein, zwei oder drei Fingern sanft in die Yoni. Beim langsamen rein und rausbewegen, drehst Du die Finger. Wenn Du den Impuls von der Empfangenden spürst, kannst Du das auch recht heftig machen, sei aber stets sehr präsent und achtsam. Mach nur was guttut und Lust macht.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

Der Abschluss
Dabei geht es darum, dass die Empfangenden ihre Energie verteilen und langsam wieder beruhigen kann.

Energie Verteilen
Verteile die Energie mit langsamen Streichungen von der Yoni weg in den ganzen Körper.

Schliessen der Pforte
Halte eine Hand auf die Yoni und schliesse in Gedanken die Pforte.
Lege die andere Hand auf das Herz. Bedanke Dich innerlich bei diesem wundervollen Wesen, das Du gerade so tief berühren durftest.

Nachspüren / Dank
Decke die Empfangende mit dem Lunghi zu. Bedanke Dich still mit einer Verneigung und löse bewusst die energetische Verbindung zur Empfangenden. Setz Dich neben sie und löse Dich so physisch.
Fordere die Empfangende auf, die Augen zu schliessen, nachzuspüren. Dies mit dem Blick nach innen gerichtet, achtsam was ist. Was hat sich verändert und über was sie gerade staunt.
Nach ein paar Minuten sagst Du, «nimm dir die die Zeit, die du brauchst. Dann öffne langsam die Augen und komm zurück ins Sitzen.».

Setzt Euch gegenüber. Frage die Empfangende nach ihrem Empfinden, nach ihren Gefühlen und was sie sonst noch teilen mag. Bedanke Dich bei ihr. Verabschiedet Euch so, wie es gerade stimmt für beide.

Lingam Massage

Erwecke die Nachbarschaft, mit feinen, zarten Berührungen an den erogenen Zonen um den Lingam, an und in den Liebeshaaren, aber auch an andere erogenen Zonen wie Hals, Brustknospen, Bauchnabel, Leisten, Innenschenkel usw.
Das ist eine bedeutende Phase der Erweckung der sexuellen Energien. Koste sie aus, sei achtsam. Wie reagiert der Empfangende? Es soll immer angenehm für ihn sein.
Starte dann mit einer Herz-Sex Berührung. Lege eine Hand flach auf den Lingam und die andere auf sein Herz. Lass die Energien fliessen mit der Intension der Verbindung von Sex und Herz.
Nun beginne ganz langsam die Hände zu wechseln, bring so Herz Energie zum Lingam und umgekehrt.

Lege Deine Hände auf seine Knie, streiche gleichzeitig vom Knie Richtung Leiste. Dann umschliesse den Lingam und Hodensack, wiederhole es einige Male. Beim letzten Mal in der Umschliessung beginnst Du etwas zu drücken und wieder loszulassen. Das kannst Du auch etwas schneller machen.

Das Erblühen des Lingam Betrachte und rege ihn an. Berühre spielerisch, zupfe, klopfe und vibriere die ganze Umgebung und den Lingam. Der Empfangende hat die Beine weit offen. Deine Intension ist, den Lingam erblühen zu lassen. Der Körper des Empfangenden wird sich mitteilen, darf mitgehen mit ABS und so die Empfindungen intensivieren.
Der Empfangende atmet ruhig und tief bis ins Becken. Das entspannt und ermöglicht ihm einen tiefen Zugang zu seiner sexuellen Energie.
Achte darauf, dass Du zu allen Berührungen genügend Öl verwendest.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

1 Lingam Petting
Beklopfe sanft mit deinen Fingerspitzen dem Lingam und die Umgebung. Finde dabei ein Rhythmus wie beim Trommeln.

2 Der grosse Weg
Lege den Lingam des Empfangenden auf seinen Bauch. Lege Deine Hand darauf. Sreiche mit der ganzen Hand von der Eichel bis über den Hodensack, nimm die andere Hand. Handfläche nach aussen, Fingerspitzen nach unten und streiche dem Hodensack entlang seitlich hoch und wieder von vorne. Beim Handwechsel streichst Du auf der anderen Seite des Hodensacks hoch.
Mach das einige Male.

3 Hodenmassage (Skrotummassage)
Nimm den Sack in beide Hände, Daumen oben und streiche nach unten, vorsichtig über die Hoden. Dann massierst Du den Hodensack ausführlich. Dabei achtest Du darauf, die Hoden nicht zu fest zu drücken. Ziehe auch am Hodensack und kraule ihn.

4 Die Wurzel erkunden
Der Lingam beginnt hinter dem Hodensack (Lingamwurzel), widme Dich dieser. Lege den Hodensack nach oben und greife mit der anderen Hand darunter, so dass die Fingerspitzen auf der Lingamwurzel liegen. Massiere nun die Lingamwurzel ausgiebig und intensiv. Hier kannst Du ziemlich kräftig massieren. Achte aufmerksam wie der Empfangende darauf reagiert, passe deine Massage wenn nötig an.
Mit der anderen Hand kannst Du den Lingam halten oder leicht stimulieren.

5 Die Prostata Berührung
Die Prostata ist ähnlich den Eierstöcken und des Uterus bei der Frau ein Organ, das der Mann nicht sehen und direkt berühren, aber sehr wohl spüren kann. Behandle die Prostata mit viel Achtsamkeit und Respekt. Sie ist feinfühlig und sensibel. Der Empfangende hat sie vielleicht noch nicht oder kaum entdeckt und beachtet. Trage dem Rechnung, rede darüber, frage ihn genau was er wo spürt und fühlt.

Etwas hinter der Peniswurzel findest Du eine relativ weiche Stelle. Bitte den Empfangenden den Beckenboden (PC-Muskulatur) anzuspannen und zu lösen. Wenn sich diese Kuhle anspannt dabei, bist Du am richtigen Ort. Geh dort langsam tiefer. Erkunde was darunterliegt. Sprich mit dem Empfangenden. Frage, ob Du am richtigen Ort bist. Vielleicht spürst Du die Prostata wie ein Gummibällchen. Hier kannst Du ziemlich Druck geben, wenn es für den Empfangenden passt. (Achtung Fingernagel!)
Bleibe eine Weile daran. Bezieh auch immer wieder den Lingam ein. Du kannst ihn auch einfach halten.

6 Lingamwurzel Vibrations
Hebe den Hodensack und Drucke deine Faust mit den Knöcheln sanft aber bestimmt gegen den Damm. Vibriere ruhig etwas kräftig. Mit der anderen Hand kannst Du den Lingam halten.

Lingam erwecken
Diese Phase enthält verschiedene Griffe, die den Empfangenden in einen hohen Erregungszustand führen kann. Es kann so lustvoll sein, dass der Empfangende kurz vor die Ejakulation kommt. Für den Empfangenden geht es darum, das Verlangen danach loszulassen, um tiefere sexuelle Erfahrungen machen zu können. Sei achtsam und hilf dem Empfangenden, ihn nicht zu weit zu stimulieren. Du kannst langsamer werden oder unterbrechen.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

7 Rock around the Ckock
Der Lingam liegt auf dem Bauch (12 Uhr), mit der linken Hand gibst Du etwas Spannung auf den Schaft über dem Hodensack, mit der Rechten streichst Du von der Basis bis zur Eichelspitze.
Verschiebe auf 1 Uhr, mach Dasselbe usw. bis Du wieder bei 12 Uhr bist. Bei 5-6-7 Uhr liegt deine Hand unter dem Lingam.

8 Tor des Bewusstseins
Zieh die Vorhaut sanft zurück und massiere mit dem Daumen das Frenulum, die Stelle auf der Unterseite der Eichel. Das Frenulum entspricht dem 3. Auge und ist der Sitz der Visionen.
Diese Stelle ist sehr empfindsam, sei achtsam und präsent.

9 Das kleine Entzücken
Massiere mit den Daumen rechts und links vom Frenulum auf und ab. Die Stelle entspricht der Klitorisknospe bei der Frau und steht in Verbindung mit dem Herzchakra.

10 Regenboden-Reise
Lege deine Hand wie ein Hut über die Eichel. Durch vor und zurückschaukeln massierst Du die Eichel und den Eichelrand. Für den Empfangenden ist das eine meist intensive Erfahrung.

11 Karussell
Halte mit beiden Händen übereinander den Lingam umschlossen. Drehe nun gegenläufig die Hände am Lingamschaft. Dabei bewegst Du deinen ganzen Körper vor und zurück und schaukelst Dein Becken, so wirst Du automatisch eine vor- und zurück Bewegung reinbringen.

12 Heilungsstrich (auch Lingam Meditation)
Setze Dich seitlich hin, der Lingam liegt auf dem Bauch des Empfangenden. Gleite mit der flachen Hand von der Lingamspitze runter bis zum Perineum. Bevor Du dort weg gehst, setzt Du deine zweite Hand oben wieder an. Es gibt keinen Unterbruch in der Berührung, Hand nach Hand Streichung.
Hier kannst Du auch mal nur mit einer Hand streichen und mit der anderen Hand den Körper ausstreichen.

13 Lingam wiegen
Nimm den Lingam zwischen deine flachen Hände wie ein Sandwich, die Finger zeigen nach unten. Reibe Deine Hände gegeneinander. Dabei kannst Du mit der unteren Rückhand den Unterbauch mit massieren.

14 Light my Fire
Nimm den aufrechten Lingam zwischen deine Handflächen und reibe gegeneinander, wie wenn Du kalte Hände hättest und sie Dir aufwärmen möchtest.

15 Himmel und Erde
Streiche mit der einen Hand von der Lingamwurzel nach oben und mit der Anderen über den Hodensack nach unten. Nimm dabei den Empfangenden wahr und passe deine Berührung seinem Wohlempfinden an.

16 Tango
Setze Dich wieder unten zwischen die Beine. Halte mit der eine Hand den Lingam unten am Schaft. Nimm den Lingam zwischen Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand. Streiche seitlich nach oben. Am Eichelrand angekommen, drehst Du deine Hand um 90° und streichst den Lingam wieder runter, unten drehst Du wieder zurück. Du kannst auch die ganze Handfläche an den Lingam legen beim Streichen.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

17 Twist and Shout
Halte mit der einen Hand den Lingam unten am Schaft, mit der andern Hand massierst Du den Lingam auf und ab mit zusätzlichen Drehbewegungen. Diese Massage kannst Du zügig und mit etwas Druck machen. Schau wie es dem Empfangenen dabei geht.

18 Ring the Bells
Mach einen Ring mit Daumen und Zeigefinger. Umfasse damit den Hodensack an der Wurzel. Nun ziehe sanft nach unten. Diesen Zug kannst Du ein paar Mal lösen und wieder aufbauen.
Dann massierst Du sanft mir der anderen Hand über die runtergezogenen Hoden.
Berücksichtige, dass die Hoden sehr empfindlich sein können, fühle was guttut.

19 Die Zitrone (The Juiser)
Halte den Lingam mit der einen Hand an der Wurzel. Massiere mit der andern Hand die Eichel, wie beim Zitronen auspressen mit einer Drehbewegung von oben nach unten. Drücke nicht zu fest aber bleibe satt an der Eichel. Schön für den Empfangenden ist das über den Eichelrand gleiten.

20 Spinnenbeine (Spider)
Halte den Lingam mit der einen Hand an der Wurzel. Gleite mit allen 5 Fingern an der Spitze beginnend über den Lingam Richtung Wurzel und zurück. Berühre so fein und behutsam wie Spinnenbeine.

21 See der Ruhe
Massiere mit der eine Hand die Brust zwischen den Brustknospen und mit der anderen Hand den Lingam. Das verbindet Herz und Lingam und verteile die Energie.

22 Hand Tanz
Falte deine Hände um den Lingam, lass sie tanzen während die Daumen gleichzeitig das Frenulum (Tor des Bewusstseins) berühren. Hier kannst Du spielen mit sanften und auch mal festeren Berührungen an Schaft und Frenulum. Beobachte aufmerksam, lass es den Empfangenden geniessen.

Wie er es möchte
Frage den Empfangenden, was er jetzt gerade noch möchte. Begleite ihn in Richtung Höhepunkt mit oder ohne Orgasmus. Es gibt Männer, denen das entleeren ihrer Säfte nach langer Erregung körperlich sehr guttut. Wenn es für Dich stimmt, kannst Du darauf eingehen, forciere nicht.
Eine andere Variante ist der **Big Draw**, das Verteilen der Energie im Körper durch Anspannung und Loslassen aller Muskeln. Das ist eine separate Technik, die erlernt werden kann.

Der Abschluss
Dabei geht es darum, dass der Empfangenden seine Energie verteilen und langsam wieder beruhigen kann.

Energie Verteilen
Verteile die Energie mit langsamen Streichungen vom Lingam weg in den ganzen Körper.

Herz-Sex halten
Lege eine Hand auf den Lingam, die Andere auf das Herz. Bedanke Dich innerlich bei diesem wundervollen Wesen, das Du gerade so tief berühren durftest.

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch

Nachspüren / Dank
Decke den Empfangenden mit dem Lunghi zu. Bedanke Dich still mit einer Verneigung und löse bewusst die energetische Verbindung zum Empfangenden. Setze Dich neben ihn und löse Dich so physisch.
Fordere den Empfangenden auf, die Augen zu schliessen, nachzuspüren, mit dem Blick nach innen gerichtet, achtsam was ist, was hat sich verändert und über was er gerade staunt.
Nach ein paar Minuten sagst Du «nimm dir die die Zeit, die du brauchst, dann öffne langsam die Augen und komm zurück ins Sitzen.».

Setzt Euch gegenüber. Frage den Empfangenden nach seinem Empfinden, nach seinen Gefühlen und was er sonst noch teilen mag. Bedanke Dich bei ihm und verabschiedet Euch so wie es gerade stimmt für euch beide.

HERZ SINNE

Textquellen:
Dieser Text ist von mir. Inputs habe ich aus meinen Ausbildungen bei Bodywork ZH, Bewusst Leben und Lieben DE, den Büchern von Michaela Riedl und Diana Richardson. Dazu kommen viele eigene Erfahrungen in Anwendungen.
Diesen Text kannst Du kopieren und weitergeben, soweit er den Menschen für Ihre Entwicklung dient. Bitte Quelle angeben.

Marcel Ruchti

Herz & Sinne, Marcel Ruchti, Mittlere Strasse 74, 3600 Thun, 079 656 77 87
marcel@herzundsinne.ch