

Erlebe wie Spiritualität und Sinnlichkeit verschmelzen

Yoni Massage für Paare

Die erotische
Massage für Sie

*Das sinnliche Valentinstag
Geschenk für Sie*

Alisha Schmidt

YONI MASSAGE FÜR PAARE

[1. Einleitung](#)

[2. Einführung in die Yoni-Massage für Paare](#)

[2.1 Im Zeichen des Kreises: Die Yoni und ihre Symbolik](#)

[2.2 Weibliche Sexualität im Tantra](#)

[2.2.1 Tantra: Zwei Pfade, drei Farben](#)

[2.2.2 Was Frau erwartet ...](#)

[3. Das Ewig-Weibliche!](#)

[3.1 Weibliche Spiritualität](#)

[4. „Mind over Matter“](#)

[4.1 Sex und Kosmos: Die sieben Chakren im Menschen](#)

[4.2 Das Eine im Anderen: Was Yin und Yang bedeuten](#)

[4.3 Yoni und die fünf Manifestationen der Shakti](#)

[4.4 Der G-Punkt](#)

[4.5 Was die Kundalini-Kraft bedeutet](#)

[5. Die Yoni: Aufbau und Besonderheiten](#)

[6. Praktische Yoni-Massage](#)

[6.1. Einführung in das Yoni-Massage-Ritual](#)

[6.2 Wie oben, so unten: Das Massage-Ritual](#)

[6.3 Tantrische Ritualgegenstände](#)

[6.4 Asanas und Atemübungen](#)

[7. Illustrierte Yoni-Massage](#)

[7.1 Nobody is perfect!](#)

[8. Sextools für die Frau](#)

[9. Schlusswort](#)

[Quellenangaben](#)

[Impressum](#)

1. EINLEITUNG

Körper und Geist in Harmonie vereint ...

Traumziel? Idealvorstellung? Oder nur vage Hoffnung?

Vielleicht etwas von jedem und doch noch unendlich viel mehr. Viel mehr, weil es auch einen ganz besonderen und gleichzeitig mysteriösen Schlüssel zur Erfüllung persönlicher Harmonie und persönlichen Glücks gibt:

Deine eigene Sexualität.

Sexualität hat einen ganz anderen, viel subtileren und zugleich höheren Stellenwert, als sehr häufig angenommen wird. Nicht, weil die Menschen es nicht anders kennengelernt haben, sondern weil sie nicht selten in gewisser Weise unbewusst „Opfer“ bestimmter überkommener kultureller Vorstellungen, psychologischer Konditionierungen und religiöser Dogmen geworden sind, die ihnen den Zugang zu ihrer eigenen Sexualität versperren. Und es ist nicht übertrieben, festzustellen, diese Dogmen täten es mit einem gewissen Vorsatz.

Ganz im Gegensatz zu dem dogmatisch begründet zwiespältigen Verhältnis des Christentums zur weiblichen Sexualität, sind es die heute bekannten fernöstlichen Weisheitslehren und Religionen, in denen die menschliche

Sexualität eine tragende Rolle bei der Erlangung von Erkenntnis, spiritueller Transzendenz oder auch nur individuellen Glücks spielt.

Und wirfst du nur einen kurzen Blick in die Kulturgeschichte, wirst du sehen, dass dies eigentlich schon immer so war. Als ein Großteil der heutigen westlichen Welt von patriarchalen Vorstellungen mit einem rein männlichen Gott im Mittelpunkt des kosmischen und irdischen Geschehens geprägt und weibliche Sexualität allenfalls für reproduktive Zwecke geschätzt wurde, gab es in Indien, China oder andernorts in Asien bereits voll entwickelte philosophische Lehrgebäude und praxisorientierte Traditionen, die Sexualität, Sex und Sinnlichkeit als den ultimativen Ausgangspunkt aller Erkenntnis und allen Wohlbefindens ansahen. Diese Traditionen werden als „tantrisch“ oder „Tantras“ bezeichnet und über diese wirst du in diesem Buch viel Wissenswertes erfahren.

Alles, was in diesem Universum geschieht, hat eine Ursache und zieht eine Wirkung nach sich. Das Glück kommt nicht einfach von außen auf dich zu. Es steht immer in Resonanz zu dem, was in dir ist. Das sind vor allem deine sexuellen Energien, die den eigentlichen Antrieb für das materielle Leben ausmachen. Aus diesem Grund werden sie auch oft als „Lebensenergien“ bezeichnet. Es ist nur verständlich, dass in dem Maße, wie du mit diesen Energien umgehst, mit ihnen haushaltest und sie einsetzt, eine fundamentale Resonanz zum Leben um dich herum aufgebaut wird. Insofern ist der Mensch seines eigenen Glückes Schmied.

Doch wie so vieles andere auch, ist das einfacher gesagt als getan. Wer die eigene Sexualität aus welchen Gründen auch immer unterdrückt, ihre tief- und weitreichende transformatorische Kraft nicht zu erkennen vermag, wer also das Geschenk des Kosmos in sich gewissermaßen „verpackt lässt“, führt nicht nur ein Leben ohne Sinnlichkeit, sondern lässt auch die große Chance persönlicher Entwicklung im Leben ungenutzt.

Welcher Mensch, der direkt darauf angesprochen wird, würde das wohl wollen?

Doch vielleicht mehr noch als im Falle männlicher Sexualität, gibt es viele propagierte Irrtümer, was die weibliche Sexualität betrifft. Der deutsche Dichterrfürst Goethe, in dessen Werken sich immer wieder tantrische Untertöne ausmachen lassen, drückte sich zum Thema der Weiblichkeit einmal sehr treffend aus. Doch leider werden seine berühmten Worte oft unvollständig zitiert. Denn was meinte er wirklich, als er sagte, das „Ewig-Weibliche ziehe uns hinan“?

Für Menschen, die der weiblichen Sexualität mit Misstrauen begegnen, weil sie der Ansicht sind, die Frau wäre einst für einen mythischen Sündenfall des Menschen verantwortlich gewesen, scheinen diese Worte eine klare Botschaft zu übermitteln: Die Frau zieht den Mann in den Abgrund. Und dieser Abgrund ist die Finsternis, eines der in der westlichen Hemisphäre wohl am weitesten verbreiteten religiös-motivierten Sinnbilder weiblicher Sexualität. Doch liest du das vollständige Zitat, wird etwas ganz anderes deutlich: „Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis, das Unzulängliche, hier wird es Ereignis; das Unbeschreibliche, hier ist es getan: das Ewig-Weibliche zieht uns hinan.“ (Vgl. 1).

Die Bezüge zur Sexualität der beiden Geschlechter sind nur allzu offensichtlich: Das Vergängliche bezeichnet natürlich den Mann, dessen Sperma der Befruchtung dient. Seine Ejakulation ist vergänglich und seine Manneskraft dient einer Transformation hin zu neuem Leben. Das Unbeschreibliche für den Mann dagegen ist die weibliche Sexualität, die das Männliche in sich hineinzieht. Doch tantrisch gesehen ist dies nicht nur ein reproduktiver Akt, sondern auch ein Akt geistig-seelischer Verschmelzung, der das erwünschte Gefühl von Glück und Harmonie erzeugen soll. Das ist es auch, was Goethe ursprünglich damit ausdrücken wollte.

Auf diese dichterische Weise nun wird gleichzeitig auch eine der grundlegenden Zielsetzungen aller traditionellen sexualpraktischen Techniken bestätigt: Die Fusion des männlichen und des weiblichen Prinzips zur Wiedererschaffung einer Einheit aus beiden Geschlechtern bzw. die Geburt dessen, was in vielen sexualpraktischen Lehren des Ostens wie des Westens als der Kosmische Androgyn bezeichnet wird. Das ist in den tantrischen Traditionen die in sich selbst ruhende, zu sich selbst zurückgekehrte Gottheit, die alle Aspekte ihrer ursächlichen Existenz in sich vereinigen kann. Mit indischen Worten ausgedrückt ist das die Vereinigung von Shiva und Shakti auf der kosmischen und Lingam und Yoni, bzw. Phallus und Vulva, auf der menschlichen Ebene. So wird der mikrokosmische Mensch im Tantra als ein Abbild des Makrokosmos, des Universums, verstanden. Alle sexualpraktischen Rituale haben diese metaphysische Vorstellung zur Grundlage.

Wie du bereits bemerkt haben wirst, ist eine effektive Yoni-Massage zur Stimulierung der sexuellen Lebensenergien ohne den kosmischen Zusammenhang nicht denkbar. Und so ist eine jede Massage, die dazu dient, dir deine sexuellen Energien bewusst zu machen, gleichzeitig auch ein Akt, der in einem symbolisch gesprochen kosmischen Sexualakt gipfeln kann. Die Betonung liegt hier auf dem Wort „kann“ ...

Es ist im Zuge der Verbreitung tantrischer Rituale in der westlichen Welt durch die ersten christlichen Missionare in den vergangenen Jahrhunderten nicht selten zu Missverständnissen gekommen, wenn es um die Vereinigung der sexuellen Gegensätze von Mann und Frau ging. Das Bild wilder, ungezügelter sexueller Orgien machte in einer unaufgeklärten Gesellschaft schnell die Runde. Und es stand natürlich in einem krassen Gegensatz zu den vorherrschenden religiösen Vorstellungen.

Die Yoni-Massage wie auch die Lingam-Massage dienen nicht primär dem Orgasmus. Tatsächlich ist es das Ziel des Paares, eine innere Verschmelzung zu bewirken. Mit dieser Verschmelzung ist die Fusion der inneren energetischen Polaritäten, also des weiblichen und des männlichen Pols im Menschen, gemeint. So gibt es also Rituale und Übungen, die die Vereinigung zum Ziel haben, und es gibt Rituale und Übungen, die nur die Stimulierung des sexuellen Energiepotenzials zum Ziel haben. Und das bleibt den praktizierenden Paaren überlassen, egal ob Mann und Frau oder gleichgeschlechtlich Frau und Frau.

2. EINFÜHRUNG IN DIE YONI-MASSAGE FÜR PAARE

Sex ist ein Lebenselixier ...

Wer würde da widersprechen?

Im geistig-seelischen Sinne, um den es bei der Yoni-Massage natürlich immer auch geht, ist Sex allerdings nicht gleich Sexualität. Sexualität umfasst weitaus mehr psychologische Faktoren der menschlichen Existenz, als der bloße Sexualakt dies vermuten lässt. Oft auch solche, die man auf den ersten Blick nicht mit Sex in Verbindung bringen würde. Ein Grund, weshalb Tantra-Massagen auch sehr effektiv als „Heilmittel“ im Falle psychologischer und sexueller Probleme eingesetzt werden können. Obwohl sich die moderne Gesellschaft damit brüstet, aufgeklärt zu sein, ist sie es bei genauem Hinsehen oft nicht. Sehr häufig sogar ist sie puritanischer als ihr historisches Vorbild. Da männliche Sexualität gesellschaftlich häufig „unsichtbar“ bleibt, betrifft das natürlich in erheblichem Maße die weibliche Sexualität.

Wer eine partnerschaftliche Yoni-Massage durchführt, sollte über die eigene Geschlechtlichkeit so gut wie möglich informiert sein. Das gilt auch für den biologischen Aufbau der weiblichen Genitalien, über den du im weiteren Verlauf mehr erfahren wirst.

Bevor du das Glück harmonischer Sexualität mit Partner oder Partnerin auch praktisch umsetzen kannst, gilt es, sich einige Tatsachen bewusst zu machen,

die deine eigene Sexualität betreffen. Erst dann kann die Theorie auch in eine sinnvolle Praxis übergehen. Die sexuellen Energien, die du während einer Yoni-Massage mobilisierst, haben die Kraft, dir den Weg zu dir selbst zu zeigen, denn im Regelfall gehen Körper und Geist bzw. Bewusstsein getrennte Wege.

Das kannst du täglich erleben. Es beginnt morgens mit dem Aufstehen. Während dich ein Tag voller Aktivitäten erwartet, an dem du geistig gegenwärtig sein musst, will dein Körper nicht mitspielen. Du bist zwar hellwach, doch deine Glieder sind müde. Und abends bist du abgeschlagen und hungrig, weil du tagsüber nicht viel essen konntest. Während dein Geist erschöpft ist, fordert dein Körper Nährstoffe, was zur Folge hat, dass du zu viel zu dir nimmst. In diesen Fällen gehen Körper und Geist getrennte Weg. Wenn du dir solche Zustände, die du bei entsprechender Achtsamkeit ungezählte Male am Tag beobachten kannst, bewusst machst, wirst du auch besser nachvollziehen können, was in den alten Schriften der Weisheitslehren über die unvollkommene Natur des Menschen ausgesagt wird.

An dieser Stelle kommt nun die Sexualität ins Spiel, denn die Lebensenergien können durch das tantrische Vereinigungserlebnis zu Bewusstseinszuständen führen, mit denen du im Idealfall eine bessere Kontrolle über Körper und Geist erlangst. Dabei ist erst einmal gar nicht von spiritueller Transzendenz die Rede, sondern von einer Form der bewusst gelebten Achtsamkeit, die tantrische Erfahrungen mit sich bringen. Das Gefühl körperlichen, geistigen und seelischen Glücks, das die langsame, rituell vorgenommene Mobilisierung der Sexualenergien während einer Massage, bei der es nicht zum Orgasmus kommt, ebenfalls zuteilwerden lässt, macht sich dann wie ein weiteres Geschenk des Kosmos an dein Leben aus. So gesehen stellen tantrische Massagen tatsächlich ein universelles Rundum-Paket zu einem zufriedenen Leben dar.

2.1 IM ZEICHEN DES KREISES: DIE YONI UND IHRE SYMBOLIK

Egal ob kosmologisch, philosophisch oder religiös, ausgehend von den biologischen Fakten stellt die Frau in allen Lehren das gebärende und der Mann das befruchtende Prinzip dar. Tantra bildet so gesehen die Schwelle zwischen Körper und Geist, vermittelt gewissermaßen zwischen beiden Teilen menschlicher Existenz.

Jede Schwelle, vor der du zögerlich stehst, ist wie ein Festhalten. Jedes Übertreten wie ein Loslassen. Das äußere geschlechtliche Gespaltensein entspricht ganz einem Schwellenbewusstsein, das dich eigentlich daran hindert, du selbst zu sein. So signalisiert eines der ältesten Symbole weiblicher Sexualität, der Kreis nämlich, auch einen Torweg, der genutzt werden kann, um dieses Schwellenbewusstsein zu verlassen.

Doch jedes Symbol, das der Mensch kennt, hat stets mehrere Bedeutungsebenen und muss daher auch auf multiple Weise verstanden werden.

Für die alten Ägypter pharaonischer Zeiten war der Kreis in seiner Vollkommenheit das geometrische Sinnbild der Ewigkeit, die allerdings nicht innerhalb des Kosmos existent sein kann (Vgl. 2). Diese Ewigkeit entspricht dem bereits genannten Kosmischen Androgyn. Aus diesem Grund ist der Kreis noch im späteren Judentum Symbol der Weiblichkeit. Er korrespondiert mit dem hebräischen Buchstaben Samekh, der kreisförmig geschrieben wird. In den rabbinischen Traditionen, die den Hintergrund des Alten Testaments bilden, wird immer wieder unterstrichen, dass die Gegenwart Gottes im Menschen weiblicher Natur sei. Mit anderen Worten

können sich höher-dimensionierte Wirklichkeiten nur als weibliche Kraft im Menschen offenbaren (Vgl. 3).

Der weibliche Pol ist ein innerer Pol, an dem Mensch aber auch eine Gegenwärtigkeit, ein Hier und Jetzt erfahren kann, das beim Tantra eine zentrale Rolle spielt und auf das später im Kontext von Tantra und Meditationen noch genauer eingegangen wird. Das hebräische Wort für diese Gegenwart nun lautet Shekinah und ist mit einem altindischen Wort wurzelverwandt, von dem noch öfter die Rede sein wird: Shakti.

Das weibliche Prinzip, das ganz im Gegensatz zur solaren Männlichkeit, dem Mond zugeordnet wird, gilt als Torweg zur Ewigkeit. Doch betrifft das auch die Frau, die zwar diesen Pol in sich trägt, sich aber dessen nicht unbedingt bewusst sein muss?

Es betrifft sie natürlich grundsätzlich potenziell. Doch der Weg von einem gegebenen Potenzial hin zur Aktualisierung dieses Potenzials kann lang sein. Auch hier kommen erneut die menschliche Sexualität und das Tantra ins Spiel, welches die Techniken liefert, dieses Potenzial in dir zu aktualisieren.

Während die Shekinah in den rabbinischen Überlieferungen zwar gefeiert und geehrt wird, aber dennoch immer in einem mysteriösen Dunkel verbleibt, sind die altindischen Traditionen viel erhellender und auch komplexer, was Shakti und Yoni betrifft.

Yoni ist ein Sanskrit-Wort, das heute im Allgemeinen Vagina, Vulva und Uterus gleichermaßen bezeichnet. Ursprünglich signalisierte es den Mutterschoß und den Ort der Geburt. Es wird heute aber auch verwendet, wenn Perineum oder Beckenboden gemeint sind. Im erweiterten kosmischen Sinne wird Yoni auch mit Stätte des Entstehens und Stätte des Bleibens wiedergegeben oder einfach nur mit „Haus“.

Die altindische Bedeutung von „Haus“ erinnert dabei wiederum an das hebräische Wort Bayit, „Haus“, das dem zweiten Buchstaben des Alphabets, dem Beth entspricht, der oft kurz synonymisch für das „Haus Gottes“, gebraucht wird. Es ist interessant anzumerken, dass dieses Haus als eine heilige Begegnungsstätte von Mensch und Gottheit verstanden wird.

Die weiteren Bedeutungen des Wortes Yoni sind im Kontext indischer Schriften durchaus vielschichtig. So kann es ferner auch Familie, Stamm oder sogar Furchtkorn bedeuten. Von größter Wichtigkeit für tantrische Sexualpraktiken wie die Yoni-Massage, aber auch damit verbundene Visualisationsübungen, ist nun das altindische Symbol bzw. Yantra, das bis heute die Yoni anzeigt. Das Yoni-Yantra besteht im Wesentlichen aus einem Kreis, in dem sich ein nach unten gerichtetes Dreieck befindetet (Vgl. 4):

