

Erlebe wie Spiritualität und Sinnlichkeit verschmelzen

Lingam Massage für Paare

Die erotische
Massage für Ihn

*Das sinnliche Valentinstag
Geschenk für Ihn*

Alisha Schmidt

LINGAM MASSAGE FÜR PAARE

- [1. Einleitung](#)
- [2. Einführung in die Lingam-Massage für Paare](#)
 - [2.1 DER LINGAM UND SEINE SYMBOLIK](#)
 - [2.2 TANTRISCHE URSPRÜNGE DER LINGAM-TRADITION](#)
 - [2.2.1 DIE DREI WEGE DES TANTRA](#)
 - [2.2.2 WAS DICH ERWARTET](#)
 - [3. Mann ist mehr als Sex!](#)
 - [3.1 MÄNNLICHE SEXUALITÄT](#)
 - [3.2 DER CHAKREN-SCHALTKREIS DES MENSCHEN](#)
 - [3.3 YIN UND YANG IM SPIEGEL DER BIOLOGIE](#)
 - [3.4 DIE UNTERWEISUNG DER SCHLANGENKRAFT](#)
 - [3.5 DER G-PUNKT BEIM MANN](#)
 - [4. Der Lingam: Aufbau und Besonderheiten](#)
 - [5. Praktische Lingam-Massage](#)
 - [5.1 EINFÜHRUNG IN DIE LINGAM-MASSAGE](#)
 - [5.1.1 VORBEREITUNGEN](#)
 - [5.1.2 DAS RITUAL BESPRECHEN](#)
 - [5.1.3 DIE LINGAM-MASSAGE](#)
 - [6. Die Magie des Atems](#)
 - [6.1 RUHIGER ATEM-RHYTHMUS](#)
 - [6.2 VERLANGSAMUNG DER ATMUNG](#)
 - [6.3 ACHTSAMKEIT DURCH ATMUNG](#)
 - [7. Lustvolle Hormone](#)
 - [7.1 DAS KUSCHELHORMON](#)
 - [7.2 DAS MÄNNER-HORMON](#)
 - [7.3 GLÜCKSHORMONE](#)

[7.4 DAS LUSTHORMON](#)

[7.5 DAS AKTIVITÄTSHORMON](#)

[7.6 DIE MANN-FRAU-HORMONE](#)

[8. Illustrierte Lingam-Massage](#)

[9. Sextools für den Mann](#)

[10. Schlusswort](#)

[QUELLENANGABEN](#)

[Weitere Bücher von Alisha Schmidt ...](#)

[Impressum](#)

1. EINLEITUNG

Sexualität heute. Was ist das?

Gekennzeichnet wird sie durch Vielfalt. Doch hat sie auch Qualität?

Bekanntlich hat die schnelllebige Lebensweise vieler Menschen in der Konsumgesellschaft auch die Veroberflächlichung sexueller Beziehungen zur Folge. Alles muss möglichst schnell geschehen. So auch der Sex. Und das gilt für alle Arten von Partnerschaften, ob hetero- oder homosexuell. Oft ist das Verhältnis zum eigenen Körper nur unzulänglich oder sogar gestört. Nicht wenige Menschen können keinen Kontakt mehr zu sich selbst herstellen, der Schein einer schillernden äußeren Welt blendet und blockiert sie energetisch und feinstofflich. Verantwortlich sind leider fast immer die Medien, die künstliche, aber profitable Wunschbilder erschaffen, die mit der Lebensrealität der meisten Menschen im Wesentlichen vollkommen inkompatibel sind. Eine Kluft zwischen Wunschbild und gelebter Realität entsteht. Und die Unzufriedenheit wächst.

All das erscheint paradox, da doch die Bedeutung einer authentischen Sexualität bekanntlich als so fundamental bedeutsam für die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit angesehen wird. Obwohl viele Dinge oberflächlich mit Sexualität nichts zu tun zu haben scheinen, ist sie dennoch immer beteiligt. Subtil, direkt oder indirekt. Der Sexualtrieb konzentriert und kanalisiert die stärksten Energien, über die der Mensch in sich selbst verfügt. Das macht ihn allerdings auch zu einem begehrten Manipulationsobjekt. Dabei dient alles erst einmal nur einem Zweck: der Vervielfältigung, der

Reproduktion, der Zeugung von Nachkommen, kurzum der Evolution – was die sexuellen Energien zur direkten Exekutive der Natur im Menschen macht.

Doch anders als der animalische Organismus besitzt der Mensch die spezielle Fähigkeit, seine sexuellen Energien zu kontrollieren, sie zu lenken und mit ihnen ganz bewusst zu haushalten. Das Bewusstsein, das mit dieser Fähigkeit einhergeht, war einst schöpferisch daran beteiligt, dass sich im Verlauf der menschlichen Kulturgeschichte bestimmte Traditionen herausbildeten, die es sich zum Ziel machten, die Sexualität des Menschen anderen als nur natürlichen, evolutionären Zielen zuzuleiten. Es begann, um mehr zu gehen als nur den bloßen Geschlechtsakt: um individuelle Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und spirituelle Transzendenz, aber auch um körperliche, geistige und seelische Harmonie und letztendlich Lebensglück.

Eine wichtige Funktion nun bei der Erlangung dieser Ziele spielen damals wie heute bestimmte rituelle Massagetechniken, die das männliche und weibliche Geschlechtsorgan, indisch Lingam und Yoni, betreffen. Sie haben die primäre Aufgabe, die sexuellen Energien dem individuellen Bewusstsein unterzuordnen, das diese lenken und für sich auf unterschiedliche Weise nutzen kann. Und das eröffnet den Weg für Kreativität und Fantasie.

Dieses Buch soll ganz dem Lingam, dem Phallus oder männlichen Penis, gewidmet sein, sowie den verschiedenen, sehr effektiven Massagetechniken, mit denen deine lingamische Erregung bewusst kanalisiert werden kann. Kannst du diese gezielt nutzen, sind Orgasmus und Ejakulation nicht mehr unbedingt notwendig.

Sexualität heute bedeutet Vielfalt in der Ausübung sexueller Fantasien. Doch die ungezählten Spielarten der Sexualität, wie du sie heute medial erleben kannst, sollten über eine bestimmte Tatsache nicht hinweg täuschen: Der so wichtige Aspekt der sinnlichen Intimität kommt bei vielen Paaren häufig viel zu kurz. Oder er wird gar nicht weiter beachtet. Dabei kann eine nur flüchtige

intime Berührung von Partner oder Partnerin augenblicklich einen Sturm explosiver Glücksgefühle erzeugen, während der gewohnte Sexualakt dagegen oft nur zum wenig erregenden Standardprogramm einer Paarbeziehung gehört.

Du hast es selbst sicherlich schon oft festgestellt: Eine einzige Berührung kann mehr bewirken als ein Dutzend Orgasmen. Gerade dieser Aspekt der menschlichen Sexualität steht dann auch bei der Lingam-Massage im Vordergrund. Bist du deiner Partnerin oder deinem Partner sinnlich, erotisch zugeneigt, erfüllst du sie oder ihn mit deiner eigenen emotionalen Energie. Es ist eine Art feinstofflicher Transfer, der hier vonstattengeht, d. h. es kommt zu einer bedeutsamen energetischen Bindung, die starken Einfluss auf das Bewusstsein beider Partner hat.

Ist eine Paarbeziehung dagegen weder sinnlich noch erotisch und reduziert sie sich auf den bloßen Geschlechtsakt, kann es schnell zu zwischenmenschlichen Problemen kommen. Obwohl nicht wenige Menschen es verzweifelt versuchen, führt der dauerhafte Mangel an intimer Nähe zu einer inneren Leere, die durch Sex allein nicht gefüllt werden kann.

Ein merkwürdiges Phänomen. Doch den alten fernöstlichen Kulturen, in denen „tantrische“ Sexualpraktiken entstanden, wie z. B. im Hinduismus, war dieses Phänomen offenbar schon vor Tausenden von Jahren bekannt. Es ist historisch gesehen tatsächlich den vielen falschen Übersetzungen und Fehldeutungen seitens christlicher Missionare aber auch viktorianischer Forscher und Ethnologen des 19. Jahrhunderts zu verdanken (Vgl. 1), dass diese sexualpraktischen Erkenntnisse so lange brauchten, um „ungefiltert“ ins Bewusstsein der Menschen in der westlichen Hemisphäre zu gelangen.

Vielleicht wird es dich in diesem Zusammenhang überraschen, dass es gerade die Gravitationsgesetze aus der Physik sind, die eine unverstellte Erklärung für dieses Phänomen liefern:

Der Orgasmus des Mannes ist die Veräußerlichung seines in ihm wirkenden aktiven, schöpferischen Prinzips, das der Vervielfältigung bzw. Reproduktion dient. Orgasmus und Ejakulation sind daher ein zentrifugaler Akt. Wie das Wort „Ejakulation“ bereits andeutet, geht es hierbei also um die Fliehkraft. Das ist mit anderen Worten jene universelle Kraft, die sich selbst verströmt. Im Zuge des natürlichen Geschlechtsakts nun übernimmt die Frau die Rolle der zentripetalen Seite, d. h. stellt die anziehende Kraft dar: Das männliche Sperma wird vom weiblichen Körper aufgenommen.

Doch was für die Natur und die Familienplanung förderlich ist, erweist sich für den Mann eigentlich als nachteilig, denn der Orgasmus bedeutet den zeitweiligen Verlust seiner schöpferischen Energien, was sich in der Regel in Erschöpfung und Müdigkeit ausdrückt. Aus diesem Grund wird der Orgasmus im Tantra auch als der „kleine Tod“ bezeichnet.

Die Techniken der Lingam-Massage haben es jede für sich und jede auf ihre Weise zum Ziel, den „kleinen Tod“ zu vermeiden. Stirbst du auf diese energetische Weise, ent leerst du dich. Das hat häufig eine gewisse Form der Entfremdung des Mannes von sich selbst zur Folge. Das Wertvollste, was du besitzt, ist die schöpferische, lebenskreative Energie.

Nicht umsonst gilt der Phallus neben der Yoni seit jeher als eines der wohl bekanntesten Fruchtbarkeitssymbole überhaupt. Bei einer Lingam-Massage, die von Paaren praktiziert wird, bleibt deine positive Lebenskraft auch dir selbst erhalten. Statt sie zu veräußerlichen, verinnerlichst du sie im Verlauf der sexuellen Erregung. Das Zurückhalten des Spermias oder die Verzögerung des Orgasmus, um den Zustand der Erregung zu verlängern und zu intensivieren, sind somit auch die sexualpraktischen Ziele tantrischer Lehren, wie z. B. des Taoismus, aus dem viele buddhistische Denkansätze entlehnt wurden.

Bloßer Sex ist die Veräußerlichung der reproduktiven Lebensenergien, die beim Orgasmus als Sperma sichtbar werden. Die tantrische Lingam-Massage soll das Gegenteil bewirken: die Verinnerlichung dieser Energien, was zu ungeahnten Glücksgefühlen und einer intensivierten Wahrnehmung deines eigenen Körpers und dem von Partnerin oder Partner führt. Wer sich mit den spirituell ausgerichteten Lehren beschäftigt, in denen diese Massage-Praxis eine wichtige Rolle spielt, ist sich bewusst darüber, dass der Geist immer über der Materie steht. Manchmal taucht er auch in sie ein. Dein Lingam ist darum zum einen der Transformator, durch den der Geist in die Materie geholt wird. Biologisch nennt man das Ergebnis der Befruchtung „Empfängnis“. Zum anderen aber auch ist er der Transformator, durch den du selbst mit deinem Bewusstsein über das Materielle hinaus gehen kannst. Alles in allem, ein wundervolles und machtvoll Geschenk der Evolution.

In den nachfolgenden Kapiteln dieses Buches wirst du also in allen notwendigen Einzelheiten und Illustrationen erfahren, wie eine partnerschaftliche Lingam-Massage mit ihren verschiedenen Stellungen in der Praxis erfolgreich durchzuführen ist. Dabei wirst du erkenntnisreiche Blicke auf den Lingam werfen können.

Das betrifft auch die heilende Wirkung der Massagepraxis, die vor allem für Menschen so unschätzbar wertvoll ist, die Probleme mit der eigenen Sexualität haben und sich in der sexuellen Paarbeziehung nur schwer der oder dem anderen öffnen können. Lingam-Massage bedeutet auch, sich fallenzulassen und loszulassen, worin auch ihr stark stressreduzierender Aspekt besteht, der besonders in der heutigen Zeit sehr wichtig ist. Sei ganz du selbst und sei dir nahe.

Weiter werden materiell-biologische Aspekte genauso erläutert werden wie feinstofflich-spirituelle. Das betrifft z. B. die sieben subtilen Energiezentren in deinem Organismus, die indisch als Chakras bezeichnet werden und die

feinstofflichen Bindeglieder zu kosmischen Realitäten und anderen Dimensionen des Bewusstseins darstellen. Und schließlich wirst du auch das Wichtigste über all jene Fehler erfahren, die besonders Anfänger der Lingam-Praxis machen können.

2. EINFÜHRUNG IN DIE LINGAM- MASSAGE FÜR PAARE

Wer ein Auto fahren will, muss einen Führerschein machen. So soll sichergestellt werden, dass der Autofahrer die Vorgänge, die sein Vehikel fahren lassen, auch versteht.

Dasselbe gilt im Wesentlichen für die Lingam-Praxis. Alle Sexualpraktiken, egal ob tantrisch orientiert oder nicht, sind potenziell eng mit der menschlichen Spiritualität verbunden. Es geht nur darum, dass sich Menschen das bewusst machen können. Und diese Spiritualität wiederum ist eingefügt in eine größere kosmische Wirklichkeit, deren Erfassen eine ganzheitliche Denkweise erfordert.

Willst du darum mehr über dich erfahren und dabei deine eigene Spiritualität ergründen, musst du das Vehikel kennenzulernen, welches Träger dieser Spiritualität ist. Das ist natürlich grundsätzlich einmal dein gesamter Körper. Im Speziellen aber ist es jenes Organ, das in allen sexualpraktischen Traditionen als der Kanal des Lebens gilt: der Lingam.

2.1 DER LINGAM UND SEINE SYMBOLIK

In allen Lehren, in denen vom Lingam gesprochen wird, ist seine Bedeutung mit kosmologischen Vorstellungen verknüpft. Im Hinduismus wird das Universum selbst als ein Zeugungsakt verstanden, an dem weibliche und männliche Kräfte schöpferisch beteiligt sind. Da der Mensch körperlich, geistig und seelisch Teil dieses Universums ist, hat er auch Anteil an jenen Prozessen, die es erschaffen, erhalten, aber auch zerstören können. Man geht in den Tantra-Traditionen Indiens davon aus, dass sich dieser universelle Sexualakt in der emotionalen Dimension des Menschen mikrokosmisch widerspiegelt und als Zustand der Freude, des Glücks und der Harmonie erfahren werden kann.

Wenn im menschlichen Sinne von Lingam und Yoni, Phallus und Vulva, gesprochen wird, bezieht man sich im übergeordneten kosmischen Kontext auf die Begriffe Shiva und Shakti. Diese beiden Verständnisebenen sind oft vermischt worden, was häufig zu Missverständnissen und Fehlschlüssen hinsichtlich sexueller Praktiken geführt hat. Die Shakti ist das weibliche Prinzip, das die Yoni manifest werden lässt, genauso wie Shiva das männliche Prinzip ist, das den Lingam entstehen lässt. Ein Mensch kann also weder Shiva noch Shakti sein, sondern diese kosmisch wirkenden Kräfte nur durch Lingam und Yoni kanalisieren und somit an ihnen teilhaben und sie erfahren.

„So oben, wie unten“ lautet ein bekannter Sinnspruch aus der westlichen Hermetik. Wie zutreffend diese Worte auch in Bezug auf den Lingam sind, zeigt die Tatsache, dass dieser als äußeres wie auch inneres männliches Geschlechtsorgan eines der ältesten Sonnensymbole darstellt, das die Menschheit kennt. Demgegenüber wird die weibliche Yoni als lunar gesehen. Lingam, das große Sinnbild des Gottes Shiva, ist ein altindisches Wort. Neben

seinen Sanskrit-Bedeutungen „Zeichen“, „Markierung“ und „Beweis“ der Gotteskraft Shivas (Vgl. 2) bedeutet es auch „Leuchtender“ (Vgl. 3). Diese Bedeutung des Wortes Lingam bezieht sich auf das strahlende und göttliche Sonnenbewusstsein und steht im Idealfall auch für die männliche Sexualität.

Doch wie dir selbst bekannt sein wird, kann die männliche Sexualität auch manchmal das genaue Gegenteil dieses leuchtenden Bewusstseins sein. Tantrisch wird das mit den drei Aspekten des Gottes Shiva erklärt: Shiva vereinigt die drei Qualitäten des Erschaffens, des Erhaltens und des Zerstörens in sich. Dabei handelt es sich gleichzeitig um die drei grundlegenden Daseins-Wirklichkeiten des Universums. Mit vielen Erkenntnissen der westlichen Physik übereinstimmend wird davon gesprochen, dass es zyklisch gezeugt wird und als Raum und Zeit so lange erhalten bleibt, bis es wieder zerstört wird.

Übertragen auf deine Sexualität und die Praxis der Lingam-Massage lassen sich die drei Aspekte Shivas als kosmisch wirkendes männliches Prinzip wie folgt darstellen:

- Schöpfend: Orgasmus und Ejakulation zwecks Zeugung im materiellen Sinne
- Erhaltend (und schöpfend im spirituellen Sinne): Zurückhalten des Orgasmus
- Zerstörend: Orgasmus und Ejakulation

Shiva ist insofern schöpfend und zerstörend zugleich, da alles, was geschaffen wird, den kosmischen Gesetzen zufolge auch wieder zerstört wird. Der erhaltende Aspekt Shivas kann von dir nur dann erfahren und genutzt werden, wenn die männlichen Lebensenergien nicht den „kleinen Tod“ erleiden. Der durch die Ejakulation entstehende Kontrollverlust gleicht einem

momentanen Bruch im Kontinuum des Geistes, was eben als „Tod“ umschrieben wird. Wird diese Unterbrechung verhindert, wirken die Energien erhaltend und auf der geistigen Ebene schöpfend. Das ist es auch, was mit der Lingam-Massage ursächlich angestrebt wird.

Was nun aber berichten die altindischen Schriften über die Entstehung und Bedeutung des Lingam?

Der altindischen Überlieferung zufolge brach eines Tages ein Streit zwischen den Göttern Brahma und Vishnu aus, bei dem es um die Frage ging, wer von ihnen die höchste zu verehrende Gottheit sei. Dann aber erschien am Himmel eine gewaltige Säule aus Feuer, woraufhin sich Brahma als Wildgans in die Lüfte erhob, um zu erkunden, wo sich das hintere Ende der Feuersäule befinden würde. Gleichzeitig machte sich Vishnu als Eber, mit dem Plan, dasselbe zu tun, auf und tauchte ins Meer ein, um dessen Tiefen zu ergründen. Doch beide Versuche schlugen fehl. Sie konnten das Ende der Feuersäule nicht entdecken. Genauso plötzlich, wie sie erschienen war, verwandelte sich die Säule aus lodernden Flammen und in ihr erschien die leuchtende Gestalt Shivas, die sie seitdem als höchste Gottheit verehren (Vgl. 4).

Die Verehrung des Lingams bzw. des Shiva-Lingams, wie er auch genannt wird, erfolgt im indischen Shivaismus z. B. nur selten einer Figur oder Gestalt gegenüber, sondern eigentlich auf nicht anthropomorphe Weise. Shivas Emblem ist daher oft eine Säule oder ein Stein bzw. etwas, das senkrecht aufragt. Die Symbolik, die hierbei zum Tragen kommt, ist jedoch noch umfassender. Wenn ein Shiva-Lingam senkrecht in den Himmel ragt, hat er auch immer eine Verbindung zur Waagerechten bzw. Horizontalen. Diese Horizontale nämlich ist die Erde, in der er feststeht, und die durch den Stein