



BODY GOLD

10 TANTRA Berührungen,
die unter die Haut gehen

Carolin Life

BODY GOLD

10 Geheimtipps - Tantra-Berührungen, die du noch nicht kennst

Oft liegt der Fokus bei sinnlichen Berührungen auf den bekannten erogenen Zonen wie Brüste/Klitoris oder Penis/Hoden.

Doch unser gesamter Körper ist eine hochsensible Zone - auch bei Männern!

Beim Tantra ist dementsprechend kein Körperteil weniger wichtig oder wertvoll wie ein anderer, weshalb alle Körperteile mit einbezogen werden. In diesem Info-Guide aus meiner Massagepraxis möchte ich daher ein paar wertvolle Impulse aus meinem großen Werkzeugkoffer mit euch teilen.

Hierbei gilt: Probieren geht über studieren, denn jeder empfindet anders und es ist noch kein Berührungs-Meister vom Himmel gefallen. Erlaubt ist was gut tut und auf gegenseitigem Einvernehmen beruht.

Kommuniziert beim Ausprobieren ob die

- Druck-Intensität
- Geschwindigkeit
- Wiederholungsfrequenz
- oder die Körperstelle

allgemein fein ist bzw. wie die jeweilige Berührung konkret noch angenehmer für die/den Empfangende(n) gestaltet werden könnte. Feedback kriegen ist basic, anstatt von dir zu erwarten, dass du ein Diplom im Gedanken- und Körperlesen hast...

Good to know:

Achte darauf, dass du als Gebende(r) bzw. Berührende(r) auch entspannt bist, damit du deinen Stress nicht in dein Gegenüber hinein massierst.

Am besten gelingt dir das, wenn du die Empfindungen deiner gebenden Hand auch selber genießt und deine Aufmerksamkeit auch immer wieder bewusst auf deinen eigenen ruhigen Ein- und Ausatemfluss lenkst.

Ich schwöre für ölige Berührungseinheiten übrigens auf Bio-Kokosöl.

Los geht's:

Wie empfindsam und hochsensibel das Streiche(l)n am Nacken oder Kraulen am Haaransatz und Kopfhaut sein kann, habt ihr ja sicher schon lange alle drauf, so let's start with something new:

1. Kreuzbein-Massage !

Das Kreuzbein (Iliosakralgelenk) liegt am unteren Rücken mittig direkt oberhalb vom Poansatz und hat ca. die Größe einer vollen Handfläche. Du erkennst es auch daran, dass viele Menschen dort 2 „Grübchen“ bzw. Einbuchtungen haben.

Es ist ein zentraler Knotenpunkt für viele Nerven, die den Schoß- bzw. Beckenraum über die Wirbelsäule mit dem Rest des Körpers verbinden.

Sanfte kreisende Bewegungen mit deinem Handballen auf diesem Bereich können höchst aktivierend wirken!

2. Ölige Streicheleinheiten für Ellenbeuge & Kniekehle

Die Innenseite von der Ellbogenbeuge sowie die Kniekehlen sind hochsensibel und bieten ebenfalls für viele Menschen ein neuartiges Berührungserlebnis.

Zeichne mit einem Finger Kreise oder eine liegende 8 nach und fahre z.B. mit deinen 5 Fingern spinnenartig auseinander.

3. Extrem laaaangsame Streichungen

Die C-taktilen Zellen in unserer Haut sind eine besondere Art von spezialisierter Nervenzelle, die erst auf ganz langsame Berührungen empfindsam reagieren können.

Das Schneckentempo bringt deine(n) Partner(in) runter und ermöglicht außerdem eine tiefer gehende Erfahrung.

1. Öle wieder den Bereich ein, den du dir vornehmen möchtest.
2. Streiche sehr sehr langsam, bewusst und präsent mit deiner vollen Handfläche z.B von oben nach unten über den Rücken und/oder nacheinander die Innenseiten der gesamten Arm- und Beinlängen hinunter.

Berührungen Nr. 4 - 6 ohne Öl

4. Ohrmassage

Die Ohren und Ohrläppchen spiegeln als Reflexzonen den gesamten Körpers - denke nur an Ohrakupunktur.

Eine sanfte Ohrmassage inklusive behutsamem Ausziehen des Ohres in alle Richtungen fördert eine schnelle Entspannung. Also gönne dir selbst oder deinem Partner(in) doch mal liebevolle „heiße Ohren“ ...

5. Stirn, Augenbrauen & Nase

1. Platziere beide Handballen auf der Stirnmitte und streiche sie dann sanft und gleichzeitig entlang der Stirn jeweils Richtung Ohren hinunter.
2. Fahre die Augenbrauen mit den Zeigefingern wiederholend jeweils von innen nach außen nach.
3. Lege beide Zeigefinger zwischen den Augenbrauen auf die Nasenwurzel und fahre synchron nach unten zum jeweiligen Nasenflügel.

6. Elektrisierung & Gänsehautgarantie!

Fahre langsam mit deiner Hand an verschiedenen Körperregionen entlang.

Wichtig:

Der Trick ist sich nur wenige Millimeter über der Haut zu bewegen, sodass diese nur wie zufällig /punktuell berührt wird.

Die Sinnesreizung vom Gegenüber wird dabei hauptsächlich über die Haarwurzeln empfangen

7. Zahnfleischmassage - unkonventionell & spannend

Ich nehme an du hast genauso wie die meisten Menschen in ihrem Leben noch nie eine Zahnfleischmassage erhalten oder selbst jemandem zugutekommen lassen.

1. Hände vorher gründlich waschen bzw. Einmalhandschuhe verwenden.
2. Fange am besten damit an, indem du etwas Öl auf die Lippen gibst und zunächst mit deinem Zeigefinger sanft die Lippen nachzeichnest.
3. Gehe dann über zum Mundraum und massiere wie eine Zahnbürste mit deinem Zeigefinger (Achtung Fingernägel!) ganz achtsam und in kreisenden kleinen Bewegungen entlang des Zahnfleisches oberhalb der Zähne vom Oberkiefer bzw. unterhalb der Zähne vom Unterkiefer.

8. Fuß- & Handmassage

Sind die Füße entspannt, entspannt sich schnell der ganze Körper. Die gesamten Fußsohlen spiegeln mit jeweils mindestens 70.000 Nervenenden ebenfalls unseren kompletten Körper wider.

1. Achte grundsätzlich auf warme Füße – falls jemand dort sehr kitzelig ist, probiere es mit festerem Druck.
2. Massiere unter anderem auch behutsam die Zehenzwischenräume oder „Flossen“ und flutsche z.B. mit deinem öligen kleinen Finger zwischen den einzelnen Zehen vor und zurück.
3. Knete ebenfalls die Fersen und massiere sanft um und unterhalb der Knöchel herum (vor allem um die Innenknöchel).

Natürlich gilt für die Handinnenflächen eine ebenso hohe Nervensensibilität wie für die Fußsohlen. Verwöhne den Handbereich auch spielerisch: Kneten, Streiche(l)n, Handlinien und Nägelränder nachfahren usw.

9. Wasserfall

1. Setze dich im Schneidersitz vor deine(n) liegenden Partner(in) und lege ihre/seine Beine dann auf deine Beine – sodass es für beide bequem ist.
2. Lege eine Hand vollflächig auf Brusthöhe in die Körpermitte und fahre/streiche dann in einer Bewegung von oben nach unten zum Schambein (besser Charme-Bein) hinunter.
3. Wechsle beide Hände ab, sodass eine fließende durchgehend Bewegung entsteht – während eine Hand streicht, begibt sich die andere schon wieder an Startposition.

10. Frauenmotor warm machen

Es ist wunderbar, wenn ihr euch nicht sofort auf den Intimbereich stürzt, sondern die weiblichen Fortpflanzungsorgane durch eine sanfte Unterbauchmassage wertschätzend aktiviert werden.

1. Platziere dich in der gleichen Stellung wie bei Tipp Nr. 9.
2. Massiere dann in sanften kreisenden Bewegungen ihren Unterbach - von dir aus gesehen gegen Uhrzeigersinn.
3. Streiche ihre Eierstöcke und Eileiter wiederholend herzförmig Richtung Gebärmutter/Venushügel nach.

Die bereitgestellten Tipps dienen ausschließlich der allgemeinen Information.
Für event. Folgen übernehme ich keinerlei Haftung.
Insbesondere Schwangere sollten vor Anwendung unbedingt Rücksprache mit ihrem
Arzt(in)/Heilpraktiker(in) halten.