

Carolin



Life

BODY GOLD

10 Geheimtipps

Tantra-Berührungen,
die du noch nicht kennst

www.carolin.life

BODY GOLD

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

Oft liegt der Fokus bei sinnlichen Berührungen oder Küssen auf den bekannten erogenen Zonen wie der Klitoris, Brüste oder dem Penis/Hoden. Doch der gesamte Körper ist eine sensible 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. Für manche Tipps braucht ihr auch nicht zwingend Partner für die Erkundungsreise.

Im Duo gilt: Probieren geht über studieren, denn jeder empfindet anders und es ist noch kein 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 dich gestaltet werden könnte – außer dein(e) ausführender Partner(in) hat wirklich ein Diplom im Gedanken- und Körperlesen...

Ich schwöre beim Massieren bzw. für ölige Berührungseinheiten übrigens auf Bio-Kokosöl.

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

Tipps Nr. 1: Kreuzbein-Massage !

Das Kreuzbein (Iliosakralgelenk) liegt am unteren Rücken mittig oberhalb vom Poansatz (Größe ca. eine Handfläche). Es ist ein zentraler Knotenpunkt für viele Nerven, die den Schoß- bzw. Beckenraum über die Wirbelsäule mit dem Rest des Körpers verbinden. Du erkennst es auch daran, dass viele Menschen dort 2 „Grübchen“ / Einbuchtungen haben. Sanfte kreisende Bewegungen mit deinem Handballen in dem Bereich können höchst aktivierend wirken!

Tipps Nr. 2: Extrem laaaaaangsame 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

Tipps Nr. 3: Ohrmassage (ohne Öl)

Die Ohren und Ohrläppchen spiegeln die Reflexzonen des 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“...

Tipps Nr. 4: Fußmassage

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 auf warme Füße – falls jemand unten 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 (vor allem um die Innenknöchel)

Tipp Nr. 5: 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 mit deinem Zeigefinger (Achtung Fingernägel!) ganz achtsam und in kreisenden kleinen Bewegungen entlang des Zahnfleisches oberhalb der Zähne vom Oberkiefers bzw. unterhalb der Zähne vom Unterkiefer

Tipp Nr. 6: Stirn, Augenbrauen und Nase (auch ohne Öl möglich)

1. Platziere beide Handballen auf der Stirnmitte und streiche sie dann sanft & 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

Tipp Nr. 7: Ölige Streicheleinheiten für Ellenbogeninnenseite- und Kniekehle

Die Innenseiten vom Ellbogen sowie die Kniekehlen sind hochsensibel und bieten ebenfalls für viele Menschen ein neuartiges Berührungserlebnis.

Probiere Kreise, liegende 8er oder fahre z.B. mit deinen 5 Fingern spinnenartig auseinander

Tipp Nr. 8: 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 sie nur wie zufällig /punktuell berührt wird. Die Sinnesreizung vom Gegenüber wird dabei hauptsächlich über die Haarwurzeln empfangen

Tipp Nr. 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

Tipp Nr. 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 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.