



## **Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## Downloaden und kostenlos lesen Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung Kalashatra Govinda

---

112 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Geheimnis spiritueller Erotik entdecken

Das Buch zeigt leicht zu erlernende Massagetechniken mit hochwertigen ästhetischen Bildern, die speziell für diese Ausgabe aufgenommen wurden. Die Tantra-Massage zeigt Möglichkeiten, wie Sie mit Ihrem Partner eine neue und innige Form der Intimität erleben und sich selbst dabei erfahren können. Nutzen Sie die transformierende Kraft der sexuellen Energie für spirituelles Wachstum durch altes Wissen fernöstlicher Weisheit.

- Bereits über 20.000 verkaufte Exemplare
- Großformatige und inspirierende Farbfotos zeigen, wie man die Tantra-Massage genussvoll einsetzt
- Von der detaillierten Beschreibung einer Tantra-Massage bis hin zu zahlreichen Tipps, wie sie die Energie im Körper fantasievoll in Fluss bringen

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ausgebildet in der altindischen Yogaphilosophie hat sich Kalashatra Govinda besonders durch seine erfolgreichen Publikationen zu den Themen Chakras und Tantra einen Namen gemacht. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Berührung – Balsam für die Liebe

Berührungen wirken wohltuend und heilend, denn sie schaffen Vertrauen und Geborgenheit. Gerade im Tantra ist jedoch jede körperliche Berührung zwischen zwei Menschen zugleich auch eine Berührung von Herz zu Herz. Die Tantra-Massage lädt Sie dazu ein, gemeinsam mit Ihrem Partner auf eine spannende Entdeckungsreise zu gehen und dabei Liebe, Lust und Erotik inniger und intensiver als je zuvor zu erleben.

Mehr Mut zu Nähe und Zärtlichkeit

»Der edelste aller Sinne ist der Tastsinn, denn in ihm wohnt die Seele. Dehnt sich der Tastsinn aus, wächst zugleich auch die Seele ...«

Charaka Samitha

Die Tantra-Massage bietet Ihnen viele einfache Möglichkeiten, mehr Nähe und Zärtlichkeit in Ihre Beziehung zu zaubern. Im Mittelpunkt steht dabei die Berührung – die sinnliche Berührung von Haut zu Haut, die im Tantra zugleich immer auch eine Berührung von Herz zu Herz und Seele zu Seele sein sollte. Tantra lädt Sie und Ihren Partner dazu ein, sich hautnah auf die Magie der Berührung einzulassen. Erotische Massagen, die in einer Atmosphäre der Achtsamkeit durchgeführt werden, vertiefen die Beziehung zwischen Mann und Frau und können Paaren vollkommen neue, ekstatische Dimensionen des Zusammenseins eröffnen. Regelmäßig angewendet, ist die Tantra-Massage nicht nur ein Weg zu mehr Wohlbehagen, tiefer Hingabe und gesteigerter sexueller Energie, sondern sie kann sogar Beziehungen heilen.

## Die Blume der Liebe erblühen lassen

Haben Sie schon einmal verliebte Pärchen beobachtet? Dann ist Ihnen bestimmt aufgefallen, dass Verliebte in ständigem Körperkontakt sind: Sie umarmen sich, gehen Hand in Hand und lassen keine Gelegenheit aus, um sich zu berühren. Bei frisch Verliebten scheint es manchmal, als würde ein geheimer Magnetismus dafür sorgen, dass keiner von beiden auch nur eine Sekunde lang vom anderen lassen kann – tatsächlich stimmt das in gewisser Weise, da der intensive Austausch zwischen den weiblichen und männlichen Energien magnetähnliche Anziehungskräfte weckt. Die körperliche Berührung ist die Brücke, auf der das eine Herz zum anderen findet. Sogar der menschliche Energiekörper – die Aura – profitiert vom körperlichen Kontakt. Zärtliche Berührungen zwischen zwei Menschen drücken Nähe und Intimität aus. Besonders deutlich wird das in der Bindung zwischen Müttern und ihren Kleinkindern. Und ebenso dort, wo junge Paare eng umschlungen im rosaroten Himmel schweben. Doch was ist mit all den Menschen, die nicht verliebt sind? Zärtlichkeit, Nähe sowie Berührungen sind für jeden Menschen wichtig. Psychologen weisen darauf hin, dass Hautkontakt eine wichtige Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit ist. Im Tantra sagt man sogar, dass der sinnliche Kontakt die einzige Möglichkeit ist, die Seele eines anderen Menschen wirklich tief zu berühren. Umso bedauerlicher ist es, dass Berührungen in hoch zivilisierten Gesellschaften weitgehend tabu sind. Ein kurzes Händeschütteln und eine seltene Umarmung – viel mehr wird im Allgemeinen gesellschaftlich kaum akzeptiert; es sei denn, es geht um erotische Begegnungen. Doch wie sieht es in langjährigen Beziehungen mit der Erotik aus? Berühren sich Verheiratete besonders oft und innig? Leider nein. Eher scheint das Gegenteil der Fall zu sein: Je länger Beziehungen dauern, desto seltener kommt es zum Austausch von Zärtlichkeiten. Das ist umso bedauerlicher, als Psychologen herausgefunden haben, dass die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung bei Paaren größer wird, je seltener sie sich im Alltag berühren. Um wachsen und gedeihen zu können, brauchen wir Menschen die Berührung so sehr wie Blumen das Wasser. Während es etwa im Orient ganz normal ist, dass jeder Mensch – vom einfach lebenden Landarbeiter bis zum Großstadtbewohner – einige einfache Massagetechniken kennt, ist dies im Westen eher die Ausnahme. Die Tantra-Massage hilft dabei, die Kunst der Berührung zu erlernen. Und sie hilft, die zarte Blume der Liebe neu erblühen zu lassen. Sinnliche Berührungen bieten jedem Paar die Chance, dem eigenen Partner auf eine ganz neue Weise zu begegnen. Achtsamkeit, Wachheit und Offenheit sind dabei die wichtigsten Voraussetzungen, denn sie helfen, neue Wege zu gehen und verfestigte Alltagsmuster aufzulösen.

## Liebe geht durch die Haut

Der Hautkontakt bildet die Basis für eine gesunde Entwicklung. Wir wissen heute, dass es schwerwiegende Folgen haben kann, wenn Kleinkinder nur selten berührt und in den Arm genommen werden. Bei den betroffenen Kindern treten Aggressionen, Konzentrationsmangel, Bindungsunfähigkeit und andere Probleme gehäuft auf. Doch nicht nur in der Kindheit, auch danach ist Hautkontakt natürlich eine wichtige Voraussetzung für seelische Gesundheit und körperliches Wohlbefinden. Die Haut ist mit einer Oberfläche von rund 1,6 Quadratmetern das größte unserer Sinnesorgane. Millionen von Sinneszellen registrieren nicht nur feinste Temperaturunterschiede, sondern auch jede noch so leichte Berührung. Über kleinste Tastkörperchen – die Rezeptoren – werden Berührungsreize an das Gefühlszentrum im Gehirn weitergeleitet. Angenehme Berührungen setzen dort Glückshormone wie Oxytocin frei: Diese häufig auch als »Kuschelhormon« bezeichnete Substanz löst Ängste und erzeugt einen wohligen, entspannten Zustand. Je mehr Sinneszellen aktiviert werden, desto größer ist die Wirkung. Während bei einem einfachen Händedruck nur rund 15.000 Rezeptoren angesprochen werden, sind es bei einer Umarmung bereits mehr als 100.000. Keine andere Form der Berührung stimuliert Haut und Seele so sehr wie eine Ganzkörpermassage. Neben der Ausschüttung von Oxytocin regen Tantra-Massagen auch die Produktion von Endorphinen an. Diese Glückshormone wirken nicht nur schmerzlindernd, sie haben auch einen starken Einfluss auf unsere Stimmung. Folglich ist es nicht verwunderlich, dass wir uns nach der Massage so entspannt und zufrieden fühlen. Abgesehen von den physiologischen und psychologischen Wirkungen wird in der Tantra-Massage aber auch Wert auf die energetischen Wirkungen gelegt: Über die Reize, die die Haut während der Massage

erfährt, kann auch die Aura, die Energiehülle des Körpers, positiv beeinflusst werden.

#### Tantra-Massage für die Zweisamkeit

Jeder Mensch sehnt sich danach, geliebt und angenommen zu werden. Das gilt nicht nur für uns selbst, sondern natürlich auch für unseren Partner. Es ist daher wichtig, seiner oder seinem Geliebten immer wieder zu zeigen, dass er oder sie sich bei uns geborgen fühlen darf. Wir können das zum Beispiel durch die Wahl unserer Worte tun – ganz einfach indem wir liebevolle und freundliche Worte benutzen. Noch direkter aber können wir Liebe und Mitgefühl ausdrücken, indem wir unseren Partner zärtlich berühren. In der Tantra-Massage werden Berührungen gezielt in Form kleiner Rituale gepflegt. Diese Rituale bauen Vertrauen auf und bewirken eine tiefe Entspannung von Körper und Seele. Eine entspannte, ruhige Atmosphäre zu schaffen ist der erste – und vielleicht wichtigste – Schritt bei der Tantra-Massage. Gerade in unserer Zeit, in der Stress, Hektik und Termindruck zum Alltag gehören, ist es oft nicht leicht, richtig abzuschalten. Doch für Paare – wie auch für jeden Einzelnen – ist Entspannung überlebenswichtig, denn Anspannungen und Stress wirken sich immer negativ aus: auf die Gesundheit, die Lebensfreude, die Sexualität und natürlich auch auf die Liebe. Die Liebe hat zwei große Feinde: Stress ist der eine, Routine ist der andere. Stress raubt unsere Lebensenergie, während die Gleichförmigkeit des Alltags dazu führt, dass unsere Lebendigkeit und Lebensfreude und damit auch das Interesse an unserem Partner nach und nach immer mehr auf der Strecke bleiben. Tantra ist das ideale Gegenmittel – sowohl gegen den Stress als auch gegen die Routine: Mit jeder noch so kurzen Tantra-Massage führen Sie ein kleines Ritual der Liebe und Achtsamkeit durch und schaffen eine Insel der Ruhe und...

Download and Read Online Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung Kalashatra Govinda #G6O5RTECF7L

Lesen Sie Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung von Kalashatra Govinda für online ebook  
Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung von Kalashatra Govinda Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung von Kalashatra Govinda Bücher online zu lesen.  
Online Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung von Kalashatra Govinda ebook PDF herunterladen  
Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung von Kalashatra Govinda Doc  
Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung von Kalashatra Govinda Mobipocket  
Tantra Massage: Die hohe Kunst der erotischen Berührung von Kalashatra Govinda EPub