



# Leseprobe

Tina Molin

## Endlich wieder Lust auf Sex!

Wie ich mit Mitte Vierzig mein Liebesleben neu entdeckte

---

»Jede Frau kann den Sex haben, der sie glücklich macht – davon ist Tina Molin überzeugt.« *Welt online*

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 17. Mai 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## BUCH

Als Tina Molin Mutter wurde, waren sie plötzlich weg – die Lust und die Lebenslust. Und das ging nicht nur ihr so – die Frauen in ihrem Bekanntenkreis berichteten ganz Ähnliches, ob mit oder ohne Nachwuchs, mit oder ohne Partner, in hetero-, homo- und diverssexuellen Beziehungen. Weil kein Sex definitiv keine Lösung ist, hat sich Tina Molin auf die Suche nach ihrer inneren »Wild Woman« begeben. Über ihre Erfahrungen, achtsame Sexualität, Lust, Heilung und Weiblichkeit schreibt sie in diesem Buch.

## AUTORIN

Tina Molin, 1973 in Wien geboren, hat als Journalistin die Musikwelt und das Nachtleben von Berlin und Hamburg erforscht. Seit der Geburt ihrer Tochter widmet sie sich verstärkt den Themen Sexualität, Lust und Weiblichkeit.

TINA MOLIN

Endlich  
wieder  
Lust  
auf Sex!

Wie ich mit Mitte Vierzig  
mein Liebesleben neu entdeckte

GOLDMANN

*Für Johannes*

*Danke, dass du immer  
an unsere Liebe geglaubt hast  
(mit und ohne Sex)*

## INHALT

Drei Bemerkungen zu Beginn . . . . .	9
Endlich wieder Lust auf Sex . . . . .	11
Die Tantramassage . . . . .	14
Happy Vagina . . . . .	26
Wann hattest du das letzte Mal Sex? . . . . .	34
Auf ein Neues . . . . .	41
Es muss was passieren! – Das erste Abenteuer als Paar . . . . .	47
Verantwortung für den Orgasmus . . . . .	59
Make Vagina Great Again . . . . .	60
Eine Massage ist nur eine Massage . . . . .	64
Ein Leben mit Dauerorgasmen . . . . .	66
Die Energie muss fließen . . . . .	70
Mutter werden, Frau bleiben? . . . . .	78

## INHALT

Die Schamanin . . . . .	80
Ein Boot, das mich zurückbringt . . . . .	86
Heilige oder Hure? . . . . .	88
Sex nach dem Baby . . . . .	90
Feministin auf dem zweiten Bildungsweg . . . . .	94
Warum jede lernen sollte, sich zu wehren . . . . .	99
Manspreading und Mansplaining . . . . .	103
Zurück zu meiner Lust . . . . .	111
Die Krux mit dem Loslassen . . . . .	114
Lebe ich ein lustvolles Leben? . . . . .	116
Habe ich den Sex, der mir Spaß macht? . . . . .	131
Ist alles okay in meiner Partnerschaft? . . . . .	151
Warum Weiblichkeit eine Stärke ist: der Zyklus . . . . .	164

Weiblichkeit als Superkraft . . . . .	172
Den eigenen Körper kennen von A-Punkt bis Zervix . . . . .	181
Von der Kunst, sich selbst zu lieben . . . . .	203
Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .	225
Danksagung . . . . .	229
Empfehlungen . . . . .	231

## DREI BEMERKUNGEN ZU BEGINN

In diesem Buch geht es um Sex. Oder vielmehr um keinen Sex. Um Lustlosigkeit. Nach der Geburt unserer Tochter war unser Sexleben zur Wüste geworden – einer großen, verarmten Steppe. Zuerst dachte ich: Das liegt am Kind, am Stillen und den schlaflosen Nächten. Als aber auch nach zwei Jahren noch ein Schild an meinem Unterleib baumelte: »Empfängerin unbekannt verzogen«, machte ich mich auf die Suche nach meiner Sexualität.

Ich war bei Kuschelpartys, *Zervix-De-Armourings*, Workshops für Selbstliebe und weibliche Ejakulation sowie einer Schamanin. Ich habe mit Expert\*innen<sup>1</sup> gesprochen und an *Womb-Blessings* teilgenommen. Ich habe mit meinem Partner gerungen und gestritten, bin manchmal schier verzweifelt (und er auch), aber am Ende, nach fast fünf Jahren, hat die Liebe gesiegt. Und unsere Lust.

Über viele Erfahrungen habe ich auf meinen Blog »Happy Vagina« geschrieben, doch meine ganze Reise habe ich für dich zwischen diese zwei Buchrücken gepackt.

---

1 *Da es hier um weibliche Lust geht, erlaube ich mir, die Leserinnen anzusprechen. Das \* steht dabei nicht nur für Frauen, sondern alle weiteren Identitäten.*

Sie beginnt mit der traumatischen Geburt meiner Tochter, wandert dann zu meiner Rolle als Mutter und endet schließlich mit meiner Sexualität als heute Mitte vierzigjährige Frau.

Ich weiß, dass nicht alle Leser\*innen dieses Buches Mütter sind, von daher mein Tipp: Du willst alles lesen? Fein, dann blättere um und starte. Dich interessiert vor allem mein Weg zurück zur Lust? Auch gut, dann spring vor zum Kapitel »Zurück zu meiner Lust« auf Seite 111.

Eines will ich noch klarstellen: Dieses Buch soll weniger ein Ratgeber »Zurück zur Lust« sein, sondern ist meine eigene, ganz persönliche Reise. Um meine Lust wiederzufinden, habe ich mich mit vielen Aspekten auseinandergesetzt: Selbstwert genauso wie Selbstbefriedigung, Kommunikation mit dem Partner genauso wie Fantasien, Patriarchat genauso wie Heilige oder Hure.

Ich kann dir nicht sagen, was du tun musst und in welcher Reihenfolge, um wieder eine lustvolle Liebende zu werden. Was ich aber absolut kann: dich inspirieren. Manche Themen werden dich ansprechen, und du willst tiefer gehen (am Ende des Buches empfehle ich deshalb andere Bücher, Podcasts u. v. m.), andere werden für dich (noch) kein Thema sein. Vertrau deiner Intuition! Du bist die einzige, wahre Expertin für dein Leben! Mach dich auf die Reise, probier Dinge aus, scheitere, lern daraus und werde zur Sexpertin deines Lebens.

All meine Erlebnisse haben mich zu diesen tiefen Überzeugungen geführt.

## ENDLICH WIEDER LUST AUF SEX

- 1) Frauen sind absolut lustvolle Wesen.
- 2) Jede kann ihren Weg finden und den Sex haben, der sie glücklich macht.
- 3) Wer sich im Bett emanzipiert, tut das auch in seinem restlichen Leben.

Also: Finde deinen Weg und deine eigene Lust – am Sex und am Leben.

## ENDLICH WIEDER LUST AUF SEX

Ich öffne das Kuvert und ziehe den Gutschein heraus. »Zwei Stunden Tantramassage« steht da. Ich knipse mein Lächeln an.

»Danke«, sage ich. Ein Kloß steckt in meinem Hals und am liebsten würde ich losheulen. Ich bin heute 43 Jahre alt geworden. Es ist August, ein strahlender Sonnentag, der vor Leichtigkeit und Lebensfreude nur so strotzt. Mein Freund lächelt mich an, mein Baby watschelt glucksend durch die Küche und zieht glücklich mein Ladekabel hinter sich her. Den Stecker hat sie im Mund. Ich habe allen Grund zum Feiern. Im Außen strahlt mich mein Leben an, aber tief in mir gibt es eine riesige Baustelle: Sex! Zum Muttertag gab's von meinem Partner bereits einen Kinobesuch, auf dem Programm stand ein französischer Erotikfilm. Und zu Weihnachten überreichte er mir eine schicke Box, darin eingewickelt in Seidenpapier: Satinunterwäsche.

»Die Heilpraktikerin hat doch gesagt, du sollst das ma-

chen. Von mir aus geht es in Ordnung«, sagt er und schiebt mir den Gutschein rüber, den ich auf den Küchentisch gelegt habe. Seine Augen sind voller Liebe und sein Lächeln aufmunternd und bestärkend. Ich verstehe seinen Wink mit dem Zaunpfahl. Er will Sex – und er will ihn mit mir. *Das ist doch ein Grund zum Feiern*, denke ich. Fühlt sich nur nicht so an. Im Gegenteil: Ich fühle mich überfordert und, wenn ich ganz ehrlich bin, als Versagerin. Ich fühle, dass ich nicht mehr ICH bin. Die Partysirene, die Abenteurerin, der Vamp. Als wir uns vor fünf Jahren an der Bar des Watergates, eines Berliner Clubs, kennenlernten, war ich Nachtleben-Reporterin. Ja, diesen Job gibt es wirklich. Fünf Abende die Woche feierte ich mich durch Berlin – und schrieb für eine große Tageszeitung darüber. »Ich habe auch einen Nine-to-five-Job, nur eben nachts«, habe ich immer lachend gesagt. Ein Leben auf der Gästeliste, ein Leben auf der Club-Überholspur. Bunt, glitzernd, wild.

Dann wurde ich Mutter.

Ein Wunschkind.

Drei Jahre hat es gedauert und just, als ich nicht mehr daran geglaubt habe, ist das Wunder geschehen. Mit vierzig Jahren Mutter. Jubel, Glück und Heiterkeit sah ich damals in meiner Zukunft.

Nun ist die Zukunft da, und ich fühle mich nur noch müde, abgekämpft, taub und auf gewisse Weise tot. Zumindest mein altes Ich. Abends falle ich ins Bett. Schlafe meist schon vor der Kleinen ein. Keine Anzeichen von Champagner, Partyoutfits und Ekstase weit und breit. Nachdem ich den ganzen

Tag rumgelaufen, hinterhergelaufen bin, rumgetragen, getröstet und aufgeräumt habe, sind meine Beine, Arme und Hände schwer, und ich habe nur noch eines im Sinn: meine Ruhe.

Meine Brüste sind so weit weg wie Grönland und meine Mumu wie der Mars. Sex ist von meiner Landkarte verschwunden.

Doch eben nur bei mir. Mein Mann vermisst ihn offensichtlich sehr. Und greift in seiner Verzweiflung zu krassen Mitteln. Er will, dass es zwischen uns endlich wieder so läuft wie früher. Ich habe also ein Problem. Noch ein Problem, um das ich mich kümmern muss, in einem von Baustellen so vollen Leben.

Ich habe angefangen, wieder als freie Journalistin zu arbeiten – nicht mehr nachts, sondern tagsüber. Ich interviewe jetzt Prominente, befrage sie zu Patchwork, Filmen und Mode. Zwischen Treffen mit Hugh Jackman und Lady Gaga kaufe ich Windeln, suche auf Kleinanzeigen nach einem Tretroller oder hole das Kind, das, frisch im Kindergarten, eine Krankheit nach der nächsten anschleppt, früher ab. Mit der Kleinen auf dem Schoss tippe ich dann die Interviews ab und telefoniere mit der Redaktion. Trösten, Spielzeug wegräumen, vollgekotzte Wäsche waschen, Geschirr spülen, vollgepullerte Betten frisch beziehen – das alles passiert auch noch irgendwie, irgendwann. Ich bin abends so froh, wenn ich mich um niemandes Bedürfnisse mehr kümmern muss, wenn keiner mehr an mir hängt, dass die Vorstellung, einen Menschen auf mir zu spüren, der was von mir will, mich stöhnen lässt – vor Erschöpfung.

Ich hebe den Gutschein hoch und halte ihn ratlos in meinen Händen.

»Ich soll mir wirklich die Mumu kraulen lassen?«, frage ich meinen Freund. Ich will, dass es provokant klingt, damit er nicht merkt, wie peinlich es mir ist. Er nickt.

»Damit ich wieder mehr Lust auf Sex bekomme?«

Er nickt begeistert.

»Und dafür Geld bezahlen?«, sage ich und stemme übertrieben die Hände in die Hüfte.

»Hey, ich bin eine Frau. Ich habe noch nie für Sex zahlen müssen!«

Er lacht.

»Mal eine neue Erfahrung«, sagt er und grinst.

»Ich denke darüber nach«, sage ich und ärgere mich, dass ich kleinlaut klinge.

## DIE TANTRAMASSAGE

Monatelang liegt der Gutschein auf meinem Schreibtisch. Immer wieder nehme ich ihn in die Hand und fühle in mich hinein. Es stimmt: Meine Heilpraktikerin hat mir eine Tantramassage empfohlen. Als wir über die Geburt und den notwendigen Kaiserschnitt gesprochen haben, bin ich in ihrer Praxis in Kreuzberg in Tränen ausgebrochen.

»Ich habe keine Lust mehr. Auf nichts mehr«, platzte es zu meiner eigenen Überraschung aus mir heraus. »Es ist, als ob ich nicht da wäre.« Die Tränen liefen mir nur so runter. »Als

ob ich nur noch im Kopf existieren würde.« Sie reichte mir ein Taschentuch. »Alles unterhalb meines Halses fühle ich gar nicht mehr.«

»Sie sollten eine Tantramassage machen, damit Sie sich wieder mit Ihrem Unterleib verbinden«, sagte sie.

»Was ist eine Tantramassage?«, fragte ich und schniefte.

»Tantra stammt aus Indien und ist ein spiritueller Weg, ähnlich wie Yoga. Bei der Tantramassage geht es um ein sehr achtsames Ritual, bei dem der ganze Körper – und eben auch der Intimbereich – berührt und massiert wird. Gerade Frauen hilft die Tantramassage, traumatische Erlebnisse, die ihren Schoßraum betreffen, loszulassen und zu verarbeiten«, erklärte sie.

Ich blicke auf den Gutschein. *Darf ich das?*, frage ich mich. *Darf ich zu jemand Fremdem gehen, um mir Lust verschaffen zu lassen?* Im Bett mit meinem Freund herrscht fast schon seit zwei Jahren Flaute. Der erste Kuss nach der Geburt war ein Schock. Irgendwie passten unsere Münder nicht mehr zusammen. Dauernd prallten die Zähne aufeinander. Auch beim Sex lief es nicht mehr so geschmeidig wie früher. Meine erogenen Zonen schienen erloschen. Berührungen, die mich früher in Flammen gesetzt haben, entlocken mir nur noch ein müdes Lächeln. Mein Körper reagiert nicht mehr so, wie er soll. Kein Wunder, dass meine Lust auf Sex gleich null ist. Wenn das Feuer nicht brennt und die Flüsse nicht überlaufen, dann herrscht eben Flaute. Ebbe. Oder eben: Lustlosigkeit.

*Vielleicht kann dich jemand anderes auf Touren bringen,* höre ich plötzlich eine Stimme in meinem Kopf. Ich werde rot. Die Idee, einen Profi zu erleben, erscheint mir auf einmal total verlockend. Nicht jemand, der Sex quasi wie wir alle Learning by Doing gelernt hat, sondern einen *Sexological Bodyworker*, der Sexualität und Lust studiert hat. Mit Diplom.

Meine Neugier ist geweckt. Ich rufe bei einem Institut für Tantramassagen in Westberlin an. »Du solltest mehr Zeit buchen«, rät mir der Mann am Telefon. Zwei Stunden erscheinen ihm zu wenig. »Frauen brauchen länger, um locker zu werden«, erklärt er. Er empfiehlt mir drei Stunden. Ich buche schließlich zweieinhalb Stunden. Für 220 Euro! Da überlegt man sich jede halbe Stunde mehr.

Ich bin nervös, als ich die Kantstraße entlanglaufe. Ich habe das Tantra-Institut mit der edelsten Webseite ausgesucht. Ich will keine Räucherstäbchen, Buddhafiguren und Klangschalenmusik haben, während mir jemand die Klitoris massiert. *Was für eine Schnapsidee!*, schimpfe ich mit mir. Nun habe ich doch ganz schön Muffensausen. Gleich werde ich nackt vor einer Masseurin liegen (zu einem Mann will ich auf gar keinen Fall, das fühlt sich zu sehr wie betrügen an). Ich spüre, wie meine Hände feucht werden. Angst macht sich breit. Was ist, wenn ich da auch keine Lust empfinde? Was ist, wenn ich nie wieder Lust empfinde? Was wird aus mir? Was wird aus uns? Ich atme tief ein und aus, um mich zu beruhigen.

Hilft nichts, mein Herz rast weiter.

*Na gut, Augen zu und durch*, denke ich und drücke die goldene Klingel an dem prunkvollen Altbau.

Eine wunderschöne Frau mit schwarzen kurzen Haaren und dunklen Augen öffnet mir in einem schwarzen Negligé. Sie lächelt mich freundlich an, und ich folge ihr durch einen langen, hohen Flur mit Stuck und Flügeltüren, ein dicker Teppich schluckt meine Schritte. In einem Salon mit Kamin bleibt sie stehen. Es ist ein großer Raum, der schlicht, aber stilvoll eingerichtet ist wie in einem Fünf-Sterne-Hotel. Sie nimmt mir mit langsamen Bewegungen meinen Mantel ab, reicht mir so anmutig wie eine Geisha Handtuch, Sarong sowie Pantoffeln und deutet auf das Badezimmer. In der Dusche verbiete ich mir, groß nachzudenken. Ich bin froh, dass ich es noch geschafft habe, mich zu rasieren. Ich trockne mich schnell ab und gehe, nur mit dem Sarong bekleidet, in das von ihr genannte Zimmer.

Sie sitzt neben einer Kingsize-Matratze und wartet bereits auf mich. Mit tiefer Stimme und leichtem Akzent stellt sie sich vor: Aleksandra Veronika ist ihr Name. Ob sie wirklich so heißt oder es ein Pseudonym ist, frage ich mich, als ich von der weichen Stimme gefragt werde: »Warum bist du hier?«. Ich erzähle kurz vom Kaiserschnitt und der Lustlosigkeit. Ich will nicht zu viel sagen, denn ich habe Angst, mich selbst zu blockieren. Ich will mich nicht schon wieder jammern hören, dass ich nichts fühlen, dass ich keine Lust empfinden könne. Das ist so deprimierend. *Dem neuen Liebhaber schmiert man*

*seine ganzen Probleme ja auch nicht gleich beim ersten Date aufs Brot, denke ich.*

»Möchtest du auch intim berührt werden?«, fragt mich Aleksandra Veronika. Ich nicke. Sie schaut mir tief in die Augen und sagt mit ihrem weichen Singsang: »Gehe nur so weit, wie es sich für dich gut anfühlt. Gehe verantwortungsvoll mit dir um.«

Ob sie Französin ist, frage ich mich, als ich zitternd vor Aufregung nur mit dem Sarong bekleidet auf der Matratze stehe. Die Liegewiese ist beheizt, und wohlige Wärme krabbelt von meinen Füßen nach oben. Die Masseurin kniet sich vor mir nieder und legt ihre Stirn auf den Boden vor meinen Füßen. *Was für eine demutsvolle Geste*, denke ich berührt. Ich fühle mich plötzlich so wertvoll, wichtig und geachtet. Sie küsst meinen rechten, dann meinen linken Fußrücken. Das ist so intim, dass ich eine Gänsehaut bekomme. Sie zeigt mir an, dass ich mich auf den Rücken legen soll. Ich lege den Sarong zur Seite und tue, wie mir geheißen. Zu meinem Erstaunen zieht sich die Masseurin nun ebenfalls aus. Was folgt, ist eine mal behutsame, mal kraftvolle Massage. Sie streicht meine Beine und Arme aus, streichelt meinen Bauch, die Innenschenkel und knetet sogar meine Ohrmuscheln. Da drin bin ich tatsächlich noch nie berührt worden. Alles ist sehr sinnlich, sanft und entspannend. Mal haucht sie mir über die Haut, mal spüre ich ihre Brustwarze auf meinem Oberarm, und meine Hand liegt unentwegt auf ihrem weichen Schenkel.

»Atme nun in deinen Bauch und stöhne beim Ausatmen«,

sagt sie. »Das verbindet dich mit deinem inneren Körper.« Brav befolge ich die Anweisung und muss fast lachen. Stöhnen ohne Erregung fühlt sich komisch an. Was die im Nachbarzimmer wohl denken? Plötzlich streicht sie sanft über meine Kaiserschnittnarbe – ich breche in Tränen aus. Ich spüre das Skalpell wieder, wie es sich durch meine Haut zieht. Ich spüre die Angst, die Panik und den Druck im Bauch beim Zunähen. Aber auch die Trauer und das Versagen. Ich weine. Es ist das zweite Mal, dass ich dem Raum geben darf – und ich lasse los. Ich weine weiter, die Tränen scheinen kein Ende zu nehmen. Ein Schütteln durchläuft meinen Körper, ich beiße die Zähne zusammen und brülle plötzlich den Schmerz raus. Aleksandra Veronika sitzt einfach nur neben mir, sie sagt nichts, urteilt nicht und kommentiert nicht.

Als ich mich gesammelt habe, soll ich wieder stöhnen, denn nun ist meine Yoni, wie sie die Vulva nennt, dran.

Ganz vorsichtig streicht sie darüber. Sie liebkost sie mit genauso viel Langsamkeit und Konzentration wie vorhin meine Ohrmuschel. Meine Vulva fühlt sich zum ersten Mal in meinem Leben wie ein ganz normaler Körperteil an. Kein Wunsch steckt dahinter, dass ich jetzt erregt werden, feucht werden oder kommen muss.

Das nimmt den Druck raus, entspannt mich noch mehr – ich komme.

Das Universum öffnet sich. Licht umspült mich. Ich stehe zwischen den Sternen, schaue in die Unendlichkeit und staune.

»Deine Zeit ist um«, flüstert mir Aleksandra Veronika

sanft ins Ohr. Ich weiß nicht, wie lange ich da gelegen und in die Unendlichkeit geblickt habe.

»Ich hätte doch drei Stunden buchen sollen«, keuche ich grinsend.

Aleksandra Veronika setzt sich zu mir auf die Matratze. Sie reicht mir den Sarong und eine Tasse Tee.

»Wie fühlst du dich?«, fragt sie. Ich setze mich auf und lege meine Finger um die heiße Tasse. Ich kann noch ein Zittern in mir fühlen. Ist es die Erschöpfung? Schließlich habe ich vorhin sehr geweint. Oder doch die Erregung?

»Ich bin glücklich«, sage ich.

Neugierig schaue ich sie an. »Was war das denn?«, frage ich und erzähle vom Universum, den Sternen und dem Licht, das ich vor meinem inneren Auge gesehen habe.

»Sex kann so viel mehr sein«, sagt sie geheimnisvoll.

»Warum mag ich dann keinen mehr haben?«, frage ich. Ich klinge frustriert und ärgere mich darüber.

»Der Gebärmutterhals ist das Kraftzentrum der Frau«, erklärt Aleksandra Veronika. »Der Kaiserschnitt geht da genau drüber und hat dich von deiner Lebensenergie abgeschnitten.« Das leuchtet mir total ein. »Außerdem ist die Gebärmutter ein Muskel und kann daher Traumata speichern«, sagt sie. Ich schaue sie fragend an. »Die Geburt war wohl traumatisch für dich. Die Ängste, die Panik und den Kummer hast du in der Gebärmutter gespeichert. Die ist dann verhärtet, so, wie Schultern sich versteifen, wenn man sie immer nach oben zieht. Wenn die Gebärmutter verhärtet, dann empfinden Frauen nicht mehr viel. Denn eigentlich braucht es gar nicht

viel Reibung für einen Orgasmus, viel eher Entspannung.« Ich nicke. Verstehen tue ich es nicht richtig, denn ich bin auf einmal so müde. Ich will nur noch heim. Ich fühle mich so weich, offen und durchlässig. Ich gönne mir ein Taxi, denn auf Menschenmassen in der S-Bahn habe ich gerade keinen Bock.

## RUND UM TANTRA

### Was ist Tantra?

Tantra wird oft mit Kamasutra verwechselt und auf den rein sexuellen Aspekt reduziert. Dabei ist Tantrismus eine eigene spirituelle Richtung, die aus dem Indien des Mittelalters stammt. Tantras sind spirituelle Schriften, die einem den Weg zu göttlichem Bewusstsein weisen. Tantra bedeutet in der noch heute in Indien als Literatur- und Gelehrtensprache verwendeten altindischen Sprache Sanskrit »Webstuhl; Gewebe, Zusammenhang«. Im Gegensatz zu asketischen Richtungen wird beim Tantra alles im Leben als Einheit gesehen und nichts ausgegrenzt. Die Tantriker ziehen sich also nicht von der Welt zurück, im Gegenteil: Der Körper, die Gefühle und alle Ereignisse des Alltags werden genutzt, um Erleuchtung zu erlangen.

Tantriker lehnen vor allem den Körper nicht ab. Für sie ist die sexuelle Energie (Kundalini) die kosmische Lebenskraft. Kundalini steht, stark vereinfacht, für diese Energie, die sogenannte »Schlangenkraft«, die in jedem Menschen schlummert. Tantriker erwecken sie, um ein höheres Bewusstsein zu erlangen. Die Vereinigung von Shiva (absolutes Bewusstsein) und

Shakti (kosmische Urenergie) – Letzteres steht verkürzt für die männlichen und weiblichen Prinzipien – ist nicht nur eine lustvolle Begegnung, sondern ein Ritual, um in Verbindung zu sein mit allem, was ist. Also mit Gott, der Urquelle, dem Universum oder wie immer du es für dich nennst.

### **Das Tantramassage-Ritual**

Ganz einfach ausgedrückt, ist das Tantramassage-Ritual etwas, das den ganzen Körper umfasst – also auch den Intimbereich. Eine Tantramassage kann zwei bis drei Stunden dauern. Zu Beginn geht es um den Yin-Yang-Ausgleich, es werden die Energien im Körper ausbalanciert. Im Anschluss erfolgt die Intimmassage, wenn gewünscht. Ich habe es so empfunden, dass das erweckte Kundalini regelrecht als Energie vom Becken in den Kopf strömt. Bei mir wurden Blockaden gelöst und das Scheitelchakra geöffnet, und ich habe gespürt, dass eine Verbindung zu allem, was ist, entstanden war.

### **Die Intimmassage**

Die Intimmassage betrifft den Lingam oder die Yoni. Lingam ist, verkürzt gesagt, der tantrische Begriff für Penis. Das Wort stammt wieder aus dem Sanskrit und bedeutet »Zeichen«, »Symbol«. Dito für »Yoni« als Beschreibung für die weiblichen Genitalien Vulva, Vagina und Uterus. Die ursprüngliche Bedeutung lautet »Ursprung«, »Quelle«, »Ruheplatz«, »Nest«.

Bei der Intimmassage geht es um Achtsamkeit und Absichtslosigkeit. Der/die zu Massierende wird immer gefragt,

ob der Intimbereich berührt werden darf. Erst nach einem klaren Ja kommt es zur Berührung. Diese ist stets absichtslos, sie verfolgt also kein Ziel. Ein Orgasmus kann kommen, ist aber kein Muss. Gerade diese absichtslosen Berührungen werden von vielen als heilsam empfunden. Von Frauen übrigens genauso wie von Männern.

### **Die Yoni-Massage**

Eine professionelle Yoni-Massage birgt großes Potenzial, da sie die einzige Körpertherapie ist, die das weibliche Geschlecht mit einbezieht. So kann die Frau zum einen eine sehr lustvolle Erfahrung machen, losgelöst von Beziehungen und wenig intimen One-Night-Stands, sie kann zum anderen aber auch die Heilkraft der Yoni-Massage nutzen, um seelische Wunden zu heilen.

Während der zwei- bis dreistündigen Massage entspannt die Frau, baut Vertrauen auf, lässt los und öffnet sich. Erst, wenn sie ihr Ja gibt, wird der Intimbereich berührt. Die Masseurin oder der Masseur geht dabei nur so weit, wie die Kundin es wünscht oder sie es für angemessen hält. Zuerst werden der Außenbereich, die Vulva, die Schamlippen, die Klitoris massiert, dann innen die Vagina bis zur Zervix, dem G-Punkt und dem A-Punkt. Manche Frauen kommen zum Orgasmus, manche haben andere Themen. So kann das Tantramasage-Ritual alles sein, von lustvoll und sexy, bis heilsam und versöhnend.

