

# Mehr Mut zu Nähe und Zärtlichkeit

## Tantra – Tantramassagen

### Was bedeutet Tantra?

Tantra ist ein Wort aus dem Sanskrit (Alt-Indische Sprache, ähnlich wie das Latein für Europa) und bedeutet «verweben» oder «ausdehnen». Die Ursprünge des Tantra reichen mehrere tausend Jahre zurück und entstanden als eine Gegenbewegung zum asketischen Yoga. Tantra ist ein ganzheitlicher spiritueller, lebenslanger Erfahrungsweg, der

als einziger das Tabuthema Nr. 1, die Sexualität und die sexuelle Energie bewusst mit einbezieht.

Tantra ist leider für viele Menschen ein Buch mit sieben Siegeln und behaftet mit zahlreichen Vorurteilen. Menschen die noch nie eine professionelle Tantramassage erlebt haben, erhalten leicht den Eindruck Tantra sei eine Art «esoterische Sexmassage». Lei-

der gibt es viele unseriöse Institute welche unter dem Titel «Tantramassagen», gezielt sexuelle Dienstleistungen anbieten und damit dem guten Ruf seriöser Massagepraxen enorm schaden. Diese schwarzen Schafe lassen das Thema Energiearbeit ins «schmutzige und anrüchige» abrutschen. Für den nicht informierten Interessenten wird es so schwierig, die Spreu vom Weizen zu trennen und sich für den richtigen Anbieter zu entscheiden.

### Was bewirkt Tantra?

Mit entsprechend therapeutischem Hintergrund bewirkt Tantra eine Intensivierung des Lebensgefühls, der Lebensfreude, es stärkt das Selbstvertrauen und öffnet das Herz und die Sinne. Viele traumatische Erlebnisse können geheilt werden, das sexuelle Erleben, die emotionale Reife und die Beziehungsfähigkeit kann gesteigert werden. Im Tantra wird der Mensch als Ganzes erfasst und weder das Alter, Geschlecht, der Status oder das Aussehen sind wichtig. Jede Frau/Mann, Paare, Junge oder im Seniorenalter sind herzlich willkommen. Ein JA zum Körper, zum eigenen Sein sich zu lieben und anzunehmen mit allen positiven und negativen Eigenschaften, ist ein wichtiger Schritt im Tantra. Sich wohl fühlen im eigenen Körper ist Voraussetzung, denn Tantra sagt «der Körper ist der Tempel der Seele».

### Tantramassagen als intensives, sinnliches Erlebnis

Eine Tantramassage bedeutet inne zu halten in der Hektik des Alltags, zur Ruhe kommen, Entspannung, Abbau von Stress, im Hier und Jetzt ankommen. – Hingabe, Loslassen – Was eine professionelle Tantramassage einzigartig macht, ist die absichtslose und respektvolle Berührung des gesamten Körpers. Die Intimzonen werden achtsam massiert, ohne jedoch das Ziel der direkten Stimulierung. Lust ist willkommen – sie darf in Wellen auf- und absteigen. Eine Tantramassage berührt das Herz, das innerste Wesen und verzaubert. In einer Atmosphäre aus Kerzenlicht, feinen Düften und meditativer Musik werden sinnliche Berührungen geschenkt, die entspannen und das Gefühl geben, ganz angenommen zu sein. Für den Schenkenden



um absichtslose Berührung und Einfühlungsvermögen.

Der Empfangende wird angeleitet, sich ganz zu entspannen und sich ganz fallen zu lassen. Die energetische Verbindung von Sex- und Herz-Zentrum wird aufgebaut und im ganzen Körper verteilt. So erfährt der Empfangende die heilende Kraft der ganzheitlichen Berührung von Körper, Geist und Seele. Das Herz kann sich öffnen für die Liebe zu Dir Selbst und für Offenheit und Nähe. Ein ganz besonderes Erlebnis!

Ein zeitloser Raum wird geöffnet, führt weg von Leistungsdruck und Erwartungshaltung, jede Berührung ist Ausdruck von bedingungsloser Liebe. Durch die Tantramassage werden Impulse geweckt, sich mit der eigenen Sexualität tiefer und bewusster auseinanderzusetzen. Durch die passive Haltung können neue und intensive Erfahrungen erlebt werden.

### Tantra-Rituale bringt frischen Wind in die Beziehung

Um von einer festgefahrenen Bruder-Schwester-Beziehung wieder zur erotischen Partnerbeziehung zurückzufinden gehört Bewusstsein dazu und die Bereitschaft neue Wege zu gehen. Ein JA zum lebendigen Wachstum in der Beziehung. Die meisten Paare sehnen sich in ihrer Beziehung nach Nähe und Geborgenheit, nach erfüllender Sexualität. Viele Beziehungen scheitern weil diese Elemente fehlen. Viele Menschen unterdrücken ihre sexuelle Energie bis ihr Körper mit Krankheit, Unzufriedenheit oder sogar Depression reagiert. Mit der Zeit arrangiert man sich, schaut dass man das Notwendigste bekommt und den Rest verkneift man sich. Das muss nicht sein.

Eines der schönsten Geschenke die sich Mann und Frau geben können, ist die liebende, bewusste und achtsame Berührung. Neugierde geweckt für ein erstes Erlebnis? Es braucht nur etwas Mut und Offenheit.

Erfahren Sie mehr über das Angebot unter [www.sitaratantra.ch](http://www.sitaratantra.ch). Weitere Fragen können jederzeit im persönlichen Austausch geklärt werden. Namasté und herzlich willkommen, ihre Sitara und Team.



**Sitara Tantra**

**Leben – mit Lust und Leidenschaft**  
Mit allen Sinnen leben

[www.sitaratantra.ch](http://www.sitaratantra.ch)

3401

geht es vor allem um das «Wie» der Berüh-