



ANUKAN[®]

SINNlich BERÜHREN



KATRIN LAUX

Widmung

Dieses Buch widme ich der Energie und der Liebe. Energie im Liebesspiel war mir immer wertvoller als alles andere. Ich widme das Buch der Sprachlosigkeit, die uns vor etwas schützen will, und deren Zeit zu gehen gekommen ist. Ich widme das Buch den zahlreichen Männern und den wenigen Frauen, mit denen ich sinnliche Berührung erleben durfte. (Vor allem dem einen Mann, der mich sexuell wirklich erkannte, auch wenn das Ende scheußlich war.) Ganz besonders widme ich das Buch allen Frauen und Männern, die bereits in anderen Inkarnationen Liebe und Sexualität gelehrt hatten und denen ich jetzt erneut begegnet bin, um gemeinsam verschiedene Massagestudios und das ANUKAN-Seminarzentrum aufzubauen. Hauptsächlich aber widme ich das Buch der Großen Göttin in all ihren Erscheinungsformen.



ANUKAN[®]

SINNLICH BERÜHREN

Katrin Laux

Copyright 2015 Katrin Laux, Verlag Sinnesart
Alle Rechte vorbehalten, Nachdruck oder Reproduktion,
auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Verlag Sinnesart
Buchenstraße 12
01097 Dresden
www.anukan.de
verlag@sinnesart.de
Tel. 0351-4224602

3. erweiterte Auflage, Oktober 2019

ISBN 978-3-981-72560-5

Inhaltsverzeichnis

Das neue Vorwort	6
Einleitung. Worum geht es?	9
Mein persönlicher Weg zur Sinnes-Masseurin	15
Sinnliche Massagen –	20
der Familienstammbaum von ANUKAN	20
Was passiert bei sinnlichen Massagen?	31
Die Geburt von ANUKAN, Sinn und Bedeutung	50
Die sieben Elemente des Systems ANUKAN	56
1 – Massage- und Berührungskompetenzen	56
2 – Sexualität	64
3 – Persönlichkeit	72
4 – Raum	82
5 – Kommunikation	87
6 – Sinne	96
7 – Spiritualität	104
Schlusswort	112
Literaturverzeichnis	114
Dank	116
Über die Autorin	118

Das neue Vorwort

Ein paar Seiten noch, dann wäre das Buch fertig gewesen. Ich wollte es auf Bali beenden, und ich wollte nicht heimkehren ohne das fertige Manuskript. Das sagte ich mehr im Scherz, denn der Rückflug war gebucht. Damals ahnte ich noch nicht, dass ich vieles über den Haufen werfen und von vorn beginnen würde. Ich begann in Bali auf einer ganz anderen Ebene zu verstehen, wovon ich geschrieben hatte. Es war, als rutschte alles endlich in den Körper hinein. Es erfüllte mich so tief, dass mir auf der Heimreise einfach nur beim Anblick des nächtlichen Singapurs aus der Luft die Tränen kamen ob soviel Schönheit. Oder die Menschen auf den Flughäfen der Welt; ich verzieh ihnen alles. Jeder einzelne besaß ein paar Atome von mir, von unserem gemeinsamen Urknall. Ich war zu Hause angekommen, zu Hause in mir.

Und das alles wegen ein paar Berührungen. Ich hatte auf Bali einen Traworkshop besucht, war aber dann mit ein paar Anderen zusammen nicht für den zweiten Teil zugelassen worden. Weil die Unterkunft schon bezahlt war, blieben wir noch. Ich geriet in eine Herzensangelegenheit mit einem schönen Armenier. Unser beider Englisch war nicht soweit ausgeprägt, dass wir hätten tiefgründige Gespräche führen können. Meine schamanische Lehrerin sagte immer: „Was du einem 5-jährigen Kind nicht erklären kannst, taugt nichts.“ Das hatte ich bisher nicht mit sexuellen Dingen in Verbindung gebracht, aber es passte auch hier. Was ich sagen wollte (und das war viel!) musste ich auf das Wesentliche reduzieren und vor allem – auf Grund meines begrenzten Wortschatzes – mit einfachen Worten sagen. Einfache, klare Worte und der Mut zu sagen, was ich wirklich wollte – sollte es so einfach sein zwischen Männern und Frauen?

Das alte Vorwort war auch nicht schlecht...

Aus heutiger Sicht ergibt alles einen tiefen Sinn. Für jedes einzelne dieser Erlebnisse bin ich aus ganzem Herzen dankbar. Dass ich als Kind nicht berührt werden wollte, seltsame Visionen hatte und als Jugendliche Demütigung und Vergewaltigung erfahren habe. Dass ich einsam war, aber auch eine wunderbare jahrelange Beziehung führen durfte. Dass ich sexuell sehr lustvoll und experimentierfreudig war und manchmal auch gelangweilt. Dass die Geburt meiner beiden Kinder gänzlich anders war, als die Natur das vorgesehen hatte und ich später meine Gebärmutter an den Krebs verlor. Dass ich vor Lust fast den Verstand einbüßte und den schönsten Beruf der Welt entdeckte. Der Sinn dieser Vielfalt erschloss sich mir erst viel später.

Einer dieser Weckrufe war ein Montagmorgen kurz vor meinem 40. Geburtstag. Ich hatte mit meinem Liebsten das ganze Wochenende im Bett verbracht und stieg jetzt aus der Wanne. Jede Zelle in mir war befriedigt, gesättigt und genährt. Plötzlich durchfuhr mich die Erkenntnis wie ein Blitz, dass ich mich auf die nackten Fliesen setzen musste. Ich *wusste*, ohne es zu verstehen, dass ich momentan völlig angstfrei war und dass genau *das* der geheime Zweck von Sexualität sein musste. Ich *wusste*, dass mein Zustand erst der Anfang war und dass dieses Wissen fortan mein Leben bestimmen würde.

In den Jahren danach war ich auf der Suche nach Antworten. Ich trauerte Zeitepochen nach, in denen eine hohe sexuelle Kultur die Menschen mit Schwingung und Essenz versorgte. Ich beneidete jene, die von richtigen Schamanen initiiert wurden. Die tibetische Nonne, deren Lehrerin eine Yogini hoch in den Bergen ist. Die Frau, die ihre Hellsichtigkeit von der Großmutter geerbt hat. Wenn ich an spirituell-sexuelle Bewusstseinsentwicklung dachte, bedauerte ich regelmäßig, an diesem Ort zu leben und in dieser Zeit. Wo gibt es hier in Europa die wirklichen Lehrer, die einer Tradition entstammen und genau wissen, welcher Schüler was gerade braucht? Der Bienenschamane, der Hexenkonvent.

Lehrer einer sexuellen Kultur. (Bitte nicht die Tantralehrer, die ihr Wissen in Wochenendseminaren erworben haben!) Ich fühlte mich benachteiligt, weil ich abgeschnitten war vom *echten* Wissen. Meinte ich.

Dabei gab es diese Lehrer, und ich war schon mitten im Unterricht. Einmal sagte einer dieser Lehrer, ich solle aufhören zu kokettieren mit dem, was ich nicht kann. Beim jedem nächsten Mal solle ich 100 Euro spenden, so seine Forderung. Ich war entrüstet, aber es war auch der Tag, an dem ich mich entschied, auf meine Stärken zu bauen. Von da an sah ich mehr und mehr jene Dinge, die ich mittlerweile so schätze an *meinem* Weg. Wir in Europa können so viel zum Weltgeschehen in puncto Sexualität beitragen wie kaum jemand sonst auf der Welt. Wir haben mehr Freiheiten als andere, weil wir nicht starren Religionen und Regimes verhaftet sind. Wir haben eine gute westliche Tradition in Sachen Körperarbeit – hier sei an Wilhelm Reich erinnert. Wir reden über Sex leicht und locker und haben zum Wissen wenigstens den Zugang.

Für den Weg zur Erlösung und Transzendenz unserer Sexualität braucht es nicht unbedingt eine traditionelle Initiation oder einen Guru. Das Wissen liegt in uns. Wir haben dieselben Voraussetzungen wie Tempelpriesterinnen früherer Zeiten. Wir sind anatomisch so gebaut wie sie. Sicher braucht es einen Anstoß oder eine Hilfestellung, aber in erster Linie lediglich Mut, hinzuschauen und hinzufühlen. Es braucht Zugang zum inneren Wissen, das aus der Stille kommt und aus der Erinnerung. Unsere Seelen kennen sich aus in den Traditionen. Auch wir sind Eingeborene. Bahnbrechende Erkenntnisse sind – sogar im wahrsten Sinne des Wortes – nur einen Atemzug weit entfernt. Wir könnten wirkliche Experten für neue und ursprüngliche Formen von Sexualität werden.

Einleitung. Worum geht es?

Sinnliche Berührung ist *die* wesentliche Form, durch die wir uns als sexuelle Wesen fühlen und ausdrücken können. (Neben diversen Spielformen und dem Geschlechtsakt selbst, um den es hier nicht gehen soll.) Sinnliche Berührung ist unglaublich wichtig für unsere Lebendigkeit und innere Stärke. Sie erfüllt entscheidende Bedürfnisse des Menschseins – und sie ist erlernbar. Wir haben ein einfaches, überschaubares System entwickelt, womit wir das Wesen sinnlicher Berührung gut erklären und vermitteln können. Es kommt nämlich auf wesentlich mehr an als zu wissen, *wie* man berührt.

Sinnliche Massage als Spezialform sinnlicher Berührung ist die Profession, mit der wir die meiste Erfahrung haben. Allein die Sinnesart-Massagestudios trugen sie aus über 90000 Massagen zusammen. Durch unsere Seminartätigkeit wissen wir aber auch, dass unser Knowhow ebenso Partnerschaften oder Singles im Alltag zugute kommt, ohne dass es um Massage im engeren Sinne geht. Du wirst Tipps und Hinweise finden, die dein Liebesleben bereichern können, sei es als Teil des Vorspiels oder als eigenständige Idee. Es geht um die Spannung zwischen männlichen und weiblichen Energien, die es zwischen Partnern knistern lässt. (Fehlt sie, nützen die besten Kenntnisse von Yoni- und Lingammassage nix, leider!)

Warum ein anderer Name?

Vielleicht stellt sich die Frage, warum wir unsere Erkenntnisse über das sinnliche Berühren nicht unter Namen wie Erotikmassage oder Tantramassage publizieren, sondern den neuen Begriff ANUKAN etablieren wollen. Das hat mehrere Gründe:

1. Mit den Namen Erotik- und Tantramassage oder auch Tantra verbinden sich automatisch bestimmte Vorstellungen – die weit auseinander gehen – und leider auch Vorurteile. Auch lassen sich diese Na-

men nicht markenrechtlich schützen und stehen daher nicht generell für eine bestimmte Qualität. ANUKAN ist hingegen ein geschützter Qualitätsbegriff.

2. Eine ANUKAN-Massage ist eine sinnliche Heilmassage. So wie niemand zum Therapeuten sagen wird: „Unterhalten Sie mich bitte mal eine Stunde!“, so wenig ist die ANUKAN-Massage eine reine Genussmassage. Ihre Stärke entfaltet sie, wenn der Klient eine Absicht mitbringt, also etwas erkennen oder erfahren möchte und die Massage quasi das Transportmittel dorthin ist.
3. Unsere Massage unterscheidet sich von anderen darin, dass der Ablauf ganz individuell gestaltet werden kann, ohne beliebig zu werden. Im Gegenteil – wenn die Gebenden um die Grundlagen wissen, können sie voll ihrer Intuition vertrauen und die Massage in eine Richtung gestalten, die den eigenen Neigungen und Kompetenzen entspricht. Somit ist es möglich, ganz *frei* zu massieren. Erst wenn die Massage deinem persönlichen Fluss entspringt und so einzigartig ist wie du selbst, wirst du wirklich gut sein.

Was ist das Neue an ANUKAN?

Im Laufe der Jahre klassifizierten wir innerhalb unserer Massagen die verschiedensten Elemente (unsere Ausbildung umfasste zeitweise 17 Module) und ordneten sie in sieben Kategorien. Jedes der sieben Themen ist wie eine Stellschraube, mit der sich die Qualität verändern lässt. Doch nicht nur das, wir entdeckten auch in jeder dieser Kategorien Techniken und Methoden, die ein enormes Potential für Selbstheilung und Selbstentwicklung in sich bergen. Meine große Hoffnung ist, dass unsere Massageart eines Tages zu den alternativen Heilverfahren zählt.

Sinnliche Massagen als Dienstleistung waren bis zum Jahr 2017 auf dem Weg, zunehmend populär zu werden. Immer mehr Gäste standen offen

zu ihren Besuchen in Erotik- und Tantramassagestudios. Das sogenannte Prostituiertenschutzgesetz zerstörte diese Entwicklung. Viele Studios mussten schließen und MasseurInnen gaben ihre Arbeit auf, weil sie sich nicht als Prostituierte registrieren lassen wollten. Die jetzt noch um den Erhalt ihrer Studios kämpfen, stehen zu ihrem Beruf, weil sie daran wachsen und Freude haben. Dieses Buch möchte zu einem Imagewandel beitragen. Es richtet sich zum einen an ProfimasseurInnen, die ihre Arbeit verbessern möchten, zum anderen an Menschen, die einfach gern berühren und wirklich gute LiebhaberInnen werden wollen. Und nicht zuletzt möchten wir auch jene erreichen, die unsere Arbeit weiterempfehlen, weil sie sie als wertvolle Ergänzung zu einem therapeutischen Angebot schätzen. Ich hoffe es gelingt mir, mit Vorurteilen aufzuräumen und Stolz und Respekt zu wecken für eine Arbeit, deren Wirkung noch weit unterschätzt wird.

Die ANUKAN-Massage als integrale Massage im Gelben MEM der Spiral Dynamics

Während meiner Ausbildung bei Veit Lindau zum Coach für integrales Life Management kam ich in Kontakt mit dem integralen System und den „Spiral Dynamics“. Wer den integralen Ansatz einmal kennengelernt hat, wird fasziniert sein von seinen Denk- und Anwendungsmöglichkeiten. Sie zogen sich fortan durch mein Leben. So lag es nahe, dieses Wissen auch auf das ANUKAN-System anzuwenden. Ich kam zu dem Schluss, dass die ANUKAN-Massage im „Gelben Mem“ verortet ist. Im Modell der „Spiral Dynamics“ ist jeder Bewusstseinsstufe eine bestimmte Farbe zugeordnet.

Meme sind Zusammenballungen von ähnlich gelagerten Wertvorstellungen und Denkmustern. Jede Entwicklungs- und Bewusstseinsstufe der Menschheit ist durch Meme gekennzeichnet. Die Stufen folgen aufeinander – ähnlich wie beim Menschen eine Entwicklungsstufe auf die andere folgt. Das Lösen von Problemen einer Stufe führt zum Aneignen neuer Fähigkeiten und Erkenntnisse, und damit zur nächsten Ebene.

Verschiedene Philosophen haben daraus das Modell der „Spiral Dynamics“ entwickelt, das nicht nur die gesamte Menschheitsgeschichte abbildet, sondern auch Phänomene zwischenmenschlicher Beziehungen verstehbar macht. Dieser „integrale Ansatz“ birgt eine Ethik menschlichen Handelns, der sich auch unsere ANUKAN-Familie zugehörig fühlt. Ihn hier ausführlicher vorzustellen würde den Rahmen und die Absicht des Buches sprengen.

Weshalb wir die ANUKAN-Massage im Gelben Mem ansiedeln

Menschen auf der Ebene des gelben Mems haben die Schatten, aber auch die Möglichkeiten und Chancen der vorhergehenden Stufen weitestgehend integriert. Daher können sie im Bedarfsfall – je nachdem, was die Lebensumstände fordern – auf Lösungen aus verschiedenen Stufen zurückgreifen, weil sie um deren Wert wissen. Es kann notwendig sein, in Notfallsituationen rote Macht auszuüben. Wenn das Chaos überhand nimmt, braucht es klare blaue Ordnungen und Hierarchien, ebenso wie blitzschnelle Entscheidungen aus oranger Sicht, um finanziell zu überleben. In familiären und Liebesbeziehungen ist es angebracht, auf grüne Weise das Herz zu öffnen, sich nicht über den anderen zu stellen und zuhören zu können. Man darf diese Menschen getrost als „Spiraltänzer“ bezeichnen, angelehnt an den schamanischen Begriff des „Energietänzers“. Sie tanzen die Spirale auf und ab. Ihr Verhalten erscheint zuweilen paradox.

Eine ANUKAN-Massage darf ebenso sein. Wir begeben uns auf die Mem-Ebene unserer Massage-Empfänger mit all ihrer Wesensvielfalt, spüren ihre/seine Themen und können so wirkungsvoll handeln. Dies ist möglich, wenn zum einen mein Massageköfferchen gefüllt ist mit Mitteln und Methoden aller Meme des ersten Ranges. Unser ANUKAN-System gibt hier einen guten und hinreichenden Überblick, was alles Einfluss auf eine Massage haben kann.

Zum anderen bin ich hilfreich, wenn ich mich den Schatten der verschiedenen Bewusstseinsstufen selbst gestellt habe und reif genug bin, mich in

diesen Räumen sicher zu bewegen. Deshalb beinhaltet das ANUKAN-Massage Jahrestaining große Anteile an Selbsterfahrung.

Was auch immer sich während der Begegnung bzw. der Massage zeigt an Themen und Emotionen – als SpiraltänzerIn bin ich in einem hohen Maße annehmend. Aus der Sicht des gelben Mems brauche ich nichts abzulehnen, zu befürchten oder zu verurteilen, weder bewusst noch unbewusst.

Weil eine ANUKAN-Massage nicht in eines der bekannten Wertesysteme einzuordnen ist, ist sie nicht so leicht greifbar und erklärbar. Sie arbeitet mit Wissen und Kompetenz, anstelle von Dogmen oder dem Glauben, wie etwas sein sollte. Veränderung beginnt dort, wo ich mich voll und ganz auf das So-Sein einlassen kann. Der ANUKAN-Therapeut mit eigenen erkennbaren Werten und gleichzeitig als leerer Spiegel – paradox zu wirken ist ein Hinweis auf das gelbe Mem – wird im Klienten Experimentierfreude anregen, Lust auf das Erforschen der eigenen Persönlichkeit legen und somit u.U. hilfreicher sein als wenn die Massage Regeln und Vorgaben folgt. Die ANUKAN-Massage ist flexibel und fließend und baut auf die Eigenverantwortung des Masseurs, der MasseurIn. Eine saubere, klare Ethik ersetzt die Struktur anderer Massagesysteme. Dies ist immens wichtig, vor allem eingedenk der Tatsache, dass eine ANUKAN-Massage auch das große Thema Sexualität nicht ausschließt. Sie ist damit die ganzheitlichste, flexibelste und anspruchsvollste Massage, die ich kenne.

Ein Hinweis in eigener Sache

Die therapeutischen Methoden zur Stärkung der Selbstheilungskräfte richten sich an gesunde Menschen, die mehr über sich erfahren möchten. Die Feststellungen sind nicht wissenschaftlich fundiert. Wie sollten sie auch, gibt es doch keine Lobby und keine Forschung auf diesem Gebiet. (Falls doch – lass es mich unbedingt wissen!) Ich bemühe mich um weltanschauliche Neutralität, verschweige aber meine Ansicht nicht, die von einem spirituellen Weltbild geprägt ist.

Außerdem verwende ich in Zweifelsfällen die weibliche Form, da – zumindest im Profibereich – weibliche Anbieter in der Mehrzahl sind. Und ich duze dich – in der Hoffnung, das kommt dir nicht unhöflich vor – weil das Thema eine gewisse Nähe braucht.

Mein persönlicher Weg zur Sinnes-Masseurin

„...einfach einen runterholen“

Ich hielt mich für eine gute Liebhaberin. Bis mein damaliger Freund von einer Hure zu schwärmen begann, mit der er einige Zeit zusammen gewesen war. Er rühmte ihr Talent, es ihm mit der Hand zu besorgen. Ich konnte mir absolut nicht vorstellen, was sie wohl mit seinem Schwanz gemacht haben könnte, außer ihn auf und ab zu bewegen, etwa so wie man eine Ketchup-Flasche schüttelt. Es kam mir nicht in den Sinn ihn danach zu fragen, obwohl ich durchaus locker kommunizieren konnte. Ich war eine ganz normale junge Frau, aufgeschlossen und sexuell neugierig. Und doch fehlten mir erhebliche Kompetenzen, von denen ich nicht einmal wusste, dass es sie gab.

Wenig später fiel mir auf der Suche nach einem Job eine Stellenanzeige in die Hände: „Nette Frau gesucht für erotische Massagen...“. Zwar hatte ich keine Vorstellung davon, doch der Zusatz „...keine Vorkenntnisse nötig, sehr gute Verdienstmöglichkeiten!“ lockte mich. Ich hatte mein erstes Unternehmen in den Sand gesetzt und mich noch nicht von der finanziellen Pleite erholt. So wurstelte ich mich auf Sozialhilfeniveau durchs Leben. Vielleicht ließ sich das jetzt ändern.

An jenen 11. April 2000 erinnere ich mich noch recht gut. Tags zuvor war ich kurz eingewiesen worden in die Kunst erotischer Massage: „Machen Sie hier an den Beinen paar mal hin und her, dann den Rücken. Hände und Füße können Sie weglassen und am Kopf mögen es die Männer eher nicht. Wenn die Hälfte der Zeit rum ist, soll sich der Mann umdrehen, dann holen Sie ihm einen runter und sehen zu, dass er verschwindet. Möglichst etwas vor der Zeit und ohne zu duschen, das spart Kosten.“ Die Frau hatte ein freundliches Wesen und ich versuchte es.

Das Schicksal weiß Bescheid und es ist gütig

Das Fazit meines ersten Arbeitstages: Ich hatte zwei Männer bedient, kam mir ziemlich schmutzig vor und wollte doch lieber kellnern. Noch in derselben Nacht brannte unser Haus und wir wurden obdachlos. Mein Geld hatte nicht ausgereicht, den Versicherungsbeitrag pünktlich zu bezahlen, ich stand jetzt mit zwei Kindern allein und mittellos da.

Der Not gehorchend beschloss ich, wenigstens so lange als Erotikmasseurin zu arbeiten, bis ich wieder Boden unter den Füßen hätte. Nach einigen Tagen zitterte ich schon nicht mehr beim Massieren. Von den Frauen lernte ich mich zu schminken und im Katalog zu bestellen. Stand ich dann in neuen Dessous (ich kannte das Wort vorher nicht) vor'm Spiegel, überkam mich eine seltsame Gefühlsmischung aus Erinnerung, Erregung, Macht, Abenteuer und Spielfreude.

Im Laufe der Zeit wurde ich immer unzufriedener, weil mir die innere Spaltung zu schaffen machte. Einerseits tat mir und den Gästen gut, was ich vollbrachte. Ich bekam Anerkennung und fühlte, dass meine Arbeit sinnvoll, wertvoll und wichtig war. Auf der anderen Seite wagte ich nur wenigen Menschen davon zu erzählen. Ein Freund, dem ich mich anvertraut hatte, kündigte mir die Freundschaft aus Angst, dass seine Kollegen erfahren könnten, womit ich meinen Lebensunterhalt verdiene. Ich strebte eine Tätigkeit im sozialen Bereich an, wollte etwas *Ehrenwertes* tun, worauf meine Kinder stolz sein konnten. Ich lebte in zwei Welten.

Neid auf Andro und das neue Lebensgefühl

Eines Sonntagnachmittags – ich surfte ziellos durchs Internet – traf mich eine Erkenntnis wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Ich entdeckte, dass es Menschen gab, die ganz offen zu diesen Massagen standen, im Fernsehen davon erzählten und Bücher darüber schrieben. Sie schienen weder Nachteile davon zu haben noch sich zu schämen. Wenn es solche Menschen

gab, dann konnte ich dazu gehören. Dann war das mein Weg. Zwei Wochen später besuchte ich ein Tantramassage-Seminar und legte dort den Schwur ab, nie wieder abfällig über Männer zu reden, wie das in meinem Massagestudio üblich gewesen war. Ich begann, in eigenen Räumen auf ganz andere Weise zu massieren.

Sinnesart und erregende Entdeckungen

Die große Nachfrage führte zur Gründung eines Studios, in dem wir den Gästen mit Respekt begegnen und dies auf vielfache Weise zurück bekommen. Wir entschieden uns, uns ganz dem Thema „Sinnliche Massagen“ zu widmen, also keine weiterführenden Dienstleistungen im Bereich Prostitution anzubieten. Das war weniger eine moralische Entscheidung als eine strategische. Es sind unterschiedliche Angebote, die auf verschiedene Ziele und Wirkungen ausgerichtet sind. Wir spezialisierten uns auf Massagen, in denen der Gast vorwiegend passiv ist und wo tatsächlich das Massieren im Vordergrund steht. Im Laufe der Zeit entdeckten wir, dass wir mehr bewirken konnten als den Gästen Entspannung auf körperlicher Ebene zu verschaffen. Immer wieder erlebten wir gesundheitliche Veränderungen, die wir als sensationell empfanden, vor allem in Hinblick auf die Kürze der Zeit, in der sie bei den Gästen eintraten. Diese Entdeckung brachte mich dazu, es genauer wissen zu wollen. Ich begann zu „forschen“ und wollte herausfinden, welcher Teil unserer Massagen den Gästen zur Selbstheilung verhelfen kann.

Wir gingen der Frage nach, was eine gute sinnlich-erotische Massage ausmacht. Zum einen brauchten wir auf diese Frage eine Antwort für unsere neuen Masseurinnen, die wir bald auszubilden begannen. Zum anderen interessierte es mich persönlich. Ich hörte von *Tempelpriesterinnen* und ihrer wichtigen Funktion für das sexuell-spirituelle und emotional-soziale Gleichgewicht in lang zurückliegenden menschlichen Gemeinschaften. Ich spürte so etwas wie *inneres Wissen* in mir aufsteigen. Damit meine ich eine unbestimmbare Resonanz, die mich ab und an überkommt.

Ich kann sie als „nur so ein Gefühl“ beiseite schieben. Ich kann mich aber auch entscheiden, diese Ahnung wahrzunehmen und ihr nachzugehen. Kann sein, das macht mich zuweilen einsam und ungeduldig. Kann sein ich zweifle, finde es mühselig und sehe kaum Land. (Dann brauche ich Unterstützung und eine gute *Schatzkarte*.) Aber nichts auf der Welt möchte ich eintauschen gegen das Gefühl, das sich einstellt, wenn ich Witterung aufgenommen habe und mich entscheide, dem Ruf meiner Seele zu folgen. So war es, als ich zum ersten Mal das Wort *Tempelpriesterin* hörte.

Meine Ermächtigung zur „Tempelpriesterin“

Eine *Priesterin* ist für mich eine *Feldheilerin*; also jemand, der nicht einzelne Menschen heilt, sondern sich *Feldern* verpflichtet fühlt. Ich möchte in meinem Leben zur Heilung des sexuellen Feldes beitragen. Schon allein Sexualität als natürliche Kraft anzuerkennen und zu akzeptieren ist Heilung pur. Damit meine ich nicht jede Form, in der sich diese Kraft den Weg bahnt, sondern den natürlichen Quell. Das Bestimmungswort *Tempel* erinnert an eine alte Tradition und deutet darauf hin, dass ich mein Tun einer *heiligen* Sache widme. Ich habe mich lange Zeit gesträubt dagegen, den Begriff *Tempelpriesterin* mit mir in Verbindung zu bringen, es kam mir wie Hybris vor. Abgesehen davon ist ihre Existenz nicht bewiesen. Wie auch bei der Matriarchatsforschung entscheidet das Paradigma der Forscher beziehungsweise Betrachter, wie Ergebnisse in verschiedenen Disziplinen gedeutet werden. Gesellschaftliche Erscheinungen aus vor-schriftlicher Zeit können per se kaum bewiesen werden. Wenn ich meinen inneren Bildern traue, dann sehe, fühle und ahne ich, dass besondere Frauen die (Auf-)Gabe hatten, die Kunst der Sexualität zu unterrichten. Ziemlich sicher ist, dass Sexualität kultiviert und für Bewusstseinsentwicklung und Heilung eingesetzt wurde. Also muss es Lehrerinnen dafür gegeben haben. Und wahrscheinlich ist auch, dass der Unterricht sich nicht in theoretischen Unterweisungen erschöpfte.

Was mir half diesem Ruf nachzugehen, war ein mystischer Sog, der von dem Wort *Samarkand* ausging. Immer wieder begegnete es mir; in einem

Musiktitel, auf einer Blechdose, die mir zufällig bei einem Trödler in die Hände fiel, in einer Dokumentation im Radio. Und nicht zuletzt durch das Buch „Samarkand“ von Olga Kharitidi. Ich wusste, dass ich Afrosiab, das Feld auf dem die ursprüngliche Siedlung einst stand, besuchen musste. Dort erfuhr ich meine Initiation zur *Tempelpriesterin*. Eine weise Alte erschien, sie nannte mir ihren Namen und versprach mich fortan zu begleiten. Seitdem weiß ich, dass es sich lohnt, Ahnungen nachzugehen.

Sinnliche Massagen – der Familienstammbaum von ANUKAN

Das Baby bekam also einen Namen. Mit ANUKAN bezeichnen wir ein System, das wir entwickelten, um sinnliche Berührung und sinnliche Massage gut beschreiben zu können. Bevor ich ANUKAN vorstelle, möchte ich Begriffe erläutern und etwas zur Entstehung und den Quellen sagen. Es ist immer gut, die eigenen Wurzeln zu kennen.

Sinnliche Massage

Eine sinnliche Massage ist für uns der Oberbegriff für alle Massageformen, die Sinnlichkeit und auch Sexualität als Thema mit einbeziehen, ohne dass es ein Muss gibt. Die Empfänger wollen sich in erster Linie entspannen und den Wohlfühlfaktor genießen oder sich, was seltener ist, Themen wie Selbsterfahrung und Heilung widmen. Meist ist eine Massage des Intimbereichs Bestandteil, die intensive, erotisch-lustvolle Empfindungen hervorruft – bekannt auch unter *Yoni- und Lingammassage*. Sinnlichkeit und Sexualität einzubeziehen, indem wir jedem Teil des Körpers die ihm gebührende Beachtung schenken, macht die Massage zu einer wirklich ganzheitlichen Erfahrung. Die Idee die dem zugrunde liegt ist, dass Sexualität etwas Natürliches ist und also auch in einer Massage Raum einnehmen darf. Darüber hinaus können sexuelle Energien als machtvoll Instrument genutzt werden zu verschiedenen Zwecken. Grundlage jeder sinnlichen Massage sind besondere Formen der Berührung.

Berührung und Massage – Eva und Adam

Berühren

...und berührt zu werden ist die älteste zwischenmenschliche Sprache und so vielfältig wie der Mensch selbst. Sie hatte schon immer mehrere Funktionen:

1. Berührung erfüllt das tiefste psychosoziale Grundbedürfnis nach Angenommensein und Zugehörigkeit. (Dem dient z.B. auch die Funktion des *Lausens* bei Affen.) Werden Babys nicht berührt, sterben sie. Achtsame Berührung lässt uns Liebe erfahren in einer reinen Form.
2. Berührung ermöglicht es, uns als sexuelle Wesen zu erleben. Ohne Berührung, die uns etwas bedeutet, ist kaum sexuelle Erfüllung möglich.
3. Berührung ist der Grundstein jeder Medizin. Wenn eine Stelle schmerzt, legen wir instinktiv die Hand darauf. Berührung wärmt, schützt und tröstet.

Massage

...basiert auf der uralten Heilkunst der Berührung. Massage ist so vielfältig wie es die Kulturen auf unserer Erde sind. Ein Ursprung lässt sich nicht benennen – bereits in Höhlenmalereien finden sich Hinweise auf diese Kunst. Allerdings war Massage in verschiedenen Zeiten und Kulturen sehr unterschiedlich populär.

Bei sinnlichen Massagen lässt sich keine klare Grenze ziehen zwischen *Berührung* und *Massage*, weil es gerade hier nicht nur um Massage an sich geht, sondern auch um andere Berührungsqualitäten wie sanftes Streicheln mit verschiedenen Materialien, emotionales Berührtsein oder energetische Prozesse.

Ich verwende die Begriffe in folgendem Kontext:

- Wenn ich von Berührung spreche, meine ich Berührung zum einen als allgemeinen Oberbegriff, zum anderen im Sinne weiterführender Massagetechniken, oder ich beziehe mich auf Berührungen im privaten Bereich.
- Wenn ich von Massage spreche, meine ich eher Massage im klassischen Sinn oder das *Gesamtkunstwerk* einer sinnlich-erotischen Massage.

Massage wird kultiviert – Generation Massage 1.0

Von Massage sprechen wir, wenn wir auf vorwiegend mechanische Weise Haut, Bindegewebe und Muskulatur beeinflussen. Wir kneten, drücken, streichen, dehnen usw. Vermutlich fanden unsere Vorfahren daran Gefallen, deshalb taten sie es. (Nebenbei bemerkt – was gibt es Schöneres an langen Abenden?)

In jedem Fall war die Kunst des Körperknetens zum Zwecke der Heilung schon sehr früh in Ägypten und Asien bekannt. Der Chinese Huang Di erwähnte 2600 v.u.Z. gezielte Griffe gegen Schmerzen. In der indischen Gesundheitslehre und Heilkunst, dem Ayurveda, setzt man Massage mit Ölen und Kräutern ein. Hippokrates (ca. 460–370 v.u.Z.) aus Griechenland brachte die Weisheiten nach Europa. Er hielt Massage und Körperübungen für einen Grundstein jeder Medizin. Im Römischen Reich diente Massage hauptsächlich dazu, Gladiatoren kampftauglich zu machen. (Was wieder einmal beweist, dass keine Sache gut oder schlecht ist, sondern dass *Absicht* und *Werte* entscheidend sind.) Im späten Mittelalter verlor die Gesellschaft Europas das Interesse an Massagen – das sollte sich erst während des 19. Jahrhunderts wieder ändern. Durch den Schweden Pehr Henrik Ling (1776-1839) wurde Massage in der derzeit gebräuchlichsten Form als *Schwedische Massage* wieder populärer.

Das ganzheitliche Konzept – Massage 2.0

Anfang des 20. Jahrhunderts begann sich in Europa die ganzheitliche Betrachtungsweise zu entwickeln, angeregt durch Forschungen auf dem Gebiet der Psyche und durch Einflüsse östlicher Philosophie. Maßgeblich dafür war die Pionierarbeit mutiger Ärzte wie Freud, Jung und Reich, die Verbindungen zwischen Psyche, Sexualität und dem Befinden des Körpers herstellte. Später etablierte sich die *humanistische Psychologie* als drittes Konzept neben Psychoanalyse und Verhaltenstherapie, bei der das Erleben im *Hier und Jetzt* Ausgangspunkt der Betrachtung und Behandlung ist.

- Westliche Massagetechniken, die auf der schwedischen Massage beruhen, zielen darauf ab, krankhafte Veränderungen der Haut, des Bindegewebes, der Muskulatur, der Sehnen und der Gelenke zu normalisieren. Durch kräftiges Streichen, Kneten und Reiben werden selbst große Muskelgruppen wieder geschmeidig weich und gut durchblutet. Der angeregte Stoffwechsel wirkt wie eine Frischzellenkur für Haut und Muskeln.
- Östliche Massagetechniken beruhen auf der Vorstellung einer im Körper zirkulierenden kosmischen Energie, die von den verspannten Muskeln blockiert wird. Ziel der Massage ist, die Energie wieder ungehindert fließen zu lassen.

Eine Kombination beider Sichtweisen – bekannt als ganzheitlicher Ansatz – ist Grundlage unserer Massagen. Die Wirkung der Massage erstreckt sich über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein. „Nicht ein bestimmter Teil des Körpers oder eine Verspannung stehen im Mittelpunkt, sondern der ganze Mensch.“; so wird es zumindest beschrieben. Doch halt – etwas fehlt!

Ganz zum ganzen Menschen würden Körperteile und Empfindungen gehören, die eine zentrale Stellung einnehmen. Diese Bereiche werden auch in der ganzheitlichen Massage weiträumig umschifft. Du weißt wovon ich spreche?

Geburt der Erotik- und Tantramassage – Massage 3.0

Wie so oft, wenn die Zeit reif ist, finden Entwicklungen an verschiedenen Stellen der Welt gleichzeitig statt. Sinnlichkeit und Sexualität in Massage zu integrieren und damit ein eigenständiges Dienstleistungsangebot (parallel zur Prostitution) zu etablieren entstammt folgenden Quellen:

Osho (Bhagwan Rajneesh)

In Indien bereitete der Mystiker und spirituelle Lehrer Osho Lehren der verschiedensten Richtungen (z.B. aus Hinduismus, Tantrismus, Sufismus, Yoga, Körpertherapie sowie der humanistischen Psychologie) für Menschen aus dem westlichen Kulturkreis auf, die scharenweise in seinen Ashram strömten. Er war einer der umstrittensten Lehrer, wurde geliebt und bekämpft, und prägte das Leben vieler Tausender Menschen. Er faszinierte seine Schüler, weil er auf essentielle Sinnfragen eine Antwort geben konnte. Osho forderte dazu auf, das Leben als Ganzes anzunehmen und es in allen Facetten zu lieben. Jedes Tun, jede Begegnung und Erfahrung kann dem inneren Wachstum dienen. Er verhalf Spiritualität und Sexualität dazu, aus ihrem Schattendasein ins Bewusstsein der Menschen zu gelangen. Durch Osho erhielten sie den Impuls, sich tantrischen Lehren und einem freieren Umgang mit Sexualität zu widmen.

Andro (Andreas Rothe)

In Deutschland war es Andro, der seine auf langen Reisen gesammelten Massagerfahrungen 1978 in die Yin-Yang-Massage einfließen ließ. Sie war eine wichtige Grundlage für die Tantramassage, indem sie z.B. auch

Akupressurpunkte nicht ausließ, die entlang der Körpermeridiane im Intimbereich liegen. In den 1980er Jahren experimentierte Andros Institut, damals noch unter dem Namen Antinous, mit verschiedenen Formen erotischer Massage. Seit den 1990er Jahren, auch durch Anregungen von Masseurinnen aus dem ZEGG (Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung) etablierte sich der Name Tantramassage.

Dabei hat die Massage selbst wenig mit dem uralten spirituellen Weg des Tantra zu tun, sondern entstand eher aus dem Neotantra. Diese Strömung wiederum brachte Osho Ende der 1970er Jahre in die Welt. Sowohl Tantra als auch Neotantra als auch Tantramassagen sind umstritten – sich auf gemeinsame Nenner zu einigen scheint schwierig. Im Internet sind dazu eine Vielzahl sich gegenseitig widersprechender und anklagender Expertenmeinungen zu finden.

Joseph Kramer und Annie Sprinkle

In einigen östlichen Behandlungs- und Massagetechniken wird die Einbeziehung des Genitalbereiches unter gesundheitlichen Aspekten praktiziert. Viele wichtige Akupunktur- und Akupressurpunkte haben hier ihren Sitz und sind unverzichtbar für die Behandlung verschiedener Krankheitsbilder und für das Allgemeinbefinden des Patienten. Joseph Kramer und Annie Sprinkle entwickelten daraus eigenständige Massageformen, die als *Taoist Erotic Massage* und als Genitale Heilungsmassagen bekannt wurden.

Der in Amerika (St. Louis, Missouri) geborene Joe Kramer studierte Mathematik, Philosophie und Theologie und besuchte verschiedene Massageschulen. Er setzte sich für die Rechte von Homosexuellen ein und beschäftigte sich mit Taoismus und Tantra, besonders interessierten ihn auch Akupressur, Rebirthing und das Werk von Wilhelm Reich. 1984 gründete er in Oakland, Kalifornien, die Body Electric School für Massage und 1993 das EroSpirit Research Institute. Annie Sprinkle (eigentlich Ellen Steinberg, geboren 1954 in Philadelphia) ist eine in den USA bekannte Prostituierte, Fernsehmoderatorin, Herausgeberin und Künstlerin

und eine Freundin von Joe Kramer. Sie gilt als eine der bekanntesten *Sex-positiv-Feministinnen*, die innerhalb der Frauenbewegung die Auffassung vertreten, dass einvernehmlicher Sex zwischen Erwachsenen in keiner Form reglementiert werden sollte – was sowohl für Männer als auch für Frauen gilt.

In die von Sprinkle entwickelte weibliche Intimmassage (Yonimassage) flossen außerdem Elemente aus Bioenergetik und Sexualtherapie mit ein.

Ein kleiner Exkurs zu den Wurzeln von Tantra

Je mehr ich versuche, Klarheit in die Begrifflichkeit des *Tantra* zu bringen, umso verworrener wird die Sache. So stehen sich Behauptungen gegenüber wie:

- Tantra ist ein uralter spiritueller Weg aus matriarchalischer Tradition, während tantrische Schriften den männlichen Kontrollanspruch betonen.
- Tantra ist ein freier Weg inneren Gewahrseins – demgegenüber sind *Tantras* rituelle Praktiken, die in strenger Form ausgeführt werden.
- Der Ursprung wird manchmal mit über 10.000 Jahre zurückliegend angegeben, andererseits – bezogen auf schriftliche Zeugnisse – sollen die Wurzeln im 2. oder 7. Jahrhundert unserer Zeit liegen.

Gut zusammengefasst findet sich eine Erklärung bei Lambing: „Es gibt nicht *das eine* Tantra – auch wenn diverse Milieus in der indischen wie in der westlichen Geschichte Gegenteiliges unterstellen. Wer die Praktiken des heutigen tibetisch-lamaistischen Tantrismus etwa mit den Kaula-Kulten des 10. Jahrhunderts n. Chr. vergleicht oder mit dem, was ein Prakti-

zierender des Kundalini-Yoga im 18. Jahrhundert tat, der bemerkt schnell: Tantra ist eine riesige, lockere Familie an Kulturen, Erkenntnislehren, Ritualen und Praktiken, die sich im Laufe von Jahrhunderten über ganz Asien verbreitet haben. Öffentliche Kulte (...) finden sich neben mystisch-spirituellen Schulen, asketischen Traditionen, zölibatären Orden und sexuell-grenzüberschreitenden Praktiken. Tantra saugte von Anfang an die unterschiedlichsten Einflüsse auf und erfuhr vielfältige Interpretationen, regionale Abwandlungen und Reformen. Seine praktischen wie geistigen Wurzeln sind komplex, es entwickelte sich in Auseinandersetzung mit solch unterschiedlichen Einflüssen wie den chinesischen alchemischen Lehren, Yoga, Ritualen vorvedischer Kulturen, brahmanischen Traditionen, dem Buddhismus, Jainismus und höfischen Staatszeremonien. Die Geschichte des Tantra ist hinsichtlich der Ursprünge ebenso unklar wie seine weitere Entwicklung unübersichtlich.“ (Quelle: www.rabenclan.de)

Somit ist eine Angabe, was denn nun *Tantra* wirklich sei, immer Auslegungs- und Auffassungssache. Meine Ansicht – nach allem was mein Herz mir sagt – würde ich folgendermaßen zusammenfassen: Tantra ist ein uralter Weg der Bewusstseinsentfaltung, ganz ähnlich anderen spirituellen und schamanischen Wegen der meisten Naturvölker. Der Weg akzeptiert, dass es in der sinnlich-erfahrbaren Welt zwei Pole gibt, die einander bedingen. Die Dualität jedoch im Sinne unversöhnlicher Gegensätze gilt es zu überwinden. So ist mein *tantrischer* Leitspruch: „Besser *sowohl-als-auch* – statt *entweder-oder*“. Nur wenn die vermeintlichen Schattenseiten in all ihrer Tiefe erfahren und erkannt worden sind, können sie transzendiert werden. Sexualität spielt insofern eine Rolle, als sie Teil unseres Lebens hier auf der Erde ist und ihr eine große Bedeutung zukommt. Sie birgt die zentrale Erfahrung, mit allem verbunden und ein Energiewesen zu sein. Das Ziel des tantrischen Weges ist es, mehr und mehr Bewusstheit und Klarheit zu erlangen, indem ich anerkenne und durchschaue was ist; alle Bedürfnisse, Sinneserfahrungen und das Wesen meines Geistes. Der Weg ist achtsam und absichtsvoll und geeignet, bedingungslose Liebe zu erfahren.

Eine ganz praktische Erfahrung mit ursprünglichem Tantra konnte ich

2017 machen, als der Tantrameister Gurudev Bhaneshwaranand mich als seine Schülerin initiierte. Diese zehn Tage andauernde Zeremonie war unglaublich beeindruckend und emotional aufrüttelnd. Ein Priester von weit her war die ganze Zeit anwesend, ein besonderes Ritual folgte auf das andere und ich bekam eine Ahnung von dem reichen Wissens- und Erfahrungsschatz, den dieser Weg beinhaltet. Ihn wirklich zu gehen setzt voraus, dass sich der Schüler dem Meister anvertraut und sich diesem Weg gänzlich verschreibt. Für mich war dieser Weg nicht gehbar, da er keine praktikablen Antworten auf Fragen meines westlich geprägten Lebens geben konnte. Wie gestalte ich mein Business und meine Beziehungen? Wie gehe ich mit Emotionen und Schattenanteilen um? Wie bringe ich meine Vision auf die Erde und was hilft mir, Ziele zu verwirklichen? Wie bleibe ich in Liebe mit dem Leben verbunden? Ich erkannte schnell, dass Meditation, Yoga, meine heiligen Mantras und der Glaube an die Kunst des Gurus nicht mein Weg war. Dennoch bin ich froh, dass mir diese Begegnung weitaus mehr über Tantra vermitteln konnte, als es dicke Bücher hätten tun können.

Die Kultivierung der Intimmassagen – Generation 4.0

Forscher fanden Mitte des vorigen Jahrhunderts heraus (siehe Wilhelm Reich u.a.), dass unverarbeitete Erfahrungen, z.B. Traumata oder emotionaler Dauerstress, als Muskelspannungen im Körper gespeichert bleiben und den Energiefluss beeinträchtigen. Diese Blockaden können uns hindern, natürliche und schmerzfreie Körperhaltungen zu entwickeln, frei zu atmen und damit den Körper mit Sauerstoff zu versorgen, Gefühle bewusster wahrzunehmen - kurzum gesund zu bleiben. Kramer und Sprinkle kamen zu dem Schluss, dass auch das Gewebe der Genitalien Speicherplatz für Traumata und Verletzungen ist, so dass die Intimmassage auch als *Genitale Heilungsmassage* bezeichnet wurde. Später setzten sich mehr und mehr die Begriffe *Yoni* und *Lingam* aus dem Sanskrit für die Bezeichnung der Gesamtheit der weiblichen und männlichen Genitalien durch, weil sie weder klinisch noch vulgär oder verniedlichend klin-

gen. Wir haben im Deutschen einfach keine schönen Worte für unseren Intimbereich.

Die Yoni- und Lingammassagen wurden also von Kramer und Sprinkle aus der Taufe gehoben, etablierten sich schnell im Rahmen erotischer und tantrischer Massagen und wurden von diversen Anbietern vorwiegend in Europa weiterentwickelt. Als Pionierin sei an dieser Stelle Michaela Riedl genannt. Intimmassagen erfreuen sich allerdings nicht nur in Tantramasage-Kreisen zunehmender Beliebtheit, sondern werden auch gern in der Swingerszene oder in der klassischen Sexarbeit praktiziert. Immer mehr Privatpersonen interessieren sich dafür, mehr über die Möglichkeiten sexueller Stimulierung zu erfahren, um die Bandbreite ihres Erlebens zu erweitern. Unsere sexuelle Kultur, die in denkbar schlechtem Zustand ist, hat das auch bitter nötig.

Die Geschwister der Erotik- und Tantramassage – 5.0

Einerseits sind diese beiden Massageformen – je nach Schule – einigermaßen frei in ihrer Gestaltung, so dass darin vieles möglich sein kann. Andererseits gibt es darüber hinausgehende Wünsche, die bestimmte Qualifikationen und Kenntnisse des Praktizierenden verlangen. So begannen wir in unseren Studios, weitere Massageformen zu entwickeln oder Massagen mit einer bestimmten Ausrichtung neu zu benennen. Damit können wir gezielter auf die Wünsche der Massagegäste eingehen. Als Beispiele seien hier die Fessel- und die Wurzelmassage genannt.

Außerdem stellten wir fest, dass einige Nutzer unserer Massageangebote erhebliche Vorbehalte gegenüber Tantramassagen hegen. Sie haben schlechte Erfahrungen damit gemacht oder merkwürdige Dinge über Tantra gehört. Auch werden Tantramassagen mittlerweile fast in jedem Erotikmassagestudio angeboten – während sie noch vor wenigen Jahren eine Domäne auserlesener Massageanbieter waren. So sehr sich einige Stellen darum bemühen, Tantramassage zu einem Qualitätsbegriff zu

machen, so sehr geht die Entwicklung in der Praxis genau in die andere Richtung. Der Begriff Tantra wird leider immer häufiger in zweifelhaften Zusammenhängen benutzt.

Mit einem neuen Markennamen für eine hochwertige sinnliche Massage sind wir einerseits in der Lage, für Qualität zu bürgen. Zum anderen umfasst unser System von Grund auf die Elemente einer sinnlichen Berührung, die wir auf diese Weise gut beschreiben und vermitteln können. Wir verstehen das System ANUKAN und die ANUKAN-Massage nicht als Weiterentwicklung der Tantramassage – dazu habe ich zu viel Respekt vor dem riesigen tantrischen Feld. Aber wir nutzen diese Wurzeln und lassen uns inspirieren von Vielfalt – um etwas Neues mit viel Klarheit zu schaffen.

Was passiert bei sinnlichen Massagen?

Liebe und Bewusstheit – das Geheimrezept für Wirksamkeit

Wie bei allem zwischenmenschlichen Tun entscheidet auch beim Massieren das Maß der Liebe darüber, wie wirkungsvoll eine Massage empfunden wird. Ich gehe davon aus, dass alle anderen Emotionen und Motivationen auf diese beiden Urquellen zurückzuführen sind; auf Angst und Liebe. Auf die Frage, was uns in den Zustand der Liebe versetzt, gibt es jede Menge Antworten und Konzepte. Ich habe Freunde und Lehrer gefragt, wie man „das Herz öffnet“ – hier ein paar Antworten:

- Versetz dich in Gedanken ans Meer, während du einen Sonnenaufgang betrachtest.
- Atme mehrmals tief, bevor du sprichst.
- Öffne dein Herz, tu es einfach! (Für Kopfmenschen wie mich wahrlich ein weiser Rat. Genau dem *wie* galt ja meine Frage...)
- Meditiere täglich.
- Das kannst du nicht tun, es geschieht einfach.
- Fühle noch einmal genau das, was dein Herz sich hat verschließen lassen – bedanke dich und lass es gehen.

Wirklich verstehen konnte ich dieses Phänomen der Herzöffnung erst, nachdem ich während einer Session mit bewusstseinserweiternden natürlichen Substanzen ein Teaching besonderer Art bekam. Diese „Reisen“ sind mittlerweile meine größten Lehrmeister und verhalfen zu allen Zeiten Menschen zu Erkenntnissen tieferer Art, als es Wissenschaft vermag.

Während dieses Prozesses gibt es eine direkte Anbindung an das göttliche Feld, die Matrix, das Quantenfeld aller Möglichkeiten oder die Quelle genannt. In diesem egolosen Raum gibt es auf alle Fragen ein Download direkten Wissens, ohne dass dies in Sätze formuliert werden müsste.

Ich spüre, wie vier Wesenheiten bereit stehen, mich abzuholen. Sie führen mich direkt in mein Herz hinein. Ich gehe in dieser Höhle umher, sehe die massigen Muskelberge sich im Takt bewegen: Bum bum... bum bum... Die Höhle wird enger und weiter und enger und weiter und das ganze Schauspiel scheint einem großen, genialen Regisseur zu folgen. Zwei Milliarden Mal hat es schon geschlagen für mich. Plötzlich legt sich das Herz – mein Herz – still hin, ein letzter Schlag und die Muskelberge falten sich majestätisch in sich zusammen. Wie ein riesiges Tier, was sich zu meinen Füßen schlafen legt. Ich schaue meine Begleiter verwundert an. Sie nicken bedeutsam: „Wir wollten dir zeigen, was dein Herz vorhat, wenn du so weiter machst. Es hat dann nämlich keine Lust mehr.“ Ich frage, was ich tun kann, damit es weiter schlägt. „Lass es dein Leben mit bestimmen, lass es nicht nur funktionieren.“ Meine Helfer fragen mich, ob ich bereit bin für diese Lektion. Ich brauche nur den Entschluss, aber der wird in Klarheit verlangt. Ich entscheide mich und lege noch einmal Feuer auf. Jetzt führen sie mich in eine Situation zurück, die ich wenige Tage zuvor mit einer Mitarbeiterin erlebte, als ich ärgerlich eine Anweisung gab. Ich spüre in meinem ganzen Wesen, wie sehr dieser Tonfall die andere Frau verletzt hat. Noch etwa zehn weitere Vorfälle der letzten Woche sehe ich detailliert vor mir, Gespräche mit Freunden, eine Seminarteilnehmerin, die schwer von Begriff war, der Postbote im Aufzug, der mir den Weg versperrte... „Und jetzt die andere Variante – dein Herz ist offen.“, sagen meine Begleiter. Ich habe Angst verletzt zu werden. „Jetzt brauchst du Entschlusskraft und Mut. Probiere es aus!“ fordern mich meine Helfer auf. Ich erlebe genau die selben Situationen noch ein mal. Ich merke, wie ich meinen ganzen Mut zusammennehmen muss, um mich immer wieder an meine Entscheidung zu erinnern. Ich fühle, was zu fühlen ist – das ist alles. Meist bin ich still, ich höre zu oder sage klar und bestimmt und vor allem freundlich was zu sagen ist. Es braucht nur diesen kleinen Moment eines großen Mutes, um wie durch ein Tor zu gehen – dahinter wartet ein

ganz und gar angstfreier Raum. Hier gibt es keine Anklage, keinen Ärger. In diesem Moment kann ich fühlen, was in der anderen Person vor sich geht. Mitgefühl breitet sich in mir aus und vollstes Verstehen. Respekt und Liebe. Ich realisiere, dass Herzöffnung etwas für mutige Menschen ist. „Es gibt noch eine Lektion“, und diesmal spricht die Göttin Kali zu mir, zu deren Clan ich gehöre. „Den größten Mut brauchst du, dein Herz für dich selbst zu öffnen. Vergib dir selbst die unzähligen Verletzungen, die du anderen Wesen zugefügt hast. Aus Unwissenheit und Angst. Aus Rache und weil du dich einsam und abgeschieden gefühlt hast. Weil du es nicht besser wusstest. Und weil die Zeiten nicht freundlich waren. Entscheide dich für ein großes Ja gegenüber deinem Leben.“

Dass es für den Weg des offenen Herzens Mut braucht, zeigt uns das Wort „Courage“ – abgeleitet von dem lateinischen Begriff „cor“ = Herz. Hierfür ist eine Kriegerhaltung gefragt! Jegliches Jammern muss aufhören. Wir übernehmen ab sofort die Verantwortung für alle unsere Handlungen, hören auf, seelenlose Nahrung zu konsumieren und bleiben nicht in alten Verletzungen hängen. Wir erlassen uns alle „Schulden“ und üben uns in achtsamer Selbstliebe.

Macht hat, wer Bedürfnisse kontrolliert. Wir Menschen haben großen spirituellen und sexuellen Hunger, der uns manipulierbar macht und zu Konsumenten und Patienten. Wir spüren ihn nicht mehr als solchen. Der Mensch ist mit der Fähigkeit und dem Drang geboren, ekstatische Zustände zu erleben, weil diese uns Verbundenheit spüren lassen und alte Muster und Konzepte sofort auflösen können. Wir haben uns eingerichtet inmitten von Ersatzbefriedigungen. Massenveranstaltungen, religiöser Fanatismus, esoterisches Blabla, Süchte oder Wissenschaftsgläubigkeit betäuben den spirituellen Hunger. Schnelle Triebabfuhr, Pornografie, eine sexualisierte Werbung oder schlichtweg die Verweigerung von körperlicher Liebe täuschen darüber hinweg, dass wir den Sinn von sexuellem Erleben nicht wirklich spüren und leben können. Ich nehme mich hier nicht aus. Ein individueller Weg ist hier nicht leicht, wenn die Gesellschaft keine Räume dafür zur Verfügung stellt. Wenn es um Sexualität geht, ha-

ben oft auch die fortschrittlichsten Köpfe der Bevölkerung eine massive Blockade oder Ansichten, die das Ausmaß der Tragödie zeigen. So eröffnete mir zum Beispiel ein bekannter Neurobiologe in einem Gespräch, dass er sich nicht vorstellen könne, dass Tantramassagen auf Augenhöhe stattfänden. Er meinte, dass jegliche Angebote, die nicht ausschließlich an Paare gerichtet seien, dazu beitragen würden, die Menschen noch beziehungsunfähiger zu machen. Auf meine Frage, warum unsere Massage- oder Workshopangebote nicht wenigstens für Singles ein sinnvolles Angebot darstellen sollten, meinte Herr H., dass dies nicht so sei, denn Singles könnten ja eine Selbsthilfegruppe gründen. Sexualität werde überbewertet und lasse im Alter bzw. bei Nichtbeachtung ohnehin nach, also bestehe nicht wirklich Bedarf. (Singlesein als Diagnose? Wie bitte?) Auch bei anderen Mentoren, Vorbildern und wirklich klugen Menschen bemerke ich immer wieder, wie sehr Vorurteile, Unkenntnis oder eigene Blockaden dieses spezielle große, schöne Lebensthema verzerren.

Wie viel Wissen um diese beiden zentralen Fragen der Menschheit – Spiritualität und Sexualität – tatsächlich verloren ging, können wir nur ahnen, aber das Ausmaß muss gewaltig sein. Mir persönlich leuchtet ein, was Dieter Broers sagt: „Erst wenn der Mensch bewusst ist, kann er lieben. Vorher handelt er aus einer Konditionierung heraus.“ Meine persönliche Erfahrung in Hinblick auf das Massieren kommt dem nahe: Je mehr sich die AnbieterInnen dessen bewusst sind, was sie tun, umso mehr können sie damit erreichen. Je bewusster wir als MasseurInnen jedes einzelne Element unseres ANUKAN-Systems einsetzen, desto nachhaltiger die Wirkung der Massage. Bevor ich diese Elemente beschreibe, gehe ich darauf ein, was eigentlich passiert beim Empfangen einer sinnlichen Massage.

System der Botenstoffe

Die steigende Beliebtheit dieser Massageformen führe ich auch auf einen magischen Synergieeffekt zurück. Prinzipiell kreiert die Massage zwei entgegengesetzte Energien; Lust und Entspannung. Während durch die sanfte

Massage der Kreislauf herunter fährt, das Körpersystem eher in Richtung *Ruhe* geht, bewirkt die sinnlich-sexuelle Stimulierung das Gegenteil. Dies löst ungewöhnliche, intensive Phänomene im Körper aus, an denen etliche Hormone und andere Botenstoffe beteiligt sind.

Hormone sind biochemische Botenstoffe und übermitteln Informationen von einem Organ oder Gewebe zum anderen, ähnlich wie das unsere Nerven tun, nur langsamer. Sie steuern quasi alle körperlichen Vorgänge, die in der Regel allmählich vonstatten gehen, wie Wachstum oder Veränderungen der Geschlechtsorgane. Sie werden an verschiedenen Stellen des Körpers produziert, meist von Drüsen. Die Hormonproduktion funktioniert über Regelkreise oder chemische Botenstoffe. Zur Informationsweitergabe werden Hormone durch die Zellen ins Blut ausgeschüttet und gelangen über die Blutbahn an ihren Bestimmungsort.

Neurotransmitter verkörpern eher die E-Mails unter den Botenstoffen, während Hormone eher die Briefträger für einfache Briefe oder Telegramme sind. Neurotransmitter leiten Signale blitzschnell, im Millisekundenbereich, innerhalb des Nervensystems sowohl im Gehirn als auch im Körper weiter. Sie werden – ausgelöst durch elektrische Impulse – von Nervenzellen über den synaptischen Spalt abgegeben, um dann an anderen Nervenzellen anzudocken und ihre Wirkung zu entfalten.

Relativ viele Stoffe dienen sowohl als Hormon als auch als Neurotransmitter. In Abhängigkeit von der Art des Transports kann die gleiche Substanz einmal ein Neurotransmitter, ein anderes Mal ein Hormon sein. So kommt z.B. Adrenalin sowohl als Neurotransmitter in Nervenzellen vor, als auch als Hormon im Blut, gebildet im Nebennierenmark und ausgeschüttet bei Stress.

Weitere Botenstoffe

Daneben gibt es noch weitere Botenstoffe, wie Glukose, das wir zur Regulierung des Blutzuckerspiegels benötigen oder CO₂ für die Atemregulierung sowie Pheromone. Weiterhin – als eigene Gruppe zwischen Hormon und Neurotransmitter – Endorphine oder Enkephaline. Das sind körpereigene Opiate, die z.B. eine schmerzlindernde Wirkung entfalten, indem sie bereits im Rückenmark Schmerzsignale aus verschiedenen Körperteilen dämpfen. Als ich vor vielen Jahren einen schweren Verkehrsunfall hatte, wunderte mich im Rückblick am meisten, dass ich keinerlei Erinnerung an Schmerzen hatte. Dabei hatte ich nur knapp überlebt und sah so entstellt aus, dass meine Mutter bei meinem Anblick in Weinen ausbrach. Unser Körper ist wirklich ein Wunderwerk an Präzision und Einfallsreichtum. Es muss ein sehr großer Geist gewesen sein, der dies erfunden hat und durch ihn wirkt. Eigentlich sollte man mehrmals am Tag innehalten und einen Kniefall vor dem Körper machen.

Arten und Wirkung von Botenstoffen

Sich etwas mit Botenstoffen auszukennen kann viel bewirken. Wenn ich z.B. weiß, dass das Wachstumshormon HGH – verantwortlich gegen vorzeitiges Altern – nur am Abend produziert wird und nur bei leerem Magen, ist es sinnvoll, nach 18 Uhr nichts mehr zu essen und früh schlafen zu gehen, um mir meine jugendliche Frische zu bewahren. Auch viele Nahrungsmittel enthalten hormonähnliche Substanzen, die den Körper bei vielen Vorgängen unterstützen oder behindern können.

So enthalten Haferflocken androgenähnliche Stoffe, die der männlichen Potenz zuträglich sind. Auch eiweißhaltige Nahrung ist gut für sexuelle Energie, weil Hormone aus Aminosäuren gebildet werden – und nichts ist so reich daran wie Eiweiß. Melatonin wiederum sorgt für guten Schlaf und Erholung und ist in Möhren, Tomaten und Bananen enthalten. Zucker und Weißmehl wiederum mindern die Testosteron-Produktion, die vor Schlaflosigkeit, Impotenz oder Depressionen schützt.

Folgende Botenstoffe spielen u.a. bei sinnlichen Massagen eine Rolle, meist sowohl als Neurotransmitter als auch als Hormon:

- **Dopamin:** stimmt euphorisch, wird auf dem Gipfel der Lust ausgeschüttet und macht uns „süchtig“, indem es die Lust- und Belohnungsareale im Hirn stimuliert
- **Serotonin:** „Chefhormon“, auch Glückshormon genannt, erzeugt gute Laune, macht uns leistungsfähig und kreativ, lässt uns in Lösungen und nicht in Problemen denken
- **Endorphine:** „Glückshormone“, rufen euphorische Gefühle hervor, blockieren Schmerzen
- **Oxytocin:** „Kuschelhormon“; bestimmt die Intensität des Orgasmus, sorgt für ein entspanntes Gefühl danach
- **Adrenalin:** „Stresshormon“; versetzt den Körper in erhöhte Wachsamkeit, lässt Blutdruck und Muskelanspannung steigen, putscht auf
- **Östrogene:** Oberbegriff für ca. 30 Arten vorwiegend weiblicher Sexualhormone, verantwortlich u.a. für straffes Bindegewebe und elastische Haut, steuern Geschmacks- und Geruchssinn sowie Blutfettstoffwechsel
- **Androgene:** Gruppe vorwiegend männlicher Hormone, u.a. Testosteron, verantwortlich für Libido und Potenz

Bei einer sinnlichen Massage überschwemmt ein undefinierbarer, reichhaltiger Cocktail an Botenstoffen den Körper. Wir können auf diese Weise in einen tranceartigen Zustand geraten.

Gehirnwellenzustände

Alle körperlich-sinnlichen Eindrücke, die das Berühren und Massieren auslöst, werden im Gehirn zu Informationseinheiten verarbeitet und lösen wiederum verschiedene Reaktionen aus. Das kann ein Feuerwerk sexueller Erregung sein, aber auch ein vollkommen entspannter Zustand. Als Botenstoffe innerhalb des Hirns spielen wiederum fast nur Neurotransmitter eine Rolle. Unser Gehirn besteht aus Milliarden von Gehirnzellen (Neuronen), die durch elektrische Impulse miteinander kommunizieren. Dabei wechseln die beteiligten Gehirnzellen ihren elektrischen Zustand. Zeichnet man diese Potentialschwankungen mit Geräten auf, entstehen wellenähnliche Bilder, weshalb man von Gehirnwellen spricht.

Gammawellen, 38 – 100 Hertz (=Schwingung pro Sekunde), körperliche und geistige Spitzenleistungen, transzendente Erfahrungen, Verschmelzungserlebnisse, Verlust des Ich-Gefühls, gleichzeitiges Erleben verschiedener Wahrnehmungen (noch wenig erforscht).

Betawellen, 13 – 37 Hz, wacher bis angespannter Zustand, nach außen gerichtetes Bewusstsein, klares oder prüfendes Denken bis hin zu Stress, Aktivität des inneren Kritikers, „Arbeitsmodus“.

Alphawellen, 8 – 12 Hz, wohlige Entspannung, Stadium kurz vor dem Einschlafen, fließendes Denken, Integration von Körper und Geist, zuversichtliche Grundstimmung, autogenes Training, Tor zur Meditation, Mediator zwischen äußerer und innerer Welt, „Stand-by-Modus“.

Thetawellen, 4 – 7 Hz, Schlafzustand (REM-Phase), tiefe Meditation und Trancezustände, Unterbewusstsein übernimmt die Regie, Fantasiebilder und Träume, freies Assoziieren und kreatives Denken, Gipfelerfahrungen, Spiritualität. (Bei Kindern bis etwa zum 11. Lebensjahr wird übrigens ein hoher Daueranteil von Thetawellen gemessen, was einem ständigen LSD-Spiegel nahekommmt.

Dieses Wissen könnte uns toleranter machen, wenn Kinder wieder mal nicht zuhören oder scheinbar verträumt in ihrer Welt leben.)

Deltawellen, 0,5 – 3 Hz, im traumlosen Tiefschlaf ausschließlich Deltawellen, in Kombination mit anderen Hirnwellen Trance- und Heilungszustände, besondere oder „außersinnliche“ Wahrnehmung, Übergang ins kollektive Unbewusste. Bedeutsam für alle Heilungsvorgänge sowie für die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems, hier werden häufig heilende Wachstumshormone ausgeschüttet. Oft weisen Heiler während ihrer Sitzungen einen hohen Deltawellen-Anteil auf.

Awakened Mind

Für unsere Massagen ist das Wissen um die Gehirnwellentätigkeit insofern interessant, weil parallel zu der besonderen Mischung an Reizen auch unterschiedliche Hirnwellen erzeugt werden, die mit großer Wahrscheinlichkeit einen **Awakened Mind** („Erwachtes Bewusstsein“) – Zustand hervorrufen. Dies hat nichts mit Erleuchtung zu tun, viele Menschen können ihn produzieren. Es bedeutet, dass eben alle Hirnwellenzustände parallel vorhanden sind und dass dadurch Informationen frei zwischen allen Bewusstseins-Ebenen fließen können. So bleiben zum Beispiel Erfahrungen aus reinen Theta- oder Deltawellenbereichen unbewusst, weshalb wir uns auch an viele Träume nicht erinnern können. Erst wenn Alphawellen hinzukommen, nehmen wir Inhalte aus dem Unterbewusstsein wahr. Auch umgekehrt funktioniert der **Awakened Mind**. Da bei Sinnlichen Massagen mit Lustpotential immer ein Teil sehr „wach“ ist, könnten wir bewusst Botschaften, Ziele und Affirmationen in tiefen Schichten unseres Unterbewusstseins verankern, wo z.B. Visionen um vieles stärker wirken als wenn wir sie nur denken. Insgesamt wird unser Bewusstsein beim Awakened Mind flexibler und kreativer, aber auch klarer und wissender. Verschiedene Persönlichkeitsanteile, mit denen z.B. in schamanischen Techniken gearbeitet wird, lassen sich so verbinden und stärken die Intuition. Wird das Potential Sinnlicher Massagen durch die Techniken der ANUKAN-Massage bewusst genutzt, sind tiefe Einsichten, Aha-Erlebnisse und bleibende Veränderungen möglich.

Jetzt geht es nur um mich

Im üblichen sexuellen Spiel zweier Partner sind beide darauf bedacht, dass es dem anderen ebenso gut gehen möge. Meist läuft im Hintergrund ein Programm, das ständig ein „update“ macht von der Befindlichkeit des Partners; was denkt er gerade, wie fühlt sie sich, wird ihm auch nicht langweilig, ist sie auch wirklich noch mit Freude bei der Sache, was wird im Moment von mir erwartet? All das fällt weg, sofern die Absprachen klar sind.

Wenn geklärt ist, dass die Zeit der Massage ganz mir gehört, dass es nur um mich geht, kann ich mich ganz anders einlassen, loslassen, genießen. Ich bin natürlich auf Ausgleich bedacht, aber der kann in einer Woche erfolgen oder auf ganz andere Weise. Vielleicht besorge ich meinem Liebsten Karten für das Konzert seiner Lieblingsband? Vielleicht beteiligt er sich einmal mehr an der Hausarbeit oder überrascht sie mit einem Ausflug? Das Kommunizieren von Absichten und Wünschen bzw. einer klaren Rollentrennung verstärkt in jedem Fall den Effekt, den die Massage haben kann; die „Reise ins eigene Ich“ kann zu einer wahren Entdeckungsreise werden.

Aktiv oder passiv? Der Tanz männlicher und weiblicher Energien

Hier auf Bali, während das Buch fast fertig ist, kommt mir ein Thema in den Sinn, über das ich einen ganzen Tag lang nachdenken muss. Ich gehe zum nächsten *Warung* und kaufe mir eine Tüte Nüsse. Ich mache einen langen Strandspaziergang. Ich verwerfe das Thema wieder, weil ich merke, dass es ein ganz eigenes ist. Dann passiert eine bedeutsame Winzigkeit und ich weiß, dass das Thema in dieses Buch gehört.

Auslöser war ein Blick. Ich saß am Strand und trank Saft aus einer frisch geköpften Kokosnuss. Ein Mann kam den Weg entlang und er gefiel mir. Ich nahm wahr, dass ein Teil von mir mit ihm Kontakt aufnehmen wollte.

Mein Denken zog sich in meinen Bauch zurück und überließ ihm die Führung. Ich nippte an meinem Strohalm und wartete. Der Mann war schon fast vorüber, da verlangsamte er seinen Schritt, schaute mir in die Augen und für den Teil einer Sekunde traf mich seine ganze Präsenz. Mein Bauch zuckte, und in dem Moment entspannte sich etwas in mir. Der Mann hatte mir gegeben, was ich mir gewünscht hatte – er hatte mich ganz und gar als Frau wahrgenommen, für diese Sekunde im Vorübergehen. Nach ein paar Schritten drehte er sich um und lächelte mir im Weitergehen wissend zu. Ich lächelte zurück. Kommunikation auf energetischer Ebene.

Das Thema heißt: Männliche und weibliche Energie im Zusammenhang mit Massagen. Ich meine an dieser Stelle nicht Yin und Yang, und dass die Massage bestrebt ist, beide Kräfte im Körper zu harmonisieren, womit eher ein Spannungsausgleich gemeint ist. Ich meine auch nicht, dass wir alle im Grunde Energie sind, wie es die moderne Physik mittlerweile einräumt. Ich meine das, was MasseurIn und EmpfängerIn mit ihren sexuellen Energien zum Schwingen bringen können. Gefühle der Lust brauchen eine Spannung. Wie oft scheitert das Sexualleben von Paaren daran, dass nach Jahren nichts mehr von dieser Spannung übrig ist? Manchmal sind Paare vom Resultat unserer Intimmassage-Workshops enttäuscht, weil auch die perfektsten Techniken nichts vom einstigen Kribbeln zurückbringen können. Das Paar sagt „Mutti“ und „Vati“ zueinander, sie verstehen sich ausgezeichnet, in guten wie in schlechten Zeiten, und beim Massieren reden sie über die Geburtstagsfeier der Tochter.

Du kennst das Dilemma der Männer hierzulande. Sie sollen einfühlsame Zuhörer sein und Araberhengste zugleich. Die wenigsten Frauen wünschen sich einen waschechten Macho in ihrem Wohnzimmer, und Zuhören und miteinander Reden halte ich für enorm wichtige Voraussetzungen für eine gelungene Beziehung. Ebenso wichtig und richtig ist, dass Männer und Frauen gleichwertig sind. Frauen sollten ebenso viel verdienen wie Männer, sollten die gleichen Chancen auf Bildung und alle anderen Ressourcen haben. Doch unsere Kultur hat dabei „vergessen“, dass Frauen

und Männer zwar gleichwertig, aber dennoch komplett unterschiedlich sind. Um es genauer zu sagen; dass es männliche und weibliche Energien gibt, die miteinander tanzen wollen. So wie Magnetismus zwei Pole braucht, braucht die Lust sie auch. Diese beiden Energien sind, auf Sinnlichkeit bezogen, in etwa so zu „polarisieren“:

weibliche, feminine Energien: Shakti = Energie, Lebenskraft, alle Erscheinungen, Gefühle, materieller Ausdruck, der Schoßraum des Wissens, der Ur-Raum, Natur, Körper, sinnliches Fließen, Flüssigkeiten, energetische Kraft, ungezähmte Lust, hingebungsvolles Sehnen, sich verschenken, wahre, anziehende Liebe, Strahlen, Körper und Herz öffnen, sich verschenken, dienen wollen

männliche, maskuline Energien: Shiva = Bewusstsein, der Ur-Funke, Basis und Struktur, der Zerstörer der Unwissenheit, unveränderlicher Geist, Visionsraum, Überblick, Ziel, unbedingte Vertrauenswürdigkeit, wissen was zu tun ist, das Ruder in der Hand haben, Stoßen, Aufmerksamkeit und größtmögliche Präsenz, bewusste, zielgerichtete Liebeskraft, Anweisungen geben

Jeder Mensch hat beide Pole in sich. (Deshalb können auch zwei Frauen oder zwei Männer gut „miteinander tanzen“.) Im Alltag ist es gut, sich bei der Pole zu bedienen – je nachdem, was du wo erreichen willst. Je nachdem ob du als Frau Abteilungsleiterin in einem Autokonzern bist oder einen Auftritt als Schlangentänzerin hast. Und als Friseur kannst du nach der Arbeit Kampfsport betreiben. Im Alltag hierzulande sind die Pole ziemlich vermischt. In der sinnlichen, sexuellen Liebe jedoch ist es wichtig, dass sich beide Pole einzeln entfalten dürfen. Nacheinander, gleichzeitig, abwechselnd – aber nicht als Einheitsbrei. Schwierig, weil wir nicht geübt sind darin, Energien wahrzunehmen und fließen zu lassen. (Kampfsportler haben davon eine Ahnung. Einige meiner besten Liebhaber hatten mit Kampfsport zu tun.) Was wollen Männer von Frauen und umgekehrt?

Für eine prickelnde Massage scheint es mir wichtig zu wissen (und zu fühlen!), was auf energetischer Ebene passiert. Egal ob im privaten oder professionellen Kontext – warum nicht konkret danach fragen, wie sich der Partner oder Klient die Begegnung wünscht? Was braucht sie? Was wünscht er sich? Generell oder heute im Spiel? Meine Ansicht ist derzeit folgende: Wenn jemand liegt und empfängt, kann das sowohl weiblich-empfangend sein, als auch männlich-bestimmend. Ein passiver Empfänger kommt vielleicht gerade von einer langen Autofahrt, will keinen Muskel mehr rühren, nicht mehr nachdenken müssen und vor allem keine Fragen zum Ablauf der Massage beantworten. Er sagt dann meist: „Mach einfach, ich lass mich überraschen.“ Diese Empfänger liegen dann während der Massage wirklich still und schnurren, öffnen sich immer weiter und bekommen weiche Gesichter. Sie genießen es, ihre weibliche Seite leben zu dürfen. Der Empfangende in seiner (oder ihrer) männlichen Kraft beginnt zu flirten, möchte Klarheit über den Ablauf der Massage, betrachtet die Partnerin oder Masseurin wie eine leckere Beute, möchte ebenfalls berühren und genießt vielleicht hingebungsvolle, sanfte Streicheleinheiten, die ihn wiederum die weiblich-liebende Seite der MasseurIn spüren lassen. Um diese Energien weiter polarisieren und damit spielen zu können, entwickelten wir neue Massageformen, wie z.B. die Fesselmassage. In einer ANUKAN-Massage sollte auch dafür Platz vorhanden und Bewusstsein über diese Polarität entwickelt sein. Gleichzeitig verlangt sie einiges an Handwerkszeug, um auf tiefe Bedürfnisse und Sehnsüchte auf einer ebenso tiefen Ebene eingehen zu können. Auch wenn es manchmal schon ein Blick tut.

Entspannung und Lust – klar. Und Heilung...?

Wer sich eine sinnliche Massage wünscht – egal ob privat oder in einem Massagestudio – sucht in erster Linie Entspannung und Lust, nicht Heilung. Unsere Gäste möchten in den meisten Fällen deshalb eine sinnliche Massage, weil sie ein diffuses Gefühl haben, dass ihnen die Massage gut tun könnte. Wahrgenommen wird meist der Wunsch nach körperlicher

und sexueller Entspannung. Schon weniger bewusst sind Bedürfnisse nach Nähe, Berührung an sich, nach Beachtung und Wertschätzung. Sie möchten sich als lebendige Wesen empfinden, mit jemandem sprechen oder machen sich Sorgen über verschiedene körperliche Symptome wie sexuelle Dysfunktionen.

Meist jedoch ist ein Mangelzustand kaum bewusst, die Gäste fühlen sich zumindest nicht „behandlungsbedürftig“. Und doch geht es ihnen nach einer sinnlichen Massage wesentlich besser. Sie sind vitaler, ausgeglichener, freudvoller, humorvoller und einfach „heiler“, im Sinne von ganz, von rundum lebendig, sich selbst gegenüber liebevoller und akzeptierender. Diese Gefühlszustände halten oft lange an und strahlen auch auf andere Lebensbereiche aus. Sogar körperliche Beschwerden sind nicht selten signifikant gelindert oder verschwunden in einem Maße, das schon fast an Wunder grenzt. Deshalb ist es meines Erachtens an der Zeit, über einen Zusammenhang zwischen *Selbstheilung* und *Sinnlicher Massage* nachzudenken.

Wenn Menschen sich in Liebe angenommen fühlen, noch dazu in einem so sensiblen Bereich wie der Sexualität, beginnt sich etwas in ihrem Innersten zu verändern. Liebe heilt immer und ist neben energetischen Prozessen das zentrale Element der ANUKAN-Massagen.

Privat oder als Dienstleistung – wo ist der Unterschied?

Dieser Punkt sorgt in Gesprächen immer wieder für Diskussion und unterschiedliche Ansichten erhitzen die Gemüter. Manche empfinden den Besuch im Massagestudio schon als „Fremdgehen“ und meinen, sexuelle Handlungen sollten unbedingt dem Privatbereich vorbehalten bleiben. Andere bekommen Gutscheine von ihren Partnern geschenkt oder gönnen sich gemeinsam eine Paarmassage. Letztlich sind die Werte und Verabredungen entscheidend, die ein Paar miteinander getroffen hat.

(Leider wird darüber oft gar nicht gesprochen oder erst, wenn es zu spät ist.) Jedenfalls sollte keine außenstehende moralische Instanz darüber urteilen.

Vorteile gewerblicher Massagen gegenüber Massagen im privaten Rahmen

Massieren, wirklich gut massieren, ist eine Kunst, die nicht nur von Können kommt, sondern auch von Erfahrung. Eine wirklich gute Sinnes-Masseurin hat zahlreiche Ausbildungen absolviert. Sie kennt sich sowohl mit dem körperlichen als auch mit dem seelischen Aspekt ihrer Arbeit aus. Es ist wie mit einem Beruf – eigentlich kann jeder jeden Beruf erlernen, aber nicht jeder ist zu jedem Beruf berufen. Kenntnisse rund um Massage und Berührung sollten zwar zur Grundausrüstung eines jeden guten Liebhabers gehören, aber tun sie das? Und sind wir nicht manches Mal so verstrickt in unseren Beziehungen, dass es einfacher ist, sich zuerst mit Hilfe eines Außenstehenden Klarheit über den eigenen Anteil zu verschaffen?

Eine nicht unwesentliche Rolle spielt außerdem, Sinnlichkeit in einem erwartungsfreien Rahmen zu erfahren mit jemandem, der sich auskennt. Was für eine Erleichterung, wenn ich nichts falsch machen kann! Ich bezahle dafür, dass ich so sein darf wie ich bin, vielleicht etwas verkorst, vielleicht keine Schönheit. Wenn ich es als Gast nicht will, sehe ich die Masseurin nie wieder. (Mich hat dieser Aspekt in meiner Jugendzeit am „Trampen“ fasziniert – es gab von Beginn an eine große Offenheit, weil es Teil des „Deals“ war, dass man sich nie wieder sieht. So manch ein Fahrer hat mir seine Lebensgeschichte und intimste Details erzählt.) Oder aber ich bekomme eine Referenzerfahrung, wie sich erwartungsfreie Berührung anfühlen kann, wie sich eine Frau anfühlen kann, die in ihrer Weiblichkeit angekommen ist und wie gut es tut, einfach ein lustvoller Mensch sein zu dürfen. Dazu kommen das besondere Ambiente und ein mögliches Abenteuerfeeling – und eben das Massieren und vorbehaltloses Zuhörenkönnen. All das steht bei einer Dienstleistung auf der Plus-Seite.

Deshalb sind unsere Gäste oft normale Männer und Frauen, die unsere Dienstleistung in Anspruch nehmen wie andere den wöchentlichen Saunabesuch. Häufig haben sie eine intakte Familie und auch sonst keine erkennbaren Defizite. Sie wollen sich einfach etwas wirklich Gutes gönnen.

Vorteile privater gegenüber gewerblichen Massagen

Was für eine wunderbare Vorstellung, jeder hätte unser Handwerkszeug! Dies nämlich kombiniert mit der Offenheit und der Liebe einer gut funktionierenden Beziehung wäre ein wahrer Segen. Was keine gewerbliche Massage der Welt bieten kann, ist das langsam gewachsene Vertrauen, das ein liebendes Paar zu einem Zwillingswesen verschmelzen lassen kann. Die meisten Menschen – oder besser noch die Eigenleben ihrer jeweiligen Geschlechtsorgane – brauchen unzählige Stunden behutsamer Annäherung auf allen Ebenen, bevor sie sich sexuell so öffnen, dass ihr volles Potential zum Vorschein kommt.

Liebe ist im Grunde nicht an Zeit gebunden, und auf einer gewissen Ebene liebe ich meine Massagegäste bedingungslos. Aber nur auf dieser Ebene, in dieser vereinbarten Zeit bin ich 100 % Liebe für sie – nicht darüber hinaus. Viele Menschen, vor allem Frauen, brauchen für eine umfassende Öffnung auch die Liebe auf anderen Ebenen. Sie wollen als Mutter der Kinder geliebt werden, ebenso mit Mundgeruch nach dem Aufwachen oder bei Misserfolgen im Job. Sie wollen Königin sein und an der Seite ihres Partners beim Presseball erscheinen. Und sie brauchen für alles, was mit Lust und Sinnlichkeit zu tun hat, einen privaten Kokon zum Ausprobieren, Entdecken und Erwecken und für sexuelle Vielfalt. Dann können Wunder an Hingabe sichtbar werden und tiefempfundenes Glück. Sinnliche Massagen sind nicht selten der Schlüssel dazu.

Für viele Paare ist es eine Alternative, sich gemeinsam eine professionelle sinnliche Massage zu gönnen oder ein Seminar zu besuchen, um etwas von dem nachzuholen, was die Gesellschaft seit Jahrhunderten oder Jahrtausenden versäumt hat – die Menschen in die Kunst der Sexualität einzuweihen.

Indikationen für Sinnliche Massagen

Solltest du jetzt überlegen, ob du selbst diese Massagen in Anspruch nimmst oder sie Freunden oder Klienten empfehlen würdest, hier einige Indikationen für diese Massagearten:

- bei allgemeinen Erschöpfungszuständen, zum „Aufladen der Batterien“, bei Energiemangel
- zur tiefen Entspannung, bei unbestimmten Druck- und Spannungszuständen
- bei Blockaden im Körper, die sich in Unsicherheit und Verkrampftheit (in Bezug auf ein bestimmtes Thema oder allgemein in der Persönlichkeit) manifestieren
- um sich als sexuelles Wesen zu spüren und für die eigenen sexuellen Bedürfnisse sorgen zu können
- zum Bereichern von Partnerschaften; das sexuelle Miteinander kann wieder angekurbelt werden
- wenn es nicht möglich ist, auf „normale“ Weise Sex zu haben, z.B. bei Behinderungen
- für ein besseres Körpergefühl, z.B. bei Übergewicht oder Schüchternheit
- nach Operationen, um verletztes Nervengewebe zu testen oder zu trainieren und bei Phantomschmerzen im Intimbereich
- wenn jemand besondere spirituelle Erfahrungen sucht

- um sich etwas Gutes zu tun, z.B. in Fastenzeiten oder als Belohnung zu besonderen Anlässen
- zur Gesundheitsvorsorge; wird der Intimbereich einbezogen, stärkt und lockert das die Beckenbodenmuskulatur, die u.a. wichtig für die aufrechte Haltung ist
- um die Heilung von Verletzungen im Bereich der Sexualität zu unterstützen, z.B. nach traumatischen Geburten, sexuellem Missbrauch, emotionalen Verletzungen der Kindheit, die sich auf den Körper bezogen

Formen Sinnlicher Massagen

Zu den gebräuchlichsten Formen Sinnlicher Massagen gehören anspruchsvolle Erotikmassagen und Tantramassagen, die sich durch verschiedene Begründer und Schulen (*Neotantra*) seit einigen Jahrzehnten weit verbreitet haben und in sehr unterschiedlichen Formen angeboten werden. Oft finden verschiedenste Elemente und Materialien Verwendung, um die Sinne anzusprechen. Die Intimmassage wird intuitiv ausgeführt oder – je nachdem ob die Masseurin eine Ausbildung erhalten hat – nach einem bestimmten erlernten Ablauf gestaltet. Eine weitere Form ist die Taomassage (nach Kolb/Russel), die eher einem strukturierten Verlauf folgt. Die Wurzelmassage widmet sich besonders dem Pobereich und bezieht auf Wunsch eine Anal- bzw. Prostata-Massage mit ein. Allmählich verbreiten sich auch Fesselmassagen, die Bondage-Elemente enthalten. Die Begriffe Wurzel- und Fesselmassage wurden übrigens von Sinnesart entwickelt und in Umlauf gebracht.

Die Unterschiede verschwimmen in der Praxis manchmal, weil das gemeinsame Hauptanliegen unserer Gäste letztlich etwas ist, wofür es weder in der Physiotherapie noch in Psychotherapie oder andernorts ein neutrales Dienstleistungsangebot gibt: das Bedürfnis nach Annahme und Ausdruck aller Gefühle. Sexuelle Energie lässt uns spüren, dass wir lieben-

de und lebendige Menschen sind. Im Vorgespräch kann der Empfänger die Ausrichtung der Massage mit gestalten. Sollten die Streicheleinheiten überwiegen oder sich kräftige und zärtliche Berührungen abwechseln? Welcher Körperteil braucht besondere Zuwendung?

Beispiele aus der Praxis unserer Studios

Hans, Mitte 40, ist Manager und bucht immer vor wichtigen Meetings oder Vorträgen eine Tantramassage. Er ist mittlerweile überzeugt, dass dies ihm hilft, auf der *Gewinner-Seite* zu stehen. Er ist dann gelöst und charismatisch, wie man das von verliebten Menschen kennt, denen anscheinend nichts etwas anhaben kann.

Gregor, Mitte 50, ist Unfallchirurg. Er bucht regelmäßig Erotik- und Tantramassagen, weil er nur bei dieser Art Massage komplett abschalten kann. Sie lässt ihn die Bilder vergessen, die er täglich auf seinem Operationstisch zu Gesicht bekommt.

Karin, Ende 40, bucht Tantramassagen zur Unterstützung ihrer Psychotherapie, die sie nach der Trennung von ihrem Mann begonnen hat. Sie konnte dadurch auf die Einnahme von Psychopharmaka verzichten.

Karl, Ende 60, musste sich vor einem knappen Jahr einer Prostata-Operation unterziehen. Da er seitdem keine Erektion mehr erlebt hat, findet in seiner Ehe kein sexueller Kontakt mehr statt. Seine Frau ist der Meinung, dass die Zeit dafür jetzt ohnehin vorbei sei und unterstützt seine zögerlichen Versuche nicht. Mit Selbstbefriedigung ist es ihm bisher nicht gelungen, eine Erektion zu bekommen. Nach einer einstündigen Erotikmassage hatte er eine schwache Erektion erlebt und einen Orgasmus. Karl ist überglücklich, da er jetzt wieder Hoffnung hat auf ein Sexualleben. (Das Problem, seine Frau dafür zu begeistern, steht auf einem anderen Blatt.)

Die Geburt von ANUKAN, Sinn und Bedeutung

Die Geburtshelfer

Impuls Nr. 1: Die Wüstenreise

Dass unsere Massagen ein großes Potential in sich tragen, ahnte ich schon lange. Nur wusste ich nicht, was ich mit dieser Ahnung anfangen sollte. Da ohnehin noch ein paar Dinge in meinem Leben zu klären waren, nahm ich mir ein paar Tage frei, die ich allein in der Wüste verbringen wollte. Für wirklich große Einsichten braucht es Rückzug und Stille – so meine Erfahrung. Die ersten beiden Tage brauchte ich, um mich mit Ängsten auseinander zu setzen, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie in mir trug. Was, wenn ein Meteorit einschlagen würde? (Warum sollte das nur in der russischen Steppe geschehen und nicht hier in Ägypten?) Oder wenn ein Wüstenfuchs mir die Stirn küssen und ich vor Schreck einen Herzanfall bekommen würde, unerreichbar und ohne Kontakt zur Außenwelt? Am dritten Tag legten sich die Aufregungen und ich wurde empfänglich für Einfälle; das Eine was hereinfällt, ohne dass ich mich hätte anstrengen müssen. Am Morgen des vierten Tages erwachte ich mit dem kompletten ANUKAN-System im Kopf und kam kaum nach, es aufzuschreiben. Am Abend dünstete ich Hühnchen mit Gemüse im Glutbett eines kleinen Feuers, es schmeckte überaus zart und ein wenig nach Koriander. Das war der Tag, an dem Fragmente wie von Geisterhand zusammen schwebten, die ich jahrelang in meinem Hinterstübchen gesammelt hatte. Die Idee hatte ein Gerüst, alles Weitere trug später das Team von Sinnesart bei, indem es Geschichten beisteuerte und meine Ausführungen immer wieder kritisch hinterfragte.

Impuls Nr. 2: Unser Ausbildungscurriculum und Seminarbetrieb

Wir werden in Seminaren oder unseren internen Ausbildungen danach gefragt, was das Wesen einer Sinnlichen Massage ausmacht. Dabei ist uns

aufgefallen, dass es kein Element gibt, das diese besondere Berührungsform hinreichend beschreiben würde. Es ist immer das Zusammenspiel verschiedener Faktoren, die einander bedingen. Unsere Art sinnlicher Massagen haben wir inzwischen an viele Hundert MasseurInnen und SeminarernehmerInnen weitergegeben. Dabei entdeckten wir immer neue Felder, die für das Geben einer Massage wichtig sind. Weil ich es systematisch mag, ordnete ich diese Elemente in sieben Gruppen. (Es ergab sich, dass sie mit den Themen unserer sieben Hauptchakras korrespondieren.) So lässt sich wunderbar vermitteln, was eine sinnliche Massage guter Qualität ausmacht.

Impuls Nr. 3: Qualität braucht Schutz

Qualität setzt sich sicher auch ohne Schutz durch, das beweisen unsere Massagestudios seit Jahren. Aber oft entstehen Missverständnisse über Inhalte einer bestimmten Massageart, sowohl innerhalb des Teams als auch gegenüber Gästen. Um Massagen langfristig in guter Qualität anbieten zu können, so wie wir sie verstehen, braucht es die Möglichkeit zu definieren, was sich hinter einem Namen verbirgt. ANUKAN ist als Marke geschützt.

Impuls Nr. 4: Beobachtung heilender Wirkungen

In unseren Massagestudios konnten wir phänomenale Beobachtungen machen. Viele Gäste schilderten uns, dass sich in ihrem Leben etwas zu ändern begann nach dem Empfangen einer sinnlichen Massage. Schilderungen von Heilungen wollten wir verstehen, wofür wir ein nachvollziehbares, nutzbares und wiederholbares Konzept brauchten. Auch für Vorträge wollte ich diese Erkenntnisse möglichst übersichtlich darstellen. Ich forschte nach verwendeten Elementen, die diese heilenden Wirkungen hervorgerufen haben könnten. Welches Element könnte zuständig gewesen sein für die heilende Wirkung? Ich entdeckte erstaunliche Parallelen zu therapeutischen Methoden, wie ich sie als Soziotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie kennengelernt und zum großen Teil selbst erfahren hatte. Dabei entdeckte ich, dass wir viele dieser Methoden

quasi *zufällig* oder zumindest nicht bewusst auch in unseren Massageformen anwenden. Anscheinend birgt deren Kombination erstaunliches Heilungspotential in sich. Dass dieses Potential durch die Gesellschaft wahrgenommen, weiter erforscht und genutzt wird, ist ebenfalls Anliegen unseres Systems.

Das Baby braucht einen Namen

Die Namensfindung dauerte Monate. In unserem Büro hing eine große Tafel mit vielen Vorschlägen, die wiederum zu neuen Ideen führten. Wir ließen uns neue Wortschöpfungen lange auf der Zunge zergehen, wir schmeckten sie, wir würzten sie, wir spuckten sie wieder aus. Oft schien es anfangs, als sei *jetzt* genau das richtige Wort gefunden, doch dann ließ die Resonanz schnell nach. Während dieses Prozesses brachte uns eines Tages der Postbote ein Einschreiben aus Amerika. Darin war uns untersagt worden, die Bezeichnung *Chua Ka* für ein Selbstmassage-Seminar im Rahmen unseres Seminarzentrums zu verwenden. (Mit den wenigen Teilnehmern pro Jahr hätten wir sicherlich in Amerika keinen Schaden angerichtet.) Wir brauchten jetzt also einen neuen Namen für diese Selbstmassage. Weil sie angeblich von mongolischen Kriegern erfunden worden war, suchten wir ein mongolisches Wort und fanden *anuukhan*, was *gesund* bedeutet. Dieser Name stand eines Tages mit auf unserer Tafel und behauptete sich dort beharrlich, während andere Begriffe kamen und gingen. Ich schrieb es dann etwas anders; ANUKAN. Wir ergründeten die Bedeutung und waren erfreut und überrascht. Als hätte das Wort nur darauf gewartet, von uns aus der Taufe gehoben zu werden.

Was bedeutet ANUKAN?

Wir denken uns die beiden Silben als männliches und weibliches Prinzip, die miteinander tanzen. Beide Wortstämme finden sich überall auf der Welt und haben unterschiedlichste Bedeutungen – diese Vielfalt spiegelt sich in unserem System wider.

Beispiele für Bedeutungen des Wortes Anu:

- Anu stammt aus dem Sanskrit und ist das Wort für *Atom* oder *Partikel*.
- In der keltischen Mythologie ist Anu die *Mutter der irischen Götter* und wird in Ritualen als Fruchtbarkeitsgöttin angerufen.
- In der sumerischen Mythologie repräsentiert Anu einen der ältesten Himmelsgötter; den König der Götter, Geister und Dämonen. Man schrieb ihm die Macht zu, über jene zu urteilen die Unrechtes taten.
- Im Süden Babyloniens gibt es einen Tempel, in dem Anu-Kulte praktiziert wurden.
- Aus der altägyptischen Mythologie ist Anubis bekannt als Gott der Totenriten, der mit einem Anch abgebildet wird, Zeichen u.a. für das körperliche Leben.
- Anu ist in Finnland und Estland ein populärer Name.
- Anu hat noch ca. 30 weitere Bedeutungen in verschiedensten Sprachen rund um den Globus.

Beispiele für Bedeutungen des Wortes Kan:

- Kan oder Khan ist ein Herrschertitel – der Begriff findet sich im arabischen, persischen und auch im tantrischen Buddhismus.
- Khandro bedeutet im Tibetischen Himmelstänzerin. Mit Khan ist hier der leere Raum gemeint, aus dem Alles besteht.

- Kan ist das türkische Wort für *Blut* in einer speziellen Schreibweise. Außerdem ist es ein Slangwort für Vagina.
- Kan ist der zehnte Buchstabe des georgischen Alphabets und sieht dem OM-Zeichen verblüffend ähnlich.
- Flüsse in Russland und der Elfenbeinküste heißen ebenfalls Kan.
- Kan bezeichnet eine Herberge für Handelskarawanen im iranischen und arabischen Sprachraum.

Kleiner Ausblick – große Hoffnung

ANUKAN als neutrales Wort bezeichnet zum einen unser System für Sinnliche Berührung. Dieses System sagt etwas aus über sieben Elemente, die bei einer derartigen Berührung eine Rolle spielen. Das System gleicht einem (kybernetischen) Modell und kann Aussagen treffen über die Wirkungen der einzelnen Elemente auf sinnliches Erleben, Heilung und Persönlichkeitsentfaltung. Zum anderen wollen wir die Bezeichnung ANUKAN etablieren für eine Massageform, die wir am ehesten mit „Sinnlicher Berührungskunst“ assoziieren. Sie enthält die optimale Umsetzung unseres Systems und erlaubt es, das Massieren nach einem erprobten System und gleichzeitig entsprechend der eigenen Stärken und Neigungen und somit sehr frei zu gestalten.

ANUKAN ist ein geschützter Begriff und wir tragen dafür Sorge, dass Nutzer dieser Massageart eine bestmögliche Qualität auf den beschriebenen Ebenen vorfinden. Alle bisher bekannten Begriffe für Sinnliche Massagen scheinen uns auf die eine oder andere Weise besetzt und rufen gespaltene Assoziationen hervor.

Die Auseinandersetzung, Erklärung und Positionierung gegenüber gebräuchlichen Begriffen wie Erotik- oder Tantramassage scheint mir aufwändiger als einen neuen Begriff zu etablieren für ein neues System, zumal in der Szene eine verwirrende Vielfalt an Meinungen herrscht.

Mit diesem neuen Begriff können wir unsere Absicht auf möglichst genaue Weise beschreiben und vermitteln, ohne ins Kreuzfeuer bestehender Ansichten und Werte zu geraten. Ich möchte meinen Fokus daher nach vorn ausrichten und gern mit Menschen kooperieren, die ähnliche Ziele haben und deren Ethik mit unserer übereinstimmt. ANUKAN ist auch eine Einladung zu gemeinsamen Aktivitäten und zu Vernetzung.

Mittlerweile heißt auch unser Seminarzentrum „ANUKAN – Liebe leben“. Als wir auf Grund des „Prostituiertenschutzgesetzes“ die Trennung der Massagestudios vom Seminarzentrum vollziehen mussten, brauchten wir für einen der beiden Bereiche einen neuen Namen. Wir entschieden uns dafür, Sinnesart bei den Massagestudios zu belassen, dafür war der Name ja erfunden worden. ANUKAN ist jetzt der Name für eine Themenfamilie, die sich der körperlichen Seite der Liebe widmet und zu Heilung beitragen will. ANUKAN ist auch ein *Liebeslernort* geworden.

Die sieben Elemente des Systems ANUKAN

Das ANUKAN-System beschreibt sieben Elemente, die in sinnlicher Berührung enthalten sind. Je nachdem, wie bewusst diese Elemente eingesetzt werden und worauf der Schwerpunkt gelegt wird, kann die Interaktion verschiedene Wirkungen entfalten. Damit ist es möglich, die Resultate zu beeinflussen, also ob eine Berührung eher lustvoll, liebevoll, beruhigend, spirituell oder heilsam wirkt.

Jedes der Elemente stelle ich mit einer Kurzbeschreibung in drei Sätzen vor und führe dann Gedanken zum Thema aus. Am Ende erwähne ich für jedes Element das Heilungspotential im Ansatz.

1 – Massage- und Berührungskompetenzen

Beschreibung in drei Sätzen

Grundkenntnisse über den Körper und die Art ihn zu berühren sind der Schlüssel für entspannte Sinnlichkeit. Für eine Massage verfügt der Gebende über ca. 100 verschiedene Griffe und Techniken und kann sie flexibel anwenden, zugeschnitten auf die Bedürfnisse des Empfangenden. Grundlage ist ein ganzheitlicher Massageablauf, der Blockaden lösen kann.

Angefasst ist noch nicht berührt, geknetet ist noch nicht massiert

Wenn ich auf Reisen oder in Wellnessstempeln bin, versäume ich keine Gelegenheit, eine Massage zu buchen. Dabei sollte ich es besser wissen. Jedes mal freue ich mich darauf, und in 90% der Fälle bin ich enttäuscht. Der Ablauf wird vorher nicht besprochen, Kontraindikationen werden nicht

abgefragt. Das Öl oder die Lotion wird kalt und unvermittelt auf die Haut geträufelt. Die Hände setzen irgendwo auf und beginnen sofort loszumassieren. Streichungen hören mittendrin an Knöcheln oder Handgelenken auf anstatt ausgestrichen zu werden. Einmal war die Massage (eine Wellnessmassage in einer Sauna) derart schmerzhaft, dass ich zweimal darum bat, nicht so kräftig massiert zu werden. Der Masseur hielt kurz inne, ließ ein langgezogenes „Okay“ vernehmen, ohne seinen Stil auch nur einen Deut zu ändern. Es ist nicht so, dass ich nicht abschalten könnte. Es ist so, dass mein Körper sich sträubt gegen unachtsame Berührungen. Mein Körper will nicht irgend etwas erdulden, was ihm nicht gut tut.

Was aber tut einem Körper gut? Gibt es allgemein Gültiges? Woran erkenne ich, was welchem Körper in diesem Moment gerade gut tut? Ja, es gibt ein paar wichtige Massagegrundlagen, die wir „Basics“ nennen. Schon allein indem ich diese Grundlagen beachte und beherrsche kann ich eine intuitive Massage wunderbar gestalten. Mir ist unbegreiflich, dass in den Ausbildungen darauf offenbar wenig Wert gelegt wird.

Ebenen, Systeme, Konzepte

Oft werden uns Fragen gestellt wie: „Sollte man zum Herzen hin oder vom Herzen weg massieren?“ Die Antworten richten sich nach dem System, das wir gerade betrachten.

- Das **Muskelsystem**; hierbei beziehen wir uns auf die Strukturen des Körpers, die durch Kontraktion und Relaxation unseren Körper beeinflussen. Sowohl unsere aktive Körperbewegung als auch innere Körperfunktionen wie das Verdauungssystem werden damit gesteuert. Man unterscheidet verschiedene Muskeltypen, die quergestreifte Skelettmuskulatur, die glatte Eingeweidemuskulatur und den Herzmuskel als Sonderform. Die Skelettmuskulatur besteht aus etwa 600 Einzelmuskeln, diese aus Faserbündeln und diese wieder-

um aus Einzelfasern, die durch Faszien getrennt sind. Beim Massieren (Streichung, Kneten, Walken, Zirkelung...) greifen wir über die Haut direkt darauf zu. Die Muskulatur wird erwärmt, Verklebungen werden gelöst, die Muskeln wieder geschmeidig gemacht. Streichungen erfolgen in der Regel längs, Knetungen quer zur Faserrichtung.

- Beim **Lymphsystem** als Teil des Immunsystems haben wir die Flussrichtung der (hellgelben wässrigen) Lymphflüssigkeit, dem Bindeglied zwischen Gewebeflüssigkeit und Blutplasma, im Fokus. Die Lymphbahnen stellen neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem für Nähr- und Abfallstoffe im menschlichen Körper dar. Durch sanfte Streichungen entlang der Lymphbahnen in Richtung Körpermitte zu den Lymphknoten hin wird der Lymphfluss aktiviert, damit Abfall- und Fremdpartikel dort gefiltert und später ausgeschieden werden können. Damit erreichen wir eine entstauende Wirkung.
- Betrachten wir die **Haut** als unser **größtes Sinnesorgan** beim Massieren, stellt sich hier weniger die Frage nach der Massagerichtung, sondern vor allem die Frage nach der Absicht, der Intensität und dem Tempo. Durch das Zusammenspiel verschiedenartiger Rezeptoren in unterschiedlichen Hautschichten kann die Haut die feinsten Nuancen unterscheiden; von entspannenden gleichmäßig-festen Streichungen über Haltemomente bis zu sehr langsamen zarten Berührungen. So können verschiedene Wirkungen wie Wärme, Beruhigung, Nähegefühl bis hin zu erotischem Prickeln hervorgerufen werden. Durch Ausschüttung des Hormons Oxytocin kommt es zu einem tiefen Wohlbefinden, selbst das Immunsystem wird gestärkt.

- Das **Energiesystem des Menschen** folgt anderen Prinzipien als denen physischer Strukturen. Je nach kulturellem Hintergrund spiegeln sich sowohl das Meridiansystem aus der TCM als auch das Chakrensystem aus der indischen Kultur wider. Hier geht man davon aus, dass unsere Lebensenergie, das Chi, auf bestimmten Energiebahnen den Körper durchzieht, die wiederum in Teilbereichen und einzelnen Organen des Körpers Entsprechungen finden. Hier versuchen wir, durch Streichungen im Verlauf dieser Bahnen, dem „Yin-Yang-System“, den Energiefluss zu harmonisieren. Weiterhin kennen wir Reflexzonen an den Füßen, Händen, Ohren, dem Gesicht, dem Rücken oder sogar im Genitalbereich. Das sind sowohl energetische als auch feinste nervale Verbindungen zwischen bestimmten Hautarealen und inneren Organsystemen. Auch durch Beachtung dieser Strukturen kann man Einfluss auf den Körper nehmen.

Was sind die Grundlagen einer guten Massage?

Wenn du die folgenden Hinweise beachtest, hast du noch keine einzige Stunde Massageunterricht genommen und kannst schon beinahe massieren – ist das nicht wundervoll? Probiere es gern selbst aus – nur was in der Praxis Bestand hat, taugt.

1. Ruhepunkte, Hände auflegen

Zu Beginn einer neuen Massagesequenz, ehe also die Hände den Körper neu berühren, sollten sie sich ihm langsam annähern, denn wir haben eine „Hülle“ von Energie um uns herum – die Aura. Auch Menschen, die du nicht auf Anhieb zu den feinfühligsten zählen würdest, können spüren, wenn sich ein anderer Körper nähert.

Nach dem Auflegen sollten deine Hände immer ein paar Sekunden in Ruhe verweilen. Wir nennen das *Einfühlen* bzw. *Ruheposition*.

Als Massierende weiß ich, wo sich meine Hände als nächstes hinbewegen, ich habe sozusagen einen Informationsvorsprung. Der Körper des Empfängers jedoch muss vielfältige Eindrücke verarbeiten: Wie fühlen sich die Hände an? Sind sie kühl oder warm, trocken oder feucht, liegen sie fest und sicher auf oder eher sanft und vorsichtig? Verströmen sie Ruhe oder sind sie selbst etwas unsicher und zitterig? Um all dies auf Körperebene zu verarbeiten, braucht der Empfänger etwas Zeit. Wird sie ihm gewährt, steigt das Vertrauen. Diese Vorgänge werden meist nicht bewusst wahrgenommen, aber sie schaffen die Sicherheit, die nötig ist, um sich wirklich fallen zu lassen.

2. Beide Körperhälften gleich behandeln, immer auf der gleichen Seite beginnen

Beiden Körperhälften sollte die gleiche Aufmerksamkeit zuteil werden. Ich bekam einmal eine Massage, bei der sich die Masseurin lange Zeit an meinem linken Arm aufhielt. Ich vermutete schon, sie wäre in Meditation versunken. Als ich sie später daraufhin ansprach, weil es sich für mich komisch angefühlt hatte, meinte sie, sie hätte gespürt, dass mein linker Arm das brauchte. Krrr! Er brauchte es nicht – ich hätte Harmonie gebraucht. Wenn es dein Empfänger nicht ausdrücklich anders wünscht, lass beiden Körperseiten die gleiche Aufmerksamkeit zuteil werden, dann kannst du nichts falsch machen. Noch ein Tipp: Massiere einen Ablauf auf einer Seite nur solange, wie du ihn dir definitiv merken kannst – um ihn dann auf der anderen Seite zu wiederholen.

Immer auf der gleichen Seite zu beginnen hat den Vorteil, dass du tatsächlich in Meditation versinken kannst – und du weißt immer, ob du bei der ersten oder zweiten Seite bist. Ich beginne immer auf der rechten Seite des Empfängers. So nähere ich mich dem Herzen allmählich.

3. Einen Ablauf zurechtlegen

Überlege vorher, wieviel Zeit dir zur Verfügung steht, und teile dann den Körper (für eine Ganzkörpermassage) in etwa 6 Abschnitte ein; jeweils drei für Vorder- und Rückseite. Leg dir in Gedanken ein grobes Konzept zurecht, es sei denn, ihr habt alle Zeit der Welt und du bist dir sicher, dass dich das Massieren nicht ermüdet. Es gibt ganz verschiedene Konzepte, womit man beginnen sollte, ob von der Peripherie zur Körpermitte oder umgekehrt. Lass dich davon nicht beirren, du willst ja keine medizinische Massage machen. Wenn du sanft und mit Liebe massierst, kannst du kaum etwas falsch machen. Das heißt nicht, dass die Massage deshalb weniger wirkungsvoll ist. Während meiner Massageausbildung gab ich einmal einer Frau eine ganz sanfte Streichelmassage. Sie rief mich am nächsten Tag an und jammerte, weil sie davon Rückenschmerzen bekommen hatte. Erschrocken fragte ich meinen Lehrer, was ich falsch gemacht habe. Er schmunzelte und meinte: „Siehst du, wie ich es euch erklärt habe... auch sanfte Berührung löst manchmal etwas Tiefes aus, gerade das Sanfte. Das haben wir nicht in der Hand. Aber wenn es jetzt aus dem Schatten an die Oberfläche tritt, hat es die Chance sich zu lösen.“

4. Yin-Yang-Ausgleich

Unser Körper ist von Energiebahnen durchzogen, die im östlichen Kulturkreis Meridiane genannt werden. Akupunktur und Akupressur nutzen dieses System, wie viele andere Formen der Körperarbeit auch. Die Meridiane verlaufen – stark vereinfacht erklärt – an den (härteren) Körperaußenseiten nach unten und an den (weicheren) Körperinnenseiten nach oben. Beim Massieren können wir daraus einen Kreislauf entstehen lassen, wie wir ihn in unseren Seminaren und Workshops vermitteln. Wir nennen ihn „Yin-Yang-Ausgleich“, weil wir damit verschiedene Spannungszustände im Körper ausgleichen können. Du kannst ihn dir wie eine Endlosschleife vorstellen und auch dazu nutzen, um fließend von einem Körperteil zum anderen zu gelangen. Auch wenn du dich selbst sammeln willst, streiche ihn mehrere Male. Auch hier entscheidet deine

Absicht über die Wirkung. Du kannst ihn sanft mit einem Finger nachziehen und an den erogenen Zonen Kringel malen, was die Lust steigern wird. Du kannst ihn aber auch nutzen, um angestaute sexuelle Energie im Körper zu verteilen und die Erregung damit zu verringern. Je nachdem, ob du in der weiblich-verführerischen Liebesenergie bist oder in der eher männlichen Bestimmerkraft, wird sich deine Absicht am Empfänger verwirklichen.

5. Verbinden und Ausstreichen

Keine Sorge – der Verbandskasten wird nicht benötigt. Wir meinen damit, dass der Körper immer wieder daran erinnert werden muss, dass er nicht aus Rückenhälften, Einzelarmen oder linken und rechten Beinen besteht. Dies mit einer Sprache, die der Körper versteht. Verbinden heißt demnach: Immer, wenn wir erst eine Seite und dann die andere massiert haben, massieren wir mit beiden Händen nochmals parallel und gleichzeitig die betreffende Region.

Wenn sich anschließend die Hände vom Körper lösen sollen, hören wir nicht einfach irgendwo mittendrin auf. Das irritiert den Empfänger und kann die wunderbare Wirkung der Massage beeinträchtigen. Du kannst die Hände wie eingangs noch einen Moment ruhen lassen und dann langsam vom Körper abheben. Sinnvoller und organischer fühlt es sich an, wenn du an Händen, Füßen oder am Kopf (Ohrläppchen oder nach oben) ausstreichst. Dabei bitte wirklich bis zum letzten Millimeter aufmerksam bleiben.

Warum sind Massagekenntnisse wichtig?

Die „Basics“ helfen, um eine wohliges Gefühl entstehen zu lassen. Wenn du deinen Liebsten verwöhnen willst, ist damit schon viel gewonnen. Sogar ohne diese Basics können in den meisten Massagestudios Masseurinnen zu arbeiten beginnen, weil tatsächlich eine Erotikmassage nicht viel mit professioneller Körpermassage zu tun haben muss. Eine AnuKan-Massage allerdings schon.

Die meisten Menschen sind der Ansicht und erfahren es auch immer wieder so, dass sexuelle Handlungen die Entspannung fördern. Dabei sollte es umgekehrt sein. Erst in entspanntem Zustand kann sich das ganze Potential der Sexualität entfalten. Wir können dann mehr zulassen und sind präsenter im Augenblick. Mit *entspannt* ist ein Zustand jenseits von Verkrampfung und Anspannung gemeint. Weniger damit gemeint ist der Zustand nach einem harten Arbeitstag, wenn wir mit einem Martini in der Hand auf die Couch vor dem Fernseher sinken, in komatöse Erschöpfung fallen oder einfach nur schlaff sind. Entspannung kann ein sehr kraftvoller Zustand sein.

Um unseren Körper zu entspannen, gibt es zwei Möglichkeiten: von innen, also mental, oder von außen durch Lockern und Schütteln der Muskeln. Punkt eins des ANUKAN-Systems wirkt vorwiegend von außen auf den Empfänger ein. Durch kräftiges Streichen, Kneten und Reiben werden selbst große Muskelgruppen wieder geschmeidig weich und gut durchblutet. Der angeregte Stoffwechsel wirkt wie eine Frischzellenkur für Haut und Muskeln. Weil der Kreislauf angeregt wird, vertreibt Massage Müdigkeit und senkt nicht nur den Pegel der Stresshormone, sondern schüttet verschiedene Hormone aus, die Wohligkeit, Nähe und Harmonie entstehen lassen. Durch die körperliche Entspannung wird Raum geschaffen, damit die Lust sich entfalten kann.

Heilungspotential

Die körperlichen Vorgänge beim Massieren

Im angespannten Zustand schüttet der Körper Botenstoffe aus, die auf Angriff oder Flucht vorbereiten – in solchen Zeiten können Selbstheilungskräfte nicht wirken. Das Problem ist außerdem, dass wir diese Stoffe nicht mehr ausreichend abbauen, z.B. durch Bewegung. Stress wird heute von Experten als Hauptursache für Krankheiten angesehen. Untersuchungen an sehr alten Menschen haben ergeben, dass es nicht Knoblauch ist

oder gesunde Bergluft, was Menschen ein hohes Alter beschert, sondern der Grad innerer Entspanntheit. Beim Entspannen regenerieren wir, der Blutdruck normalisiert sich, die beteiligten Hormone machen uns weniger anfällig für beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Massage regt das Lymphsystem an, vermehrt Gifte und Schlacken auszuscheiden.

Die Lösung von Blockaden – Körpertherapieansatz

Dauerhafter emotionaler Stress, traumatische Erlebnisse und daraus resultierende physische Spannungen hinterlassen auch Spuren im muskulären System. Wilhelm Reich und Alexander Lowen gehen davon aus, dass Blockaden entstehen, wenn Lebensenergie nicht mehr frei fließen kann. Diese Blockaden können wieder gelöst werden, z.B. durch bioenergetische Körperstellungen, Atmung oder eben durch Massage. Jeder, der nur ansatzweise mit Massage zu tun hat, wird wissen, dass beim Massieren Emotionen hervortreten können, z.B. tiefe, erleichternde Seufzer, Tränen oder verstärktes inneres Erleben wie Bilder-Sehen.

2 – Sexualität

Beschreibung in drei Sätzen

Sexualität ist die ursprünglichste Lebenskraft und gehört zur unserer Natur. Sinnliche Berührung ist der Schlüssel dafür und steigert Vitalität und Lebensfreude. Mit kenntnisreichen Intimmassagen können wir unsere kraftvollste Energiequelle anzapfen und damit alle Zellen des Körpers nähren.

Natur oder Kultur? Sexualität im Spannungsfeld

Während ich dieses Kapitel überarbeite, regnet es in Strömen. Auf Bali ist Regenzeit; ich habe noch nie soviel Wasser auf einmal vom Himmel stürzen sehen. In meinem Zimmer bemerke ich plötzlich, wie es unablässig aus der Lampe tropft. Wasser und Elektrizität – eine wunderbare Mischung für das heutige Thema. (Ich bete, dass es keinen Stromausfall gibt, weil ich sonst nicht weiter schreiben kann. Aber da ich laut Reiseführer im Zentrum weißer und schwarzer Magie bin, habe ich gute Chancen, wenn ich bete.)

Ohne Fortpflanzung gäbe es uns nicht – soweit der natürliche Aspekt. Was sich sonst um Sexualität herumrankt, ist meist kulturell geprägt. Wie und wo wir es tun, wie oft, welche Schamgrenzen wir wahrnehmen, was wir überhaupt vom anderen Geschlecht wissen, worauf wir stolz sind usw. Die sexuelle Kultur ist sehr verschieden ausgeprägt auf der Welt. In Indien, dem Mutterland des Tantra, wissen viele Männer überhaupt nicht, dass eine Frau auch Lust empfinden, geschweige denn einen Orgasmus haben kann. In Gegenden Afrikas gibt es die Kultur des Kunyaza, wo die weibliche Ejakulation im Mittelpunkt steht und die Vulva zu dem Zweck beklopft wird. Bei einigen Naturvölkern spielen Beziehungsgeflechte eine große Rolle, die jedes Stammesmitglied mit Sexualität „versorgen“. In vielen islamischen Ländern werden Mädchen immer noch genital verstümmelt. Knaben werden – aus anderen Gründen – beschnitten. In einer Vielzahl von Kulturen haben Frauen und Männer noch geschützte Räume für Austausch und Unterstützung innerhalb des eigenen Geschlechts, was enorm hilft, die eigene Identität zu ergründen. Homosexualität wird hier toleriert, dort unter Strafe gestellt. Diese Aufzählung, um Beispiele zu nennen für die kulturelle Vielfalt von Sexualität.

In seinem Vortrag zum Thema „Mythos Erotik“ sagte Rüdiger Dahlke sinngemäß, dass die Sado-Maso-Kultur eigentlich die einzige sexuelle Kultur sei, die das christliche Abendland hervorgebracht hat. Wenn wir seit 2000 Jahren ein Folteropfer während eines Folteraktes anbeten, noch

dazu als Sinnbild der Liebe, macht das etwas mit unseren Spiegelneuronen. Ich konnte mich als Kind in Betrachtung von Christus am Kreuz kaum abwenden und stellte mir bildlich vor, wie jemand Nägel durch meine Handflächen bohrt. (Und ich wurde nicht einmal katholisch erzogen!) Schmerz als Bestandteil von Liebe – und damit auch Sexualität – hielt Einzug nicht nur in Klöster in Form von Selbstkasteiung, um Sinnesbegehren abzutöten, sondern auch als Spielart in unsere Schlafzimmer, um die Lust zu entfachen. (Wobei es unabhängig davon auch immer schon Formen von Schmerz gab, um gestaute Energie zum Fließen zu bringen.) Sexualität kann uns öffnen und deshalb auch verletzen wie kaum etwas anderes. Sie ist zwar Teil unserer Natur, aber dennoch etwas ganz Besonderes. Wir können damit unsere Batterien auffüllen. Wir können sie als Tor zu Ekstase und ungeahnter Liebesfähigkeit nutzen. Im Moment eines Orgasmus' erleben wir ein Gefühl des *Einsseins*, das uns sonst nur auf der „anderen Seite“ erwartet. Wir bekommen eine Ahnung davon, was es heißt, mit allem verbunden und verschmolzen zu sein.

Sexuell erfüllte und liebende Menschen lassen sich nicht manipulieren, lassen sich weder ideell noch materiell ausbeuten. Kein Wunder, dass unsere Welt im derzeitigen Stadium kein Interesse an einem freien Umgang mit Sexualität hat. So sind wir mehr oder weniger konditioniert und verknüpfen mit Sexualität – zumindest im kollektiven Unbewussten – auch Schuld, Scham und Schande. Das äußert sich z.B. darin, dass es kaum Möglichkeiten gibt, das Liebesspiel in seiner ganzen Bandbreite zu erlernen. Völlig verfälschte Informationen (z.B. Pornografie aus dem Internet) bereiten die Jugendlichen keineswegs darauf vor, gute Liebhaber zu werden. Mit einer entwickelten sexuellen Kultur könnten Frauen Kinder mit einem Megaorgasmus gebären – so wie es von der Natur eigentlich vorgesehen ist – anstatt unter Schmerzen. Was würde das mit den künftigen Kindern machen, wenn der Orgasmus ihre erste Erfahrung wäre – welche Lust hier auf der Erde zu leben!

Die Welt mit sinnlichen Massagen zu einem besseren Ort machen

Sexualität wird als Privatsache verstanden, weshalb wir meinen, hier gäbe es nichts zu lernen und das benötigte Wissen sei uns auf natürliche Weise mitgegeben. Für die Fortpflanzung und den schlichten Anfängersex mag das stimmen. Doch wenn es darum geht, mit Hilfe sexueller Energien unsere Batterien aufzuladen, unsere Liebesfähigkeit auszuweiten und auch nach Jahren noch das Knistern im Schlafzimmer (und nicht nur dort!) zu spüren, braucht es mehr als das Ausagieren unserer naturgegebenen Triebe. Umso wichtiger, dass es Wahl- und Lernmöglichkeiten gibt. Und Angebote, wo Menschen ihre Sexualität spüren, erfahren und ergründen können. Im therapeutischen und Wellnessbereich wird der Intimbereich weiträumig „umschiff“, bei sinnlichen Massagen ist er zentraler Bestandteil. Beides hat jeweils gute Gründe, die gleichberechtigt nebeneinander Platz haben sollten.

Wenn Menschen sich entschließen, das Angebot einer sinnlichen Massage zu nutzen, können dabei tatsächlich Wunder geschehen. Eine Wirkung resultiert daraus, dass sexuelle Energie immer auch Lebensenergie ist, die in vielen mir bekannten Kulturen einen hohen Stellenwert einnimmt. Sie wird als Prana, Orgon oder Chi bezeichnet. Wenn sie bei der Massage entsteht (einem Quell gleich, der zu fließen beginnt), kann sie durch Atmung und Massage im ganzen Körper verteilt werden. Alle Zellen werden quasi damit „aufgeladen“, getankt, genährt... - was genau so empfunden werden kann.

Sinnliche Massagen stellen außerdem eine Vielzahl von Erfahrungsräumen bereit. Es darf die Frau zu uns kommen, deren Brust noch niemals liebevoll berührt wurde, obwohl sie es sich schon seit Jahrzehnten wünscht. Oder ein Mensch mit einer Behinderung, der einfach eine nackte Frau anschauen möchte. Ebenso willkommen ist auch der erfahrene Liebhaber, der seinen Anus beleben und von Blockaden befreien möchte. Welche Gründe es auch sein mögen – auf dem Feld der Sinnlichkeit gibt es noch unendlich viel zu entdecken.

Und achtsam erfahrene Sinnlichkeit, frei von Konditionierung und Instrumentalisierung, ist immer auch Heilung pur.

Kommen oder nicht?

Nicht selten stellen uns Gäste die Frage, ob ihre Ejakulation erlaubt oder „untantrisch“ sei. Deshalb hier ein paar Worte dazu.

Was für eine Ejakulation /Orgasmus spricht

Die tantrische „Lehrmeinung“ geht davon aus, dass Männer Energie verlieren, wenn sie ejakulieren. Das kann bei einem Überschuss an Energie im System allerdings Spannung lindern und zu mehr Harmonie führen. Wenn Männer bei der Massage „kommen“, kann das insofern eine bereichernde Erfahrung sein, als dass sie sich mit all ihrer Lust, all ihrer Männlichkeit, von *Frau* als solcher angenommen fühlen. Zu akzeptieren was ist, an Lust, an Scham, an Trieb und Geilheit, aber auch an Bedürfnissen aller Art ist meines Erachtens immer die Voraussetzung für weitere Experimente, die dazu dienen, ein guter Liebhaber oder orgastisch fühlender Mann zu werden. Die Frage ist, ob *Mann* die Wahl hat, selbst entscheiden zu können. Voraussetzung dafür sind Erfahrungen, bei denen bestehende Konditionierungen überwunden werden konnten.

Frauen in der Massage bei einem Orgasmus zu begleiten ist im Grunde immer wunderbar und – falls der Wunsch besteht – auch erstrebenswert. Einige Frauen verlieren allerdings beim Orgasmus ebenfalls so viel Energie, dass sie Mühe haben, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Dann kann es eine spannende Erfahrung sein, die Massage sanft ausklingen zu lassen und die Energie zu bewahren.

Was für ein Ausbleiben von Ejakulation /Orgasmus spricht

Wenn du als Mann lernst nicht zu ejakulieren bzw. selbst zu bestimmen, wann du es zulässt, macht dich das auf jeden Fall zu einem besseren Liebhaber. Du kannst mit verschiedenen Techniken, z.B. der Energiekreis-Atmung, die Lust soweit steigern, dass du trotzdem einen Orgasmus empfinden kannst – zumindest wurde es mir so beschrieben. (In dem Fall kann ich leider nicht aus eigener Erfahrung sprechen.) Die sinnliche Massage ist eine wunderbare Gelegenheit dies zu üben. Du kannst dich ganz auf dich und das Zusammenspiel von Atmung und Lust konzentrieren. Ein Mann beschrieb uns, dass es sehr schön sein kann, mit einem lebendigen Prickeln nach Hause zu gehen, anstatt die Spannung einfach verpuffen zu lassen. Eine Erfahrung ist es allemal wert.

Generell ist es so schwierig für Frauen wie Männer, mit einem gefühlten *Zuviel* an Lust umzugehen, weil wir dies nicht gelernt haben. Es ist so, als hätten wir nur Klingeldrähte, durch die jetzt Starkstrom fließen soll. Das ist unangenehm und macht Angst, die sich nicht selten auch in körperlichen Schmerzen oder anderen *negativen Gefühlen* äußert. Es braucht Übung, Geduld und vor allem die eigene Motivation, das *Nicht-Ejakulieren* zu genießen – um diese Energie in liebende Gefühle umzuwandeln. In jedem Fall würde ich als Masseurin daraus keine Wertung ableiten oder gar *Ejakulationsverbot* erteilen, abgesehen von wenigen Massagearten, wo genau dies zu erfahren Sinn und Bestandteil der Massage ist. Dies sollte dann vorher klar kommuniziert werden.

Sich beim Ausprobieren neuer Techniken unsicher zu fühlen halte ich für normal. Wichtig ist, in Kontakt mit dem eigenen Fühlen und dem Partner zu bleiben, gemeinsam zu kommunizieren und das Empfinden von Liebe zum eigentlichen Ziel zu machen.

Praktische Tipps

Intimmassagen sind in Workshops oder mit Büchern Schritt für Schritt leicht erlernbar; ihr Ablauf soll hier nicht vermittelt werden. Dafür ein paar praktische allgemeine Tipps:

- Erwartungen, Befürchtungen, Zeitrahmen, Tabus und das ganze *Drumherum* sollten klar besprochen werden.
- Befasse dich mit der *Energiekreislauf-Atmung* bzw. mit dem *Yin-Yang-Ausgleich*; das hilft, die Lust im ganzen Körper zu verteilen und jede Zelle damit zu versorgen.
- Sei während der gesamten Massage achtsam, vor allem wenn du berührst. Beispielsweise kommt es einer Grenzverletzung gleich, wenn du dem Empfänger vor der Intimmassage die Beine auseinander legst ohne zu fragen. Berühre auch niemals das Innere einer Vagina, wenn du nicht ein absolut verlässliches Zeichen bekommen hast, dass deine Empfängerin dies möchte.
- Wenn sich während der Massage beim Empfangenden Gefühle lösen, bleib bei dir, bleib *neutral-präsent*, verfalle nicht in Sorge oder Mitleid. Frage ihn, was er sich jetzt wünscht.

Heilungspotential

Körperlicher und seelischer Aspekt

Rein körperlich ist Sexualität eine gesundheitsfördernde Sache. So durchfluten z.B. Hormone wie Oxytocin und Serotonin den Körper, vor allem beim Orgasmus. Verschiedene Studien weisen nach, dass Menschen, die häufiger Orgasmen erleben, weniger anfällig sind gegenüber Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen und Herzinfarkten. Außerdem haben auch die Genitalbereiche des Mannes und der Frau Reflexzonen, ähnlich wie an Füßen, Händen oder Ohren, deren Stimulierung über ein Netzwerk von Energiebahnen eine magisch anmutende *Fernwirkung* auf den gesamten Körper zur Folge hat.

Der Orgasmus wirkt auf seelischer Ebene wie ein *Reset* - wir bringen uns damit ins Gleichgewicht und stellen die Welt wieder vom Kopf (in dem sich viele Menschen aufhalten) auf die Füße. Mit einer Sinnlichen Massage können Singles gut für ihre Bedürfnisse sorgen. Vor allem Massagen mit einem spirituellen Hintergrund können zu wunderbaren Referenzerfahrungen werden für respektvolle Sinnlichkeit, die eine scheinbar dunkle Seite natürlich und annehmbar werden lässt.

Die Lösung von Blockaden – auch im Intimbereich

Wir können nach all unserer Erfahrung davon ausgehen, dass auch das Gewebe unserer Intimbereiche Speicherort alter Verletzungen und Konditionierungen ist. Besonders der weibliche Intimbereich als aufnehmendes Organ hat eine große Menge an Informationen im Zellgedächtnis eingeschlossen, die zum Teil bis in längst vergangene Zeiten zurückreichen. So habe ich selbst erlebt, dass eine Frau Laute auszustoßen begann, wie sie am ehesten zu einer Folterung gepasst hätten, nicht aber zu einer lustvollen Massage. Zu diesen praktischen Erfahrungen gibt es je nach weltanschaulichem Paradigma verschiedene Erklärungen bezüglich der Informationsübertragung; über die Ahnenkette, über Reinkarnation (Seelenwanderung), oder die Informationen kommen aus dem kollektiven Unbewussten.

Auch Männer berichten von tiefgreifenden Emotionen während der Massage. Ihnen zugrunde liegende Blockaden können nur gelöst werden, wenn der Partner (gleich ob Liebespartner oder Masseurin) liebevoll, akzeptierend und vor allem wissend ist. Ein Mensch wird sich emotional nur soweit fallen lassen (können), wie er spürt, dass sein Gegenüber

dies (aus-) halten kann. Die Lösung von Blockaden im Intimbereich auf direktem körperlichem Weg kann zum einen schneller und nachhaltiger möglich sein als durch andere Therapieformen. Zum anderen sind mir nur wenige Therapien bekannt, die dafür überhaupt in Frage kämen.

3 – Persönlichkeit

Beschreibung in drei Sätzen

Je bewusster, erfahrener und liebevoller die Beteiligten handeln, umso positiver die Wirkung einer sinnlichen Berührung. Neben einer Bestandsaufnahme eigener Motive und Kompetenzen bietet sinnliche Berührung eine große Chance für das Wachstum der Persönlichkeit. Professionelles Berühren braucht deshalb eine transparente Ethik.

Jede Massage ist ein Unikat – die MasseurIn auch

Obwohl unseren „Azubis“ dieselben Ausbildungsinhalte vermittelt werden, resultieren daraus gänzlich unterschiedliche Massagen. Anfangs wunderten wir uns – hatten wir uns nicht klar ausgedrückt? Irgendwann dämmerte es mir. Jeder Mensch hat eine andere Wirklichkeit, die schon bei der Definition von *links* und *rechts* beginnt. Spannend für Paare, wenn noch die Frau-Mann-Konstellation hinzukommt und wenn vorausgesetzt wird, dass man eine Sprache spricht. Dazu mehr unter dem Punkt Kommunikation.

Wer sich auf das Thema sinnliche Berührung näher einlassen möchte, braucht Klarheit über seine eigene Persönlichkeit. Die Erfahrung vieler Jahre Massagepraxis zeigt, dass es selten Zufall ist, welche Gäste wir anziehen, sondern dass hier eines der Schicksalsgesetze wirkt; das Resonanzprinzip. Sind wir als Massierende bereit, für positive wie negative Erfahrungen die volle Verantwortung zu übernehmen, kann der Beruf der

Sinnes-Masseurin eine Quelle tiefer Erkenntnisse sein. Sinnliche Massage fordert uns als ganzen Menschen, mehr als jede andere Massageart. Wir sind unmittelbar mit unserem Körper und unserem sexuellen Potential beteiligt. Selbst wenn wir eher distanziert massieren, sind unsere Spiegelneuronen aktiv – wir können uns nicht komplett heraushalten. Wir können aber die Chance nutzen, die eine sinnliche Massage bietet. Sie bringt uns automatisch an Grenzen und fordert unser Sich-einlassen und unsere Erweiterung.

Was meinen wir mit Persönlichkeit?

Es gibt die verschiedensten Konzepte. Ich meine die Summe unserer Prägungen, aus denen Verhaltensweisen resultieren, auf die unsere Umwelt reagiert. Die Antworten, die jemand auf die Frage „Wer bin ich?“ gefunden hat. Also unsere ganz individuellen Charaktereigenschaften, die uns von anderen Menschen unterscheiden.

Ein Beispiel aus der Praxis unseres Massagestudios

Es war ein warmer Tag und nicht viel los im Studio. Ein Gast namens Heinz hatte sich angekündigt. Die Masseurinnen verzogen das Gesicht, denn Heinz war kein beliebter Gast. Er war knausrig, griesgrämig und verlangte zu viel. Er hielt Absprachen nicht ein und hatte Mundgeruch. Plötzlich wurde Gisela wach. „Ach, *der* Heinz! Also den kann ich gern massieren.“ Die Kolleginnen wunderten sich und Gisela erklärte, dass sie einen Gartennachbarn habe, der sie sehr an Heinz erinnerte und den sie mochte. Seine Frau war vor einiger Zeit gestorben, was ihn etwas hilflos machte im Alltag. Er bekam wenig Rente und musste sich Extrawünsche vom Munde absparen. Nachdem Heinz das erste Mal bei Gisela war, äußerte er sich verwundert über ihre Freundlichkeit. „Man könnte meinen, du machst das hier gern, aber das kann ja nicht sein, wie solltest du so einen alten Zausel wie mich gern anfassen wollen!“ Gisela musste schmun-

zeln. Der Grund für seine Grantigkeit war also Unsicherheit. Das änderte sich schnell – ihre Annahme verwandelte ihn. Es hängt stark von dem komplexen System unserer Persönlichkeiten ab, wie wir auf bestimmte Menschen zugehen und reagieren. Je mehr Anteile davon unerkannt bleiben, desto reflexhafter reagieren wir. Umso mehr sind wir scheinbar den äußeren Umständen ausgeliefert.

Wesentliche Fragen für sinnliches Berühren

- Berühre ich generell gern?
- Wovon hängt das ab?
- Kenne ich meine Grenzen?
- Will und kann ich sie wahren oder möchte ich sie erweitern?
- Ist Geben und Nehmen ausgewogen?
- Welche Rolle möchte ich verkörpern?
- Was wünsche ich mir wirklich?
- Wie ist mein wahres, echtes Gefühl gegenüber meinem Berührungspartner?
- Darf das Gefühl frei fließen? Wie gehe ich damit um?
- Halte ich mich für kompetent und liebevoll?
- Bin ich mit meinem Körper zufrieden?
- Stärkt oder schwächt mich die Berührung? Wie ehrlich ist meine Antwort?
- Weiß ich wie wertvoll mein Berühren für den anderen ist?
- Schweifen meine Gedanken beim Berühren ab oder bin ich bei der Sache?

Ethik im professionellen Massagebereich: darstellen und einhalten

Ethik ist die Summe eines Wertesystems und ein Handeln in Übereinstimmung damit. Unsere Ethik beinhaltet Richtlinien, die sich auf alle Möglichkeiten in Zusammenhang mit einer sinnlichen Berührung beziehen. Warum ist es wichtig, sie zu kennen und zu formulieren? Ich kann mir damit eine Art Geländer für mein Handeln errichten. Gerade auf dem Feld der Sexualität kommen wir schnell in Bereiche, wo uns eigene Wünsche oder unser Ego auf's Glatteis führen können. Wie oft höre ich gerade von spirituell (angeblich) weit entwickelten Menschen die Ansicht, dass es keine Ziele oder Vorgaben geben dürfe, um den „Flow“ nicht zu behindern – als Ausrede für Unklarheit, aus Angst vor Konflikten und um keine Verantwortung für das eigene Tun und dessen Auswirkungen übernehmen zu müssen.

Für regelrecht gefährlich halte ich die Ansicht, schlechte Erfahrungen von Massageempfängern wären kein Zufall und beide hätten ihren Anteil daran. Neulich berichtete mir eine Klientin, dass sie während einer Tantramassage regelrecht missbraucht wurde. Die Leiterin des Studios, in dem dies stattfand, empfahl daraufhin ihre eigene Therapiemethode, damit die Klientin ihren Anteil daran aufspüren und bearbeiten könne. Hier findet eine Verwechslung zweier Ebenen statt. Wenn beide es wollen, kann in einem Konflikt die Seelenebene angeschaut werden. Welche meiner Muster bringen mich immer wieder in eine Opfersituation? Hier kann das Verhalten des Opfers durchaus eine Rolle spielen. Niemals aber sollte das mit der menschlichen Ebene verwechselt werden. Auf diesem Level bleibt ein Missbrauch immer ein Missbrauch, egal wie ich es auch drehe und wende. Werden Absprachen nicht eingehalten und damit die Grenzen der empfangenden Person massiv überschritten, besonders im sexuellen Bereich, sollte keine wie auch immer bemäntelte Ausrede gelten dürfen. Hier hat vor allem im professionellen Bereich der Anbieter eine große Verantwortung. Solche Ansichten wie im obigen Beispiel sind zum Glück auch im spirituell-therapeutischen Bereich selten. Sie kommen immer dann vor,

wenn die eigenen Werte nicht klar sind. Ich möchte unbedingt erwähnen, dass TantramasseurInnen üblicherweise achtsam und geschult im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen sind.

Fragen zu den eigenen Bedürfnissen von ProfimasseurInnen

- Darf ich als Gebende/r einer Massage selbst sexuell erregt sein?
- Wie gehe ich damit um, wenn ich diese Gefühle bei mir bemerke?
- Sollte ich dieses Thema im Vorfeld ansprechen?
- Wie gehe ich damit um, wenn ich beim Massieren zunehmend Widerwillen gegen den Empfangenden in mir wahrnehme, z.B. auf Grund eines Geruches?
- Was tue ich, wenn das Wertesystem der anderen Person mich abstößt?

Mit einer klaren Ethik lässt sich schon im Vorgespräch sondieren, was die Massage bringen kann, und zwar für beide Seiten. Bedenken sollten unbedingt angesprochen werden. Eine Ethik dient nicht nur dazu, seriöse Angebote von unseriösen zu unterscheiden. Die Ethik im Business entscheidet darüber, ob jemand als Kooperationspartner oder als Mitarbeiter in Frage kommt. Umgekehrt sollte sich die Ethik der einzelnen Mitarbeiter in der Firmenethik spiegeln. Seminarangebote im sinnlich-erotischen Bereich sollten nach den ethischen Prinzipien der Anbieter ausgewählt werden.

Ethische Fragen im Kontext von sinnlicher Berührung:

- Werden vorher klare Grenzen abgesprochen und eingehalten?
- Wird etwas versprochen, was kaum einzuhalten ist, z.B. multiple Orgasmen?
- Wird klar auf Verantwortlichkeiten hingewiesen?

- Werden Aussagen gemacht zu relevanten Themen wie Geschlechtsverkehr?
- Werden die Rücktrittsregeln klar kommuniziert?
- Wird darauf hingewiesen, dass es keine „Mitmachpflicht“ gibt?
- Wird das Thema Nacktheit kommuniziert?
- Wie geht der Anbieter mit dem Thema Ehrlichkeit um?
- Wie reagiert ein Anbieter auf Beschwerden?
- Werden undifferenzierte Schuldzuweisungen gemacht?
- Werden auch negative Gästebucheinträge auf der Homepage veröffentlicht, sofern sie ein Geschehen sachlich bewerten?
- Bemüht sich der Anbieter um Kompetenz und Weiterentwicklung, oder steht eher der finanzielle Aspekt im Mittelpunkt?
- Herrscht eine liebevolle und respektvolle Atmosphäre im Raum?
- Soll der Empfangende zu etwas überredet oder von etwas überzeugt werden?
- Meint der Anbieter, besser zu wissen wer oder was für den Empfangenden gut ist als dieser selbst, z.B. bei der Wahl der Masseurin oder der Liegeposition?

Ich halte die Achtsamkeit des Empfangenden im Hinblick auf die Auswahl des Anbieters für ebenso wichtig wie die Achtsamkeit des Anbieters selbst. Wird die Ethik durch einen Anbieter grob fahrlässig verletzt, schadet er unserer ganzen Branche und dem mühsam erworbenen guten Ruf sinnlicher Massagen.

...darüber hinaus

„Ethik heißt auch zu erkennen, dass wir ein Teil des großen Ganzen sind, es heißt zu erkennen, dass dieses einseitige Setzen auf permanentes Wachsen nicht im Interesse der Menschen auf diesem Planeten ist.“ (Christian Strasser, Verleger) Ganz pragmatisch ordne ich hier meinen Anteil an der Gesunderhaltung unseres Planeten ein, bis hin zu scheinbaren Kleinigkeiten innerhalb eines Massagestudios. Benutze ich ökologisch erzeugtes

Massageöl? Sind die verwendeten Sarongs ohne Kinderarbeit entstanden? Was tun wir, um Plastikmüll und die chemische Belastung der Umwelt zu minimieren? Ist der Kaffee für unser Team fair gehandelt?

Grenzen im privaten Bereich – achtsam erweitern

Im privaten Bereich gehören Werte zu den Säulen einer Beziehung. Doch nicht nur die Benennung der Werte, sondern vor allem ihre praktische Bedeutung sind für ein harmonisches Miteinander essenziell. So können beide Partner Treue für ein hohes Gut halten, aber etwas komplett anderes darunter verstehen. Möchte eine Frau *sanft* berührt werden, sollte sie sagen *wie* sie es meint. Männer lieben generell klare Ansagen. Probiere als Frau aus, deinem Partner deine Erwartungen, Gedanken und Wünsche so klar und einfach wie nur möglich mitzuteilen – viel einfacher als du es normalerweise tun würdest und fast bis zur Grenze der Peinlichkeit. Ich habe erstaunt die Erfahrung gemacht, dass ich seitdem von Männern viel besser verstanden werde.

Im Bereich sinnlicher Berührung geht es natürlich auch um das Einhalten von Absprachen und Respektieren von Grenzen. Normalerweise liegen hier die Probleme aber eher auf anderem Gebiet. Hier sollte es darum gehen, durch behutsame Grenzerweiterung die Beziehung zu vertiefen. An Tiefe gewinnt eine Beziehung, wenn sie feiner und ehrlicher wird. Hier kann sinnliche Berührung das Übungsfeld sein.

Eines Tages kam ein älterer Mann zu mir, der wissen wollte, wie er seine Frau wieder für Sex begeistern könne. Er wollte von mir wissen, was Frauen denn so gefalle. Ich fragte ihn, warum er das nicht seine Frau frage, dies wäre ja der einfachste Weg. „Ja, aber nach 20 Jahren müsste ich doch wissen was meiner Frau gefällt, da kann ich doch *jetzt* nicht mehr kommen und danach fragen!“ Doch, kann man. Auch nach 30 Jahren, auch wenn es schwer fällt. Es lohnt sich. Man kann es spielerisch tun, indem man sich noch mal das *Ja-Wort* gibt und sich eine *Hochzeitsnacht* schenkt. Man kann gerade mit sinnlichen Berührungen immer wieder ganz von vorn beginnen. (Tipp: Frauen lieben es, von vorn zu beginnen...)

Heilungspotential

In der humanistischen Therapie, entwickelt u.a. von Carl Rogers in den 40er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, geht man davon aus, dass dem Menschen Selbstheilungskräfte innewohnen, die unter bestimmten Voraussetzungen innerhalb einer Beziehung ausgelöst werden. Dabei betrachtet Rogers die Beziehung Therapeut – Klient nur als eine Sonderform zwischenmenschlicher Beziehung. Die Forschungsergebnisse aus diesem Bereich sind verallgemeinerbar. Diese Bedingungen, die Wachstum im Menschen anregen – auch als *Basisvariablen* bezeichnet – sind Akzeptanz, Empathie und Echtheit. Genau diese Komponenten sind bei unseren professionellen Massagen mehr als innerhalb der meisten Arzt-Patienten-Verhältnisse gegeben. Carl Rogers war sogar gegen Ende seines Lebens der Ansicht, dass der Persönlichkeit überhaupt die größte Bedeutung zukommt.

Akzeptanz

Jede Heilung beginnt mit der Akzeptanz dessen, was ist. Wenn die Massierende gerade die sexuellen Gefühle ihres Gastes akzeptieren kann, die dieser Mensch sonst tabuisieren oder verstecken muss, fühlt er sich auf einer tiefen Ebene angenommen und angekommen. Er kann diese akzeptierende Haltung dann auch sich selbst gegenüber an den Tag legen, was unser komplettes System entspannt. Als ich damals begonnen hatte, erotische Massagen zu geben, erzählte ich davon meinem Coach: „Ich glaube, ich bin dabei abzurutschen, ich schäme mich dafür...“ Daraufhin meinte er, dass viele Prostituierte studierte Frauen seien und er es überhaupt nicht verwerflich fände, sich sein Geld mit Erotikmassagen zu verdienen. Solange es eine Erfahrung bleibt und ich nichts tue, was gegen meine Würde und Selbstachtung verstößt, kann ich eine spannende und bereichernde Zeit erleben. Ich weiß noch, wie ich aus seiner Praxis gehüpft bin, mindestens zehn Zentimeter größer und unglaublich erleichtert, fast stolz. Ebenso geht es manchem Gast, der meint, mit seinen Träumen vom Gefesseltwerden sei er schon eigentlich ein Perversling. Ein Gast formu-

lierte es einmal so: „Das Schönste bei Erotikmassagen ist, dass ich mir keine Platte machen muss und dass es mir nicht peinlich sein muss, wenn ich eine Erregung bekomme. Da kann ich erst wirklich entspannen.“

Die Gäste äußern sich oft schon bei der ersten Begegnung in einer Offenheit, die bei Psychotherapien (wenn überhaupt) erst nach vielen Sitzungen möglich ist. Wie bereits erwähnt, spüren die meisten Menschen auf unbewusster Ebene sehr genau, ob das Gegenüber mit einem Thema umgehen kann. Ich würde mich nicht auf's Eis wagen, wenn ich mir nicht sicher wäre, dass es mich trägt. Diesen *Test* übernimmt unser Unterbewusstsein, oft ohne dass wir es bemerken. Weil viele Therapeuten das Thema Sexualität für sich selbst noch nicht gelöst haben, können sie den Raum für ihre Klienten nicht öffnen. Ein Gast berichtete uns, dass sein Therapeut ihn gebeten habe, sexuelle Themen nicht zur Sprache zu bringen, weil es in der Therapie um etwas anderes ginge. Bei uns können die Gäste davon ausgehen, dass erfahrene MasseurInnen wahrlich schon viel erlebt, gesehen und gehört haben – nichts Menschliches ist ihnen fremd.

Empathie und Körperempathie

Empathie, einfühlerndes Verstehen, ist eines der Hauptmerkmale unserer Dienstleistung. Uns haftet nicht der Nimbus einer *Autoritätsperson* an, wir haben wenig Berührungsängste gegenüber intimen Themen und sind erfahren darin, locker darüber zu sprechen. Empathie entspringt der weiblichen Seite, die schon immer in allen Kulturen die Aufgabe hatte, für das emotional-psychische und spirituelle Gleichgewicht in der Gemeinschaft zu sorgen.

Empathie stellt den Raum bereit, den man *Großmutterenergie* nennen könnte. Du bist verwirrt, unsicher, traurig – geh zur großen Mutter (z.B. der Natur) und lass dich trösten. Großmütter hören zu und nehmen dich ernst. Sie wissen insgeheim, dass deine Geschichten uralt sind und dass sich nur die Bühne ändert, auf der dein Stück spielt. Du wirst ruhig in ihrer Gegenwart und findest zu dir selbst zurück, wenn du dich verlaufen hast. Einander diesen Raum bereitzustellen ist ein großes Geschenk

und eine (erlernbare) Kunst. Erst dieser sichere Raum macht es möglich, Grenzen und Tabus zu hinterfragen und eigene Schatten anzuschauen.

In unserer Praxis prägte ein Gast den Begriff *Körperempathie*, für „einführendes Verstehen von Körper zu Körper“. Es beschreibt wunderbar, was bei einer Massage und sinnlichen Berührung im besten Falle geschieht.

Ohne den Umweg über den Verstand, nämlich eher im meditativen Zustand, kann die Masseurin so auf den Empfangenden eingehen, dass dessen Botschaft sowohl gelesen wie auch beantwortet wird. Die Sprache der Körper als Sprache der Liebe.

Echtheit (Kongruenz)

Mein Lehrer Waheo brachte uns immer wieder bei, dass reifes Menschsein bedeute, sich nicht mit seinen gesellschaftlichen Rollen zu identifizieren, sie aber so authentisch wie möglich zu spielen. Ich muss mir immer vergegenwärtigen, dass ich zwar Erotikmasseurin, Bauzeichnerin, Mutter, Geliebte usw. in dem Moment *spiele*, doch was ich *bin*, ist im Grunde das Große Geheimnis. Ein wunderbares Paradox; ich spiele eine Rolle und bin trotzdem ganz und gar authentisch. Ich habe viele Gesichter – und jedes davon ist echt.

Je echter ich bin, d.h. je mehr ich mich einlassen kann auf den Moment, umso genauer kann ich wahrnehmen, was die Situation gerade erfordert – und kann viel besser aus meiner Intuition heraus agieren. Im Idealfall bin ich mir meines inneren Geschehens voll bewusst. Das bedeutet keineswegs, dass es mir immer gut gehen muss. Es bedeutet nicht, dass die Arbeit mir immer Spaß machen muss. Ebenso darf es im privaten Kontext vorkommen, dass ich wütend bin und überhaupt keine Lust auf Berührung habe.

Echtheit im Sinne eines Heilungspotentials fordert, dass ich die volle Verantwortung für meine Gefühle übernehme. Im besten Fall ist eine Masseurin mit sich im Reinen. Dann kann sie für den Gast eine unglaublich

stärkende Referenzerfahrung werden in Hinblick auf unbeschwerten, freudvollen und ehrlichen Umgang mit Sexualität. Indem sie zu all ihren Facetten und vermeintlichen Schattenseiten steht, hilft sie dem Empfänger, dasselbe zu tun. Ihre echte Gegenwart wirkt befreiend auf die Gegenwart des Empfängers.

4 – Raum

Beschreibung in drei Sätzen

Räume und deren Atmosphäre haben einen großen Einfluss auf unser Unterbewusstsein und damit auf unser Gefühl. Die Fähigkeit des *Raumhaltens* entspringt im übertragenen Sinne dem weiblichen Aspekt und der Verbundenheit. Ganz im *Hier* verankert zu sein, schafft Vertrauen und erleichtert das Zulassen neuer Erfahrungen.

Unsere Räume

In unseren Seminaren, Workshops oder an Wohlfühlabenden genießen die Teilnehmer oft den besonderen Raum, den wir für sinnliche Begegnungen schaffen. Das Licht ist gedämpft, überall verbreiten Kerzen ein warmes Licht. Leise entspannende Musik schafft Urlaubsfeeling, der Duft von Räucherstäbchen durchzieht den Raum. Wir nennen ihn auch den *geschützten Raum*, weil er – nicht zuletzt dank klarer Regeln – jedem die Chance bietet, Wertungen abzulegen und sich neu auszuprobieren. Manche Paare fragen uns später, wieso es ihnen nicht gelingt, sich zu Hause ebenso wohlfühlen, wenn sie das Gelernte anwenden. Zuerst lasse ich mir dann den Raum beschreiben. (In dem Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ beschreibt die Autorin Karen Kingston, dass sie keine therapeutische Sitzung beginnt, ohne dass ihre Klienten zu Hause entrümpelt haben.) Das Paar hat also im Schlafzimmer geübt.

Wie sieht das Schlafzimmer aus? Es gibt eine Computerecke, einen großen Kleiderschrank und der Wäscheständer steht auch noch neben dem Bett. Sehr warm ist es auch nicht – dass Paar schläft lieber kühl. Erkennst du den Unterschied?

Ja, Räume und Umgebungen bewirken weitaus mehr, als wir vermuten. Ich bin zum Schreiben nach Bali gekommen. Hier gelingt mühelos, was ich seit zwei Jahren zu Hause vergebens versuchte. Die Ideen fließen, das Schreiben geht mir mühelos von der Hand. Und das *nur*, weil es warm ist und ich ungestört bin. Mehrmals am Tag geht eine Frau durch das Haus, schmückt die zahlreichen Altäre mit Blumen, Früchten und Räucherzeug und murmelt ein Gebet dazu. Treppenaufgänge, Skulpturen und der Innenhof sind liebevoll gestaltet, farbenfroh und detailreich. Mein Denken entspannt sich und kann sich so besser fokussieren.

Im NLP („Neurolinguistisches Programmieren“; eine Methodensammlung für Therapie und Coaching) gibt es den Begriff *Raumanker*. Eine bestimmte Örtlichkeit, z.B. eine bestimmte Ecke im Zimmer, ist verknüpft mit einem speziellen Gefühl, das leicht abrufbar ist, wenn wir diesen Platz aufsuchen. So finden am Ende einer Party die besten Gespräche in der Küche statt – von dort kommt die Nahrung. Und du erinnerst dich bestimmt, wo du „dein erstes Mal“ erlebt hast – sofort stellt sich das Gefühl dazu wieder ein. Walt Disney nutzte dies in seinen Filmateliers, indem er verschiedene Rollen kreierte und ihnen einen festen Platz zuwies. So gab es eine „Realistenecke“, eine „Träumerecke“ usw. Professionelle Räume, die nur für sinnliche Massagen genutzt werden, haben zweifellos eine andere Ausstrahlung als das Schlafzimmer mit dem „Accessoire“ Wäscheständer.

Wunder geschehen nur, wenn wir aus einem bislang funktionalen Ort einen Kraftplatz machen, an dem sich das „Gute, Wahre und Schöne“ entfalten kann. Ein Kraftplatz ist aufgeräumt und sauber. Ein Kraftplatz ist aufgeladen mit der Energie derjenigen, die sich um ihn kümmern.

Ein Kraftplatz hat einen Beschützer, wird genährt und dient einer *heiligen Sache* – die absolut individuell sein kann.

Raum der Liebe – Raum für Wunder

Oft ist in spirituellen Kreisen die Rede vom *Raumhalten*. Was hat es damit auf sich? *Raum und Zeit* stellen die beiden grundlegenden Aspekte der Wirklichkeit dar; weiblich und männlich. Die Fähigkeit, Räume zu bewohnen, ist eine zutiefst weibliche. Weil wir in einer patriarchalen Welt leben, ist diese Fähigkeit in der allgemeinen Wertschätzung nicht besonders hoch angesiedelt. Das bisschen Haushalt in Ordnung halten, Kinder großziehen und Essen kochen – was zählt das schon? Sich Zeit nehmen zum Zuhören – etwas für Großmütter, besser noch Urgroßmütter, aber auch sie können es meist nicht wirklich. Das, was eigentlich das Bestehen der menschlichen Rasse sichert und worum es immer ging zu allen Zeiten, fristet ein kümmerliches Dasein: das Raumhalten. Doch erst wenn es einen Raum gibt, kann sich Zeit entfalten – philosophisch gesprochen. „Alles was Form und Gestalt hat, ist aus der weiblich-kreativen Kraft geboren“, eine der Eröffnungsformeln der indianischen Pfeifenzeremonie. Die Ältesten haben es schon immer gewusst.

Was hat all das mit sinnlichen Massagen zu tun? Erst wenn jemand da ist, der Sicherheit und Vertrauen schenkt, der Erfahrungsräume bereitstellt, kann sich der Berührte fallenlassen. Wenn ich einen Raum halte, vermittele ich dem anderen auf nonverbaler Ebene: Ich passe auf dich auf, dir kann nichts geschehen. Was du gerade erlebst, kenne ich, also schäme dich nicht dafür. Ich habe die Absicht, für dich da zu sein und dich – im Rahmen meiner Grenzen – zu akzeptieren wie du bist. Auch hier gilt: Du kannst nur die Räume halten, die du selbst durchschritten hast. Umso wichtiger, dass du alles, was du anderen weitergibst, am eigenen Leib erfahren hast.

Heilungspotential

Einen „Raum der Liebe“ zu schaffen ist meiner langjährigen Massageerfahrung zufolge das weitaus wirksamste Element für Veränderung. Dr. Thomas Gordon, bekannt durch Begriffe wie „Aktives Zuhören“ oder „Ich-Botschaften“ und Bücher wie „Die Familienkonferenz“ schrieb: „In der Psychologie haben wir eben erst begonnen, die ungeheure Macht des Sich-geliebt-Fühlens zu begreifen. Es fördert das Wachstum von Körper und Seele und ist wahrscheinlich die wirksamste uns bekannte Kraft zur Heilung.“ Diese Aussage ist einige Jahrzehnte alt, aber ich bin mir nicht sicher, ob wir in der Schulmedizin damit einen Schritt weiter gekommen sind.

Liebe lässt sich nicht *machen*, und auch kaum lehren und unterrichten, wie das oft mit weiblichen Werten der Fall ist, die mehr mit dem *Sein* als mit dem *Tun* verknüpft sind. Doch ich kann Räume bereithalten, in denen Liebe eine große Chance hat zu wachsen. Räume prägen sich über unsere Sinnesorgane tief in unser Unterbewusstsein ein und entfalten dort ihre Wirkung. Wir verbinden mit Räumen bestimmte Erfahrungen, vor allem weil unsere rechte Hirnhälfte, verknüpft mit dem Unterbewusstsein, Erinnerungen in Bildern abspeichert. Deine Massagegäste werden sich kaum an einzelne Griffe, an deinen schön strukturierten Ablauf oder kunstvolle Elemente erinnern. Übrig bleibt, wie sich dein Gast während der Begegnung mit dir *geföhlt* hat.

Mit dem Raum, deinem Outfit und ebenso mit bestimmten zeremoniellen Bildern, schaffst du Referenzerfahrungen. Bilder, die auf der Seelenebene uraltes inneres Wissen zum Klingen bringen. Wenn wir auf ältere Überlieferungen zurückgreifen oder uns in anderen Kulturen umschaun, finden wir Bilder, die uns tief im Kern der Seele natürlich erscheinen. Indem wir als Sinnliche MasseurInnen – Frauen wie Männer – die Rolle der Liebes-DienerIn verkörpern, die HohepriesterIn oder TempeldienerIn, kann im Körper die Erinnerung aufwachen, dass Sexualität etwas Natürliches und Heiliges zugleich ist.

Heilung durch die Präsenz und Absicht der Masseurin

Schon vor Jahren, als ich begann sinnliche Massagen zu geben, hat mich erstaunt, wie sehr die Qualität der Massagen, beispielsweise das Befinden des Klienten nach der Massage, abhängig ist von meiner Befindlichkeit, von meiner „Schwingungsebene“, von meinen Gedanken. Ob ich dafür nun die Quantenforschung bemühe, Erkenntnisse aus modernem Management- und Motivationstraining nutze oder spirituelle Meister zitiere: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Meine Überzeugung, Gutes zu tun, macht diese Sache zu etwas Gutem. Wenn ich meine Energie in einem Ziel bündele, wirkt das wie ein Brennglas. Dann bin ich Magnet für universelle Kräfte, die meine Absicht verstärken. Wenn ich die Intention habe, mein Massagegast möge den Kontakt zu seiner Seele finden, dann schaffe ich damit die besten Voraussetzungen für Heilung. Geistheilung, Reiki oder Handauflegen funktionieren auf diese Weise.

In Tantrakreisen ist oft die Rede von „absichtsloser Berührung“. Davon halte ich nichts, denn wenn ich keine Absicht habe, kann *irgendetwas* geschehen, vielleicht sogar das Eindringen negativer Kräfte. Meine Absicht ist es, einen Raum zu öffnen und zu halten für alles, was sich entfalten möchte und der Heilung dient – ein Raum für das „Gute, Wahre und Schöne“. Ein Raum für Emotionen, Empfindungen und spirituelles Erleben, sofern es sich mit der Absicht meines Empfängers deckt. Wozu meine Berührungen dienen sollen, bespreche ich im Vorfeld. Oft reicht es, vom Gast zu hören: „Mach mal, ich will mich einfach nur fallenlassen.“ Mit meinem Fokus baue ich dann ein Feld auf, einen Raum, der unserer gemeinsamen Absicht dient.

5 – Kommunikation

Beschreibung in drei Sätzen

Gelungene Kommunikation baut Brücken zwischen unseren Wahrnehmung-inseln und schafft einen gemeinsamen Raum für Vertrauen und Sicherheit. Wir können damit für unsere Bedürfnisse sorgen und auch anderen dabei helfen. Gerade im Bereich der Sinnlichkeit fällt es oft schwer, offen und spontan zu kommunizieren – auch hier macht Übung den Meister.

Kommunikation zur Konfliktlösung

Wann immer wir Beschwerden von Gästen nachgegangen sind, um aus Fehlern zu lernen, stellte sich ausnahmslos heraus, dass Defizite in der Kommunikation zum Ärger führten – niemals mangelnde Massagekenntnisse oder Enttäuschung über Äußerlichkeiten. Die gibt es auch, doch mittels guter Kommunikation lässt sich immer eine Lösung finden. Wichtig ist, dass das Problem erkannt und benannt wird. Wenn jemand ein Problem hat, heißt das noch lange nicht, dass er auch weiß, worin es besteht.

Das trifft genauso auf den privaten Bereich zu. Ein Problem zu haben ist in erster Linie ein Bauchgefühl. Unser Verstand erfindet dazu einen Anlass, um den Konflikt anschauen und damit umgehen zu können. Oft liegen noch Schichten darunter. Vielleicht habe ich schon länger keine Lust mehr auf sinnliche Berührung, und auf den ersten Blick scheint es an der beruflichen Belastung zu liegen. Um zu ergründen, was wirklich mit mir los ist, brauche ich einen Spiegel. Der Volksmund sagt nicht umsonst, dass es sieben Jahre Pech bedeute, wenn ein Spiegel zu Bruch geht. Jemanden zu haben, der auf wirklich hilfreiche Weise zuhören kann, ist ein unschätzbares Geschenk. Umgekehrt kann auch ich beschenkt werden.

Vom Dalai Lama stammt der Gedanke: „Wenn du sprichst, wiederholst du nur, was du eh schon weißt. Wenn du aber zuhörst, kannst du unter Umständen etwas Neues lernen.“

Wenn ich wiederum weiß, was ich brauche und möchte oder wo mir der Schuh drückt, sind bestimmte Techniken hilfreich, um mir Gehör zu verschaffen. Hier helfen Ich-Botschaften, die nicht nur die Sachlage aus meiner Perspektive erklären, sondern auch mein Gefühl dazu benennen. Klingt einfach. Warum fällt es dennoch so vielen Menschen schwer, über sexuelle Dinge leicht, offen und selbstbestimmt zu sprechen? Weil wir auf keinem Gebiet so verletzlich sind und aus diesem Wissen heraus auch andere nicht verletzen möchten. Weil uns oft die Worte dafür fehlen und die Übung darin. Weil es auf sexuellem Gebiet kaum Anleitungen für leichten sprachlichen Umgang gibt, keine positiven Referenzerfahrungen. Pornos sind da wenig hilfreich. Und selbst wenn es im elterlichen Schlafzimmer freudvolle Kommunikation gegeben hätte, hätten wir davon aller Wahrscheinlichkeit nach nicht viel mitbekommen.

Zusätzlich zur ohnehin schon schwierigen, fehlenden oder unklaren Kommunikation zwischen den Betroffenen gibt es einen weiteren Grund für Unzufriedenheit und für ein unbestimmtes „Grummeln“ im Bauch. Viele von uns spüren ein tiefes Wissen aufkeimen, dass Sexualität mehr sein sollte als 18 Minuten Vorspiel, Akt und Nachspiel in einem, was in Statistiken als weltweiter Durchschnitt angegeben wird. Zwischen dieser Ahnung und den üblichen sexuellen Konzepten unserer Gesellschaft klafft eine tiefe Kluft. Noch liegt das Wissen zugemüllt unter Konditionierungen und vielen Schichten Vergangenheit. Das macht uns zickig oder depressiv, süchtig oder stumm. Das Wissen lauert darauf befreit zu werden.

Muss reden wirklich sein?

Nein. Kommunikation erschöpft sich nicht im Reden und Zuhören. Auch nicht in Gesten, Blicken, Räuspern oder deiner Körperhaltung, also der nonverbalen Kommunikation. Kommunikation ist auch was du denkst und wie du mit dir selbst sprichst. Das Wort kommt aus dem Griechischen und heißt „verbinden“. Weil alles mit allem verbunden ist, ist alles Kommunikation. Und sie ist Schöpfung, du gestaltest damit deine Realität. Stellst du dich als Frau morgens vor den Spiegel und sagst dir: „Ich sehe wunderbar aus und liebe meinen Körper!“?

Oder quetschst du ärgerlich an deinem Hüftgold herum und sagst „fette Kuh“ zu dir? Wie würdest du dich in beiden Varianten fühlen, wie würde sich dein Tag fortsetzen, wie läufst du über die Straße? Wem schenkst du dabei ein Lächeln, wem gehst du aus dem Weg? Wie würdest du auf Komplimente eines Kollegen reagieren? Wem würdest du eines machen? Selbst wenn du die Idee nicht teilen kannst, dass du dir deine Wirklichkeit erschaffst – deine innere Kommunikation bestimmt in hohem Maße, wie du auf äußere Ereignisse reagierst.

Mein Lover auf Bali – und wie ich mich verwirrte

Wir hatten beide ein Einzelzimmer in einer wunderbaren Bungalowanlage und schon viele Stunden miteinander geteilt. Beide wollten wir ganz bewusst unsere Sexualität erforschen, immer in Kontakt mit unserem Fühlen bleiben und auf jeden Fall ehrlich sein. Dieses Versprechen half mir ungemein, in Sphären vorzudringen, wie ich sie im Rahmen kurzer Affären noch nie erlebt hatte. Ich machte Erfahrungen mit Arten von Orgasmen, die ich bis dahin kaum für möglich gehalten hatte. Ich erlebte mich in einem 20minütigen Dauerorgasmus allein durch Stimulierung meiner Brustwarzen. (Dem ging anderes voraus – ganz so einfach ist es denn doch nicht...) Ich wähnte mich ohnehin schon im Paradies in diesem Resort direkt am Meer, und das Zusammensein mit Radomir ließ mein System aus dem Gleichgewicht kippen.

Am dritten Tag kam er mittags mit der Bitte zu mir, mit in mein Zimmer einziehen zu dürfen. Dauernd würde ihm etwas fehlen, was in seinem Zimmer liegt, und wenn er dort ist, fehlt ihm jenes, was er bei mir deponiert hat. Und da wir sowieso ständig zusammen wären... Ich sagte ihm, dass ich darüber nachdenken wolle, doch in meinem Bauch grummelte es. Meinen Raum einnehmen? Kommt nicht in Frage! Das sagte ich aber nicht. In der nächsten Nacht – ich hatte mich schlafend gestellt – schaltete er die Klimaanlage um drei Grad kälter und ich begann zu frieren. Das kommt davon, wenn jemand sich in meinem Zimmer breit macht. Als Radomir eingeschlafen war (die erste Nacht ohne Sex!) ging ich auf die Veranda, weil ich nachdenken wollte. Ich hatte mein Mückenspray vergessen, aber wenn ich es jetzt holen würde, erwachte er vielleicht und ... Ich saß da und realisierte, wie schnell ich mich als Königin aus meinem Reich vertreiben ließ. Während er ruhig in meinem (!) Bett schlief, mit seiner Wunschtemperatur, konnte ich mein Zimmer nicht nutzen, wurde von Moskitos zerstoßen und wälzte mich schlaflos auf einer zu harten Liege. So konnte es nicht weitergehen. Ich wollte auch keinesfalls am nächsten Tag mit ihm weiterreisen wie geplant, ich musste ihm das sagen, auch wenn er das nächste Hotel schon für uns beide gebucht hatte. Auch das mit dem Sex konnte nicht so selbstverständlich weitergehen, nicht um diesen Preis. Wie nur konnte ich Freude daran gehabt haben, mit diesem Egoisten zu kuscheln? Am besten sollte ich ihn gleich wecken, die Sache beenden, damit ich wieder in mein Zimmer konnte.

In diesem Moment kam die wunderbare Helena, mit der ich den Bungalow teilte. „Hey Schatz, was hast du, was liegst du hier herum?“ Ich erzählte ihr alles. Sie lachte, sie umarmte mich. Sie fragte, was denn mein Herz wolle. Und riet mir, liebevoll zu bleiben, vor allem zu mir selbst. Nichts überstürzen. Morgen ist auch noch ein Tag, morgen nach dem Frühstück ist immer noch Zeit, die Pläne zu ändern. Dann tranken wir ein Bier, sie brachte mir ihr Mückenspray und erzählte von ihrem Tag. Schnee war gefallen in unseren Heimatländern. Ihre beste Freundin hatte ein Kind zur Welt gebracht. Wir schmiegt uns aneinander, plauderten, und meine entzündete Seele heilte in diesen Minuten vollständig. Ich ging zurück in

mein Zimmer, kuschelte mich an Radomir, der seine Pranken um meinen Leib schmiegte und murmelte: Wie schön dich im Arm zu haben! Wir verbrachten dann übrigens noch ein paar wunderbare Tage, von einem Kraftplatz zum anderen reisend, voller Liebe und Mitgefühl. Welch seltsamer Spuk, der aus Sprachlosigkeit erwachsen war. Und wie dankbar war ich Helena, die mich lehrte, wie wichtig und stärkend Verbindungen innerhalb des eigenen Geschlechts sind. Ohne dieses Eingebundensein bin ich ein Blatt im Wind.

Hier ein paar Tipps zum Kommunizieren bei sinnlichen Massagen:

- Stelle immer zuerst Vertrauen her, indem du über Dinge sprichst, die auf der Werteebene unverfänglich sind. Ja, das darf auch das Wetter sein!
- erspüre, wieviel Nähe bzw. Distanz dein Gegenüber braucht.
- Setze dich nicht direkt gegenüber, das schafft eher Konfrontation.
- Stelle dich auf das „Lebenstempo“ des anderen ein. Für ein langsames Gemüt kannst auch du anfangs langsamer sein.
- Höre immer auf dein Bauchgefühl im Rahmen der Absprachen.
- Vermeide Wertungen und Du-Botschaften.
- Kommuniziere während der Massage nur, wenn du aktuell eine Information brauchst.
- Möchte der Empfangende reden, halte ich das für legitim. Ich würde darauf jedoch nur verhalten reagieren, nicht in ein Gespräch einsteigen.
- Stelle während der Massage nur kurze klare Fragen, die sich mit Ja oder Nein beantworten lassen. Bestenfalls mit Nicken oder Kopfschütteln.
- Begleite Emotionen ruhig und anteilnehmend. Frage nach, was der Empfangende braucht.
- Ein Nachgespräch hilft, das Erlebte zu integrieren.

Verlässlichkeit

Halte dich im professionellen Bereich generell an Vereinbarungen über Ziele und Tabus, auch wenn du verbal oder nonverbal Zeichen bekommst, dass im Moment etwas anderes gewünscht wäre. Die wertende Instanz unseres Großhirns wird bei großer Lust ausgeschaltet und der Empfangende bereut die Planänderung oft anschließend, manchmal auch erst viel später. Dann kann es zu spät sein für ein klärendes Gespräch und das gutgemeinte „Weitergehen“ wurde bereits als Übergriff gewertet.

Ich selbst habe vor vielen Jahren ein Paradebeispiel erlebt, das ich immer wieder Menschen erzähle, die sich nicht vorstellen können, wie lange eine Information vom Bauch ins Hirn manchmal benötigt. Vor allem Menschen, die eher mental geprägt sind, merken oft erst viel später, wie sie sich hätten fühlen, was sie hätten sagen sollen. (Sich mit dem Enneagramm auszukennen ist hier hilfreich. Wir können unsere Fixierung nicht bewusst wählen, sondern nur nach und nach erkennen und annehmen. Dabei hilft es, die Stärken zu betrachten, die jede Fixierung auch hat.) Ich hatte eine sinnliche Massage vereinbart, mich aber kurzfristig anders entschieden. Der Masseur schien mir ein Jüngelchen zu sein (was weniger eine Altersfrage ist) und strahlte auf mich nicht die Sicherheit aus, die ich gebraucht hätte, um mich sinnlich zu öffnen. So vereinbarten wir eine Wellnessmassage ohne erotische Komponente. Während seiner Berührungen übernahm mein Körper die Kontrolle – besser gesagt, er entschied sie loszulassen. Der junge Mann berührte mich sehr sinnlich, viel intensiver als vereinbart, und entfachte meine Lust. Ohne nochmals zu kommunizieren begann er meinen Intimbereich zu massieren, bis ich Stop sagte und wir die Massage ausklingen ließen. Ich war noch so benommen, dass ich mich herzlich für die schönen Gefühle bedankte und ihm sogar eine Massage zurückgeben wollte. Daraufhin hopste er davon, er hopste tatsächlich! Zwei Tage später meldete er sich, um mich nach der versprochenen Massage zu fragen. Erst jetzt stieg eine Zorneswelle in mir auf, wie glühende Lava in einem Vulkan.

Als gewaltfreie Kommunikation konnte meine Erwiderung sicher nicht durchgehen, aber es war befreiend, die Botschaft wenigstens auszusprechen. Absprachen nicht einzuhalten ist immer eine Grenzverletzung!

Heilungspotential

Sich im sinnlichen Erleben angenommen und verstanden zu fühlen ist Heilung pur. Schätzungen zufolge haben 25 bis 50 % aller Krankheiten direkt mit Problemen im Sexualleben zu tun. Wir betrachten den Menschen als Einheit, das heißt jede körperliche Krankheit hat eine Entsprechung auf seelischer Ebene. Dort setzt Kommunikation an. Wenn dein Gegenüber dich wirklich wahrnimmt in deiner Gesamtheit, entspannt sich dein ganzes System.

Wir können Kommunikation auch dazu nutzen, klare Ziele zu formulieren und unser Unterbewusstsein damit zu *programmieren*.

Sprache kann manipulieren, auf diese Weise manipulieren wir uns täglich selbst. Wir leben in einer selbst geschaffenen Wirklichkeit (Trance) und erhalten diese mit Sprache aufrecht. Ebenso können wir sie dazu nutzen, uns eine Trance zu induzieren, die uns positiver stimmt und uns stärkt.

Dr. Joe Dispenza erforschte jahrelang den Zusammenhang zwischen Gehirn und Körper. Unser Denken produziert einen bestimmten chemischen Botenstoff-Cocktail, an den wir uns im Laufe des Lebens immer mehr gewöhnen. Unser Körper findet daher eine bestimmte Art sich zu fühlen *normal* oder wird nach einem gewohnten Zustand regelrecht *süchtig*, wenn z.B. viele Stresshormone ausgeschüttet werden. Wir befinden uns dann im Überlebensmodus, sind nicht mehr schöpferisch und können unsere Zukunft nicht mehr durch ein starkes, Resonanz schaffendes Energiefeld beeinflussen, weil alle Energie von „Kampf- oder Fluchtreaktionen“ absorbiert wird. Bei jeder Veränderung, z.B. mehr Stille, wird der Körper dem Geist signalisieren: Hier stimmt etwas nicht, mach es bitte wieder so wie vorher! Ist uns dieser Kreislauf nicht bewusst, erschaffen

wir immer wieder dieselben Zustände und wundern uns, dass unser Leben so bleibt wie es ist. Hier können wir mit Massagen ein entspanntes Feld schaffen, das die Aufmerksamkeit nach innen lenkt und ein neues elektromagnetisches Feld aufbaut. Kommt die überwältigende Erfahrung des Angenommenseins hinzu, kann sich das Gehirn regelrecht umprogrammieren. Wir erlebten die Geschichte von Hanns G., der jahrelang seine Frau gepflegt hatte und nach ihrem Tod in Depression verfallen war. Arbeitskollegen schenkten ihm ein Jahr später eine Tantramassage, die sein Wesen komplett und dauerhaft verwandelte. Eine einzige Massage brachte ihn wieder ins Leben zurück und unterbrach den verhängnisvollen Negativ-Kreislauf von Denken und Fühlen, Fühlen und Denken.

Akzeptanz, Empathie und die eigene Klarheit des Berührenden sind therapeutische Eigenschaften und wecken im Empfangenden enorme Selbstheilungskräfte. Das bedeutet auch, dass ich niemals wirklich wissen kann, was für mein Gegenüber besser ist, weder in Hinblick auf die Wahl der Massageart noch die Wahl der Masseurin. Selbst wenn ich recht haben sollte, ändert sich im Anderen nichts, solange er eine Erkenntnis nicht selbst auf tiefer Ebene verstanden hat. Genauso kontraproduktiv ist es, jemanden zu einer Meinung zu drängen oder Ratschläge ungefragt zu erteilen.

Fragen als Mittel, neue Wirklichkeiten zu erschaffen

Ein wirksames Mittel, um unser Unterbewusstsein ins Boot zu holen, ist eine bestimmte Art von Fragen. Lange Zeit habe ich mich gegen Fragen gestraut, denn sie sind im Grunde unklare Ich-Botschaften. Oft verwenden wir sie unbewusst oder weil wir uns nicht zu sagen trauen, was wir eigentlich meinen. Mir hatte einst ein Liebhaber einen sinnlichen Abend mit vorherigem gemeinsamen Kochen versprochen, doch dann wurde es später und später und er saß immer noch am Computer. Irgendwann fragte ich ihn: „Wie lange hast du noch zu tun?“ Eine einfache Frage, auf die es eine einfache Antwort geben müsse. Meinte ich. Stattdessen lächelte mein Partner und meinte: „Mit dir spielt wohl keiner?“ Ich fühlte mich

wütend und verletzt, und fand die Antwort unverschämt. Der Abend war gelaufen; ich zog mich zurück. Erst später durchschaute ich, dass ich mit meiner Frage eine unklare Botschaft gesandt hatte, die eine ebenso unklare Antwort hervorrief. Jeder Frage liegt ein Impuls zugrunde, den ich hätte genauso gut benennen können. War ich schon ungeduldig und konnte die Zärtlichkeiten kaum erwarten? Hatte ich schlichtweg Hunger? Wollte ich mit dem Essenkochen bereits beginnen? Hatte ich ebenfalls noch etwas zu tun und wollte erfahren, ob es sich noch lohnt, mit meiner Arbeit zu beginnen? Hatte mein Freund überhaupt an unseren Plan gedacht?

Fragen dienen zum einen nicht der klaren Kommunikation, denn sie verschleiern den Impuls hinter der Frage. Damit hat der Fragende immer einen kleinen „Machtvorsprung“. Als Gefragte werde ich in eine Richtung gelenkt. Will ich dieser Richtung nicht folgen, weil ich sie als manipulativ empfinde, kann ich es ablehnen, diese Frage zu beantworten. Damit nehme ich aber eine Irritation unserer Beziehung in Kauf. Unklare Fragen rufen also ein Dilemma hervor.

Andererseits kann ich Fragen bewusst nutzen. Wenn ich mich der Kommunikation innerlich öffne, muss ich geradezu auf eine Frage eine Antwort finden – unser System ist so angelegt. Wusstest du, dass du mit herausgestreckter Zunge nicht durch die Nase atmen kannst? Hast du den Impuls verspürt, das jetzt auszuprobieren? Es gehört zu unseren grundlegenden Bedürfnissen, zu wachsen, zu erkennen, zu verstehen. Dies ist keine bewusste Entscheidung, sondern ein unbewusstes biologisches Muster unseres limbischen Systems, das unser Überleben sichern hilft. Dieses Muster können wir nutzen, um uns umzuprogrammieren, wenn uns das durch pure Willensanstrengung nicht gelingt. Ich habe einen Freund, der sich nach kaum etwas mehr sehnt als nach seiner eigenen männlichen Power. Er stammt aus Manhattan und war das Kind einer Prostituierten. Sexualität war für ihn mit allem möglichem verknüpft, nur nicht mit einer freudvollen Erfahrung. Er wollte niemals so sein wie die Männer, vor denen er seine Mutter so gern geschützt hätte. Dabei war er eine absolut maskuline Erscheinung. Er wusste, was auch andere ihm rieten: „Steh zu

deiner männlichen Kraft, lass deine Ängste los!“ Leider verschließt sich unser Unterbewusstsein gegenüber Ratschlägen meist, weil es einen Angriff auf das vertraute, sichere System wittert. Mit Fragen wie z.B. „Was könntest du fühlen, wenn deine männliche Power erwacht?“ oder „Was wäre für dich anders, wenn du deine männliche Power fühlen könntest?“ locken wir auf sanfte Weise unser Unterbewusstsein aus seinem Kokon. Erst wenn wir unser System aus Schutzhüllen und Masken allmählich ablegen, kommen unser wahres Selbst und unsere natürliche Kraft zum Vorschein.

Wenn ich behaupte, dass Fragen Machtinstrumente sind, dann halte ich es auch für legitim, sie zur Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Wer mit dem ANUKAN-System vertraut ist weiß um Möglichkeiten, mit Hilfe der Kommunikation nicht nur Missverständnisse abzubauen, sondern Persönlichkeit neu zu erschaffen. Wie wäre es, wenn du diese Kompetenz zur Verfügung hättest, um damit deinem Massageempfänger zu mehr Genuss und Lebendigkeit zu verhelfen?

6 – Sinne

Beschreibung in drei Sätzen

Unsere Sinne sind die Tore zur Welt – ohne sie gäbe es weder Fühlen noch Denken oder Bewusstsein. Die Vielfalt der Sinne steht uns zur Verfügung, um unsere Welt wahrzunehmen und zu verändern. Unsere Sinne schenken uns tiefen Genuss, aber auch Erkenntnis und Heilung.

Vielfalt der Sinne

Die üblicherweise bekannten fünf Sinne sind Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Tasten. Sie wurden bereits von Aristoteles beschrieben.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Fähigkeiten, die die Welt der Sinne ergänzen. Als Beispiele seien hier der Temperatursinn, das Schmerzempfinden, der Gleichgewichtssinn, die innere Körperwahrnehmung, der Orientierungssinn oder ein Sinn für die Zeit genannt. Rudolf Steiner entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts eine umfangreiche Sinneslehre, die neben den fünf bekannten weitere sieben Sinne umfasst. Vier sind eher körperliche Sinne und beziehen sich auf unseren Leib; Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn, Lebenssinn (Schmerzwahrnehmung) und Wärmesinn. Drei weitere Sinne ermöglichen die menschliche Kommunikation und Empathie und werden als soziale Sinne erfasst: Sprachsinn, Gedankensinn und Ichsinn. Dass wir neben unserem Tastsinn über einen speziellen *Streichel-Sinn* verfügen, wollen Wissenschaftler der Universität Göteborg entdeckt haben.

Der allgemeine Sprachgebrauch kennt noch den sechsten und den siebenten Sinn, wobei hier mehr die Resultate beschrieben werden und der Sitz des Sinnes im spirituell-esoterischen Feld anzusiedeln ist. Die Unterschiede verschwimmen. Beim sechsten Sinn geht es eher um unerklärliche Wahrnehmungen bestimmter Phänomene (außersinnliche Wahrnehmung, Hellsehen usw.). Der siebente Sinn wird in Verbindung mit dem Unbewussten gebracht. Er beschreibt einen Menschen, der von dort her (also eher aus seiner eigenen Psyche) Signale empfängt, ihnen traut und danach handelt.

Welchen Sinn haben die Sinne?

Vom Beginn unserer Zeugung an sind wir Eindrücken ausgesetzt. All unsere Erfahrungen haben wir von Geburt an über unsere Sinneskanäle bekommen. Ohne unsere Sinne in der jetzigen Form hätten wir weder Bilder noch eine Sprache, wir besäßen damit kein Denken, keine Erkenntnis – kurzum: Wir wären keine Menschen, sondern Wesen anderer Natur. In den ersten Lebensjahren beginnt sich dann unsere Sicht auf die Welt und unser Urteil über sie zu formen – ein komplexes Geschehen. Später meinen wir, die Dinge seien eben so, wie sie sind.

Dabei ist das keineswegs so. Sinne sind zwar die Tore, durch die wir Zugang zu dieser Welt haben. Gleichzeitig sind sie Filter, um aus unserer Welt genau das zu machen, was wir normalerweise wahrnehmen. Vieles deutet darauf hin, dass die Welt auch komplett anders betrachtet werden kann.

Die Tierwelt

Ein Fangschreckenkrebs sieht zehnmal so viele Farben wie wir. Sein Wahrnehmungsspektrum hört nicht wie bei uns bei Lila auf, sondern beginnt dort erst richtig. Er kann ultraviolette Strahlung sehen, die ein Mensch sich nicht vorstellen kann. Ein Regenbogen, wie wir ihn kennen, ist für den Krebs nur ein kleiner Ausschnitt aus der Wirklichkeit. Ebenso sehen viele Insekten Farben vollkommen anders als wir. Das Rot einer Mohnblüte z.B. erscheint ihnen schwarz oder weiß – je nach Sonneneinstrahlung.

Fledermäuse verständigen sich in einem Frequenzbereich, der für unser Ohr zu hoch ist – ihre Schreie können wir nicht hören. Ebenso bleiben uns die Unterhaltungen der Elefanten verborgen, ihre Laute sind für das menschliche Gehör zu tief. Ihre Trompeten lassen die Dickhäuter nur ertönen, wenn sie Angst haben oder aufgeregt sind. Die gleichen Sinne sind bei Tieren oft ganz anders ausgeprägt. So sehen Fliegen etwas, das uns schnell vorkommt, wie das Niedersausen einer Zeitung, in Zeitlupe. Oder – welch Wunder – der Geruchssinn von Fischen: „Verdünnt man einen Fingerhut voll künstlichen Rosenduft mit einer Wassermenge, die 58 mal so groß ist wie der Bodensee – er fasst etwa 50 Milliarden Liter – können Aale diesen Duft noch wiedererkennen“ (Satorius 2005).

Viele Tiere haben zusätzliche Sinne, die uns Menschen fremd sind, z.B. den Magnetsinn, den Elektrosinn oder den Strömungssinn. So spüren Zitteraale das elektrische Feld, das uns alle umgibt. Andere wiederum, wie Vögel, Bienen oder Forellen, orientieren sich am Magnetfeld der Erde. Und ein Turmfalke erkennt aus großer Höhe Wühlmäuse an den ultraviolett leuchtenden Urinspritzern, mit denen sie ihr Revier markieren.

Psychoaktive Substanzen und Psychosen

Wenn jemand Stimmen hört oder andere Signale empfängt, kann ihn das so irritieren, dass er buchstäblich den Verstand verliert. Das Problem ist hier eher die Umwelt, die ihm genau dies suggeriert und ihm keine Erklärungen für seine Wahrnehmung bietet. Andere Kulturen gehen klüger damit um, indem sie die übersinnlichen Fähigkeiten dieser Menschen nutzen. Generell steht immer die Frage, was eine Gesellschaft als Norm betrachtet und wie sie mit Abweichungen umgeht.

Wer jemals Erfahrung mit halluzinogenen Pilzen oder psychoaktiven Substanzen gemacht hat wird wissen, dass die Welt auch als riesiges Hologramm betrachtet werden kann, und dass es über die normalerweise wahrnehmbare Realität hinaus noch ganz andere Betrachtungsweisen gibt. Es stellt sich die Frage, ob wir prinzipiell als Menschen in der Lage wären, den Filter der Sinne zu überwinden, um mehr und anderes wahrzunehmen. Die Erfahrungen mit psychotropen Substanzen, aber auch tiefe meditative Zustände lassen dies vermuten. Schamanen arbeiten mit diesen Trancezuständen, in denen sie in andere Welten reisen. Indigene Völker bezeichnen unsere sogenannte Realität als Schlaf oder Traum, weil wir Menschen hier in hohem Maße unbewusst leben.

Sinn-voll leben – praktische Anwendung

Kein Wunder, dass Sinn einerseits für die physiologische Wahrnehmung steht und andererseits für einen Zweck, eine Ausrichtung des Handelns. Wie wir unsere Sinneseindrücke bewerten gibt dem Leben einen bestimmten Sinn. Wollen wir also etwas ändern, sollten wir dafür unsere Sinne nutzen. Unsere Massagen heißen sinnliche Massagen, weil die Sinne eine überaus große Rolle spielen und wir uns dessen bewusst sind. Jeder einzelne der herkömmlichen fünf Sinne wird von uns beim Berühren und Massieren angeregt. Wir nennen dies *Tuffeln*.

Tuffeln heißt, mit verschiedensten Materialien den Körper zu stimulieren und zu verwöhnen, vor allem mit solchen, die sich gut auf der Haut anfühlen.

Tuffeln praktisch – damit ist´s möglich:

- Federn, z.B. schöne Straußenfedern, oder Federbüschel, wie sie zum Staubwischen benutzt werden
- Felle; Stücke von Tierfell, aber auch Fuchsschwänze, Fellkragen oder Wollbommeln
- Tücher aller Art, am besten Seidentücher, Schals, Baumwolltücher
- Rasierpinsel oder Schminkpinsel
- Strohhalme zum Pusten von Lust auf die Haut
- weiche Bälle mit Noppen oder Fransen (Tierspielzeug)
- Klanginstrumente wie Regenrohre, Klangschalen, Klang- oder Windspiele
- Frucht- oder Schokoladenstückchen, Honig
- eine Augenbinde, um den Sehsinn aus- und das innere Sehen einzuschalten
- ätherische Öle punktuell auf die Haut geben, um Duftexplosionen hervorzurufen
- sämtliche anderen denkbaren Materialien, um auch stärkere Stimulierungen zu erzeugen, wenn es sich um eine besondere Massageart oder Berührungsabsicht handelt, so nutzen wir für bestimmte Erlebnismassagen auch Seile, Eiswürfel, Metallhandschuhe oder Latexstreifen.

Heilungspotential

Ganz im Hier und Jetzt verankert zu sein, stärkt die Intuition. Wir trauen unserer Wahrnehmung und reagieren aus dem Bauch heraus, ohne die Verstandesfilter unserer Konditionierungen. Das verhilft uns zu guter

Menschenkenntnis. Auf diese Weise fühlen wir z.B. eher, wie aufrichtig andere Menschen sind. Unsere Sinne zu kultivieren erhöht die geistigen Fähigkeiten, z.B. Konzentration und Merkfähigkeit. So paradox es klingen mag: Das Verabschieden aus üblichen Denkmustern steigert die Fähigkeit, zielgerichtet Neues zu denken. Unsere Fähigkeit, innere Bilder zu visualisieren, lässt sich trainieren. Wir brauchen sie, wenn wir unserem Unterbewusstsein eine neue Ausrichtung geben wollen, also für gewünschte Veränderungen im Leben.

Erhöhte Energiezufuhr

In vielen alten Heiltechniken, z.B. schamanischen, geht es darum, das Energielevel des Patienten anzuheben – man denke an afrikanische Trance Tänze, indianische Schwitzhütten-Heilzeremonien – das Fieber selbst startet diesen Heilungsprozess, indem die erhöhte Temperatur Viren und Bakterien den Garaus macht. Alle Techniken, einen Patienten wieder ins Leben zurückzuholen, nutzen diesen Ansatz, ob Beatmung, Herzdruck-Massage oder Elektroschock mittels Defibrillator. In einem erhöhten Energielevel hat der Patient besseren Zugang zu seinem Heilungspotential, hat er Kontakt zu seiner Seele.

In der sinnlichen Massage passiert folgendes: Sexuelle Energie wird immer aufs Neue im Körper aufgebaut und verteilt. Dabei wird der Energiefluss genutzt, der aus dem Meridiansystem bekannt ist, vereinfacht gesagt: innen nach oben, außen nach unten. Bestimmte Akupressurpunkte werden ebenfalls in die Massagen einbezogen. Das Energielevel, das im Genitalbereich aufgebaut wird, wird so im ganzen Körper verteilt, jede Zelle wird damit versorgt. Das hat direkte gesundheitliche bzw. körperliche Vorteile, so kann z.B. eine Erregung länger gehalten werden. Die Hauptsache aber: Sexuelle Energie ist pure Lebensenergie, die uns mit freudigen Gefühlen nachhaltig versorgt.

Körperanker

Aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) kennen wir die Technik des *Ankerns*. Ein *Anker* stellt die Verbindung zu einem bestimmten gewünschten Gefühl her – denke zum Beispiel an das Familienbild auf dem Schreibtisch. Ein Anker wird (meist bewusst) installiert, indem ein besonders gutes Gefühl mit einer bestimmten Geste verknüpft wird. Komme ich in eine Situation, in der ich gute Gefühle brauche, kann ich den Anker aktivieren, indem ich diese Geste ausführe. Der Körper eignet sich mehr als alles andere zum Ankern, weil alles Erlebte in den Zellen gespeichert bleibt. Weil der Körper sich erinnert, kann der Massagegest die erlebte Stärkung und all die positiven Gefühle als Ressource mit in den Alltag nehmen. Nicht nur, um sich „auf Abruf“ wohlzufühlen, sondern auch, um Ziele damit zu verbinden. Ein weiterer großer Vorteil des Körperankerns ist, dass wir unseren Körper immer dabei haben und den Anker unbemerkt auslösen können.

Heilmethoden verschiedener Kulturen

Eher auf die „übersinnlichen“ Sinne wirken verschiedenste Techniken, deren Wirkung zwar nicht wissenschaftlich bewiesen ist, die aber enormes Potential haben. Letztlich hat Recht, wer heilt. Hier nur ein paar wenige Beispiele aus einem unüberschaubaren Pool an Möglichkeiten, die gut bei Massage und Berührung zum Einsatz kommen können. Ihre Anwendung setzt eine Einweisung oder längeres Praktizieren voraus.

- Geistheilung; hier verbindet sich der Heiler mit Helferwesen oder magischen Traditionen und heilt auf verschiedenste Weise, z.B. durch die Visualisierung von heilendem Licht.
- Bei bestimmten Berührungstechniken visualisiert der Behandelnde direkt Wünsche für den Empfangenden, z.B. er möge seinen Weg finden, sein wahres Selbst möge zum Vorschein kommen usw.

Da sich Gedanken beim Massieren übertragen lassen, stärkt diese Methode den Empfänger auf magische Weise.

- Manche Menschen können in dem besonderen Feld der Sinnlichkeit andere Dinge als üblich wahrnehmen, was einem intuitiven Sehen gleichkommt. Ich selbst habe mich schon in andere Zeiten zurückversetzt erlebt, was mir vieles über mein Wesen erklären konnte. In diesem tranceähnlichen Zustand sind Kontakte zu anderen Seelenanteilen, Helferwesen o.ä. möglich, auch Rückführung in andere Leben.
- Mit Kristallarbeit lassen sich beim Massieren – ähnlich der Hot-Stone-Technik – Punkte aktivieren, dabei können erwärmte Halbedelsteine verwendet werden oder unbearbeitete Kristalle zur Chakrenreinigung. Kristalle sind die Gehirnzellen der Mutter Erde und speichern unvorstellbare Mengen an Informationen. (Auch die Informationsträger unserer Computer bestehen letztlich aus kristallinen Strukturen.)
- Hochzeitskorbarbeit ist eine alte schamanische Technik, bei der mit aufkommenden Gefühlen während der Massage gut weitergearbeitet werden kann. Der Korb wird auf den Bauch aufgelegt und nimmt „unverdaute Gefühle“ des Klienten auf. So wird wieder Platz für unser Schoßwissen, um uns selbst neu zu gebären.
- Mit Körperbemalung wirken Symbole auf direktem Weg auf unser Unterbewusstsein. Wir können Zeichen, deren Wirkung wir schätzen oder die dem Empfänger etwas bedeuten, bei einer rituellen Begrüßung vor der Massage auf die Haut malen. Möglich ist auch, Symbole während der Massage aus dem Körper „herauszulesen“.

Aktivierung der Kundalini-Energie & Reinigung der Chakren

Eine Sonderform des vorherigen Punktes („Energiearbeit“) möchte ich hervorheben. In vielen alten Schriften wird von einer Energieform berichtet, die in Form einer Schlange im Becken des Menschen ruht. Unter bestimmten Umständen wird sie erweckt und steigt entlang der Wirbelsäule empor. Diese Schlange, die in den Mythologien vieler Völker eine Rolle spielt, findet sich im Äsculapstab wieder. Diese Energieform kann kultiviert und genutzt werden. Sie harmonisiert u.a. beide Gehirnhälften, indem elektrische Impulse aus dem Becken ins Gehirn gelangen, z.B. durch Training der PC-Muskulatur. Der PC-Muskel ist ein Muskel der inneren Beckenbodenschicht, der am wirksamsten Impulse aus dem Becken ins Gehirn leitet.

Wird die Kundalini-Energie stimuliert, reinigt das nacheinander die einzelnen Energiewirbel, die quasi mit „frischer“ Energie versorgt werden. Hier lohnt sich die Beschäftigung mit der Energiekreis-Atmung.

7 – Spiritualität

Beschreibung in drei Sätzen

Massage ist ein magisches Geschehen, indem Energien fließen und auch Kräfte wirken, die sich unserer Kontrolle entziehen. Verbundenheit mit etwas Größerem – je nach Glaubenssystem kann das recht unterschiedlich sein – macht uns gelassen, dankbar und offen. Kenntnis der universellen Lebensgesetze, z.B. das Zusammenspiel weiblicher und männlicher Energien, gibt jeder Begegnung Sinn und Tiefe.

Tantra ist nicht alles

Der Begriff der Tantramassage erklärt sich aus dem alten tantrisch-spirituellen Weltbild heraus, das Sexualität als etwas Natürliches und Heiliges zugleich betrachtet. Sie gehört selbstverständlich zum Leben dazu, und kann zugleich der Königsweg zur Erleuchtung sein. Nach meiner Kenntnis haben alle alten Kulturen und spirituellen Pfade heiliges Wissen mit genau dieser Aussage bewahrt und weitergegeben. In der indianischen Lehre der Cherokee nennt sich das Wissen um Sexualität Chuluaqui-Quodoushka, aber so weit brauchen wir gar nicht zu reisen. Auch unsere keltisch-germanische Tradition besaß dieses Wissen, wenngleich im Zuge der Christianisierung vieles davon verloren ging. Ein Relikt ist der Maibaum. Der Maienkranz wird auf den Stab herabgesenkt, und wenn man den Stab als Penis anschaut, ergibt das einen tiefen Sinn.

Die Verbindung von Sexualität und Spiritualität ist nicht an Tantra gebunden, wenngleich Tantra das Verdienst zukommt, diese Verbindung bis in die Gegenwart bewahrt zu haben. (Und dem Neotantra, sich dieser Verbindung wieder erinnert und sie für westliche Kulturkreise aufbereitet zu haben.) Das ANUKAN-System ist nicht an eine bestimmte Sichtweise gebunden. Jedoch gewinnt jede Berührung, wenn sie eingebettet ist in ein tiefes Verstehen größerer Zusammenhänge. Erst ein bewusster Mensch kann wirklich im umfassenden Sinn lieben – vorher handelt er aus Konditionierungen und Abhängigkeiten heraus. Mittlerweile ist sogar messbar, dass unsere Impulse zum Handeln nicht unserem bewussten Willen entspringen, sondern einige Sekunden vorher entstehen. Wenn ich also meine Hand hebe, ist das nicht in erster Linie eine Entscheidung des bewussten Verstandes, obwohl es so erscheint. Unser Verstand ist lediglich eine Art Pressesprecher, der unser Tun erklärt. Aus der Hypnoseforschung weiß man, dass wir die absurdesten Begründungen für unser Handeln (er)finden. Einer Frau – sie befand sich in einer wichtigen Besprechung mit Kollegen – wurde unter Hypnose suggeriert, dass sie ihren Schuh ausziehen und auf den Konferenztisch stellen solle. Danach wurde sie geweckt mit dem Befehl, sich nicht mehr an die Hypnose zu erinnern.

Wie selbstverständlich erklärte sie daraufhin den Teilnehmern des Meetings, dass sie sich eine teure Vase kaufen wolle, die genau die Form dieses Schuhs habe. Nun wolle sie schauen, ob die „Vase“ auf solch einen Tisch passen würde.

Dieses Beispiel zeigt, dass wir offensichtlich sehr erfinderisch darin sind, uns selbst unser Tun plausibel zu machen. Umso wichtiger ist es, unser Unterbewusstsein als Kooperationspartner zu gewinnen, um es für wirklich bewusst gewählte Ziele zu aktivieren – wenn es denn schon so enorm kreativ ist und so viel leisten kann. Und unser Unterbewusstsein arbeitet vorwiegend mit Bildern. Hier kommt die Inszenierung einer sinnlichen Massage ins Spiel, die auch darauf abzielt, das Individuum in einen größeren Zusammenhang zu stellen. Ein Zusammenhang mit dem, was uns tief im Kern der Seele berührt und natürlich erscheint. Die weibliche Energie als Hüterin des Lebens, die Hohepriesterin, die Tempeldienerin. Im Körper kann die Erinnerung aufwachen an eine kraftvolle Sinnlichkeit, an Sinnhaftigkeit. Solch innere Seelenbilder machen uns weit und heil. Auch oder gerade Gäste, die sich nicht spirituell oder religiös nennen würden, schätzen den rituellen Aspekt der Begegnung als Möglichkeit zu innerer Einkehr.

Die moderne Quantenforschung sagt, dass das Objekt unserer Betrachtung durch den Betrachter beeinflusst wird. Glaube ich an das Gute im Menschen? Dann ist die Chance groß, dass sich genau dieses Gute zu zeigen beginnt. Jeder Mensch tut in jedem Moment das seiner Auffassung nach Beste – abhängig von seiner Biografie, Sozialisation, Genetik und derlei Faktoren. Hätte er andere Informationen, Konditionierungen oder Möglichkeiten, würde er sich anders verhalten. Wenn ich von dieser Betrachtung ausgehe, habe ich beim Berühren unter meinen Händen ein Wunderwerk an besten Möglichkeiten und demnach etwas Vollkommenes. Diese Sicht wird mein Verhältnis zum Massageempfänger bestimmen, wird Mitgefühl und Toleranz bewirken. Damit ist eine Begegnung auf ganz anderer Ebene möglich.

Die universellen Lebensgesetze

Spirituelle Weltansichten wissen um universelle Gesetze. Je nach Konzept oder Richtung existiert eine jeweils verschieden große Anzahl dieser Gesetze. Einige davon sind besonders relevant für sinnliche Massagen im Profibereich.

Das Gesetz der Resonanz

Wenn ich mir wirklich bewusst bin, wie es mir geht, was ich will und wo ich in meinem Leben stehe, bin ich Magnet für universelle Kräfte. Ich kann damit „steuern“, ob ich ausgebucht bin oder ob ich derzeit etwas Schonung brauche. Ich kann genau die Gäste anziehen, die ich massieren möchte und die zu mir passen. Oder auch jene, die ein Geschenk für mich bereithalten im Sinne einer Erfahrung. (Vom Dalei Lama stammt der Spruch, dass es manchmal das größere Glück ist, etwas nicht zu bekommen, was man sich wünscht.)

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Beim Massieren solltest du deine ganze Aufmerksamkeit genau der Stelle widmen, die du gerade berührst. Du solltest sie anschauen, anlächeln, ihr so nah wie möglich sein, sie betrachten, sie lieben. (Und es dieser Stelle oder dem Menschen im Stillen auch gern sagen.) Wenn du auf diese Weise berührst, tust du dir selbst den größten Gefallen, denn dein Denken ruht. Deine Berührung wird für dich selbst zur Meditation. Oder – wenn du so willst – zum Gottesdienst.

Das Gesetz der Polarität

Unsere erfahrbare Welt besteht aus entgegengesetzten Polen, die einander bedingen. Yin und Yang, das weibliche und das männliche Prinzip. Das kennst du, das ist nicht neu. Nur dass im erotischen Bereich manches komplizierter ist als bei Tag und Nacht, heiß und kalt oder innen und außen. Sinnliche Massagen werden zu 95% von Männern in Anspruch

genommen. Erotikmasseurin ist im Grunde ein reiner Frauenberuf. Frauen bekommen Geld dafür, wenn sie massiert werden, Männer hingegen zahlen für eine Massage. Frauen brauchen in der Regel nicht viele verschiedene Männer, wenn nur einer tut, was sie sich wünschen. Männer, so meint man, sind auf Breitenwirkung aus. Was ist der Grund dafür?

Weibliches und Männliches

Jeder Mensch hat beide Pole in sich; bei der Frau überwiegen mit etwa 80% die weiblichen Anteile, beim Mann die männlichen. Dies nur als stark vereinfachte Darstellung, kann es hier doch große Unterschiede zwischen den einzelnen Lebensbereichen geben. Auch definiert „Weiblichkeit“ jeder anders. (Aktivität z.B. kann sich durchaus auf weibliche Weise entfalten.) Im Grunde tanzen beide Energien immerfort miteinander; durchdringen und umschlingen sich und erschaffen die verwirrende Vielfalt des Lebens in jeder Sekunde neu.

Tantrischen Konzepten zufolge ist das Weibliche Energie, das Männliche Bewusstsein. Energie tritt in unendlich vielen Erscheinungsformen auf. Eine Frau kann Hexe sein und weise Alte, Lolita und Mutter, Wildkatze, Lady, Königin, Domina, Magierin und Mystikerin in einer Person. Das Männliche als das Bewusstsein will all diese Erscheinungsformen erkennen, durchdringen, erfahren. In sexuellen Dingen gelten Frauen daher eher als monogam und etwas komplexer – sie haben die Vielfalt schon in sich und brauchen etwas anderes als Männer. Sie wiederum sind als zielgerichtetes Bewusstsein darauf aus, die Vielfalt im Weiblichen zu erfahren. Ein Teil des Stammshirns macht sie immer noch zu Jägern. Ein Tipp für uns Frauen: Zeigen wir unserem Partner all unsere Erscheinungsformen, wird er in uns fündig. Ein Tipp für die Männer: Allein deine absolute Präsenz und Offenheit bringt deine Partnerin dazu, dir all ihre Erscheinungsformen zu zeigen. Treue wäre dann für beide eher ein natürliches Resultat.

Wenn die Vereinigung unserer Anteile in uns selbst gelingt, nachdem wir sie vollständig erkannt und akzeptiert haben, lässt sich damit innerer Zwiespalt und Einsamkeit überwinden. Ein Akt der Selbstakzeptanz ist zum Beispiel, alles zu fühlen was gefühlt werden will. Das ist das Tor zu Selbstliebe und innerem Herzensglück.

Heilungspotential

Sprachgeschichtlich bedeutet Heilung (*whole, holy*) *Ganzwerden*, und hat auch das *Heilige* im Wortstamm. Spiritualität birgt enormes Heilungspotential, wenn man davon ausgeht, dass Krankheiten uns auf etwas hinweisen wollen, das vom Natürlichen, Ganzheitlichen abweicht, vorausgesetzt, wir betrachten die Ebenen von Körper, Geist und Seele als zusammengehörig. Dann nämlich wirken Sinnlichkeit und ein freier Ausdruck unserer Erotik als Lebenselixier und wahre Medizin, indem wir sie als Herzensglück erfahren. Dabei helfen Inszenierungen mit der Absicht, das Individuum in einen größeren Zusammenhang zu stellen und Sinnhaftigkeit erfahrbar zu machen. Indem Seelenbilder kreiert werden, die an das innere Wissen rühren, wecken wir die Heilerin in uns.

Ein Beispiel für die Wirkung großer Bilder und Suggestionen

Ein Bild veränderte mein Leben während meines ersten Tantramassage-Seminars. Vor dem Abschlussaustausch besteht die Aufgabe der Männer darin, uns Frauen ein Geschenk zu machen, und umgekehrt. Geheimnisvolles Rascheln und Flüstern in den Fluren, Proben und Vorfreude. Die Zeremonie beginnt. Die Männer haben im Seminarraum etwas vorbereitet, wir werden einzeln abgeholt und hineingeleitet. Ich gehe durch ein Spalier von 13 Männern, die nacheinander eine Geste der Ehrerbietung vollführen. Einer gibt mir galant einen Handkuss, Ein anderer kniet vor mir nieder und senkt den Blick. Der nächste umarmt mich sanft und sicher. Ich höre eine Stimme die verspricht, in mir das Weibliche an sich zu ehren. Mit einer Verbeugung bekomme ich eine Rose überreicht.

In mir beginnt sich alles zu drehen, ich schwanke und werde zu meinem Platz geführt. Ich setze mich und falle tief in einen Erinnerungsraum. Ich bin 12 Jahre alt und stehe mit meinem Vater auf dem Balkon. Er erklärt mir wieder einmal, dass Frauen weniger wert sind als Männer, anderenfalls wären sie in den Chefetagen der Betriebe zu finden. Sie sind auch weniger klug als Männer, sonst hätten sie mehr zu sagen. Damit aber Frauen nicht nutzlos sind, hat es der liebe Gott so eingerichtet, dass sie die Kinder bekommen und das Haus gut putzen können. Dies wiederum erfordert keinerlei Leistung, sonst hätte der liebe Gott das Kinderkriegen den Männern zugedacht. Und er reißt einer seiner Witze, nämlich dass wir Frauen es zwar einmal im Monat nicht leicht hätten, aber die Männer müssen sich jeden Tag rasieren. Ich stand da, an die Balkonwand gelehnt, in meinen Ohren rauschte es und ich wusste so genau, dass hier etwas nicht stimmen konnte. Aber ich hatte kein einziges Argument, das seiner Logik standgehalten hätte. Etwas in mir beschloss zu beweisen (ohne dass ich mich später daran erinnern würde), dass Frauen ebenso viel wert sind wie Männer. Jetzt, nachdem mich 13 Männer geehrt haben, weiß mein Körper, dass es genug ist. Genug des Kampfes, genug der Verachtung, genug der Suche. Das Bild der 13 mich ehrenden Männer hat mein Unterbewusstsein umprogrammiert. Ich weine viele Stunden lang und meine, nie mehr damit aufhören zu können. Dann versiegen die Tränen. Ich stehe auf, Wassergeborene, und schenke mich der Erde zurück. Ich leiste diesen Schwur: Ich werde nie wieder schlecht über Männer sprechen. Ich halte diesen Schwur bis heute ein.

Zeit für sich selbst

Über längere Zeit hinweg so berührt zu werden wie man es möchte, ohne die Sorge, wie es dem Partner oder der Partnerin gerade gehen mag, ist etwas völlig anderes als das heimische Liebesspiel. Es ist eine Zeit für die innere Hochzeit, für den Ausgleich von Yin und Yang, für die Balance von Denken und Fühlen. Zeit für Selbstliebe und Vergebung. Dabei sind wir als Berührende *Kanal* für universelle Energien und unterstützen den Empfangenden auf seinem Weg zur Ganzheit.

Energiekreislauf

Östliche Schriften lehren, dass dem Körper eine „Lebensenergie“ (Chi, Prana, Orgon...) innewohnt, die normalerweise in den unteren Chakren gebunden ist. Durch die Massage und lustvolle Stimulierung beginnt diese Energie zu zirkulieren und verteilt sich im Körper. Der Empfänger kann diesen Prozess durch tiefes Atmen unterstützen. Dabei sollte er in seiner Vorstellung die Energie vom hinteren *Lenkergefäß* (vom Damm die Wirbelsäule entlang über den Kopf zum Gaumen) zum vorderen *Dienergefäß* (vom Gaumen über Unterkiefer, Brust- und Bauchmitte zurück zum Damm) kreisen lassen. Wenn die Zunge dabei am Gaumen liegt, ist der *kleine Energiekreislauf* geschlossen. Durch die hohe Aufladung bei gleichzeitig tiefer Entspannung ist es mit ausreichender Übung möglich, einen Ganzkörperorgasmus zu erzielen und die Bandbreite sexueller Erlebnissfähigkeit zu erweitern.

Schlusswort

Rotlichtmilieu oder alternative Heilmethode?

Offiziell zählen alle Massagearten, bei denen die Lust bzw. der Intimbereich einbezogen werden, zur Prostitution. Im Grunde ist das niemandem zu verübeln. Als diese Massagearten auf den Markt kamen, vor ca. 30 Jahren, wussten die Behörden sie offenbar nicht einzuordnen. Wo sollten sie sie ansiedeln, gewerberechtlich, steuerlich, sittlich? Doch am ehesten im Sektor Prostitution, da die Ausführenden Geld dafür nehmen, Menschen zur sexuellen Befriedigung zu verhelfen. Irgendwer hat damals seinen Stempel darunter gesetzt und seitdem ist es so. Die Medien, soziale Organisationen oder Frauenrechtlerinnen sind damit beschäftigt, sich um die Frage zu streiten, ob Prostituierte das Recht haben sollten, für sich selbst zu sprechen oder ob sie bedauernswerte Geschöpfe sind, die man zu retten habe. Als ich Sozialpädagogik studierte, bekam ich genau dieses Bild vermittelt: Huren sind zu rund 95% missbrauchte Frauen, die auf die schiefe Bahn geraten sind und denen unsere Sorge gelten sollte. Erst als ich meine Berührungsängste abgestreift hatte, konnte ich ein realistischeres Bild wahrnehmen.

Im Prinzip könnte es mir egal sein, welcher Kategorie man unsere Arbeit zuordnet, gäbe es nicht in dem Zusammenhang erhebliche Einschränkungen. Vor allem das neue Prostituiertenschutzgesetz, das seit 2017 sein Unwesen treibt, hat uns weit zurückgeworfen. Jetzt ist es sehr schwer, vor allem aus baurechtlichen Gründen, überhaupt für einen Standort eine Betriebserlaubnis zu bekommen. Etliche Massagestudios mussten bereits schließen. Abgesehen davon müssen sich jetzt alle MasseurInnen als Prostituierte registrieren lassen – so etwas gab es zum letzten Mal im Nationalsozialismus. Zwei Drittel unserer MasseurInnen wollten das aus verschiedenen Gründen nicht. 2018 mussten wir zwei Sinnesart-Studios schließen. Hinzu kommt, dass es nicht mehr erlaubt ist, dass die MasseurInnen untereinander Qualitätsstandards vereinbaren.

Auch das Prinzip kollegialer Führung, das wir in einem anderen Studio praktizieren, sei nicht vereinbar mit dem Prostituiertenschutzgesetz, weil es immer einen „Aufpasser“ geben müsse. Dieser Kampf um den Erhalt von Massagestudios und um deren Qualität bindet unglaublich viel Energie, und eine Lobby haben wir nicht. Es gehört eine erhebliche Portion Pioniergeist dazu, Vorbehalten und Reglementierungen gegenüber gelassen zu bleiben, wenn zum Beispiel die Postbank uns alle Konten kündigt oder Richter aus Angst vor negativen Schlagzeilen anders entscheiden als sie es sonst tun würden.

Deshalb setze ich mich dafür ein, dass das Gewerbe der Sexarbeit realistisch betrachtet wird und die Betroffenen Mitspracherecht in Bezug auf ureigenste Angelegenheiten erhalten. Wenn zwei (oder mehr) Menschen sich einvernehmlich auf sexuelle Praktiken einigen, sollte der Staat auf Verbote und Reglementierungen verzichten. Darüber hinaus möchte ich erreichen, dass sinnliche Massagen, die nach bestimmten Kriterien (z.B. nach unserem System ANUKAN) durchgeführt werden, nicht mehr als Prostitution gelten, sondern als alternative Heilmethode. Seit Jahren sammle ich deshalb Fakten und Argumente für diese These und möchte erste Ergebnisse mit dieser Schrift einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen. So wie die Befreiung meiner eigenen Sexualität zur Entfaltung meiner Persönlichkeit beigetragen hat, kann unser Wissen um sinnliche Berührung dazu beitragen, das ungeheure Potential dieser Urkraft zu entfalten: Ein auf gesunde Weise sexuell erfüllter Mensch – und diese Erfüllung kann individuell grundverschieden sein – wird anderen nicht zur Last fallen, wird voller Mitgefühl gegenüber anderen Wesen sein und seine besten Seiten erblühen lassen. Für eine friedliche und bessere Welt ist es unabdingbar, sich der eigenen Sexualität in ihrer Bandbreite und in ihrem Potential bewusst zu werden.

Mein großer Wunsch und meine Vision ist, dass eine sinnliche Massage eines Tages – so wie Yoga oder Akupunktur auch – ernster genommen und respektvoll betrachtet wird, ohne dass diese besondere Art der Massage ihr Geheimnis, ihren Charme und ihren Mythos einbüßt. Die Welt wäre ein ganzes Stück liebevoller und friedlicher, wenn sinnlichen Massagen mehr Achtung und Wertschätzung entgegen gebracht werden würde.

Literaturverzeichnis

Folgende AutorInnen haben mich inspiriert: (Ich beschränke mich jeweils auf ein Buch.)

- Elisabeth Haich: Einweihung (Goldmann)
Olga Kharitidi: Samarkand – Eine Reise in die Tiefen der Seele (List)
Waris Dirie: Wüstenblume (Ullstein)
Mantak Chia: Pure Lust und Leidenschaft (Goldmann)
David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft (Piper)
Stephanie Kay: Der Tempel der Liebenden (Novum)
Georg Schwikart: Sexualität in den Religionen (Topos)
Daniel Odier: Tantra – Eintauchen in die absolute Liebe (Bastei Lübbe)
Deborah Sundahl: Weibliche Ejakulation & der G-Punkt (Hans Nietsch)
Barry Long: Den Tod durchschauen (Neue Erde)
Amara Charles: The Sexual Practices of Quodoushka (Destiny Books)
Diana Richardson: Zeit für Liebe (Innenwelt)
Maitreyi D. Piontek: Das Tao der weiblichen Sexualität (Ullstein)
Stephen Russell: The Tao of Sexual Massage (Gaia Books Limited)
Anton Lacroft: Der Heilige Gral und Sexualmagie (Books on Demand)
Rüdiger Dahlke: Mythos Erotik (Scorpio)
Osho: Tantra, Spiritualität und Sex (innenwelt)
Irina Tweedie: Der Weg durchs Feuer (Ansata)
Sharon Rose: Der Weg der Priesterin (Ansata)
Luisa Francia: Eine Göttin für jeden Tag (Frauenoffensive)
Hendrik Blome: Hieros Gamos – Das geheime Ritual (Fraternitas Solaris)
Vera Zingsem: Göttinnen großer Kulturen (Anaconda)
Jeremy Narby: Die kosmische Schlange (Klett-Cotta)

Anita Diamant: Das rote Zelt der Frauen (Knaur)
 Nigel Davies: Liebe, Lust und Leidenschaft (rororo)
 David Deida: Erleuchteter Sex (Goldmann)
 Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation (Junfermann)
 Veit Lindau: Heirate dich selbst (Kailash)
 Viktor E. Frankl: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn (Piper)
 Drunvalo Melchizedek: Die Blume des Lebens (Koha)
 Waheo König: Der Weg des offenen Herzens 1-3 (Winkel)
 Simon Buxton: Der Weg des Bienenschamanen (Edition Spuren)
 Jack Hawley (Hrsg.): Bhagavad Gita (Goldmann)
 Louann Brizendine: Das weibliche Gehirn (Weltbild)
 Ulja Krautwald: Die Geheimnisse der Kaiserin (Piper)
 Barbara G. Walker: Die spirituellen Rituale der Frauen (Sphinx)
 Ulli Olvedi: Integrale Energiearbeit (Scherz)
 Margo Anand: Magie des Tantra (Goldmann)
 Michaela Riedl: Lingamassage (Hans Nietsch)
 Andro: Tantrische Sexualtherapie (Der grüne Zweig)
 Alan P. Brauer: Extensiver Super Orgasmus (Wilhelm Heyne)
 Clemens Kuby: Mental Healing (Kösel)
 Paul Ferrini: Denn Christus lebt in jedem von euch (Aurum)
 Dr. Thomas Gordon: Patientenkonferenz (Hoffmann & Campe)
 Carl R. Rogers: Therapeut und Klient (Fischer)
 Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers (Piper)
 Dr. Joe Dispenza: Du bist das Placebo (Koha)
 Dr. Ulrich Warnke: Quantenphilosophie und Spiritualität (Goldmann)
 Bruce Lipton: Intelligente Zellen (Koha)
 Martin Grunwald: Homo Hapticus – Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können (Droemer)

Dank

Mein Dank gilt...

- Andreas Brenk, der mich lehrte wirklich gut zu massieren.
- Regine Kaiser, von der ich das Zuhören und etwas über weibliche Macht lernte.
- Christoph Kaiserlingk, der mich in dunklen Zeiten unerschütterlich akzeptierend begleitete.
- Loon Schneider & Waheo König, die mir das Staunen wieder beibrachten und mich in wunderbaren Zeremonien die Urgewalten und die Liebe der Mutter Erde spüren ließen.
- Veit Lindau, der mir meinen Selbst-Mut zurückgab und mich lehrte, Königin in meinem eigenen Reich zu sein, und ohne den es dieses Buch nicht geben würde.
- Dem Team der Massagestudios Sinnesart und Royal und des ANUKAN-Seminarzentrums. Unser gemeinsames Feld trägt und unterstützt mich, weil ihr meinen Glauben teilt, dass unsere Arbeit enorm wichtig ist und die Welt zu einem besseren Ort macht.
- Dr. Frank Pietzcker, der unser Wirken aus schulmedizinischer Sicht mit großem Verständnis reflektiert und unterstützt.
- Ich danke meinen Kindern, dass sie immerzu Lehrer für mich waren und sind, und dass ihre Seelen mich als ihre Mutter ausgesucht haben.
- Und ich danke meinen besten Freundinnen, ohne die meine weiblichen Energien nicht in dem Maße erwacht wären, für Akzeptanz und Mitgefühl. Solange es Freundinnen gibt, ist diese Welt ein wunderbarer Ort.

Hinweis

Alle Namen und Geschichten sind so verändert, dass die Personen nicht wiederzuerkennen sind, aber die wesentliche Aussage erhalten blieb. Ausgenommen meine Person – ich bin bei der Wahrheit geblieben. Wo- bei mir beim Schreiben mit jedem Kapitel mehr bewusst geworden ist, dass es gleichzeitig gar keine Wahrheit in den Worten gibt.

Über die Autorin



Katrin Laux liebt es, Neues in die Welt zu bringen. Als Unternehmerin möchte sie Räume schaffen, in denen Sinnlichkeit und Sexualität auf würdevolle Weise unterrichtet werden und erfahrbar sind. Ihr Herzstück ist dabei das ANUKAN – Zentrum für Berührungskunst in Dresden als ein Liebeslernort für alle, die an Potentialentfaltung interessiert sind.



Eine erfüllte Sexualität beruht in hohem Maße auf der Kunst sinnlicher Berührung. Meist tun wir es irgendwie, weil wir meinen, dieser Lebensbereich müsse sich natürlich und spontan entfalten. Stimmt einerseits. Doch sichere Intuition setzt Wissen und Können voraus – wie beim Spielen eines Instruments. Sonst wird unser Lustempfinden durch Konditionierungen gesteuert.

Wollen wir gute LiebhaberInnen sein, braucht es Hingabe und Bewusstheit. Das AnuKan-System erklärt, wie lustvolles Berühren gelingt. Als Königsdisziplin gilt die sinnliche Massage, die den Menschen in seiner Gesamtheit – das sexuelle Empfinden inbegriffen – wahrnimmt und respektiert. Das Buch richtet sich nicht nur an professionelle Erotik- und TantramasseurInnen, sondern an jeden, der Anregungen für eine aufregend-sinnliche Partnerschaft schätzt.



9 783981 725636 9,00 EUR