

**Kristina Brustik  
(Tantra) -masseurin  
Dakini-Institut  
Zürich  
Atelier Wohlfühlzeit  
D-Sachsenheim**



**Interview**

 **Dakini**

**WOHLFÜHLZEIT**  
*durch Berührung*

«Erotik bedeutet für mich ein spielerischer Umgang mit Sinnlichkeit und Sexualität.»



Wie ist heile Sexualität möglich? Für den Frieden zwischen Mann und Frau. Damit wir einen heilsamen Umgang miteinander finden. Tantra kann ein schöner Weg dafür sein. Die Facetten zu sehen, die Bandbreite der Sexualität und diese eben nicht auf die genitale Begegnung zu reduzieren, sondern ganzheitlich. Es geht um die Begegnung zwischen Mann und Frau, die beide erwachsen sind und nicht auf der kindlichen Ebene stehen geblieben sind: wie etwa «ich will aber das von Dir» oder «Du kriegst das nicht, weil ...» Also dieser Machtkampf, der oft bei Paaren existiert, der in der Sexualität ausgelebt wird. Wo es wichtig wäre, sich im Herzen zu öffnen; auch als Paar. Deswegen arbeitet Kristina gerne mit Paaren. Sie findet es schön, wenn die Liebe aufblühen kann und wenn sich Mann und Frau gegenseitig neu sehen können in ihrer ganzen Schönheit.

Diese Worte stammen aus von Kristina Brustik. Sie arbeitet als Masseurin und Erwachsenenbildnerin.

Erotikmedien.info hat sich mit Kristina unterhalten:

#### *Wer sind Sie?*

Glücklich verheiratet lebe ich in einer kleinen süddeutschen Stadt, bin Mutter dreier erwachsener Söhne, Grafikdesignerin, Theaterpädagogin und seit 2001 Masseurin u.a. Tantramasseurin. Seit mehreren Jahren geben mein Mann und ich Vorträge und Seminare zum Thema Sexualität, Beziehung und Liebe und über die Kunst der achtsamen Berührung. Im Laufe meines Lebens habe ich gemerkt, dass ein heilsamer Umgang mit Sexualität substantiell ist, um sich ganz zu fühlen und ein «JA» zum Leben zu haben.

#### *Was bedeutet Erotik für Sie?*

Der spielerische Umgang mit Sinnlichkeit und Sexualität etwa ein warmer Atem hinter dem Ohrfläppchen oder mit verbundenen Augen die anderen Sinne erweitern.

#### *Unter Wohlfühlzeit.de bieten Sie ganzheitliche Berührungen an. Was ist darunter zu verstehen und wen sprechen Sie damit an?*

Die Zeit in unserem Atelier [www.wohlfuehlzeit.de](http://www.wohlfuehlzeit.de) im Gespräch oder in einer Behandlung dient einer Auszeit aus dem Alltag – der Entschleunigung. Ein bei sich Ankommen, Innehalten, sich spüren als Frau, als Mann, als Paar. Diese Auszeit kann einfach der Entspannung dienen oder auch ein tieferes Eintauchen in die Themen Beziehung und Sexualität.



Im Körper ankommen, im Körper Heimat finden. Oder achtsame Berührungstechniken erlernen und üben. Wir ermöglichen auch Paaren sinnliches Berühren zu erlernen, inklusive Intimmassagen. Absichtslose und wertschätzende Berührung ist für viele eine neue wertvolle Erfahrung. Menschen kommen zu uns, welche sich mit ihren intimen Fragen und Bedürfnissen gut und sicher aufgehoben fühlen wollen.

#### *Sie arbeiten als Masseurin, bieten Paarschulung an, Frauenheilarbeit und geben und unterrichten auch sinnliche Massagetechniken u.a. Wie sind Sie dazu gekommen?*

Ich war stets an Körperarbeit interessiert und wollte mehr über mich und die mit Körperarbeit verbundenen Themen (wie Macht-Ohnmacht) lernen und erfahren. Sei es in Kampfsporttechniken, intensiver Theaterarbeit, Aufstellungsarbeit und unterschiedlichen Massagetechniken.



Was für mich Frausein/Weiblichkeit bedeutet, habe ich zur Jahrtausendwende erfahren, als ich im Massageinstitut Dakini in Stuttgart in Frauenteam mitgewirkt habe. Da erforschten wir Berührungstechniken und haben uns über tantrisches und schamanischem Wissen ausgetauscht und gemeinschaftlich Neues geschaffen. Ich habe gespürt, wie wertvoll es ist, in Frauenkreisen verankert zu sein, jenseits von Konkurrenz. Wo es darum geht, jede Frau in ihrer Einzigartigkeit leuchten zu lassen und zu bestärken.



So sind auch Frauen-/Männerkongresse als Beitrag zur Friedensarbeit entstanden und frühere Kolleginnen haben Schulen gegründet, um das Wissen weiterzugeben. Ich genieße es, ab und an im Massageinstitut Dakini in Zürich zu arbeiten und werde ab 2018 Frauenmassage an der Zinnober- schule mit unterrichten. Bisher lehren mein Mann und ich die Technik der Tao- Massage. Neben der eigent- lichen Technik kommt es auf die innere Haltung an, sich mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen, vorur- teilsfrei Menschen begegnen zu können und in der Berüh- rung präsent zu sein.

*Was fasziniert Sie an Ihrer Arbeit und was möchten Sie damit bewirken?*

Am schönsten für mich ist es, wenn die Menschen sich wieder mehr spüren. Ihr Selbstwertgefühl wächst. Ihr Herz sich weiter öffnen kann für sich selbst und Andere. Ein Paar wieder mehr in ein Gefühl der Verbundenheit und Liebe eintaucht, statt sich in Konflikten den Boden unter den Füßen abzugraben. Der Mensch spürt, er ist es wert, berührt zu werden. Überall am Körper. In einer Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung.

*Wie dürfen wir Ihre Arbeit vorstellen?*

Meine Arbeit ist nicht getrennt von meinem Leben. Es ist ein Ineinanderfließen! Ein Mensch kommt mit einem Anliegen auf mich zu. Die Wünsche sind vielfältig. Etwa eine Rückenmassage oder das Verlangen mehr in die eigene Sexualität einzutauchen, jenseits von Klischeevorstellungen. Nach dem Vorgespräch massiere ich den Gast, lasse ihn nachspüren und unterhalte mich danach mit ihm, um zu erfahren, was die Massage bei ihm bewirkt hat.

*Was nehmen Menschen, die bei Ihnen waren, mit nachhause?*

Es gibt einen Menschen, der ihnen zuhört, sie anschaut und berührt, ohne Ängste, ohne Ta- bus, ohne Anhaftung. Sicher und vertrauensvoll. Eine wahrhaftige Begegnung im Augen- blick. Ohne eine Rolle spielen oder etwas vortäuschen zu müssen. Egal, wie der Mensch aussieht, was für eine Geschichte er mit sich trägt. Tieferer Atem, entspannter Körper, ge- nährte Seele, wacherer Geist.

*Welche LehrerInnen haben Sie als Mensch und in Ihrer Arbeit geprägt?*

Es gibt Menschen, welche mich in unterschiedlichster Weise gelehrt und beeinflusst haben. Mein erster vietnamesischer Kampfsportlehrer Nguyen Thach, welcher mit « Tu Than » eine eigene Kampfsportart kreiert hat. Richard Nieoczym (Grotowskischüler) in der Theaterarbeit, eintauchend in die Schattenwelten, Mysterienwelten. Ingrid Lutz in der Theatertherapie. Ida Kelerova in ihrer Seelen-Arbeit mithilfe von Romaliedern. Begnadete Körperarbeiter und Tantralehrer sind für mich Andreas Rothe «Andro» und Daniel Odier.

Meine Geburten und die Sterbenden im Hospiz haben mich gelehrt, in der Stille präsent zu bleiben und mich dem Grösseren – Nichtgreifbarem - zu öffnen.



*Hat sich Ihre Sexualität durch Ihre Arbeit verändert?*

Ja. Natürlich . Ich lerne ständig dazu.

Ich kenne in meiner Vergangenheit auch Übergriffe von Männern. Die Sexualität habe ich nicht von Beginn weg als etwas Heiles, Schönes erlebt. Auch das Reduziertwerden auf ein Sex-Objekt ist verletzend und früher war ich eigentlich eher wie ein Junge. Erst im Alter von 35 Jahren habe ich begonnen, mein Frausein richtig zu entdecken, Kleider und Röcke zu tragen und von mir aus auf Männer zuzugehen.

Für mich war es ganz toll, immer mehr in Frauenräume und Frauengruppen einzutauchen, wo wir uns gegenseitig erforscht haben, um uns und unsere Sinnlichkeit und unsere Sexualität zu erfahren, zu erleben und uns gegenseitig auch zu unterstützen, um in unsere Kraft zu kommen. Ich halte es für ganz wichtig, Frauen um sich zu haben, wo es keine Konkurrenz gibt, sondern wo es darum geht, sich gegenseitig zu befähigen, in die eigene Grösse zu kommen.

*Fast jeder Mensch wünscht sich sexuelle Erfüllung. Worin unterscheidet sich \*guter Sex\* von sexueller Ekstase? Ist dies lernbar?*

Sexualität ist sehr individuell erlebbar. Atem, Stimme, Bewegung sind Werkzeuge, welche wir zur Verfügung haben. Sich Zeit nehmen zum Spüren. Ohne Erwartungshaltung, ohne Ziel. Den Moment geniessen. Feiner werden im Empfinden. In ehrlichen Kontakt gehen. Das unterscheidet eine ganzheitlichere Haltung in der Sexualität von schneller Befriedigung vom Druck loswerden mit sich alleine oder mit einem Partner/Partnerin. Ekstase ist nur möglich durch totale Hingabe an das, was man tut.

*Haben Sie privat noch Freude an Sex, obwohl die Themen Erotik und Sexualität zu Ihrem Beruf geworden sind?*

Ja. so werde ich auch immer selbst daran erinnert ...

*Wie haben Sie Ihre erste \*Yoni-Massage\* in Erinnerung?*

Als Anfang von einem Weg, mir als Frau in meiner Weiblichkeit mehr zu begegnen. Weich und nährend. Später habe ich bei der A-Punkt-Massage die Weisheit meiner Gebärmutter kennengelernt und bei der Massage der G-Fläche, was es heissen kann, ganz loszulassen. Es bleibt spannend.



*Hat eine \*Erotikfachfrau\* wie Sie noch Tabus?*

Tabu ist beispielsweise, wenn ein Gegenüber mich als Objekt betrachtet und benutzen will für seine eigenen Bedürfnisse. Kopflös und bewusstlos.

*Darf ich Sie bitten, unserer Leserschaft ein paar Tipps aus Ihrer Berufserfahrung zu geben?*

Wichtig für die Paarbeziehung ist es, den anderen nicht verändern zu wollen. Vielmehr sollten wir ihn oder sie wachsen lassen in die eigene Grösse und darin bestärken. Selbstverantwortung übernehmen und loslassen lernen.



Wichtig für Dich selbst:

Geduld haben und neugierig bleiben: wie ein Kind, das etwas Neues lernt, hinfällt, aufsteht, weiter übt.

Alte Muster und Glaubenssätze, welche dich krank machen, verabschieden.

Herausfinden: was ist dein ganz Eigenes und daran glauben.

Rituale pflegen.

Dir als Frau Frauen suchen und als Mann Männer, mit denen wahrhafter Austausch möglich ist.

Dich, deinen Körper und deine sexuellen Bedürfnisse selbst erforschen und kennen-

lernen und nicht erwarten, dass der Traumprinz/die Traumprinzessin es besser weiss als du und hellsehen kann, was du gerade magst. Das bedeutet dich auch in Kommunikation üben und lernen, Bedürfnisse zu äussern.

Dass du lernst zu verzeihen und nichts nachzutragen.

Dass du deine/n Liebste/n und deinen Kindern ermöglichst, sich als sexuelles Wesen zu erforschen und sie nicht einengst und auf keinen Fall missbrauchst.