

## Lingamassage

*In der Tantra Lingamassage wird zunächst der ganze Körper, später ausgiebig und heilsam der Penis berührt. Das Liebesorgan des Mannes freut sich über viel Zuwendung. Meist ist es nur «benutzt» und nicht «geliebt» worden. Wird der Lingam jenseits der Orgasmusfixiertheit berührt, kann sich eine neue Intimität und Liebeslust entwickeln, die Mann und Frau bereichert.*

Die Lingamassage hat ihren Ursprung im chinesischen Taoismus, wobei einige Elemente aus dem indischen Tantra kommen. Beide Richtungen heben den Zusammenhang zwischen Sexualität, einer ganzheitlichen Gesundheitslehre und Spiritualität hervor. Durch die Massage des Lingam wird die sexuelle Energie bewusst eingesetzt und der Mann kann einen Orgasmus erleben, der sich über den ganzen Körper ausbreitet. Diese spirituell-erotische Körperarbeit wurde unter anderem u.a. von Kenneth Ray Stubbs Ph.D. und Joseph Kramer Ph.D.



in den 80er Jahren in Kalifornien erforscht und bis heute gelehrt. Es geht in der Lingamassage um tiefgreifende Berührungen und Erfahrungen. Sie soll einen Raum von Heilung und Selbsterkenntnis ermöglichen. Dabei lernt der Mann unter anderem seine Lust zu kontrollieren. Seine weibliche Energie, die Hingabe und das einfache Sein wird er

neu erfahren und kennenlernen. Das vereinfacht unter anderem auch das Verstehen und Erfühlen von Frauen in ihrem Sein. Penis, Hoden und allenfalls Prostata werden auf spezielle Weise massiert. Ziel dieser Lingamassage ist es, die aufgebaute sexuelle Energie in jede Zelle des Körpers zu verteilen und darin zu speichern. Speziell beim Mann trägt ein Orgasmus mit Ejakulation einen grossen Energieverlust mit sich, denn die Spermien enthalten sehr viele Nährstoffe und Vitamine, die dazu da sind, ein gesundes Kind zu zeugen. Das ist auch mitunter ein Grund, warum ein Mann zum grossen Teil nach dem Ejakulieren müde wird. Er verliert jede Menge Vitalstoffe. Es scheint im ersten Moment die volle Entspannung zu sein, jedoch kann ein Orgasmus mit Ejakulation zu einem emotionales Tief führen.

### Erektion nicht zwingend nötig

Die gebende Person ist in einer Haltung von Absichtslosigkeit nur zur Unterstützung da. Da es nicht darum geht, gezielt sexuell zu stimulieren, ist auch die Erektion nicht zwingend nötig. Männer mit Erektionsstörungen können aufatmen und Neues erleben. Natürlich geht es auch nicht darum, eine Erektion zu unterdrücken. Lassen Sie den Lingam so sein wie er ist. Er wird sich vermutlich während der Tantra Lingamassage mehrmals verwandeln. Manche Berührungen sind besonders für den weichen Lingam wohltuend, andere fühlen sich mit einer Erektion besser an. Die meisten Männer spüren sich am Lingam am intensivsten. Sie wünschen sich deshalb mit Recht dort intensive Aufmerksamkeit. Frauen mögen das nicht verstehen, da die weibliche Lust im Spiel um die Sexzentren herum anstatt durch direkten Zugang erblüht. Männer sehnen sich zudem danach, tief empfangen zu können und berührt zu werden, auch im Innern. Sie sind es jedoch meist nicht gewohnt, sich nur hingeben zu dürfen, da sie sich komplett verantwortlich fühlen für die körperliche Liebe oder aber von ihrem sexuellen Drang so gesteuert sind, dass sie sich nicht entspannen können. Deshalb kann es sein, dass manche



Der Mann muss...?  
Nichts. Nur sich selbst spüren



Männer bei den ersten Erfahrungen mit der Tantra Lingamassage unruhig und zappelig werden oder meinen, sie müssten gleichzeitig die massierende Frau berühren. Die neue Erfahrung, nicht selbst aktiv sein und etwas tun zu müssen, ist ihnen noch fremd. Dies verschwindet jedoch nach einigen Tantra Lingamassagen und eröffnet auch dem Mann die Möglichkeit, ohne Zeitdruck sich der Frau und ihrer Lust zuwenden zu lernen.

Im Laufe der Zeit wird der Lingam durch die neuen Berührungen immer sensibler und wacher. Das hat auch Auswirkungen auf das Liebesspiel. Ein feinfühler Lingam bewegt sich ganz anders im Lusttempel der Frau. Neue Dimensionen können durch das Spüren des inneren Körpers entdeckt und durch Tantra Lingamassagen vorbereitet werden. Jede Frau ist zugleich Stellvertreterin der weiblichen Urkraft. Sie bringt als Teil aller Frauen durch eine Tantra Lingamassage Liebe zu dem Mann, dem sie die Massage schenkt. Davon profitiert die männliche Kraft insgesamt, die sich zusammensetzt aus allen einzelnen Aspekten des Mannseins, also jedem einzelnen Mann. So kann die Liebe den Kampf um Sexualität ersetzen. Männer bekommen das, was die Natur für sie vorgesehen hat: einfach viel Liebe und Aufmerksamkeit, besonders an ihrer lustvollsten und zugleich verletzlichsten Stelle. Dadurch werden vergangene Verletzungen, die Frauen durch Unbewusstheit den Männern zugefügt haben, überwunden.

Erotikmedien.info wurde von Kristina eingeladen, sie arbeitet im Dakini Massageinstitut in Zürich, die Lingam-Prostata-Massage zu erfahren. Zudem beantwortete sie ein paar Fragen zu ihrer Tätigkeit.

### *Was unterscheidet die Lingamassage von der Masturbation?*

Die Lingamassage wird von einem Gegenüber ausgeführt, so sind andere Massagegriffe möglich. Der Empfangende kann sich ganz auf sich und auf die eigenen Empfindungen konzentrieren. Er kann es geniessen, sich als Mann vorurteilsfrei angenommen, wertgeschätzt und berührt zu fühlen. Die Griffe können

variieren von ganz sanft halten und langsam streicheln bis kräftig «Feuer schüren». Das kann sehr heilend und nährend sein.

### *Die Lingamassage soll für eine vertiefte Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Empfindung sorgen. Wie geschieht das?*

Die Lingamassage ist eingebettet in ein ausgiebiges Ganzkörpermassage-Ritual, welches der inneren Entspannung dient. Die Haut ist sensibilisiert, alle Zellen sind



aufgeweckt und durchblutet. Mit tieferem Atem, Beckenbewegungen des Empfangenden und Ausstreichungen der Gebenden wird die sexuelle Energie bei der Intimmassage im Körper verteilt. Die ausgiebigen Massagegriffe ohne Zeitdruck lassen Raum zum Fühlen – ohne Orgasmusdruck. So kann mit «kühlender» und «heisser» Energie gespielt werden. Es geht für den Empfänger darum, mehr in die Feinheiten des «Zauberstabs» zu spüren.

Wir sind in unserer, von der Natur abgepaltenen, Kultur oft in der Körpermitte getrennt. Das Herz hat tiefe Sehnsucht und ist verletzt während unsere Sexualität pornografisiert und mit Tabus beladen ist. Durch die tantrische Lingamassage werden Herz und Schoss verbunden, so dass die Energie freier durch den ganzen Körper fließen kann. Nach einer intensiven Massage höre ich oftmals die Rückmeldung: «Ich fühle mich wieder ganz und verbunden».

*Worauf achten Sie bei einer Lingammassage?*

Wichtig ist für mich ein schönes vertrauensvolles Ambiente zu schaffen. Im Vorgespräch versuche ich herauszuhören, was den Empfangenden beschäftigt und welche Wünsche er hat. Der Mann soll sein Inneres reisen können, um sein wahres Ich zu erkunden. Ich schaue und spüre, was ist das für ein Mensch, wie reagiert sein Körper, welchen «Lingamtyp» verkörpert er...



*Wie schaffen Sie es, dass Männer mit Hang zur frühzeitigen Ejakulation nicht unkontrolliert zum Orgasmus kommen?*  
Ich schaffe gar nichts. :-) Ich biete einen nährenden Erfahrungsraum an. Der Mann kann für sich lernen, Spannung loszulassen. Eine Möglichkeit ist, den Mann ejakulieren zu lassen, um die erste Anspannung loszuwerden. Ejakulation und Orgasmus sind übrigens zwei getrennte Dinge. Ein Mensch kann angespannt oder entspannt zum Orgasmus kommen. Orgiastische Gefühle lassen sich durch intensiveres Erleben und erweitertes Körperbewusstsein erfahren. Sich und seinen Körper kennenzulernen und zu pflegen ist eine lebenslange Schule. Dabei sind der Faktor Zeit und die regelmässige Zuwendung wichtig. Sich im eigenen Körper zuhause und wohlzufühlen ist ein Lernprozess.  
Frühzeitige Ejakulation ist Folge von Stress und sexuellem Leistungsdruck.

Die Lingammassage ist auch eine schöne Möglichkeit für ein Paar, nach einer Prostata-OP die Sexualität weiter gemeinsam zu erleben und zu pflegen.

Die Kombination von Prostata- und Lingammassage lässt Neues entdecken.

*Welche Empfindungen löst die Lingammassage bei dir als Gebende aus?*

Eine tiefe Dankbarkeit für das Vertrauen, dass sich jemand mit seinem Heiligsten in meine Hände begibt. Freude am Berühren eines anderen Menschen. Das kann am kleinen Zeh oder den Lippen so intensiv sein wie am Penis.

Wunderschön für mich ist, wenn ein Mensch bei sich bleiben und entspannen kann. Wenn er neugierig seine Sexualität und seinen Körper erforschen und im Augenblick verweilen kann - weg von Bildern, Glaubenssätzen, wie Sexualität zu sein hat oder den «Anderen für die eigene Selbstbefriedigung zu nutzen».

#### Selbsterfahrung

Der heutige Nachmittag verspricht neue Erfahrungen. Ich darf eine Lingam-Prostata-Massage erleben. Ungewissheit erfüllt mich. Was genau wird da auf mich zukommen? Ich werde mich ausziehen, und zwar komplett. Es ist zwar nicht das erste Mal für mich und trotzdem ist es immer wieder neu. Kristina kenne ich bereits. Da fällt es mir wahrscheinlich etwas einfacher, mich hingeben zu können.

Vor dem Hauseingang des Dakini Massageinstituts an der Siewerdstrasse 95 ziert eine steinerne Skulptur den Eingang. Im zweiten Stock sollen ihre Räumlichkeiten sein. Ich steige die Treppenstufen hoch. Oben angekommen, erkenne ich die Türe zum Institut. Ich drücke auf die Klingel. Die Türe öffnet sich. Kristina schliesst mich herzlich in ihre Arme - eine sehr erwachsen wirkende Frau mit einem guten Herz. Sie trägt ein schwarzes Kleid. Ich fühle mich direkt geborgen bei ihr und so begrüßen wir uns mit einer innigen, langen Umarmung. Sie führt mich in einen Raum und bittet mich, mich zu setzen. Ein Wasser und ein paar Nüsse stehen bereit. Wir beginnen uns zu unterhalten. In diesem Vorgespräch geht es darum, seine Gefühle, Wünsche und Neigungen kennenzulernen. Kristina versteht es meine Nervosität zu mildern.

«Die Lingammassage ist eine spezielle Intimmassage mit taoistischen Grundlagen, die sowohl beim männlichen als auch beim weiblichen Genitalbereich angewendet werden kann. Nebst einer einfühlsamen Po- und Lingammassage, kann sie auch eine zärtliche Analmassage

Kristina auf den Rücken zu liegen. Fließende Massagestriche über den ganzen Körper leiten die Reize ins Gehirn wodurch Spannung aufgebaut wird. Penis und Hoden werden abwechselnd dynamisch massiert oder sanft sinnlich berührt. Ich bemühe mich, meinen Atem



und eine erregende Prostatamassage enthalten», erklärt Kristina. Und weiter: «Sowohl Anus als auch Prostata gelten als erogene Zonen und lassen sich sexuell stimulieren. Eine Prostatamassage ist durchaus vergleichbar mit der Stimulation des G-Punktes bei der Frau.» Nach einer erfrischenden Dusche stehe ich im Kimono bereit, um Neues zu erleben. Warmes Kerzenlicht, angenehme Klänge und ein wohlriechendes Massageöl sorgen für Atmosphäre. Ich stelle mich auf die Matte. Kristina beginnt mit dem Begrüßungsritual. Sie streichelt sanft meine Arme von der Schulter aus bis hinab zu den Händen. Kristina spricht die Tantra-Begrüßung: «Ich grüsse das Göttliche in dir...». Dann bittet mich

stets dorthin zu verlagern, wo Kristina mich berührt. Die Mischung aus Reizen und Loslassen wird für mich zur Herausforderung, reagiere ich doch ziemlich empfindlich auf Berührungen an den Genitalien. Kristina streicht von der Eichel aus den Schaft des Penis entlang bis zur Wurzel. Sie umfasst abwechselnd mit der rechten und linken Hand den Penis an der Wurzel und führt die Hand entlang des Schaftes zur Eichel hin und darüber hinaus, so dass die Eichel aus ihrer Hand hinausgleitet. Besonders angenehm empfinde ich es, als die Masseurin meine Eichel mit der Faust umschliesst und sie behutsam auf und ab bewegt. In mir baut sich eine erotische Spannung auf. Der Aufbau der Spannung entsteht zum Teil

durch wechselnde Tempi: Langsame Bewegungen wechseln sich mit schnellen Sequenzen ab und steigern durch den Überraschungsmoment sowohl die Empfindungsfähigkeit wie die sexuelle Erregung. Ausserdem wechseln sich gleitende, drückende, schraubende, mal feste, mal zärtliche Berührungen ab.



Zwischendurch baut Kristina Sequenzen ein, die die Energie über den gesamten Körper verteilen und somit vielfältige und neue Sensationen in meinem Körper auslösen. Dieser Wechsel von Aufbau der Spannung mit ruhigen und gleitenden Elementen sorgt für eine zeitliche Ausdehnung der sexuellen Erregungsphase.



Kristina legt den Fokus der Massage meiner Genitalien darauf, die sexuelle Energie auf einem hohen Lustniveau zu halten. Entscheidend für einen optimalen Verlauf der Lingam-Massage sei die Bereitschaft des Mannes, sich vollständig in der passiven Rolle den Händen der Masseurin hinzugeben. Dies gelingt mir recht gut, da ich Kristina vollauf vertraue. Mit fantasievollen Penismassagetechniken bewirkt sie auf taoistische Weise meine Gefühlswahrnehmung zu steigern und mein Körperempfinden zu verbessern. Die Kombination aus Fantasie und Erregung schliesst einen Höhepunkt des Mannes mit Orgasmus und Ejakulation natürlich nicht aus. So auch bei mir nicht.

Die Lingammassage lässt sich auch privat anwenden. Wichtig dabei sind Absprachen zwischen den Partnern. Etwa, dass der Mann sagt, wenn er kurz vor dem Orgasmus sich befindet. Reizen und den



Reiz einstellen, immer wieder neu beginnen, sind Inhalte der Penismassage. Sich erzählen, was man spürt, aufeinander eingehen und dadurch neue Sphären der Sexualität erreichen, sind hierbei wesentliche Inhalte der Lingammassage. Durch die intensive Zuwendung, die das Glied während der Massage erfährt, werden neben der körperlichen auch die seelische und geistige Dimension miteinbezogen. Die Lingammassage ist eine wirksame Methode zur Förderung der erotischen Genussfähigkeit und zur Fokussierung der Präsenz im eigenen Körper. Letzteres wird vor allem durch bewusstes Atmen unterstützt. Die Massagegriffe sind fantasievoll, variantenreich und wirken auf taoistische Weise ganzheitlich. Sie dienen dazu, die Gefühlswahrnehmung zu steigern und das Körperempfinden des Empfangenden zu verbessern. Für viele Männer ist die Lingammassage daher eine äusserst spirituelle Erfahrung.

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