

Man berührt den Himmel, wenn man einen Menschen betastet.

(Novalis)

Erotische Massage für Paare – welche Haltung sollte ich wählen?

Von K. J. Becker, Seefeld

Immer mehr Paare entdecken die erotische Massage als meditative Möglichkeit, einander zu entspannen, Lust zu bereiten und Regeneration zu schenken. Ich möchte nachfolgend die idealer Haltung zur erotischen Massage aus Sicht des männlichen Empfängers beschreiben und abschließend die ideale Haltung der weiblichen Masseurin beschreiben.

Leistungsdenken und sexuelle Blockaden

Aufgrund ihres angeborenen Leistungsdenkens sehen viele Männer, insbesondere manche ‚altgediente‘ Ehemänner in festen Beziehungen, in der Sexualität gar keine Lust mehr, sondern eine Pflichtübung, die ein- bis zweimal die Woche stattfinden muss. Unterschwellig fühlt sich der pflichtbewusste Mann minderwertig, weil er seine „sexuellen Pflichten“ nicht immer erfüllen, weil er gerade seine „sexuellen Leistungen“ nicht erbringen kann (und dies, obwohl doch jeder Pornofilm ihm vormacht, wie leicht es für die männlichen Hauptdarsteller ist, „jederzeit bereit“ zu sein und andauerndes Standvermögen unter Beweis zu stellen).

Das Leistungsdenken setzt sich dann in die partnerschaftliche erotische Massage fort: Der Mann glaubt, während er eine erotische Massage erhält, die Massierende durch eine Erektion glücklich machen zu müssen – dies sei seine sexuelle Pflicht. Dadurch verkrampft er sich und verliert den Spaß an der Sache.

Alleine die Vorstellung, der Mann sollte eine Erektion vorweisen ist eine Zwangsjacke, bei der er gar nicht mehr spürt, wozu er wirklich Lust hat und zu unbefriedigenden Massagen führen kann. Die erotische Massage als partnerschaftliche Pflichtübung auszuüben wäre keine gute Strategie, weil sie zur chronischen Unlust führen kann.

Wenn du als Mann eine erotische Massage erhältst, brauchst du als Mann weder eine Erektion vorzuweisen noch alles toll zu finden, was deine Partnerin mit dir macht. Es geht bei der erotischen Massage nicht darum, die Massierende zufriedenstellen, sondern es geht um das Spüren deiner eigenen Empfindungen. Es hilft keinem, wenn du heuchelst. Folgt gemeinsam unbestechlich dem Verlauf der Lust.

Bei der erotischen Massage geht es, wenn du als Mann Empfangender bist, ausschließlich und alleine um dich. Das bedeutet, daß du während der Massage nicht die Aufgabe hast, deine Partnerin glücklich zu machen und auch keine Erektion vorweisen musst. Die Partnerin ist ausschließlich in der gebenden Position. Dies ermöglicht dir als Massageempfänger, dich selbst zu genießen und mit seinem ursprünglichen eigenen Begehren in bewußten Kontakt zu kommen. Erst wenn du als Mann in Kontakt mit deinem eigenen Empfinden – unabhängig von den Erwartungen seiner Partnerin - kommst, ist sexuelle Erfüllung möglich.

Es sollte also nur das geschehen, wozu der Empfänger Lust hat. Wenn der männliche Empfänger steif wie ein Brett daliegt, nur eine Rückenmassage will oder ihm bestimmte Berührungen unangenehm sind, ist dies völlig in Ordnung, wird respektiert (und natürlich auch nicht nach der Massage durch die Partnerin mit Liebesentzug geahndet). Bei der Massage darf der männliche Empfänger egoistisch sein und sich hingeben ohne Leistung erbringen zu müssen und auch sagen, was er sich wünscht.

Es gibt zwei weitere Blockaden, auf die es sich lohnt, hinzuweisen:

1. Die eine ist, sich Bilder im Kopf zu machen und abzudriften. Der Versuch, sich mittels Phantasien und Bildern zu stimulieren, führt uns weg von dem Fühlen dessen „was ist“. Wenn wir uns bewußt machen, daß es bei der erotischen Massage nicht in erster Linie darum geht, eine Erektion oder einen Orgasmus hinzubekommen, dann können wir uns von unseren Bildern und unserem Denken abwenden und bringen den Mut auf, statt dessen zu fühlen, was wir fühlen, was immer wir auch wahrnehmen – ohne dabei in „Mind Trips“ abzudriften.
2. Die zweite Gefahr liegt darin zwar zu fühlen, aber irgendwo außen vor zu bleiben. Dann beobachten wir zwar irgendwelche Empfindungen, sind aber nicht „in“ der Erfahrung. Wir stehen quasi neben uns. Um einen optimalen Nutzen von der erotischen Massage zu haben, sollten wir lernen, in unseren Körper, insbesondere in unserem Tantra und die angrenzenden Bereiche hineinzufühlen, also *von innen her* zu fühlen.

Wie kommt es zu erotischer Fantasiererei – und wie werden wir frei davon?

Im Laufe der Teenagerzeit ist der Junge genetisch dazu gedacht, seine Vorstellungen zugunsten von „erreichbaren“ Sexualpartnerinnen zurückzustellen und sich darauf wirklich einzulassen. Gerade in der heutigen Zeit, welche unrealistische sexuelle Erwartungen weckt (Internet, Fernsehen etc.),
2 Erotische Massage für Paare – welche Haltung sollte ich wählen? © K. J. Becker, Seefeld

kommt es immer häufiger vor, daß der Sprung vom Traum zur Realität nicht gelingt, und der Mann in seinen Vorstellungen stecken bleibt. Dies bedeutet, daß er auch als Erwachsener immer nach der unerreichbaren Partnerin sucht und mit der Partnerin, die verfügbar wäre, nie zufrieden ist und auch mit ihr nicht wirklich etwas anfangen kann. Dies führt dazu, daß der Mann, der, während er mit seiner Frau schläft, an eine Filmschönheit oder ein Pornomodell denkt und ihm sein unmittelbares Fühlen nicht zur Verfügung steht, es im „hier und jetzt“ nicht präsent ist.

In der Situation hilft uns Männern Verständnis für ihre Ausgangssituation. Der Weg von der Phantasie ins „hier und jetzt“ ist nicht von heute auf morgen zu bewältigen. Auf dem Weg von dem „objektbezogenen Sex“ (Fantasien) zur Kern-Erfüllung brauchen wir eine liebevolle (Selbst-) Begleitung brauchen, bei der auch Unlustgefühle und alte Themen durchschritten werden dürfen.

Im Rahmen eines unmittelbaren Genusses von erotischer Massage lernt der Mann wieder, seine Sexualität frei von Vorstellungen, Bildern oder sexuellen Zielen zu erleben. Dadurch kommt er in die Lage, mehr und mehr die Quelle seiner sexuellen Erfüllung in seiner eigenen Spürigkeit in sich selbst zu finden. Damit dies gelingt, ist es für den Massierten wie für die Massierende wichtig, während der erotischen Massage im „hier und jetzt“ zu bleiben. Dies bedeutet, nicht auf irgend einen Orgasmus(s) hinzuarbeiten.

Als Empfänger einer erotischen Massage sollten wir uns entspannen und uns auf das einlassen, was wir erleben, ohne irgend etwas forcieren zu wollen. Und als Geberin einer erotischen Massage sollten wir hinspüren, was der Körper des Empfängers fühlt und braucht. Manchmal geht es bei der erotischen Massage überhaupt nicht um Stimulation, sondern „nur“ um Sensibilität, Einfühlungsvermögen, Zartheit und gehalten werden. Geber und Empfänger von Tantra-Massagen berichten:

- *Andreas P. aus Bielefeld: Im Rahmen einer erotischen Massage habe ich gelernt, tief in meinen ganzen Körper hineinzufühlen. Früher war ich beim Sex so sehr mit meinen Phantasien und Vorstellungen beschäftigt, daß ich meine Partnerin gar nicht richtig wahrnehmen konnte. Doch heute erlebe ich die Haut, den Geruch, die Berührungen meiner Partnerin als unmittelbar. Ich erlebe wie mein Körper auf Liebkosungen antwortet und vertraue meinen Körperreaktionen. Wollte ich früher nur sexuellen Druck abbauen, erleben wir nun, wie die sexuelle Energie uns gemeinsam heilt und nährt – jenseits aller Vorstellungen.*

- *Silke W. aus Kempten: Die erotische Massage hat unsere Ehe gerettet. Früher hatte ich regelmäßig Angst, wenn mein Mann in mich eindringen wollte; ich fühlte mich zur Triebabfuhr benutzt, ohne mich ihm wirklich öffnen zu können. Liebemachen ist wie ein Paarlaufen aus dem Eis, bei dem man nur gemeinsam gewinnen kann. Durch die erotische Massage hat mein Partner gelernt, sich tiefer auf mich einzulassen. Oftmals gebe ich meinem Partner eine Tantra-Massage, bevor sein Tantra in meiner Yoni badet – einfach, weil es für uns beide so viel erfüllender ist.*
- *Stephan B. aus Berlin: Die erotische Massage hat mich gelehrt, mit meinem Bewußtsein in meinen Lingam (das Sanskritwort für Penis) zu gleiten und mit ihm zu erleben, was „er“ im Jetzt fühlt. Früher glich meine Jagd nach dem Orgasmus einem Hunderennen. Wenn ich mich heute mit meiner Partnerin vereine, dann fühle ich in der Begegnung zwischen Lingam und Yoni (das Sanskritwort für Vagina) einen tiefen, nährenden Frieden, vergleichbar einer tiefen gemeinsamen Meditation.*
- *Petra M. aus München: Das Erlernen der erotischen Massage hat mir einen ganz neuen Umgang mit meinem Partner ermöglicht. Ich habe gelernt, mich seelisch und körperlich auf meinen Partner einzulassen und er auf mich. Ab und zu benutzen wir weiterhin Vorstellungen und Phantasien, um uns anzutörnen. Doch gerade nach einem harten Arbeitstag ist für uns vorstellungsfreie Sexualität verbunden mit einer erotischen Massage das ideale Mittel, um uns zu regenerieren.*

Lernen wir aus all dem, ins unmittelbare Empfinden zurückzukehren, damit wir uns den „Segnungen“ der erotischen Massage öffnen können. Wenn wir eine erotische Massage empfangen, sollten wir alle Vorstellungen loslassen und uns ganz auf unsere Körperempfindungen und unseren Atem konzentrieren, auf nichts anderes sonst. Wenn wir dies tun, erleben wir, wie sehr die erotische Massage uns darin unterstützt, mit den Wurzeln unseres *ursprünglichen* männlich-sexuellen Empfindens in Kontakt zu kommen.

Anregungen für die Frau als Massierende

Was kann eine Frau, die einem Mann eine erotische Massage gibt, tun? Wichtig erscheint mir, wie beim Mann auch die Unschuld der Sinne und der Verzicht auf jegliche Form von Berechnung. Wir

sollten nicht einander erotisch massieren als Belohnung, weil unser Partner „lieb gewesen“ ist oder um ihn an uns zu binden. Ich sehe Partnerschaft als einen Weg an, einander in die Freiheit zu führen. Und diese Freiheit entsteht, wenn beide Partner einander sich schenken und die erotische Massage frei von Berechnung ausführen.

Idealerweise verehrt sie ihn vor Beginn der Tantra-Massage, bestreut ihm mit Blütenblättern oder sagt ihm einige Dinge, die sie an ihm toll findet. Dadurch wird sie dem Wunsch des Mannes, unabhängig von seiner Leistung geehrt zu werden, gerecht. Nie sollte sie eine abschlägige Bemerkung wegen des Aussehens von seinem Lingam, seiner Größe („oh ist der niedlich“) oder wegen einer ausbleibenden Erektion machen, weil dies den Mann tief kränken kann. Wenn sie einen „pflichtbewussten“ Mann vor sich hat, sollte sie ihm klar machen, dass er während der erotischen Massage nichts erreichen muss, dass es nicht darum geht, sie glücklich zu machen, sondern dass er einfach spüren darf, wie es seiner Lust geht.

Idealerweise vereinbaren Frau und Mann regelmäßig einen „erotischen Abend“ und wechseln hierbei immer wieder die Rollen. An einem Abend findet die erotische Massage für den Mann statt, es geht es nur um ihn und die Frau gibt ihr Bestes, ihn zu verehren und ihm zu dienen. Und am nächsten Abend geht es nur um die Frau und der Mann verehrt, dient und stellt sich als Kanal für eine beidseitig erfüllende erotische Massage zur Verfügung.