

Man berührt den Himmel, wenn man einen Menschen betastet.

(Novalis)

Worauf der Empfänger einer Lingam Massage achten sollte

K. J. Becker, Seefeld

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 Lingam-Massage fort: Der Mann glaubt, während der Lingam-Massage seine Partnerin 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, Lust haben, immer gut drauf sein ist eine Zwangsjacke, bei der er gar nicht mehr spürt, wozu er wirklich Lust hat und zu unbefriedigenden Lingam-Massagen führen kann. Die „Lingam-Massage“ als Pflichtübung auszuüben wäre also die völlig falsche Schiene, weil sie nicht nur zur chronischen Unlust, sondern sogar zur Verärgerung und auch zur inneren Kündigung innerhalb der Beziehung führen kann. Bevor wir also in die Lingam-Massage gehen, sollten wir gemeinsam die Lust wecken.

Wenn du als Mann eine Lingam-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 Lingam-Massage nicht darum, deine Partnerin zufriedenstellen, sondern es geht um das Spüren deiner eigenen Empfindungen. Es hilft keinem wenn du heuchelst. Sage einfach ganz wertneutral und unbestechlich: „Das macht mir Lust – das macht mir keine Lust“ und folge gemeinsam dem Verlauf der Lust.

Bei der Lingam-Massage geht es ausschließlich und alleine dich als Mann. Das bedeutet, daß du als Mann während der Lingam-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 der Mann in Kontakt mit seinem

eigenen Empfinden – unabhängig von den Erwartungen seiner Partnerin - kommt, ist sexuelle Erfüllung möglich.

Bei der Lingam-Massage sollte nur das geschehen, wozu der Mann Lust hat. Es geht also nicht darum, die in meinem Buch vorgeschlagenen Techniken alle chronologisch durchzuführen um jeden Preis. Wenn der Mann steif wie ein Brett daliegt, nur eine Rückenmassage will oder ihm bestimmte Berührungen unangenehm sind ist dies völlig in Ordnung, wird respektiert und wird auch nicht mit Liebesentzug bestraft. Bei der Lingam-Massage darf der Mann einmal ganz egoistisch sein und sich hingeben ohne Leistung erbringen zu müssen und auch sagen, was er sich wünscht.

Wenn Männer eine Lingam-Massage empfangen, gibt es zwei weitere Blockaden, auf die es sich lohnt hinzuweisen:

1. Die eine ist, daß wir uns Bilder im Kopf machen und abdriften. 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 Lingam-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 Lingam-Massage zu haben, sollten wir lernen, in unseren Körper, insbesondere in unserem Lingam und die angrenzenden Bereiche hineinzufühlen, also *von innen her* zu fühlen. In diesem Buch sind verschiedene Übungen aufgeführt, wie z. B. das „Hineinatmen“ oder auch „das innere Lächeln“, das uns Männern zu einer vertiefenden Erfahrung helfen kann.

Den Verstand loslassen, das unmittelbare Empfinden gewinnen

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.), 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 vielen Männern Verständnis für ihre Ausgangssituation, d. h. daß die Frauen sie für ihre Phantasien und Vorstellungen nicht verurteilen. Sie wünschen sich auch Verständnis dafür, daß der Weg von der Phantasie in das „hier und jetzt“ für viele von uns nicht von heute auf morgen zu bewältigen ist, daß sie dafür eine liebevolle Begleitung brauchen, bei der auch Unlustgefühle hochkommen dürfen.

Im Rahmen von Lingam-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 zu suchen. Damit dies gelingen kann ist es für Mann und Frau wichtig, so weit möglich, während der Lingam-Massage im „hier und jetzt“ zu bleiben. Dies bedeutet, nicht auf irgend einen Orgasmus hinzuarbeiten. Als Empfänger einer Lingam-Massage sollten wir uns entspannen und uns auf das einlassen, was wir erleben, ohne irgend etwas forcieren zu wollen. Und als Geber einer Lingam-Massage sollten wir hinspüren, was der Lingam und der ganze Körper des Empfängers uns mit seinem „so sein“ sagen will. Manchmal geht es überhaupt nicht um Stimulation, sondern „nur“ um Sensibilität, Einfühlungsvermögen, Zartheit und gehalten werden. Geber und Empfänger von Lingam-Massagen berichten:

- *Andreas P. aus Bielefeld: Im Rahmen einer Lingam-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 Lingam-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 Lingam-Massage hat mein Partner gelernt, sich tiefer auf mich einzulassen. Oftmals gebe ich meinem Partner eine Lingam-Massage, bevor sein Lingam in meiner Yoni badet – einfach, weil es für uns beide so viel erfüllender ist.*
- *Stephan B. aus Berlin: Die Lingam-Massage hat mich gelehrt, mit meinem Bewußtsein in meinen Lingam 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 einen tiefen, nährenden Frieden, vergleichbar einer tiefen gemeinsamen Meditation.

- *Petra M. aus München: Das Erlernen der Lingam-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 Lingam- bzw. Yoni-Massage das ideale Mittel, um uns zu regenerieren.*

Lernen wir aus all dem, ins unmittelbare Empfinden zurückzukehren, damit wir uns den „Segnungen“ der Lingam-Massage öffnen können. Wenn wir eine Lingam-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 Lingam-Massage uns darin unterstützt, mit den Wurzeln unseres *ursprünglichen* männlich-sexuellen Empfindens in Kontakt zu kommen.

Spielregeln für die Lust

Was kann eine Frau, die einem Mann eine Lingam-Massage gibt, tun? Idealerweise verehrt sie ihn vor Beginn der Lingam-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 Lingam-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 Yoni-Massage statt, es geht es nur um die Frau und der Mann gibt sein Bestes, sie zu verehren und ihr zu dienen. Und am nächsten Abend geht es nur um den Mann und die Frau verehrt und dient.