

Yella Cremer
Yoni-Massage



arkana

Yella Cremer

YONI
MASSAGE

Lust, Heilung und Intimität



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2018 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Angelika Holdau

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger

Covermotiv: Tara Moore/Getty Images

Coverhintergrund und Layoutelement: Anugraha Design/creativemarket

Illustrationen im Innenteil: anatomische Zeichnungen von © Golam Faruque

(deviantart.com/gfaruque); Massagezeichnungen von © Joe Joselito;

allgemeine Illustrationen von © Samuel Cremer (futurepacemedia.de)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, a. s., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-34243-3

www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



»Die Yoni-Massage verbindet Himmel und Erde. Als käme ein Teil der Yoni-Massage aus dem Himmel und der andere Teil aus der Tiefe der Erde und als würden beide Teile für die Dauer der Massage miteinander verbunden.«



Yella Cremer

Inhalt

Einleitung	8
Was ist eine Yoni-Massage?	8
Was hast du als Frau von der Yoni-Massage?	9
Was hast du als Mann von der Yoni-Massage?	10
Warum schreibe gerade ich ein Buch über Yoni-Massage?	11
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	13
Dein Fundament: Grundlagenwissen	22
Mythen über die Yoni-Massage	22
Guter Sex beginnt im Kopf: Wie funktioniert Lernen?	25
Tantrische Grundlagen der Yoni-Massage	35
Wie es euch gefällt: Die drei Ausrichtungen der Yoni-Massage	48
Deine innere Haltung für die Yoni-Massage	55
Frauenfragen	66
Männerfragen	70
Beziehungsformen: Freundschaft, Beziehung und Affäre	88
Grundlagen der Anatomie	91
Gute Kommunikation	116
Die Qualität von Berührung	131
Die Praxis der Yoni-Massage	135
Die Vorbereitungen	135
Das Yoni-Massage-Ritual	163
Der Atem als Lebenselixier	166

Töne als Ausdrucksmittel	168
Mögliche Positionen.	169
Der Massagebeginn: Zur Ruhe kommen.	173
Warm-up: Vorbereitende Ganzkörpermassage	176
Äußere Yoni-Massage: Die Knospe öffnen	185
Innere Yoni-Massage: Den Tempel betreten.	196
Good bye: Beenden und ausklingen lassen.	208
Fortgeschrittene Techniken	211
Die ersten fünf Yoni-Massage-Sessions	216
Bonus: Yoni-Selbstmassage.	222
Die besten Tipps und Tricks	224
Stolpersteine vermeiden	228
Anhang.	238
Professionelle Yoni-Massagen.	238
Wo kannst du mehr lernen?	244
Methoden, die dich bei Wachstum und Heilung unterstützen können . .	246
Buchtipps.	248
Websites.	248
Bezugsquellen	249
Danksagung.	249
Über die Autorin.	250

Einleitung

Eine Yoni-Massage sollte in keinem Haushalt fehlen, finde ich. Und wenn es Yoni-Massagen nicht schon gäbe, sollten sie schleunigst erfunden werden. Die Yoni-Massage ist ein Geschenk, ein Schatz, ein besonderes Erlebnis, eine Erkenntnis, ein großes Abenteuer und so vieles mehr.

Dieses Buch nimmt dich mit auf die Reise. Es ist für dich, wenn du in einer Beziehung bist oder wenn du Single bist. Ob du schon viel Tantra-Erfahrung hast oder nicht. Dieses Buch ist für neugierige Frauen und Männer, die ahnen, dass noch mehr in der Sexualität möglich ist. Es ist für Menschen, die gerne guten Sex haben möchten und bereit sind, Sexualität zu erlernen, statt auf ihre Triebe zu hoffen.

Dieses Buch wird dir eine Tür öffnen, dich an die Hand nehmen und dir eine Welt zeigen, in der Ekstase leicht erreichbar ist, Sexualität ohne Scham in ihrer Natürlichkeit fließt und Frauen und Männer sich bereichern, statt sich im Weg zu stehen.

Und dann ist es an dir zu üben.

Was ist eine Yoni-Massage?

Die Yoni-Massage ist eine tantrisch inspirierte Genitalmassage für die Frau. In dem Wort »Yoni« spiegeln sich die tantrischen Wurzeln der Massage wider: Es kommt aus dem Sanskrit, der Sprache, in dem die heiligen Bücher in Indien geschrieben wurden, und ist der Begriff für die weiblichen Genitalien. Außerdem bedeutet es auch »heiliger Ort«. Die Yoni-Massage vereint zärtliche Berührung mit dem Zugang zu Ekstase, tiefer Lust und Heilung. Zwischen Empfängerin und Masseur entsteht dabei viel Intimität, Nähe und Vertrauen.

Durch die klare Aufteilung der Rollen in Geben und Nehmen eröffnen sich für Paare neue Erfahrungsräume, die beim gemeinsamen Sex bisher verschlossen waren: Während die Frau die Möglichkeit hat, neue Grenzen zu erforschen, erhält der Mann die Chance, die weibliche Sexualität viel tiefer zu verstehen und seiner Partnerin wirklich zu begegnen. Gleichzeitig lernt er eine neue Berührungsqualität sowie Absichtslosigkeit und Präsenz im Kontakt kennen. Auf diese Weise erlauben und kreieren beide gemeinsam mehr Nähe und Intimität in der Partnerschaft, die sich auch auf weitere Bereiche im Leben ausdehnt.

Was hast du als Frau von der Yoni-Massage?

Die Yoni-Massage eröffnet Frauen einen Weg, ihr erotisches Potenzial zu verstehen, zu erforschen und zu vertiefen. Durch die besonderen Techniken und die innere Haltung, mit der die Yoni-Massage ausgeführt wird, können bisher schlummernde Gefühle von Ekstase aktiviert werden. Die sexuelle Energie kann sich entfalten und spürbar werden, und im Kontakt mit dieser Energie lassen sich bisher existierende Blockaden lösen und heilen.

Viele Frauen sehnen sich danach, sich selbst in einem sicheren Raum mit einem Gegenüber tiefer und ekstatischer zu erleben, als sie es allein können. Bei der Yoni-Massage kann der Mann diesen Raum kreieren und gestalten, und die Frau kann sich öffnen und neue Erfahrungen sammeln. Ihre Sexualität erreicht eine neue Dimension.

Zugleich sind Yoni-Massagen eine Gelegenheit, den Fokus ganz auf dich als Frau zu richten und dich – mit Unterstützung – in deiner Vielfalt zu erfahren, zu erforschen, zu heilen und zu erweitern. Beim Sex mit einem Partner teilst du deine Aufmerksamkeit normalerweise immer zwischen vielen verschiedenen Rollen auf: selber genießen und den Genuss des anderen im Auge behalten, verbal oder nonverbal kommunizieren, was du dir wünschst, und die Signale des Gegenübers lesen, selbst – etwa mit bestimmten Bewegungen – zu deinem Genuss beitragen, aber natürlich nicht auf Kosten des anderen, die eigenen Grenzen bewahren und die des anderen beachten.

Bei der Yoni-Massage sind die Rollen klar verteilt: Du bist die Empfängerin, und dein Partner ist der Gebende. Das ermöglicht es dir, viel tiefer in das Empfangen einzutauchen. Außerdem tut es vielen Frauen sehr gut, Unterstützung zu bekommen und das Wohlwollen des Gegenübers zu fühlen. Oft haben Frauen gelernt, alles allein zu machen, und sich daran gewöhnt. Gerade dann ist eine Yoni-Massage ein besonderes Geschenk, denn auch Empfangen will geübt werden.

Dabei gehen Yoni-Massagen weit über den rein sexuellen Aspekt hinaus: Sie bringen dich auf ganzheitliche Weise mit deinem Körper und deinen Gefühlen in Kontakt, sie heilen tiefe Schichten von Verletzung, Unverbundenheit und Ablehnung deines Körpers. Nicht zuletzt öffnen sie dir den Raum zur spirituellen Dimension von Sexualität.

Was hast du als Mann von der Yoni-Massage?

Gegenfrage: Willst du, dass dich deine Freundin anstrahlt? Willst du sie sexuell befriedigt und glücklich erleben? Genießt du es, wenn sie sich ganz hingibt? Magst du ihren Körper sexuell wach und lebendig? Denkst du, dass diese Qualitäten eurer Beziehung guttun und sie vertiefen?

Indem du die Yoni-Massage erlernst, erfährst du viel darüber, wie Frauen sexuell ticken, was ihren Körper öffnet und ihnen Lust bereitet und was sie sich verschließen und zurückziehen lässt. Dieses Wissen macht dich zu einem großartigen Liebhaber und fördert deine eigene Liebesfähigkeit. Du kannst eine Frau mit einer Yoni-Massage reich beschenken und beweisen, dass die Devise »Diamonds are a girl's best friend« eine Lüge ist. Frauen suchen einen Mann, der sie so sieht, wie sie wirklich sind, sie genau so akzeptiert und liebt und ekstatische Gefühle in ihr auslösen kann, die sie allein nicht erleben kann. Ihr eine solche Erfahrung zu schenken ist etwas, das immer bei ihr bleibt.

Die meisten Männer sehnen sich nach der sexuellen Hingabe ihrer Partnerin. Sie wünschen sich eine Offenheit, die sie sich als Mann lebendig und willkommen fühlen lässt. Die sexuelle Lust ihrer Partnerin können sie genauso genießen, als sei es ihre eigene. Mithilfe der Yoni-Massage kannst du Frauen genau in diese

Hingabe führen, über die du vorher noch gerätselt hast – ein Grund, weshalb du dir vielleicht schlechte Tipps aus Pornos geholt hast.

Ein weiteres Motiv, um die Yoni-Massage zu lernen, ist der Wunsch vieler Männer, der Frau etwas Gutes zu tun. Alison Armstrong, eine Autorin, die ich sehr verehere, sagt »Men play for points«, also: »Männer spielen für Punkte«. Sie führt weiter aus, dass viele Frauen mit einer »Ich kann das selber«-Haltung Männern die Möglichkeit genommen haben, bei ihnen Punkte zu sammeln. Deshalb wenden sich viele Männer gerne schwächeren Frauen zu, bei denen sie damit mehr Erfolg haben. Kommt dir das als Mann bekannt vor? Bist du frustriert, wenn du keine Chance hast, die Frau glücklich zu machen und ihr ein Strahlen aufs Gesicht zu zaubern? Es ist gut, sich über diese Dynamik in Beziehungen bewusst zu sein, denn so kannst du eingreifen und etwas verändern. Vielen Frauen ist dieses Motiv nicht bewusst, ja, noch mehr: Sie haben Angst, in der Schuld des Mannes zu stehen, wenn sie etwas geschenkt bekommen. Wenn du das als Mann weißt, kannst du es berücksichtigen und deutlich machen, dass du keine Gegenleistung erwartest.

Darüber hinaus lernst du durch die Yoni-Massage, deine männlichen Qualitäten zu stärken: Präsenz, Klarheit, Stärke, Berührbarkeit und Annahme von dem, was gerade ist. Je mehr du diese Qualitäten in dir entwickelst, desto besser werden deine Yoni-Massagen. Und umgekehrt ist die Art und Weise, wie du Yoni-Massagen gibst, ein Gradmesser dafür, wie du deinen Mann im Leben stehst.

Warum schreibe gerade ich ein Buch über Yoni-Massage?

Der wichtigste Grund dafür ist: Die Welt braucht mehr Yoni-Massagen! Im Sommer 1999, während meines ersten Besuchs in der Lebensgemeinschaft Zegg in der Nähe von Berlin (www.zegg.de), lud mich eine mir nur flüchtig bekannte, sehr sympathische Frau nach einem entspannten Saunagang zu einer Tantra-Massage ein, und ohne weiter darüber nachzudenken, stimmte ich zu.

Das Sommercamp war für mich ein wunderbarer Ort, um mit Menschen in einer Tiefe über Sexualität und Beziehungen zu sprechen, die ich bisher so nicht kannte. Auch einige vorsichtige praktische Experimente hatte ich gewagt. Tantra

sagte mir nicht viel, doch ich wusste, dass es etwas mit Sex zu tun hatte. Und als ich nach meinen Grenzen für die Massage gefragt wurde und ob ich eine Yoni-Massage wolle, musste ich erst einmal fragen, was das ist, um dann neugierig auch dazu Ja zu sagen.

Für mich war es ein großer Schritt, denn Sexualität war für mich immer mit Beziehung und Männern verbunden gewesen, und nun tat sich eine völlig neue Perspektive auf. Was folgte, waren Stunden, die im Flug vergingen. Die Sauna war lange geschlossen, als ich den Massageraum verließ. Die Gruppe, an der ich als Nächstes vorbeischwebte, lachte laut und fragte, ob ich frisch verliebt sei: War ich! In Yoni-Massagen!

Und ich war voller Fragen: Wie konnte eine fast fremde Frau meine Vagina so berühren, wie es vorher noch keiner der Männer in meinen Beziehungen getan hatte? Warum schwebte ich wie auf Wolken, nachdem eine Frau sich mit ihrer vollen Aufmerksamkeit zwei Stunden meiner Vagina gewidmet hatte? Warum war ich verliebt in die Massage, aber nicht in die Gebende? Was hatte sie da eigentlich genau gemacht?

Ich ergriff die nächste Gelegenheit, mehr darüber zu lernen: einen siebentägigen Yoni-Massage-Kurs für Frauen. Eine Woche lang erkundete ich meine Yoni und die anderer Frauen auf eine völlig neue Art und Weise. Diese Frauen schienen es für völlig normal zu halten, sich in einem Raum auszuziehen und intim zu berühren, ihren Yonis eine Stimme zu geben, als könnten sie sprechen, und sowohl Lust als auch Schmerz laut hörbar mitzuteilen.

Nach dieser Woche war endgültig klar: Mit der Yoni-Massage würde es nicht nur eine heiße Affäre geben, sondern eine lange Liebesgeschichte. Ich machte daraus meinen Beruf.

Ich begann, professionell Tantra-Massagen zu geben, und lernte und lernte und lernte. 2005 gründete ich meine eigene Tantra-Massagepraxis in Essen. Bis 2012 habe ich dort Yoni-Massagen gegeben und ein Team von bis zu 14 Menschen in Tantra-Massagen ausgebildet und in der Arbeit begleitet. Seit 2010 gebe ich mein Wissen in Form von Vorträgen, Workshops, Büchern und Einzelcoachings weiter. So sind schon ein Buch über den G-Punkt sowie Kurzanleitungen zu verschiedenen Formen der Tantra-Massage entstanden. Und die Liebesgeschichte geht weiter ...

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Vorweg ein paar Worte, wie du dieses Buch am besten nutzen kannst. Das Beste ist, wenn du es komplett liest, und zwar in der Reihenfolge, in der dieses Buch auch aufgebaut ist. Ich finde es sehr verständlich, wenn du neugierig bist und gleich zu den Bildern springen möchtest, am liebsten sogar sofort mit der Yoni-Massage loslegen möchtest. Wenn es dir so geht: Schau dir die Bilder einfach an, und komm dann wieder zurück, denn der Teil davor ist ebenso wichtig wie die Massage selber. Eine gute Yoni-Massage beginnt mit einer guten Vorbereitung und mit der richtigen Einstellung. Ein ganzes Buch über Yoni-Massage zu lesen braucht zwar etwas Zeit, doch betrachte es einfach als eine Investition in dein Glück. Wenn du bereit bist, jetzt etwas mehr zu investieren, wirst du später bessere Yoni-Massagen erleben – sowohl als Gebender als auch als Nehmende. Versprochen!

Was du hier alles lernst und warum das notwendig ist

In diesem Buch lernst du über die Techniken der Yoni-Massage noch viel darüber hinaus. Denn die reine Technik wird nicht reichen, damit eine Frau dir als Mann ihren Körper, geschweige denn ihre Yoni anvertraut. Als Frau weißt du sowieso, dass die beste Technik allein nichts nützt, sonst hätten alle Frauen nach einem einfachen Grundkurs für Männer die ganze Zeit tollen Sex und Superorgasmen.

Es kommt auf das Gefühl an, und das Gefühl wird maßgeblich durch die innere Haltung bestimmt. Wie gut eine Yoni-Massage wirklich ist, hängt also davon ab, wie du als Mann eine Yoni-Massage gibst und wie du als Frau eine Yoni-Massage empfängst. Etwas über deine innere Haltung zu lernen bedeutet jedoch nicht, langweilige Gespräche auf dem Sofa zu führen oder dich mit endlose Theorien zu befassen. Die Ideen, die ich dir vorstelle, werden dir Spaß machen und vor allem zu mehr Intensität und Verbindung zwischen euch führen.

Als Mann lernst du, mit Frauen so Kontakt aufzunehmen, dass sie sich dir gerne zuwenden und öffnen. Als Frau lernst du, dich beschenken zu lassen und deinen Körper wahrzunehmen. Als Paar lernt ihr viel über Kommunikation: über

Yoni-Massage und über alles, was dazugehört. Außerdem gewinnt ihr wertvolle Einsichten darüber, wie ihr Intimität, Lust und Verbindung in eurer Beziehung vertiefen und gestalten könnt.

Mit dieser inneren Haltung wird es dann ganz praktisch: Zuerst erläutere ich die anatomischen Grundlagen, die die Basis für das Lustempfinden sind, denn in Schulbüchern kommt dieses Thema viel zu kurz. Im praktischen Teil sind alle Massagegriffe anschaulich in Wort und Bild beschrieben, damit du ein stabiles Fundament hast, um mit deinen Erforschungen zu beginnen. Auch auf mögliche Probleme und Stolpersteine gehe ich ein, dann kannst du sie im Vorfeld vielleicht

»Bei der Yoni-Massage ist es wie beim Kino: Erst wenn das Drumherum stimmt, spielt der Film die Hauptrolle. Ein tuschelnder Nachbar kann schnell ablenken und stören.«

Yella Cremer



vermeiden. Und wenn etwas auf Anhieb nicht klappt, ist das auch nicht weiter schlimm. Trau dich einfach, zu experimentieren und deine eigenen Erfahrungen zu sammeln.

Zum Gelingen spielt auch das Drumherum bei der Yoni-Massage eine wichtige Rolle. Du kannst es dir ein bisschen wie im Kino vorstellen. Man könnte meinen, der Film sei das Wichtigste im Kino. Doch das ist nur der Fall, wenn alles andere stimmt: die Beleuchtung, der Ton, die Sitze, die Raumtemperatur, die Geräuschkulisse.

Wenn der Sitznachbar zum Beispiel ständig knistert, wird das plötzlich viel wichtiger als der Film. Auch wenn es zu kalt ist, ist es schwierig, den Film zu genießen.

Bei der Yoni-Massage ist das ähnlich: Sie steht für den Film. Ist der Massage-raum etwa zu kalt, funktioniert die schönste Yoni-Massage nicht, denn die Empfängerin wird sich nicht entspannen können.

Die richtigen Worte finden

Die deutsche Sprache ist in vielen Dingen wunderbar klar, sehr detailliert und feinsinnig. Wenn es darum geht, Männer und Frauen gleichzeitig anzusprechen, ist sie allerdings eher grob und einseitig: Der Standard dabei ist immer die männliche Form. Da ich hier über Yoni-Massagen schreibe, ist die Empfängerin immer

eine Frau. Die Person, die die Massage gibt, kann allerdings eine Frau, ein Mann oder jeder andere jenseits dieser Definition sein. Um der Lesbarkeit willen werde ich hier nur die männliche Form verwenden. An alle anderen hier ein großes: Sorry!

Ich spreche außerdem von »Partnerin«, wenn ich über die Empfängerin der Yoni-Massage schreibe. Damit meine ich die Partnerin für diese Yoni-Massage. Wie ihr darüber hinaus zueinander steht, kann ganz unterschiedlich sein. Dazu findest du mehr im Kapitel »Beziehungsformen« (siehe Seite 88).

Für die Themen, über die ich schreibe, also unter anderem weibliche Genitalien und all das, was ihr damit macht, gibt es im Deutschen viele verschiedene Ausdrücke. Ich habe mich bewusst für die medizinischen Begriffe entschieden. Begriffe wie »Pussy«, »Muschi« und »Schwanz« zu verwenden, hat zwar den Vorteil, etwas näher an den Worten zu sein, die du vielleicht im Alltag benutzt. Dennoch sind diese Begriffe auch sehr privat, und jeder hat sein eigenes Vokabular dafür. Setze bei Bedarf also am besten die Begriffe dafür ein, die dir am passendsten erscheinen.

Geschlechterstereotype

In dem Buch geht es immer wieder um »die Frau« und »den Mann«. Ich bin mir bewusst, dass es sich dabei um Verallgemeinerungen handelt und sich manche Menschen weder mit den Geschlechterrollen noch mit der körperlich eindeutigen Zuweisung identifizieren, und löse bei einigen Menschen vielleicht Empörung aus.

Es geht mir nicht darum, Menschen in eine Box zu pressen, der sie sich nicht zugehörig fühlen. Und ich möchte auch nicht, dass sich jemand um jeden Preis an die von mir vorgeschlagenen Ideen anpasst.

Es geht mir vielmehr darum, Prinzipien zu erkennen und Verständnis für bestimmte Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu ermöglichen. Daher bitte ich alle, die sich nicht gut mit den vorgeschlagenen Kategorien identifizieren können für sich das herauszulesen, was ihnen nützt, und alles andere beiseitezulassen.

Nimm's persönlich: Füge deine Erfahrungen hinzu

Was immer du hier liest – richtig spannend wird es, wenn du es überprüfst und anwendest. Füge also deine persönlichen Beobachtungen zu dem, was du liest, hinzu, überprüfe die vorgeschlagenen Thesen und wende an, was dir nützlich ist.

**»Wenn Wissen wie Wasser ist,
kannst du es nur aufnehmen,
wenn Platz in deinem Glas ist.«**

Yella Cremer



Wenn du möchtest, diskutiere mit deiner Partnerin oder deinem Partner darüber, wie sie oder er das Ganze sieht. Auf diese Weise bekommt das Buch einen persönlichen Charakter für dich und kann seine beste Wirkung entfalten.

Der allererste Schritt dazu ist, innerlich einen Raum für neues Wissen zu schaffen. Wenn Wissen wie Wasser ist, kannst du es nur aufnehmen, wenn Platz in deinem Glas ist. Ist dein Glas schon voll, weil du glaubst, alles zu wissen, was es zu wissen gibt, geht alles an dir vorbei. Auch wenn es eine Kleinigkeit zu sein scheint: Stelle sicher, dass in deinem Kopf Raum für neues Wissen ist.

Die Sache mit »der einen Wahrheit«

Als Autorin gehe ich natürlich das Risiko ein, dass du manchem, was ich schreibe, nicht zustimmst und in keinster Weise meiner Meinung bist. Das ist sogar wahrscheinlich; ich würde dir vielleicht nichts ganz Neues erzählen, wenn du nicht ab und zu in den Widerstand gehen würdest oder anderer Meinung wärst. Ich schlage vor, du liest einfach weiter. Nimm das, was sich für dich wahr anfühlt, und lass alles andere einfach an dir vorbeigehen. Es geht in diesem Buch um dich und das, was mit dir in Resonanz geht und dir nützt.

Dieses Buch basiert auf bestimmten Annahmen, die mir zum aktuellen Zeitpunkt wahr erscheinen. Ein Freund von mir spricht so bildhaft »vom aktuellen Stand des Irrtums«, denn oft genug stellten sich Dinge, die eine Weile als wahr galten, später als Irrtum heraus. Mir liegt nicht daran, »die eine Wahrheit« zu verkünden, sondern aus vielen kleinen Puzzleteilen aus Erfahrungen ein größeres, schöneres Bild zu malen.

Die Vorschläge, die du in diesem Buch findest, beruhen auf meiner jahrzehntelangen Erkundung von Sexualität und der Frauen- und Männerrolle. Sie basieren auf einer Mischung aus Forschung und eigenen Erfahrungen. Dazu habe ich viel studiert, gelesen, scharf hingeguckt, analysiert und gefühlt. Trotzdem ist es wahrscheinlich, dass du zu ganz anderen Schlüssen gekommen wärst, selbst wenn du genau dasselbe erlebt hättest.

Der beste Indikator, ob etwas für dich nützlich ist oder nicht, liegt in dir: dein Gefühl. Besonders interessant sind dabei zwei Punkte:

1. Welchen Ausführungen stimmst du zu?
2. Was lehnt du am vehementesten ab?

Letzteres ist ein besonders spannendes Signal, hinter dem sich ein wahrer Schatz von Einsichten verbergen könnte: Würde es sich nicht stimmig anfühlen, wie etwa der Satz »Du bist ein blauer Affe«, würden wir einfach lächeln und darüber hinweggehen. Es wäre uns egal. Wenn wir uns dagegen über etwas aufregen, gibt es dafür immer einen Grund, und dieser führt häufig zu sehr interessanten Erkenntnissen über uns selbst. Ich lade dich also ein, Signale wie Ablehnung, Ärger oder Widerstand, die in dir auftauchen, neugierig zu beobachten.

**»Wissen ist wie ein Mosaik:
Es setzt sich aus vielen kleinen
Puzzleteilen zusammen, die ein
größeres, schöneres Bild erzeu-
gen als die Einzelteile.«**

Yella Cremer



An Männer: Warum ein Extrakapitel für Männer?

Männer haben keine Yoni

Deshalb wisst ihr nicht, wie es sich anfühlt, eine Yoni zu haben. Viele Frauen kennen ihre Yoni auch nicht besonders gut und sprechen mit Männern wenig über sie. Daher gibt es viele Unsicherheiten bei Männern darüber, was sie mit einer Yoni am besten machen, und wann. Ein besseres Verständnis darüber, wie eine Yoni und ihre Besitzerin ticken, was sie sich wünschen und wie sich die sexuellen

Bedürfnisse zwischen Frauen und Männern unterscheiden, ist die beste Voraussetzung für Nähe, Intimität, echten Kontakt – und gute Yoni-Massagen.

Ich rede mit Männern anders als mit Frauen

In diesem Buch richte ich mich in einem Kapitel speziell an Männer, weil ich mit Männern anders rede als mit Frauen. Du tust das wahrscheinlich auch, es geschieht ganz automatisch. Dabei geht es nicht nur um die Sprache, sondern auch um den Inhalt: Männer bitten mich gerne, ihnen schnell die richtige Technik beizubringen; sie suchen den direkten und geraden Weg zum Ziel, nämlich eine Frau sexuell zu erfüllen. Doch wie schon gesagt, das Drumherum ist viel wichtiger als gute Technik: persönlicher Kontakt, die innere Einstellung des Masseurs, ein gut vorbereiteter Raum, das Lesen von Körpersignalen. Männer überhören das meiner Erfahrung nach gerne. Daher ist es mir besonders wichtig, ihre Ohren dafür zu öffnen.

Der beste Lehrer

Ich erlebe es immer wieder, dass Männer gerne gute Liebhaber sein wollen, aber nicht wissen, wie sie das lernen können. Mit anderen Männern wird eher geprahlt und angegeben und nur selten über die Herausforderungen geredet. Vor der eigenen Partnerin wollen sie nicht dumm dastehen. Bei vielen Männern ist außerdem die Vorstellung tief verankert, dass Sexualität von allein klappen müsste. Ich glaube, das hat viel mit der Kultur zu tun, in der Männer ständig zueinander in Konkurrenz stehen. Was Sexualität anbelangt, gibt es inzwischen unzählige Studien, die über die Sprachlosigkeit der Männer berichten. Etwas nicht zu können, könnte wie eine Schwäche wirken, daher reden viele Männer nicht über ihre sexuellen Erfahrungen, Nöte und (unerfüllten) Wünsche. Und weil es niemand tut, denken alle, sie seien die Einzigen, die nicht eine super Zeit im Bett haben. Was also tun? Wie lässt sich erfüllende Sexualität lernen?

Workshops sind aufwändig, und wer weiß, ob man dort eine attraktive Partnerin für die Übungen findet oder sich nicht gar vor der Traumfrau blamiert. Videos scheinen eine gute Alternative. Allerdings: Es gibt »Sex Education«, die eigentlich nur ein geschickt verkaufter Porno ist und niemandem etwas beibringt. Und DVDs über Yoni-Massagen zeigen zwar gute Anleitungen, können jedoch in

1,5 Stunden nie so viel abdecken wie ein Buch, und meistens konzentrieren sie sich nur auf die Massage selbst. Deshalb: Herzlichen Glückwunsch, dass du ein Buch gewählt hast!

Das ist längst nicht selbstverständlich

Ein weiterer Grund, warum ich gezielt an Männer schreibe: Manche Dinge sind für Frauen vollkommen selbstverständlich – so selbstverständlich, dass sie mit Männern nicht darüber reden. Unter Frauen reicht eine kurze Bemerkung.

Diese Dinge werden natürlich nicht bewusst geheim gehalten, doch wenn Männer davon erfahren, löst das oft ein großes Aha-Erlebnis aus. So wissen zum Beispiel die wenigsten Männer, wie stark es eine Frau ablenkt, wenn dreckige Wäsche im Schlafzimmer herumliegt, oder wie wichtig Sicherheit für sie ist. Darüber erfährst du später noch mehr.

Viele Frauen kennen die Sorgen der Männer nicht

Umgekehrt wissen viele Frauen nicht, wie es Männern geht, weil Männer nicht darüber sprechen. Frauen ist zum Beispiel gar nicht bewusst, wie viel Leistungsdruck Männer spüren, etwa eine Erektion zum richtigen Zeitpunkt zu haben – und zu behalten – oder es der Frau recht zu machen.

An Frauen: Warum ein Extrakapitel für Männer?

Männer wollen lernen, aber nicht dumm dastehen

Liebe Frauen, ihr habt vermutlich keine Ahnung, wie schwer es für einen Mann ist zuzugeben, dass er etwas nicht kann. erinnert euch nur daran, wie es beim Autofahren sein kann, wenn er »den Weg ganz sicher kennt«. Untersuchungen haben gezeigt, dass es Frauen viel leichter fällt, um Hilfe zu bitten oder sich zuzugestehen, etwas nicht zu wissen.

Wenn dein Partner sich also für etwas Neues interessiert, befindet er sich schon reichlich außerhalb seiner Komfortzone. Natürlich will er gerade vor der Frau, die er glücklich machen will, nicht unsicher wirken. Gib ihm also schon ein-

mal ein deutliches »Daumen hoch« dafür, dass er lernen will. Schenke ihm viel Freiraum dafür, allein alles durchzulesen, und warte, bis er wieder auf dich zukommt.

Männer brauchen oft eine direktere Ansprache als Frauen

Vermutlich wirst du das Buch auch ganz lesen, einfach weil du neugierig bist. Das habe ich jedenfalls immer wieder so erlebt. Männer wollen meiner Erfahrung nach direkter angesprochen werden, am liebsten würden sie möglichst schnell zur sexuellen Technik kommen. Wenn du dieses Kapitel liest, geht es dir vielleicht manchmal zu schnell zu direkt zur Sache. Behalte also im Hinterkopf, dass es für Männer geschrieben ist.

Wenn du das Kapitel für Männer sowieso schon liest ...

... gratuliere ich dir ganz herzlich dazu. Es zeigt, dass du verstehen willst, wie Männer ticken, und gerne gemeinsam schöne Erfahrungen machen möchtest, statt an ihnen zu verzweifeln. Und ich kenne kaum eine Frau, die nicht ab und zu an den Männern verzweifelt. Du wirst hier wertvolle Hinweise über Männer finden, gerade auch zwischen den Zeilen, wenn ich Männern erkläre, wie Frauen funktionieren. Beim Lesen wird es dir ab und zu wie Schuppen von den Augen fallen, wenn dir plötzlich klar wird, was es bedeutet, dass ein Mann DAS bisher nicht wusste.

An Frauen: Warum ein Extrakapitel für Frauen?

Typische Frauenprobleme, die kein Mann versteht

Es gibt eine Reihe von Fragen, die für Frauen typisch sind, während sie bei den meisten Männern nicht mehr als ein Achselzucken auslösen. Deshalb habe ich diese Themen in ein Extrakapitel für Frauen gestellt. Genau diese Fragen löst du besser mit dir selbst oder mit deinen Freundinnen, als Jahre damit zu verbringen, sie Männern näherbringen zu wollen.

Warum Freundinnen wichtig sind

Genauso wie es gut ist, wenn ein Mann seine Fragen mit Männern klärt und dir als erwachsener Mann und nicht als kleiner Junge gegenübertritt, ist es gut, wenn du ihm als Frau und nicht als Mädchen begegnest. Frauen reden über viele Dinge miteinander, doch manchmal lassen sie dabei Wesentliches aus: Wie kann ich als Frau in mir ruhen, bevor ich auf einen Mann zugehe? Wie kann ich meine eigene Emotionalität ausbalancieren, sodass er nicht mein seelischer Mülleimer ist? Wie kann ich ein positives Bild von meinem Körper finden, damit er mir nicht ständig bestätigen muss, dass ich hübsch bin? Und nicht zuletzt: Wie kann ich einen Mann wirklich schätzen und seine Stärken sehen und ihn nicht etwa für seine Andersartigkeit kritisieren oder gar verachten? Frauenkreise und Freundinnen sind genau dafür da, sich über diese Themen auszutauschen. Denn diese Fragen bewegen alle Frauen, die Antworten unterscheiden sich allerdings. Voneinander zu lernen spart viele Therapiestunden!

Die Rolle als Empfängerin

Du denkst vielleicht, dass es ganz einfach und wunderbar ist, eine Massage zu bekommen. Doch meine Erfahrung als Empfängerin und als Gebende von Yoni-Massagen bestätigt das Gegenteil. Unsere Kultur sagt gerne »Geben ist seliger als Nehmen«, und so denken wir dann auch: »Nehmen ist gefährlich«, »Bloß nicht zu viel nehmen«, »Was muss ich zurückgeben?« oder »Ich habe es nicht verdient«. Außerdem haben Frauen sich häufig sehr lange antrainiert, zu gefallen und zu lächeln, statt ihren Körper wahrzunehmen und zu genießen.

Dein Fundament: Grundlagenwissen

In diesem Kapitel geht es um die Grundlagen der Yoni-Massage. Die Theorie ist das Fundament, auf dem du eine gute Yoni-Massage aufbaust. Denn wie du schon ahnst – die Yoni-Massage ist weit mehr als eine Massagetechnik. Du erfährst hier mehr über die tantrischen Hintergründe der Yoni-Massage und die innere Haltung, mit der Yoni-Massagen gegeben werden.

Außerdem erfährst du von verschiedenen Modellen, die es leicht machen, etwas Neues zu lernen. Gerade im Bereich Sexualität sind wir das nicht gewohnt, und es ist gut, wenn du dich darauf vorbereitest und Lust zum Experimentieren hast.

Hier findest du auch die Kapitel für Männer und für Frauen, in denen es besonders um die Aspekte geht, die wir vom anderen Geschlecht oft nicht wissen.

Mythen über die Yoni-Massage

Als Erstes möchte ich mit ein paar Mythen aufräumen, die sich rund um die Yoni-Massage ranken. Sie mögen dir im Außen begegnet oder in deiner eigenen Vorstellung aufgetaucht sein. Es wird dir leichterfallen, dieses Buch zu lesen, wenn du sie gleich zur Seite legst.

Bei Yoni-Massagen geht es um den Orgasmus

Nein! Die Yoni-Massage ist eine aufmerksame und liebevolle Massage der Yoni, die sexuelle Energie weckt, ohne dabei eine bestimmte Absicht zu verfolgen. Die Massage kann sehr lustvoll sein, und ein Orgasmus ist willkommen, nicht jedoch das erklärte Ziel. In der Yoni-Massage kann es auch um Heilung oder um die Er-

forschung des eigenen Körpers gehen – oder um alles gleichzeitig. Das Entscheidende dabei ist Offenheit, damit Raum für all diese Erfahrungen vorhanden ist. Wenn du unbedingt etwas Bestimmtes erreichen willst, spürt die Frau das sehr genau, und wenn ihr Körper nicht in dieselbe Richtung will, fühlt sie sich »falsch« und geht möglicherweise in den Widerstand – keine gute Idee!

Aber bei einer Yoni-Massage berühre ich doch die Vagina, ist das nicht immer lustvoll?

Nicht jede Berührung der Vagina ist lustvoll. Sonst würden ja alle Frauen gerne zum Frauenarzt gehen. Die Vagina ist erst einmal ein Körperteil wie alle anderen auch. Sie genießt bewusste und liebevolle Berührungen, sie kann jedoch genauso unangenehme Erinnerungen speichern oder verspannt sein. All dem begegnet du in der Yoni-Massage. Die Yoni ist ein guter Ausgangspunkt – wenn auch nicht der einzige –, um sexuelle Energie zu wecken. Doch selbst sexuelle Energie ist nicht nur lustvoll, sie verstärkt alles, womit sie in Kontakt kommt. Das heißt, jede Emotion wird intensiver – sei es Lust oder Trauer, Ekstase oder Schmerz. Deswegen ist es wichtig, dass du ruhig und ausgeglichen bist, damit du die Wellen, die durch die Frau hindurchgehen, begleiten kannst. Außerdem unterstützt es euch, wenn ihr die Massage im Rahmen eines Rituals ausführt (siehe Seite 163).

Die Yoni-Massage ist nur etwas für Tantriker

Nein, du musst weder einer neuen Religion beitreten, noch fünf Jahre Tantra studieren, um Yoni-Massage zu lernen ... oder zu mögen! In der Yoni-Massage kommen bestimmte tantrische Ideen zum Tragen, sie sind jedoch leicht zu verstehen. Wenn es dich interessiert, wirst du vermutlich von allein tiefer ins Tantra eintauchen. Wenn nicht, erfährst du in diesem Buch alles, was du darüber wissen musst.

Wenn man Yoni-Massagen kennt, weiß man, was Tantra ist

Oh oh! Das ist ein Irrtum, der mir oft begegnet ist, als ich noch meine Tantra-Massagepraxis geleitet habe. Viele Menschen denken, Tantra sei gleichbedeutend mit Tantra-Massagen. Doch Tantra ist viel mehr als nur eine Massagetechnik. Es ist eine ganze Lebensphilosophie, und – wer hätte das gedacht? – Meditation und geistiges Forschen spielen eine weit größere Rolle im Tantra als Sex oder Massa-

gen. Du kannst die Tantra-Massage mit dem linken Vorderrad an einem Auto vergleichen: Sie ist ein wichtiger Teil von Tantra, ohne den es nicht geht, aber sie ist bei Weitem nicht alles, was Tantra ausmacht!

Alle Frauen lieben Yoni-Massagen

Irrtum! Viele Frauen lieben Yoni-Massagen, jedoch nicht alle. Manche Frauen lieben Yoni-Massagen *noch* nicht, weil Blockaden wie Scham dem im Weg stehen. Andere mögen sie nicht, weil sie sich vor unangenehmen Erinnerungen fürchten, die bei der achtsamen und bewussten Massage hochkommen könnten. Oder auch davor, dass der Masseur damit vielleicht nicht umgehen kann. Manche Frauen haben Angst vor dem Vulkan, den sie wecken könnten und dann nicht mehr gebändigt bekommen. Wieder andere finden einfach keinen Gefallen an der Yoni-Massage. Respektiere das auf jeden Fall!

Die Yoni-Massage ist eine ungeheuer komplizierte Technik

Ja und nein. Das kommt darauf an, wo du startest. Hast du noch keinerlei Erfahrung mit Achtsamkeit, kann dir der Weg weit erscheinen. Er ist jedoch nicht kompliziert, in erster Linie geht es um ein gravierendes Umdenken. Demnach bedeutet ein nackter Körper nicht gleich Sex, die Vagina zu berühren auch nicht. Die eigentliche Technik ist leicht zu erlernen, nur die innere Haltung erfordert etwas Übung.

Man muss als Mann nur die richtige Technik können, und jede Frau wird begeistert sein

Nein, denn mehr als auf die Technik kommt es darauf an, dass ihr einen guten Draht zueinander habt und du einen sicheren Raum für das krieerst, was sich bei der Frau abspielt. Klappt das nicht, hilft die beste Technik nicht.

Vor der genialen Technik kommt also immer die geniale Kommunikation: Sprecht darüber, was jedem von euch gerade am meisten gefallen würde. Vielleicht hat die Frau auch mehr Lust, die Aktive zu sein, statt zu empfangen. Oder sie möchte lieber etwas Gemeinsames. Und: Es gibt tatsächlich Frauen, die keine Yoni-Massagen mögen.

Yoni-Massagen sind das Vorspiel

Techniken aus der Yoni-Massage können Teil des Vorspiels sein, doch die Idee ist eine andere: Die Yoni-Massage ist ein »Hauptgang« und steht für sich allein. Denn in der Yoni-Massage sind die Rollen in aktiv und passiv, geben und nehmen aufgeteilt, während sich beim Sex beides vermischt. Ein Wechsel zwischen diesen Rollen gelingt besser, wenn er bewusst vollzogen wird. Das braucht etwas Zeit. Außerdem glaube ich, dass du das Beste verpasst, wenn du direkt nach der Yoni-Massage Sex hast: das Strahlen der Frau, ihre Entspannung, ihr Satt-Sein. Es ist deshalb gut, eine kleine Pause zu machen und zum Beispiel eine Kleinigkeit zu trinken oder zu essen, wenn ihr danach Sex haben wollt.

Yoni-Massagen kann doch jeder, der schon einmal mit einer Frau gefummelt hat

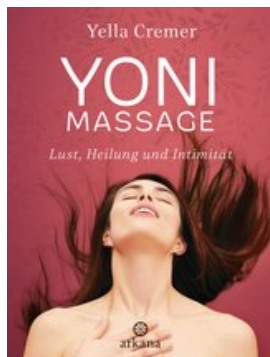
Und Sex kann doch auch jeder. Hier geht es um den Unterschied zwischen Fastfood aus der Mikrowelle und einem fünf-Sterne-Menü. Wer bereit ist, Zeit ins Lernen und Üben zu investieren, wird reich belohnt! Die Yoni-Massage ist etwas ganz anderes als einfach nur »fummeln«, die Rollen sind klar verteilt, die Berührungen bewusst und absichtslos.

Guter Sex beginnt im Kopf: Wie funktioniert Lernen?

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit deiner inneren Haltung gegenüber der Yoni-Massage und gegenüber dem Lernen selbst. Erinnerst du dich an den Vergleich mit dem Kino am Anfang des Buches? Die Yoni-Massage ist der großartige Film, auf den du dich freust. Vorher richtest du quasi das Kino so ein, dass du den Film voll und ganz genießen kannst, dich kein Rascheln des Nachbarn ablenkt, die Lautstärke stimmt, es nicht zu kalt ist, und du es gemütlich hast.

Ich weiß, dass die Versuchung groß ist, gleich zum »Film« zu springen, und wenn du neugierig bist, kannst du gerne schon einmal Vorblättern.

Doch ich versichere dir: In diesem Kapitel findest du absolut notwendige Voraussetzungen für eine gelungene Yoni-Massage, die genauso wichtig sind wie die Massagetechnik selbst. Auch später, wenn du die Yoni-Massage immer weiter ver-



Yella Cremer

Yoni-Massage

Lust, Heilung und Intimität

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, 256 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34243-3

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2018

Besserer Sex? Heilsame Berührungen, die echte Intimität und neue Lust entstehen lassen? Yoni-Massage ist ein wundervoller Weg dorthin. Bei dieser Form der Genitalmassage steht die Frau im Mittelpunkt. Der Partner kann ihr mit liebevollem Abenteuergeist helfen, ihr erotisches Potenzial neu zu entdecken, alte körperliche und emotionale Wunden zu heilen, sich ihm tiefer hinzugeben und mehr Spaß am Sex zu haben als je zuvor. Die bekannte Sexexpertin Yella Cremer weiß, was Frauen und Männer für ein wirklich erfüllendes Liebesleben brauchen. Sie zeigt Schritt für Schritt den Ablauf und die einzelnen Techniken der Yoni-Massage, welche innere Haltung dabei wichtig ist und was es drumherum noch alles braucht, damit Paare sich lustvoll neu begegnen können.



[Der Titel im Katalog](#)