

# Verehrungsritual „Tantra-Massage für die Shakti“

## A: Begrüßung der Shakti

### 1. Namaste – ich verehere Dich, Einladung der Shakti



Beginne das Ritual mit einem Namaste als Zeichen der Verehrung  
Lade nun Deine Shakti mit Deinen Worten zum Ritual ein.  
Liebe ...., ich möchte Dich in diesem Ritual verehere ...

### 2. Ankommen und Begrüßung des ganzen Körpers mit Feder/Tuch



Gib der Shakti Zeit anzukommen.  
Lass Dich zu Beginn die Aura der Shakti ausstreichen, dies unterstützt Dich und die Shakti in die Langsamkeit zu kommen.  
Du kannst dann die Shakti mit der Feder begrüßen, nimm Dir dazu viel Zeit und beginne die Berührungen zunächst bei den Füßen und streiche dann über den ganzen Körper.  
Lasse Dich die Berührungen ganz langsam machen, die Langsamkeit entspannt und beruhigt. Langsamkeit und Zartheit öffnen das Herz und bringen Dich und die Shakti in die Präsenz  
Du kannst auch mit einem Tuch die Shakti begrüßen  
Dies ist eine sehr zarte und sinnliche Begrüßung

### 3. Begrüßung des ganzen Körpers mit Fingernägeln



Begrüße nun die Shakti mit den Fingernägeln  
Beginne bei den Füßen mit sanften Druck.  
Überstreiche mehrmals den ganzen Körper, immer bei den Füßen beginnend bis zu den Händen.  
Danach kannst Du kreativ und neugierig auf Entdeckungsreise bei Deiner Shakti gehen. Du kannst die Seiten mit Deinen Fingernägeln kitzeln, die Beine außen und innen, den Bauch, usw.  
Nimm Dir jetzt viel Zeit die Körpermitte mit sinnlichen und energetisierenden Berührungen zu erwecken.  
Zum Abschluss dieser sinnlichen Begrüßung lasse Deine Hände auf Herz und Sex liegen.  
Löse die Hände dann ganz langsam vom Körper.

### 4. Begrüßung des ganzen Körpers mit Öl



Beginne bei den Füßen den Körper sanft mit Öl zu überstreichen.  
Lasse Dich die Berührungen ganz langsam und fließend machen.  
Deine Hände berühren ganz großflächig und intensiven Hautkontakt.  
Lasse Dich das Öl in den Händen anwärmen und öle den ganzen Körper mit fließenden Berührungen ein.  
Durch das stetige und fließende Überstreichen wird der ganze Körper energetisiert und aufgeladen. Du kannst dieses Überstreichen des ganzen Körpers durchaus mehrere Minuten machen.  
Und Du kannst auch beide Füße zugleich überstreichen und so die Begrüßung mit Öl abschließen.  
Lasse Dich immer wieder ins Halten gehen.  
Dies lässt die Berührungen tiefer gehen.

## 5. Berührungen Kopf und Gesicht



Wenn die Shakti es gerne mag, nimm Dir Zeit, um den Kopf und das Gesicht zu berühren. Du kannst die Berührungen von der Seite machen oder Dich auch an das Kopfende setzen. Du kannst dabei auch die Massage der Nacken- und Schulter-Muskulatur einbeziehen. Lasse Dich alle Berührungen im Gesicht ganz zart und langsam machen. Das Halten von Kopf und Herz gibt das Gefühl der Geborgenheit und des Angenommenseins. Du kannst diesen Teil der Massage mit einem Halten im Herzbereich abschließen.

## 6. Aufmerksamkeit für die Körpermitte



Lasse Dich mit einem sanften und intensiven Halten in Kontakt mit der Körpermitte gehen. Mit langsamen und kreisenden Berührungen um den Bauchnabel, beginnst Du die Körpermitte zu begrüßen. Deine Berührungen sind langsam und fließend und die Kreise werden langsam größer. Die Kreise sind im Uhrzeigersinn und Du überstreichst langsam auch die Seiten. Lasse Deine Hände ganz ruhig und sanft fließen. Dies beruhigt, sensibilisiert und öffnet die Körpermitte. Zum Abschluß lasse Dich wieder ins Halten gehen. Ein wichtiger Moment zum Nachspüren.

## 7. Liebevolle Berührungen für den Busen



Schenke nun dem Busen zarte und sinnliche Aufmerksamkeit. Mit zarten und sanften Berührungen umkreist Du den Busen ohne die Brustwarze zu berühren. Anschließend überstreich mit der flachen Hand die ganze Brust und gehe damit auch in einen erotischen und sinnlichen Kontakt mit der Brustwarze. Beginne dann sanft die beiden Busen zu umstreichen (ohne Brustwarze), um dann wieder großflächig beide Busen zu überstreichen. Nimm Dir auch immer wieder Zeit, den Busen liebevoll zu halten. Zum Abschluss lasse Dich die Körpermitte mehrmals ausstreichen, um die Energie zu verstreichen.

Mit einem Halten kannst Du diesen Teil der Massage abschließen.

## 8. Frage an die Shakti - Öffnen der Beine



Lasse Dich in den Kontakt mit der Shakti gehen. Nimm Augenkontakt mit Deiner Shakti auf. Frage die Shakti, ob Du die Beine öffnen darfst. Gib der Shakti Zeit zum Antworten. Begrüße das Bein der Shakti, indem Du es ausstreichst. Nimm das Knie fest in die Hand und ziehe es ganz langsam zu Dir. Lege das Bein ab und berühre sanft die Innenschenkel. Berühre die Shakti mit einer fließenden Handbewegung. Wir nennen die Berührung "Tigertatzen-Berührung". Berühre ganz zart die Innenschenkel und lasse Dir viel Zeit dabei. Mit Tigertatzen-Berührungen berühre zart die Innenschenkel und den Bereich um die Yoni. Alle Berührungen sind ganz sanft und sehr

langsam. Dies öffnet die Shakti für feine sinnliche Energien.

Nimm Dir dann viel Zeit die Innenschenkel und den Bereich um die Yoni zart und sehr langsam zu berühren.

Lasse Dich immer wieder die Energie des Beckens über den Körper ausstreichen.

Zum Abschluß lasse Dich wieder Yoni und Herz halten.

## B: Begrüßung der Körpermitte

### 9. Zwischen die Beine der Shakti setzen



Setze Dich dann zwischen die Beine der Shakti. Streiche die Shakti aus, von den Beinen beginnend, über die Yoni, Bauch, Busen und die Seiten zurück.

### 10. Yoni halten



Das Halten der Yoni kann sehr emotional sein. Nimm Dir viel Zeit für dieses Halten.

### 11. Verbindung Sex und Herz



Du kannst dann die Verbindung von Sex und Herz Unterstreichen, indem eine Hand zum Herz gleitet. Du kannst die Hände auf Herz und Yoni liegen lassen. Eine intensive Zeit des Spürens.

### 12. Berührungen um die Eierstöcke



Lege die Handflächen sanft auf den Bereich der Eierstöcke. Lasse die Hände ganz ruhig eine Weile dort liegen. Mit sanften kreisenden Berührungen den Bereich um die Eierstöcke berühren.

### 13. Berührungen über der Gebärmutter



Mit kreisenden Berührungen den gesamten Bauchraum überstreichen.  
Zum Abschluss den Bauchraum mit beiden Händen halten.  
Streiche die Shakti über den ganzen Körper aus.

### C: Begrüßung der Yoni

#### 14. Yoni-Bereich begrüßen



Mit Tigertatzen-Berührungen streiche liebevoll vom Herzraum zur Yoni.  
Auch von den Beinen her streiche Richtung Yoni  
Nimm Dir viel Zeit für diese zarte Erweckung der Yoni.

#### 15. Yoni-Bereich beschützen



Lege eine Hand ganz langsam auf die Yoni.  
Halte die Yoni ganz ruhig.  
Bewege dann die Hand leicht vibrierend  
Zum Abschluss die Hand ruhig auf der Yoni liegen lassen

#### 16. Yoni-Bereich einölen



Öle die Yoni langsam, sanft und liebevoll ein  
Öle in kreisenden Bewegungen von oben nach unten ein.  
Lass Dich die Energie immer wieder über den ganzen Körper ausstreichen.

## D: Yoni erwecken

### 17. Heilungsstrich für die Yoni



Lass Dich ganz sanft mit einer Hand über die Yoni streichen. Der Heilungsstrich beginnt immer von oben und die Hand gleitet ganz sanft über die Yoni. Du kannst den Heilungsstrich auch mit dem Daumen machen. Gleite mit sanftem Druck über die Yoni. Wechsle zwischen der flachen Hand und dem Daumen. Streiche die sanfte erotische und sinnliche Energie immer wieder über den ganzen Körper aus. Dieses Ausstreichen und Verteilen der sinnlichen Energie ist ein ganz wichtiges Element der Tantra-Massage. Dieses Ausstreichen und Verteilen der sinnlichen Energie ist ein ganz wichtiges Element der Tantra-Massage.

Das Ausstreichen kannst Du immer wieder mal mit einem intensiven und längerem Halten abschließen. Wenn Du den Heilungsstrich langsam und zart machst, kannst Du ihn auch über einen längeren Zeitraum machen.

### 18. Yoni umkreisen



Lasse den Daumen sanft zwischen den inneren und äußeren Venuslippen um die Yoni gleiten. Du kannst sanft den Heilungsstrich in die kreisenden Berührungen mit einfließen lassen.

### 19. Äußere Venuslippen überstreichen



Überstreiche mit den beiden Daumen die äußeren Venuslippen von oben nach unten und umgekehrt.

### 20. Damm massieren



Mit beiden Daumen kannst Du den Damm auch etwas kräftig eindrücken und massieren. Lasse Dich zwischendurch immer wieder mal den Damm mit den Daumen massieren. Frage die Shakti, ob der Druck so ok ist.

## 21. Äußere Venuslippen ziehen



Ziehe mit dem Zeigefinger und dem Daumen an den äußeren Venuslippen.  
Beginne damit oben und bewege Dich langsam nach unten.

## 22. Innere Venuslippen ziehen



Ziehe mit dem Zeigefinger und dem Daumen an den inneren Venuslippen.  
Beginne damit oben und bewege Dich langsam nach unten.  
Zum Abschluss streiche noch mal über die äußeren Venuslippen.

## 23. Yoni-Bereich sinnlich berühren



Lass Dich immer wieder mit den verschiedenen Elementen berühren (Yoni umkreisen, Heilungsstrich, Ausstreichen).  
Ganzen Bereich um die Yoni überstreichen  
Heilungsstrich mit dem Daumen  
Tigertatzen-Berührungen

## 24. Feuer machen



Zum Feuer machen nimm die inneren Venuslippen zwischen die beiden Zeigefinger und bewege dann die Zeigefinger hin- und her.  
Das Feuer machen kann zu Beginn der Yoni-Massage noch wenig sinnlich sein und zum Ende der Massage sehr lustvoll sein.  
Lasse es Dich öfters ausprobieren  
Frage die Shakti, wie es sich anfühlt und lasse es Dir ggf. genau zeigen.

## 25. Königinnengriff



Öle die Yoni immer wieder gut ein.

Eine wichtige Vorbereitung für den Königinnengriff.

Stütze die Hand sanft mit den Fingern auf dem Venushügel ab. Gleite dann sanft mit dem Daumen von oben über das Klitorishäubchen zwischen die Venuslippen bis zum Damm und dann wieder zurück.

Achte sehr darauf, dass der Daumen sehr sanft über die Klitoris gleitet.

Lasse den Daumen beim Hochgleiten sehr sanft über die Klitoris gleiten.

Lasse den Daumen beim Hochgleiten sehr sanft über die Klitoris gleiten.

Lasse manchmal den Daumen sehr sanft im Bereich der Klitoris liegen.

Mit der anderen Hand kannst Du zart den Bereich um die Yoni streicheln. Lasse Dich alle Berührungen sehr langsam und absichtslos machen. Und immer wieder den Heilungsstrich schenken. Und Abwechslung für die Königin ...

Damm berühren, Yoni umkreisen, Heilungsstrich ...

Die Berührungen sind ganz sanft mit kleinen Pausen

## 26. Yoni berühren, so wie die Shakti es mag



Frage die Shakti, wie sie die Klitoris berührt haben möchte

Lasse Dich ganz fein und langsam mit Berührungen der Yoni spielen.

Experimentiere auch mit verschiedenen Bewegungsrichtungen und sanften Kreisen.

Experimentiere auch mit verschiedenen Bewegungsrichtungen und sanften Kreisen.

Mit der anderen Hand kannst Du den Dammbereich etwas berühren.

Und Du kannst immer wieder sanft mit dem Heilungsstrich beginnen.

Mit sanften Berührungen des Daumens von unten bis an die Klitoris entsteht viel lustvolle Energie in der Yoni ...

## E: Massage abschließen

### 27. Stille und Präsenz



Nimm Dir viel Zeit für das Halten.

Halte die Hand auf der Yoni ganz still, keine Bewegung mehr

Lasse die andere Hand noch still auf dem Herzen ruhen.

Sei jetzt sehr präsent

### 28. Abschluss der Massage



Lasse Dich die Shakti von Kopf bis zu den Füßen ausstreichen.

Das Halten von Sex und Herz ist ein wunderbarer Abschluss der Tantra-Massage.

Decke die Shakti mit einem Tuch zu und berühre sie nicht mehr  
Suche Dir einen Platz, wo Du Dich hinlegen kannst  
und schließe die Augen und fühle, wie es Dir jetzt geht

Nehmt Euch dann noch Zeit miteinander.

Wir wünschen Euch eine wunderbare Shakti-Verehrung.