

Yonimassage/Frauenmassage ein ganzheitlicher Weg zu mehr Körperfreude und Körperlust

„Ich würde gern mein Lustempfinden und meine Orgasmuszustände steigern – wo kann ich das lernen?“

„Ich weiß zwar, wo mein G-Punkt liegt, aber ich spüre da nichts Besonderes – bin ich normal?“

„Nach der Geburt meines Kindes ist mein Empfinden in der Vagina verändert – kann ich daran was ändern?“

„Ich habe beim Sex schlechte Erfahrungen gemacht – wer hilft mir weiter?“



An wen kann frau sich wenden, wenn es um Fragen zu Lust und Sexualität geht? An ihre Gynäkologin, den Psychotherapeuten oder an gängige Internet-Foren? Allgemeine Infos zu diesem Thema findet man heute in vielen Medien – trotzdem wird es schwierig, wenn frau nach konkreter und kompetenter Hilfestellung sucht. Was fehlt, ist die individuelle, ganzheitlich körperliche Unterstützung und Begleitung. In diese Lücke hinein etabliert sich nun das ganz neue und zeitgemäße Berufsbild der Frauenmasseurin, bzw. der Gesundheitspraktikerin für Sexualität. Ihre spezielle Ausbildung und Erfahrung richtet sich auf die körperlichen, emotionalen und energetischen Aspekte weiblicher Sexualität. Die Hauptwerkzeuge dabei sind aktuelles Wissen über Anatomie und Physiologie der Frau, Atem- und Körperarbeit und eine besondere Form der Massage – die sogenannte Yonimassage oder Frauenmassage.

Der Begriff „Yoni“ kommt aus dem Sanskrit und meint dabei den gesamten weiblichen Schoßraum, sowohl den äußeren und den inneren Genitalbereich, als auch die Gebärmutter und die Eierstöcke. Zudem wird mit „Yoni“ auch das spirituelle Zentrum der Frau, der Tempel der Weiblichkeit verehrt. Eine Yonimassage ist also eine Ganzkörpermassage, die auch den Genitalbereich der Frau auf selbstverständliche Weise mit einbezieht.

Hinweise auf diese Art der Genitalmassage gibt es in diversen alten Kulturen. Ich persönlich glaube, dass die Frauen sich in vielen alten Traditionen von jeher in diese Art der sexuellen Erforschung begleitet haben. Die Entwicklung und Verbreitung in ihrer heutigen Form wurde maßgeblich beeinflusst durch Annie Sprinkle und Joseph Kramer in den USA, und hier im deutschsprachigen Raum unter anderem durch Michaela Riedl mit ihrem Buch „Yoni-Massage“ und durch Nhangha Ch. Grunow mit ihrem Ausbildungszyklus zu Frauenmassage und Sexualcoaching „Das Perlentor“.

Bei der Yonimassage kommt es zu keiner sexuellen Interaktion. Die empfangende Frau ist eingeladen in einen tiefen Kontakt mit sich selbst zu gehen. Zu spüren, was ihr gut tut, und sich damit mitzuteilen. Für viele Frauen ist das schon mal eine völlig neue Erfahrung: in einem Zustand von wohliger Entspannung die eigenen Empfindungen wahrzunehmen und diese gleichzeitig auszusprechen. In achtsamer und absichtloser Weise wird der äußere Bereich der Yoni und mit Zustimmung der empfangenden Frau auch die innere Yoni berührt, gehalten und massiert.

In der Yonimassage haben sich zwei Hauptrichtungen entwickelt: Ein

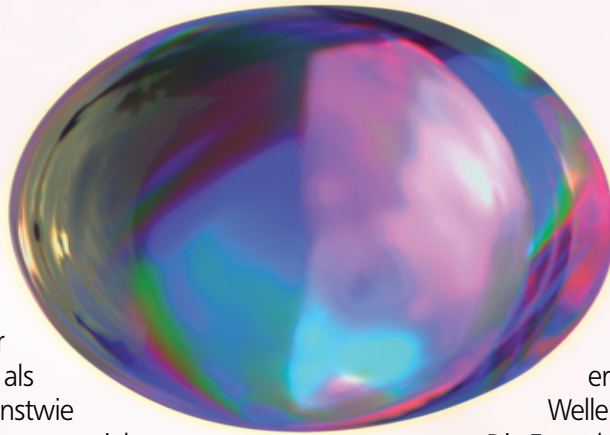
mal die begleitete Erforschung der eigenen Lust. Auch hier ist ein Zustand von Entspannung die Basis. Die empfangende Frau wird eingeladen, sich mit jedem Atemzug in ihre lustvollen Empfindungen hinein zu entspannen. Die Erregung muss nicht festgehalten werden, sie darf sich im ganzen Körper ausbreiten. Meistens macht die Frau die Erfahrung, dass Wellen von Lust entstehen, anfluten und auch wieder abebben. Und dass auf ein Wellental auch wieder ein Anstieg der Lust erfolgt. Die Masseurin folgt den Wellen der Lust. Sie lässt sich viel Zeit und bleibt absichtslos. Das Ziel ist nicht der Orgasmus, sondern das Erleben der ganz individuellen Wellen von Körperlust und Ganzkörperextase. Der Orgasmus wird nicht gemacht, sondern er kann geschehen, wenn er geschehen will. In dieser Verbindung von Lust und Entspannung erfolgt oft ein tiefes Erkennen um das Wesen und das Kraftpotential der eigenen Lust. Die „Jagd“ nach dem Orgasmus kann in den Hintergrund treten.

Die zweite Hauptrichtung wird als Yoni-Heilmassage oder auch als Prozessbegleitung in der Yonimassage beschrieben. Wir dürfen inzwischen davon ausgehen, dass in unseren Zellen mehr Erinnerungen gespeichert sind als lediglich die Erbinformation. Viele Erfahrungen aus der eigenen Biographie, aus der Geschichte unserer direkten Ahnen, und auch aus dem morphogenetischen Feld können durch Berührung und durch die dahin geleitete Aufmerksamkeit aus den Körperzellen wieder erinnert, gefühlt und bearbeitet werden. Die Yoni ist von ihrer Natur her von empfangendem und aufnahmebereitem Wesen. Das heißt, sie ist auch prädestiniert dafür, Zellerinnerungen aufzunehmen und zu speichern, sowohl aus der eigenen Geschichte als auch aus dem gesamten Frauenfeld. Oft sitzen diese Zellerinnerungen am Eingang der Yoni, im Dammbereich oder

auch in der Gräfenberg-Zone, die auch als G-Punkt bekannt ist. In der Yoniheilmassage werden diese Bereiche von Zellerinnerung ganz bewusst aufgespürt und gehalten. Sie fühlen sich für die Masseurin möglicherweise als heiß, knotig, pulsierend oder sonstwie verändert an. Die empfangende Frau spürt vielleicht einen Schmerz oder Druck, oder eine andere Empfindung oder Wahrnehmung. Sie wird dann von der Masseurin eingeladen, diese Empfindung mit ihrem Atem sich im ganzen Körper ausbreiten zu lassen und zu fühlen, welcher emotionale Gehalt damit verbunden ist. In ganz spezieller Weise dürfen dann diese Zellerinnerungen zusammen mit dem emotionalen Ausdruck den Körper verlassen. Das fühlt sich für die empfangende Frau oftmals sehr erleichternd und befreiend an. Im Verlauf mehrerer Massagesitzungen kann frau dann die Erfahrung machen, wie sich Stellen von Taubheit oder Missempfindung verändern in Bereiche von ursprünglicher Lust und lebendiger Sensibilität.

Somit ist die Yonimassage eine ganz wunderbare und wirkungsvolle Methode, um in der Erforschung der eigenen Sexualität eine begleitete Reise zu sich selbst anzutreten. Die Masseurin ist dabei nicht die Reiseführerin, sondern eine kompetente und einfühlsame Begleiterin. Und in dieser Form fällt die Yonimassage nicht unter den Begriff von Therapie, sondern sie ist eine Verbindung von Massage, Körper- und Atemarbeit und begleitender Kommunikation. Von dieser Massage profitieren Frauen, die sich in ihrem sexuellen Erleben erforschen und weiterentwickeln möchten. Denn das Lustpotential der Frau ist um ein Vielfaches größer als allgemein angenommen: Ihr ganzer Körper ist ein Lust- und Resonanzorgan. Der Atem ist das Vehikel, damit die Lust sich in jede Zelle ausbreiten kann.

Neben der Frauenmassage kann die interessierte Frau sich kompetente Begleitung und Unterstüt-



zung für einen erfüllenden Umgang mit der sexuellen Energie holen: Orgasmuscoaching als angeleitetes Training in sexueller Selbstliebe ermöglicht es der Frau, mehr und mehr sexuelle Energie im Körper zu halten und hohe Wellen von Lust und Ekstase zu erleben.

Die Erweckung des G-Punkt-Bereiches und der weiblichen Prostata mit ihrer Fähigkeit zur weiblichen Ejakulation sind weitere höchst spannende und lohnende Themen. Die Erforschung des spirituellen Schoßraumes der körperlichen und energetischen Gebärmutter führt in tiefe und beglückende Räume weiblicher Spiritualität. Vielleicht fühlt frau sich an dieser Stelle angesprochen und möchte gerne eine Yonimassage empfangen und erleben. Praktizierende Frauenmasseurinnen sind im Internet auf www.perlentor.com zu finden und in dem Portal für Yonimassage www.yoni-massage.info. Es ist sicher sinnvoll, vorab ein ausführliches Telefongespräch zu führen oder einen Kennenlern-Termin für ein persönliches Erstgespräch zu vereinbaren. Meistens ist es auch möglich, erstmal eine Wohlfühl-Ganzkörpermassage ohne Intimmassage zu bekommen, damit die empfangende Frau für sich prüfen kann, ob ihre Entscheidung stimmig ist.

Möglicherweise taucht hier auch der Impuls auf, die Yonimassage selbst erlernen und anwenden zu wollen: Seit 2008 gibt es im Institut von Nhang Ch. Grunow die Möglichkeit sich in Frauenmassage und Sexualcoaching fortzubilden. „Das Perlentor“ ist ein in sich abgeschlossener Zyklus von 140 Ausbildungsstunden und vermittelt neben der Ausbildung in Yonimassage aktuelles Wissen über Anatomie und Sexualität der Frau, sowie viele praktikable Tools für Sexualberatung und Orgasmus-Coaching. Die Teilnehmerinnen wenden die Methoden ganz praktisch gegenseitig an sich selbst an und erwerben dadurch einen großen Schatz an Selbsterfahrung.

Die Absolventinnen des „Perlentes“ (und anderer Ausbildungsträger, die mit der DGAM kooperieren) haben in einem zusätzlichen Zertifizierungskurs der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) die Möglichkeit, sich als „Gesundheitspraktikerin für Sexualität“ zu qualifizieren und dem Berufsverband für Gesundheitspraktiker (BfG) beizutreten.

Die Zeit ist reif für eine neue Sexualkultur. Die alten patriarchalen Strukturen passen nicht mehr und sind dabei sich aufzulösen, auch in der Sexualität. Die Zeit ist reif, dass frau immer deutlicher weiß, was ihr gut tut, und dass sie das auch kommunizieren kann. Damit übernimmt sie selbst Verantwortung für ihr sexuelles Erleben. Sie weiss, wie frau mehr Sexualenergie, und damit mehr Lebensenergie für sich generieren kann. Und somit genießt und teilt sie aus ihrer Fülle heraus den Sex mit dem/der Partner/in.

Die Frauenmassage ist dafür ein wirksamer und ganzheitlicher Weg in eine erfüllte weibliche Sexualität.

Juni 2014-

Inari H. Hanel

Weitere Infos unter: www.dgam.de/praxisfelder/sexualkultur



Inari H. Hanel
Gesundheitspraktikerin^{BfG}
für weibliche Sexualität
und Frauenmassage
Landkreis Passau/Niederbayern
Inari.info@web.de
Internet: www.yoni-massage.info,
hier unter Postleitzahl 9