

Hilfreiche Brustberührungen für Massagen und Meditationen



Viele Frauen kennen ihre Brüste in der Sexualität nur als Gegenstand des männlichen Interesses. Insofern werden sie oft mit den „Illustriertenidealen“ verglichen und abgewertet. Der einen Frau ist ihre Brust zu groß, der anderen ist sie viel zu klein, zu faltig oder zu alt.

Solange die Frau in einer solchen „äußeren“ Betrachtungsweise gefangen ist, kann sie nicht zu tieferen Schichten sexueller Freuden vordringen. Durch Überbetonung der Stimulierung von Klitoris und Vagina bleibt die sexuelle Erfahrung nur eindimensional.

Für die Magie des sexuellen Austausches zwischen Mann und Frau ist das Erwecken und Sensibilisieren der Brüste von enormer Bedeutung. Über die Berührung der Brüste wird auch das Herz berührt und geöffnet. Insbesondere wenn die Frau sich traut, dem Partner ihre Urteile und Vorurteile über ihre Brüste mitzuteilen und ihre Brüste so zeigt, wie sie wirklich sind, kann tiefes Vertrauen und Intimität entstehen. Es ist wichtig, dabei alle Gefühle zu erlauben. Werden z.B. vorher „abgelehnte“ Brüste liebevoll gehalten und gestreichelt, beginnt Heilung auf einer tiefen seelischen Ebene für Frau und Mann. Das kann begleitet sein von Tränen des Berührtseins oder durch das Lösen von altem Schmerz. Das vordergründig Körperliche tritt dabei zurück zugunsten einer Erfahrung von Seele zu Seele, von Herz zu Herz, von Mensch zu Mensch.

Vor und während des Liebens brauchen die Brüste viel Berührung. Die Brust als positiver, abstrahlender Pol wird dadurch gestärkt und bewirkt auch automatisch eine Stärkung des negativen Pols, der Yoni. Diese wird in ihrer Fähigkeit zum Empfangen durch bewusste Berührung der Brüste und Brustwarzen auf den Penis vorbereitet. Viele Frauen können die direkte Verbindung von Brust und Yoni als feinen magnetischen Strom im Körper wahrnehmen.

Eine regelmäßige Brustmassage hilft, die feineren Strömungen sexueller Lust zu entfalten und wahrnehmen zu können. Sie stärkt den Magnetismus innerhalb der Frau, aber auch den magnetischen Kreislauf zwischen Frau und Mann. Dabei ist es wichtig, dass die Berührungen absichtslos geschehen, liebend und einfühlsam sind. Das einfache Gehaltenwerden ohne Hindrängen auf ein zielorientiertes Liebesspiel erweckt Präsenz und verwandelt die sexuelle Energie in Liebe.

Die folgenden Brustberührungen sind als Anregung zu verstehen. Jede Frau kann sie für sich erforschen und ausprobieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, auch weitere neue Berührungen zu erfinden! Alles, was mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchdrungen ist, hilft den Brüsten, zu ihrer eigentlichen Funktion als hochsensibles Organ der bewussten körperlichen Liebe zu erwachen. So verwandelt sich die ursprünglich reine „äußeren Betrachtungsweise“ zu einer tiefen inneren Reifung und Entwicklung.

Um Aufmerksamkeit und Bewusstheit zu den Brüsten zu bringen, ist es eine Weile wichtig, täglich dort zu berühren. Die Massage kann die Frau sich selbst schenken, mit einer anderen Frau austauschen oder vom Liebsten empfangen. Der sanfte und tiefe Atem hilft, vom Denken ins Körpergespür hinein zu entspannen.



Berührung 1

Beide Hände liegen um die Brüste herum und halten sie nur. Tief ein und ausatmen und in Brüste und Körper hinein spüren.

Berührung 2

Wie 1): beim Einatmen die aufgelegten Hände etwas lösen, beim Ausatmen Druck auf die Hände geben. Voll, tief und sanft atmen.



Berührung 3

Die aufgelegten Hände beschreiben so wie sie liegen Kreise (Richtung mal nach innen, später nach außen).

Berührung 4

Die Hände werden jetzt mit den Fingerspitzen Richtung Gesicht gedreht. Mit dem Einatmen werden die Hände (und damit die Brüste) leicht nach oben geschoben, mit dem Ausatmen nach unten sinken gelassen.



Berührung 5

Mit streichelnden intuitiven Berührungen wird die ganze Brust begrüßt. Hinspüren: Wie möchte meine Brust jetzt gestreichelt werden, worauf reagiert sie? Wie fühlt sie sich unter meinen Händen an? Eine sanfte, zarte Musik hilft, zu entspannen.

Berührung 6

Jede Brust einzeln mit zwei Händen kneten. Den passenden Druck ausprobieren.

Berührung 7

Mit einem Finger eine Spirale auf jede Brust malen. Außen beginnen, bis zur Brustwarze als Zentrum der Spirale. Dann mit der Fingerspitze auf die Brustwarze drücken und still halten. Nach einer Weile die Spirale nach außen malen – dann Wechsel zur anderen Brust.



Berührung 8

Die Brüste hauchzart berühren– fast wie ein feiner Wind.

Berührung 9

Die Brustwarzen zwischen Daumen und Zeigefinger festhalten. den guten Druck ab. Manche Frauen brauchen einen starken Druck, um etwas wahrzunehmen, andere einen ganz leichten Druck (da sie sonst Schmerzen bekommen). Finde es für Dich heraus. Halte wie bei der Akupressur eine ganze Weile. Atme voll und tief.

Berührung 10

Die Brustwarzen sanft und sehr langsam zwischen Daumen und Zeigefinger hin und herdrehen.

Berührung 11

Die Brustwarzen sanft nach oben ziehen und dann loslassen (wie ein Zupfen). Mit beiden Brustwarzen abwechselnd links und rechts.

Berührung 12

Die Brüste intuitiv mit Massageöl einölen (nicht vorher, sonst rutschst Du bei den Brustwarzen aus).

Berührung 13

Zum Ausklingen die Hände wieder ruhig auf den Brüsten liegen lassen, sanft und tief atmen. Entferne die Hände dann nach einiger Zeit im Zeitlupentempo. Auch wenn die Hände sich entfernen, kann von vielen Frauen noch eine Weile die Verbindung gespürt werden.

Download Hinweise

25 Brustberührungen durch kurze Filmclips lernen

25 Filmclips zu allen Berührungen der Tantra Brustmassage. Vielfältige Möglichkeiten, wie Sie durch die Berührung der weiblichen Brust den Zugang zur Lust der Frau finden. Wenn Sie die neu gelernten Berührungen einfach ausprobieren, werden Sie die Resonanz sofort merken.

<http://befree-tantra.de/tantra-download/tantra-filme.html>

Preis: 19,95 €



*Regina Heckert,
Leiterin des FfF Frauen-Netzwerkes,
FfF Ausbilderin und FfF Seminarleiterin*

FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus

Ihre Ansprechpartnerin: Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61, info@fff-frauen.de, <http://www.fff-frauen.de>
Sie erreichen uns zu unseren Bürozeiten Dienstag und Donnerstag von 8.30 - 12.30 Uhr.