

# Die Lingam-Heilmassage

*In der tantrischen Lingam-Heilmassage wird der ganze Männerkörper und insbesondere der „Zauberstab“ des Mannes respektvoll und heilsam berührt. Meist ist der Penis nämlich nur benutzt und nicht geliebt worden – sowohl vom Mann als auch von der Frau. Jenseits der orgasmischen Zielfixierung offenbaren sich in ihm und durch ihn eine neue Intimität und Liebeslust, die Mann und Frau erfüllt und tief bewegt.*

von Regina Heckert

Die meisten Religionen haben Sexualität und Spiritualität strikt voneinander getrennt und den freien Ausdruck der Sexualität beschnitten. Dadurch kleben Scham, Schuldgefühle, Ängste, aber auch überhöhte Vorstellungen an der körperlichen Lust. In einem neuen Umgang mit dem Lingam können die Spaltung zwischen Seele und Körper, Spiritualität und Sexualität, Männlich und Weiblich überwunden und wie nebenbei auch alte Verletzungen abgemildert oder ganz aufgelöst werden. Das kann zu einem ganz neuen Männlichkeitsgefühl führen.

Doch Lingammassage ist nicht gleich Lingammassage. Das merkt man spätestens dann, wenn man in der Tantrawelt Erfahrungen sammelt. Deshalb habe ich die Massage, die ich in Seminaren und Ausbildungen lehre, „tantrische Lingam-Heilmassage“ genannt. Eine gezielte sexuelle Stimulation zum Orgasmus (das sogenannte „Happy End“) findet dabei nicht statt, denn sonst kann die Lingammassage leicht zu einer Art edler Prostitution verkommen.

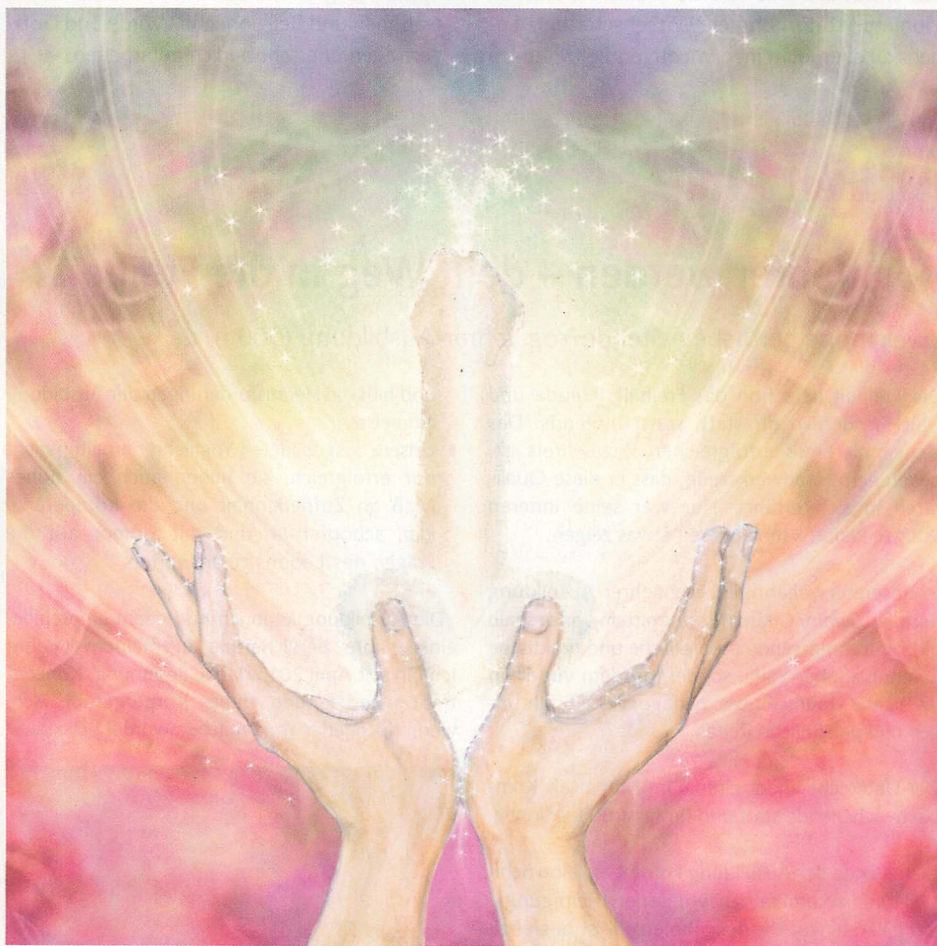
In der Lingam-Heilmassage verbinden sich Meditation und Sinnlichkeit, so dass eine „heilige“ Begegnung entsteht, die fast zu einem Gottesdienst wird. Der Körper ist der Tempel, in dessen Mitte Mann und Frau einander von Wesen zu Wesen – oder im Wesentlichen – berühren. Jenseits von Vorwürfen und Schuldzuweisungen erheben sie sich gemeinsam auf eine neue Ebene von Präsenz und Bewusstheit durch die gemeinsame Absicht, der gegenseitigen Wertschätzung und Heilung zu dienen. Achtsamkeit, Hingabe und Liebe ersetzen Schnelligkeit, Leistungsdruck und Orgasmusjagd, die viele Menschen in der Sexualität von der Erfüllung abhalten.

## Verehrung des Mannes

Zwar gibt es sehr vielfältige Berührungsmöglichkeiten für den Lingam, doch bleibt das „Wie“ stets wichtiger als das „Was“. Die rechte tantrische Haltung des Respekts und der Verehrung des Mannes kann im Laufe der Zeit immer mehr Raum gewinnen, so dass durch das Praktizieren von tantrischen Heilmassagen auch die sonstige Sexualität nach und nach bewusster und feinfühler wird.

Setzt nun das Wort Heilmassage voraus, dass etwas mit dem Lingam nicht stimmt und der Korrektur bedarf? Das Wort „Heil“ steckt in heilsam, heilend und auch in heilig. Und alle drei Adjektive zusammen weisen auf das hin,

denn alles, was wir gießen, wächst. Warum also richten wir die Gießkanne unserer täglichen Aufmerksamkeit nicht auf die glückbringenden Pflanzen im Garten der Liebe? Die Lingam-Heilmassage macht genau das.



was bei der Massage angerührt und in Bewegung gebracht wird. Natürlich stimmt mit uns allen insofern etwas nicht, dass wir oftmals aus Bequemlichkeit in den ausgetretenen Schuhen der Unbewusstheit durch unser (Liebes)leben stapfen. So inszenieren wir Kampf, Rechthaberei, Fordern, Verweigern, Sucht und Gier – also letztlich Leid und Kummer rund ums Liebesbett, anstatt miteinander unser Liebespotenzial zu entfalten. Dabei steht die Tür einladend of-

## Blockaden der Lust

Wir können heute davon ausgehen, dass alle unsere Erfahrungen im Energiefeld unseres Körpers gespeichert sind. Besonders die unangenehmen oder verletzenden Erlebnisse fristen dort ein unerlöstes Dasein. Sie neigen dazu, bei kleinsten Kleinigkeiten wieder zu entflammen – meist trifft es dann auch noch die falschen Personen. Im Mann und insbesondere in seinem verletzlichen Teil, seinem Sexzentrum, ruft vieles nach



Heilung. Bei unschuldigen Doktorspielchen als Kind wurde der kleine Junge vielleicht bestraft. Manche mussten ihre kleinen kindlichen Lustgeheimnisse schamerfüllt beichten. In der Pubertät wob sich die Angst, erwischt zu werden, in die klammheimliche Selbstbefriedigung unter der Bettdecke. Bei den ersten sexuellen Erfahrungen haben viele Männer Angst und Unsicherheit erlebt, zumindest jedoch ein diffuses Gefühl von Nichtwissen über die Lust der Frau. Manche haben Übergriffe und Missbrauch erfahren. In der Sauna durfte er nicht stehen, aber wehe, er versagte im Bett. Viele Männer wurden jahrelang sexuell von ihrer Partnerin abgewiesen. Erektionsprobleme und vorzeitiger Samenerguss sind Indizien dafür, dass sie unter Druck stehen, anstatt sich geliebt und willkommen zu fühlen. Ist der Penis groß und standfest genug? Hilft eine Penispumpe, ihn zu vergrößern? Was, wenn er gekrümmt oder riesig ist? Braucht es gar einen chirurgischen Eingriff? Die männliche Sexualität wird manchmal von Frauen belächelt oder sogar verspottet, so als wäre das weibliche Geschlecht eindeutig das bessere. Bücher mit Anleitungen, ein guter Liebhaber zu werden, fördern auch nicht gerade das männliche Selbstwertgefühl, zumal die eigene Partnerin ja ein Unikat ist. Die geballten Ratschläge, die aus diesen Büchern auf einen Mann einprasseln, helfen deshalb nicht immer. Zwischen Macho und Frauenverstehrer, Schlappschwanz, Weichei und Draufgänger rollt eine Lawine der Abwertung, Verunsicherung und Ohnmacht über den heutigen Mann.

### Lichtsegen für den Mann

Schauen wir uns also an, was Lingam-Heilmassagen zur Versöhnung und Liebe zwischen Mann und Frau beitragen können. Männer wollen meiner Meinung nach nämlich tatsächlich nur das Eine: angenommen und von Herzen geliebt werden.

Eine Frau, die eine Lingam-Heilmassage gibt, stimmt sich darauf ein, Kanal für Heilung zu sein. Durch gemeinsame Meditation mit dem Mann wird der innere Raum der Achtsamkeit und Stille eröffnet, aus dem heraus während und nach der Massage Heilungsimpulse entspringen. Wenn sie Reiki oder andere Formen energetischer Heilung kennt, kann sie diese wunderbar integrieren. Durch Atem und Visualisierung bringt sie heilende Energie zu ihren Händen und lässt eine Art Lichtsegen zum Mann hinströmen. Sein ganzer Körper wird davon berührt. Der empfangende Mann braucht selbst nichts zu tun. Er darf entspannen und nur nehmen. Schon das allein setzt die gewohnten Mechanismen und Muster außer Kraft. Das stille Empfangen ist für viele Männer eine ganz neue Erfahrung. Wenn schließlich der Lingam mit den Lichthänden berührt und gehalten wird, entschuldigt sich die

gebende Frau stellvertretend für alle Frauen bei dem Mann für mangelnde Wertschätzung, Abweisung oder Verweigerung. Sie stellt sich vor, wie die Lichtströme, die durch ihr Herz und ihre Hände fließen, Balsam auf alte Wunden und Sehnsüchte dieses Mannes sind. Sie bringen besonders seinem sexuellen Erleben Liebe, Annahme und Heilung.

### Druck rausnehmen

Da es bei dieser Massage nicht darum geht, gezielt sexuell zu stimulieren, ist eine Erektion auch nicht zwingend nötig. Männer mit Erektionsstörungen können aufatmen und Neues erleben. Natürlich geht es auch nicht darum, eine Erektion zu vermeiden. Der Lingam darf so sein und reagieren, wie er möchte. Lust kann sich einstellen und wieder verschwinden oder sich in Zyklen bewegen. Trotz vielleicht hoher Lustwellen nicht in die Entladung zu gehen, ist für viele Männer neu, und vielleicht am Anfang eine ungewohnte oder sogar schwierige Erfahrung. Das Ziel wird losgelassen und der gegenwärtige Moment wird zum Führer hin zu noch mehr Tiefe. Das Miteinander steht im Mittelpunkt. Indem der Mann sich im Empfangen wieder seine eigene weibliche Seite zurückholt, gesundet er. Im Tantra sagt man, er kommt dabei in das natürliche Gleichgewicht von Yin und Yang, Geben und Nehmen, Aktiv und Passiv. Die Massage bewirkt (manchmal tagelang spürbar) eine Energetisierung im ganzen Körper, Kraftzuwachs, Erfüllung und geistige Klarheit. Viele Männer staunen über die vielfältigen Berührungen, die ihrem Lingam Freude und angenehme sowie lustvolle Gefühle schenken können. Jedes Detail vom Schaft bis zur Eichel, von den Hoden bis zum Perineum (dem untersten Punkt zwischen Lingam und Anus) hat seine eigenen Lust- und Energiepunkte. Im Laufe vieler Lingam Heilmassagen entwickelt sich ein Feingespür bis hin zu innerlich wahrnehmbaren Lustströmen bei immer weniger äußerer Aktivität. Daraus ergeben sich natürlich auch neue Möglichkeiten für das Liebesspiel mit einer Frau.

### Absichtslose Berührung

Studien belegen die Wichtigkeit von absichtsloser Berührung für das Wohlbefinden eines Menschen. Inzwischen hat die Sexualwissenschaft sogar den Begriff der sexuellen Gesundheit geprägt. Demnach führt ein Mangel an körperlicher Berührung und fehlende Sexualität zu Unwohlsein, verminderter Leistungsfähigkeit und zu Erkrankungen. Tantra-Heilmassagen, als Teil eines erfüllten gelebten Liebeslebens, sind also sogar gesund. Sie stärken nachweislich das Immunsystem und die Lebensfreude und sorgen für seelische Ausgeglichenheit und Stabilität. Das einzige Problem dabei ist, sich die Zeit dafür

vom Alltag abzutrotzen. Denn bei einer Heilmassage kann sich in Räumen reinen Seins das Gefühl von Zeitlosigkeit oder Ewigkeit einstellen. Da Heilmassagen stets als Ritual zelebriert werden, sollte man also mit mindestens zwei Stunden rechnen.

Letzten Endes ist das Geben und Empfangen einer Lingam-Heilmassage eine spirituelle Erfahrung. Das Immer-wieder-Verankern im eigenen Körper kann zum Fundament eines erwachten und selbstbestimmten Lebens werden. Ganz nebenbei integriert auch die gebende Frau ihre eigenen männlichen Anteile. Wer sich das vor Augen führt, wird leicht den unermesslichen Reichtum erahnen können, der in tantrischen Liebesmassagen liegt. Das ist der Grund, warum ich meine: Tantra-Heilmassagen sind die Königinnen der Massagewelt. ☺

Regina Heckert hat vor mehr als dreißig Jahren die „BeFree Tantraschule“ gegründet. Sie sieht sich als Vermittlerin zwischen Frau und Mann, Spiritualität und Sexualität, und als Pionierin für eine achtsam und bewusst gelebte Sexualität. Vorträge und Seminare für Mann und Frau sowie Singles und Paare bietet sie bundesweit und in Österreich an. Sie verbindet die tantrische Lehre mit zeitgemäßen Methoden wie geistige Heilweisen oder das Familienstellen nach Bert Hellinger.



**Ausbildung in Lingam-Heilmassage 2018:**  
17.-21.5. (Pfungsten), Nähe Dresden/Meißen  
2.-8.7. (Tantra-Heilmassage Urlaub), Kitzbühel  
10.-17.7. (BeFree Sommertreff), Kitzbühel  
1 1/2 jährige Ausbildung in Tantra-Heilmassagen ab Juli 2018

**Info und Kontakt unter Tel.:** 06344-954 160 oder kontakt@befree-tantra.de  
Schriftliche Anleitung zur Lingam-Heilmassage und Filmclips im Downloadbereich auf [befree-tantra.de](http://befree-tantra.de)

## SCHÖNEBERG

### MEN-TANTRA Bodywork für Männer

Wir begleiten Männer unterschiedlichster sexueller Orientierungen bei sinnlichen Körpererfahrungen innerhalb von Tantramassagen, Lingam-Heilmassagen oder Beckenbodenmassagen. Außerdem erforschen wir mit somatischer Sexualberatung Wege und Möglichkeiten, um das sexuelle Potential zu erweitern. Männer erlernen in unserer Ausbildungsschule die Kunst der sinnlichen Berührung. Innerhalb verschiedener Ausbildungsmodule begleiten wir die Schüler auf dem Weg zum Tantramassage-Therapeuten.

Wir freuen uns auf eine berührende und erfahrungsreiche Zeit mit dir!

MEN-TANTRA  
Bodywork Center Berlin  
Motzstraße 22  
10777 Berlin  
Tel. 030 - 688 31 681  
[www.men-tantra.de](http://www.men-tantra.de)

