

Michaela Riedl  
Yoni-Massage



Michaela Riedl

# Yoni-Massage



Entdecke  
die Quellen weiblicher  
Liebeslust

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Originalausgabe

© 2006 by Hans-Nietsch-Verlag  
Alle Rechte vorbehalten

Fotos: Bernd Eidenmüller, unter Mitwirkung von Frank Fleuchaus  
Foto auf Seite 19: Monika Neumann  
Illustrationen: Ella Gluck  
Lektorat: Daniela Weise  
Korrektorat: Sylvia Schaible  
Satz und Innengestaltung: Devam Will  
Covergestaltung: Titus Helmke

ISBN-978-3-934647-05-3

Hans-Nietsch-Verlag, Am Himmelreich 7, D-79312 Emmendingen  
[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de) · [info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

# Inhalt

Vorwort.....	8
Einleitung.....	11
<b>Kapitel 1: Die weibliche Sexualität.....</b>	<b>17</b>
Die Yoni erforschen.....	22
<i>Venuslippen</i> .....	26
<i>Klitoris</i> .....	28
<i>G-Punkt – der Göttinnenpunkt</i> .....	34
<i>PC-Pumpe</i> .....	38
<i>Gebärmutter</i> .....	40
<i>Eierstöcke</i> .....	46
Gemeinsamkeiten der Geschlechter in Anatomie und Sexualität.....	51
Mondzeit – der weibliche Zyklus.....	59
<i>Die vier Mondphasen und der weibliche Zyklus</i> .....	61
<i>Die vier Mondphasen im Leben einer Frau</i> .....	63
<i>Die vier Lebensphasen im Monatszyklus</i> .....	65
Der Orgasmus der Frau.....	71
<i>Vaginaler und klitoraler Orgasmus</i> .....	75
<i>Übungen zur Steigerung der Lust</i> .....	77
<b>Kapitel 2: Energetische und spirituelle Grundlagen.....</b>	<b>83</b>
Yin und Yang.....	85
Die Chakren.....	95
Atmung und Bewusstsein.....	102
<i>Vorbereitende Atemübungen</i> .....	104
<i>Die Atmung während der Yoni-Massage</i> .....	110
Kleine Einführung in die Welt des Tantra.....	117
<i>Tantramassagen</i> .....	120
<b>Kapitel 3: Die Yoni-Massage.....</b>	<b>123</b>
Reflexzonen der Yoni.....	130
Die Yoni-Massage – Phase für Phase.....	134
<i>Bevor die Massage beginnt</i> .....	136

<i>Phase 1: Die Verehrung der Shakti</i> .....	138
<i>Phase 2: Die vorbereitende Ganzkörpermassage</i> .....	142
<i>Phase 3: Die Nachbarschaft aufwecken</i> .....	148
<i>Phase 4: Die Yoniblume entfalten</i> .....	149
<i>Phase 5: Die Perle anregen</i> .....	152
<i>Phase 6: Den Tempel betreten</i> .....	154
<i>Phase 7: Der Punkt der Göttin</i> .....	156
<i>Phase 8: Das Finale</i> .....	159
<i>Phase 9: Der Abschied</i> .....	161
Schlussgedanken.....	162
<b>Anhang</b> .....	163
Erfahrungsberichte.....	165
Ursprung und Geschichte der Yoni-Massage.....	186
Anmerkungen.....	189
Literatur.....	191
Danksagung.....	193
Über die Autorin.....	196

## Gewidmet

*meiner Mutter Roswitha Riedl und meinem  
Vater Friedrich Riedl in Dankbarkeit für ihre Liebe  
und Wertschätzung;*

*meiner Freundin Gitta Arntzen, mit der ich  
gemeinsam AnandaWave® führe, in Dankbarkeit  
für die Umsetzung einer gemeinsamen Vision;*

*meiner Lehrerin Maraya in Dankbarkeit für das  
Entzünden des spirituellen Funkens in meinem  
Leben.*



## Vorwort

Die meisten Menschen sind, bewusst oder unbewusst, fasziniert vom „Mysterium Frau“. Ein großer Teil der weiblichen Sexualität findet im Verborgenen, im Dunkeln statt. Das lässt viel Raum für Ängste und Spekulationen, aber auch für Fantasien, Sehnsüchte und Hoffnungen. So viele Frauen und Männer, denen ich begegne, hegen den ernsthaften und berührenden Wunsch, die weibliche Sexualität mehr in der Tiefe und in ihrer Ganzheitlichkeit zu erfahren, fühlen sich jedoch oft ohnmächtig und überfordert.

Schon sehr früh in meinem Leben verspürte ich den Impuls, die Tiefe und Weite meiner Yoni zu ergründen und in Kontakt mit den dazugehörigen Gefühlen zu kommen: mit der Wonne meiner Lust und Freude, aber auch mit den Emotionen und Stimmungen, die dem Erleben dieser Freude im Weg stehen. Sehr bald wurde mir jedoch schmerzlich bewusst, dass unsere Gesellschaft kaum Möglichkeiten bietet, sich diesem Thema auf respektvolle und achtsame Weise zu nähern. Doch wie sollen wir mit der Schönheit und Essenz unserer Sexualität in Kontakt kommen, wenn uns nur begrenzte Erfahrungsräume zur Verfügung stehen? Eine Yoni offenbart ihre Geheimnisse und ihre überwältigenden Freuden nicht durch das Befolgen einschränkender Normen. Sie gelangt erst zur vollen Blüte, wenn wir sie auf allen Ebenen erforschen und erleben und in der Tiefe fühlen.

Die weibliche Sexualität ist ein unendlicher Raum, der umso größer, intensiver und lustvoller wird, je mehr wir uns auf sie in einem geschützten Rahmen einlassen. Achtsamkeit und Respekt sind der Schlüssel dafür, dass sich die Yoni in all ihren Facetten zeigt und uns Erfüllung und Freude schenkt.



All meine Fragen und mein Erfahrungshunger bewogen mich dazu, von 1995 bis 1997 an einer Yoga-Tantra-Ausbildung teilzunehmen. Dort kam ich zum ersten Mal in Kontakt mit der Yoni-Massage, einer ausführlichen und intensiven Massage im weiblichen Genitalbereich. Das hat mein sexuelles Erleben nachhaltig verändert. Erst jetzt wurde mir klar, wie eng meine Yoni mit meinem ganzen Wesen, mit meinem inneren Wachstum, meiner Zufriedenheit und meinem Ja zum Leben verbunden ist. Seither ist mir nichts mehr begegnet, was mich auf so vielen Ebenen berührt: auf der körperlichen Ebene als Quelle meiner Gesundheit und Vitalität, auf der emotionalen Ebene durch die intensive Auseinandersetzung mit meinen Gefühlen sowie auf der spirituellen Ebene durch die Erfahrung meiner geistigen Weite, die mit der Herzöffnung durch die Yoni-Massage einhergeht.

War ich vorher noch auf der Suche nach einer sinnvollen Tätigkeit gewesen, die mich erfüllt, so wurde mir nach dieser Erfahrung augenblicklich klar, worin meine Berufung liegt. Seither erforsche ich die Yoni auf allen Ebenen – bei mir selbst und zusammen mit anderen Menschen, die genauso wie ich den Drang verspüren, mehr über die heilsame Dimension und Kraft unserer Sexualität zu erfahren. 1997 lernte ich die schamanische Lehrerin Maraya Haenen kennen, die mein Leben und mein Denken sehr geprägt hat. Mit ihr zusammen tauchte ich ein in die spirituelle Dimension von Sexualität und Tantra, wodurch sie maßgeblich am Entstehen dieses Buches beteiligt war.

Seit 1997 biete ich Seminare und Massagen für Menschen an, die mehr über sich selbst, über sinnliche Berührung und über die Kraft der Sexualität erfahren möchten. Zusammen mit meiner GbR-Partnerin Gitta Arntzen und vielen anderen habe ich mit der Massage-, Seminar- und Beratungspraxis „AnandaWave® – Raum für sinnliches Erleben“ einen nährenden Ort geschaffen, an dem Frauen und Männer der Sexualität auf heilsame Weise begegnen können. Sexualität ist für mich die ursprünglichste Quelle für geistiges und körperliches Wohlbefinden, für Wachstum und Gesundheit. Und ich habe die Vision, dass alle Menschen auf dieser Erde die Yoni als das erkennen, was sie ist: der verehrungswürdige und universale Schoß der Frau, aus dem wir alle gekommen sind.

Was in unserer Praxis geschieht, ist auch nach all den Jahren noch berührend und beglückend für mich. Innerhalb kürzester Zeit beginnen die Menschen sich zu zeigen und sich zu öffnen – sie lassen sich berühren.

Wenn ich nach einer guten Massage oder nach einem guten Seminar den Menschen in die Augen schaue, begegnen mir Blicke voller Tiefe, Mitgefühl, Klarheit, liebevoller Präsenz und ansteckender Offenheit. Oft berichten mir Frauen nach einer Massage, dass ihre Yoni vorher noch nie so ausführlich und mit so ungeteilter Aufmerksamkeit berührt worden ist. In ihrer Sexualität waren sie sonst meist sehr darauf fixiert, den Höhepunkt zu erreichen, wodurch alles andere verloren ging: das Weitwerden der Yoni, die aufkommenden Gefühle, das Verschmelzen mit dem Partner bzw. der Partnerin, die Öffnung des Herzens, die stetig anwachsende und sich ausbreitende Lust, das Zirkulieren der Energie im Körper. Einigen Frauen wird nach der Yoni-Massage überhaupt erst bewusst, dass sie sexuelle Wesen sind, andere stellen zum ersten Mal fest, dass sie tiefe Verletzungen in sich tragen.

Um Sexualität tief und heilsam erleben zu können, bedarf es vieler kleiner Schritte. Ich glaube nicht an allgemein gültige Patentlösungen für Probleme und unerfüllte Sehnsüchte. Die Heilung beginnt damit, dass wir uns auf den Weg machen und uns einlassen. Die Yoni-Massage ist eine Möglichkeit – ein kleiner Schritt hin zu einer erfüllteren und bewusster erlebten Sexualität –, die mir sehr am Herzen liegt, da diese Massage das Innerste einer Frau berührt.

Dieses Buch soll Frauen darin unterstützen, mehr Lebendigkeit, Heilung und Lust in ihr Leben zu bringen, und ihnen einen neuen Zugang zu ihrer Weiblichkeit offenbaren. Für Männer kann es eine Einladung sein, sich auf das Mysterium „Frau“ einzulassen, und ihnen zugleich Verständnis für dieses Mysterium vermitteln. Ich wünsche mir von Herzen, dass mein Buch allen Leserinnen und Lesern viel Inspiration und Erkenntnis schenkt. Mögen daraus wertvolle und heilsame Erfahrungen erwachsen. Und möge es dazu beitragen, dass Menschen ihre Beziehungen und Sexualität als Quelle inneren Reichtums erfahren, denn wo die Liebe wohnt, da gibt es keinen Platz mehr für Gewalt.

Mit den sinnlichsten Grüßen  
Michaela Riedl, im Frühjahr 2006

Eine Frau, die die Kraft ihrer Sexualität entdeckt hat und aus dieser schöpft, ist strahlend, kreativ und ansteckend lebendig. Sie verkörpert die Schönheit des Lebens und zieht diese Schönheit wie ein Magnet auch wieder an.

Die Yoni offenbart unseren innersten Kern. Das Wort Yoni kommt aus dem indischen Sanskrit und benennt den gesamten Genitalbereich der Frau, von den äußeren Anteilen der Vulva bis hin zur Vagina, der Gebärmutter und den Eierstöcken. Ich bin zutiefst dankbar, endlich eine schöne Bezeichnung für die weiblichen Genitalien zu kennen, da ich in der deutschen Sprache nichts finde, was der Schönheit und Würde des weiblichen Intimbereichs auch nur annähernd gerecht wird.

Keine Yoni wird jemals müde, immer aufs Neue Signale der Einladung an uns auszusenden. Wir sind zutiefst mit ihr verbunden. Wir können sie nicht ignorieren oder aus dem Leben verbannen. Ob jung oder alt, mit siebzehn oder siebenundsiebzig, ob erfüllt mit schönen Erfahrungen, vereinsamt oder traumatisiert, unsere Yoni hält immer Wege für uns offen und wird sich uns niemals ganz verschließen. Es spielt daher keine Rolle, an welchem Punkt der sexuellen Erfahrung wir stehen, wenn wir uns für eine Entdeckungsreise in die Tiefen unserer Yoni entscheiden.

Das, was wir auf dieser Reise entdecken können, ist die Blüte unserer Weiblichkeit und der Duft unserer Unabhängigkeit. Eine Frau, die ihre Yoni kennt und in einem vertrauten Kontakt mit ihr steht, weiß sehr genau, welche sexuellen Wünsche sie hat, und kann diese auch auf eine klare Art kommunizieren. Ein solches Selbstbewusstsein und Selbstverständnis findet auch in



## Einleitung

allen anderen Lebensbereichen seinen Ausdruck, es überträgt sich auf unser gesamtes Sein.

Erfüllt und wissend durch den innigen Kontakt mit unserer Weiblichkeit, können wir eine Brücke zu den Männern bauen. Wir brauchen unsere Grenzen nicht mehr auf eine ruppige Art und Weise zu verteidigen oder schmachmend darauf zu warten, dass der Mann endlich unsere verborgenen und geheimen Wünsche erfüllt. Wir wissen selbst sehr genau, was wir brauchen, und können dies auf verständliche und liebevolle Art zum Ausdruck bringen. Durch meine langjährige Seminarerfahrung weiß ich, dass Männer unglaublich dankbar sind, wenn sie konkrete Informationen bekommen und nicht mehr im Dunkeln tappen müssen. Wenn sie genau wissen, was der Frau gut tut, sind sie meist aus vollem Herzen bereit, dies auch respektvoll, achtsam und ausgesprochen liebevoll umzusetzen.

Eine wichtige Absicht dieses Buches ist es, durch mehr Verständnis, Wissen und neue Betrachtungsweisen die Grundlagen zu schaffen, um alte, über Jahrhunderte entstandene und über Generationen mitgeschleppte Verletzungen auf einer bewussteren Ebene zu betrachten und damit einen aktiven und mutigen Schritt nach vorn, in eine glücklichere und mehr selbstbestimmte Zukunft, zu machen.

Mit der detailgenauen Beschreibung der Yoni-Massage möchte ich der Leserin und dem Leser Möglichkeiten der praktischen und gefühlsmäßigen Annäherung an die Yoni aufzeigen.

Vor dem Eintauchen in die einzelnen Phasen und Schritte der Yoni-Massage ist es sinnvoll, die vielschichtige Landkarte der weiblichen Sexualität zu studieren. Zunächst geht es darum, überhaupt zu wissen, wo wir was finden: Was geschieht, wenn ich die äußeren Venuslippen (Schamlippen) öffne, wo finde ich die Klitorisperle mit ihrem Hütchen? Was verbergen die inneren Venuslippen? Wo finde ich die Harnröhre, wo die Öffnung der Vagina und diejenige des Afters und was genau liegt dazwischen? Das mag vielen selbstverständlich vorkommen, doch mir begegnen immer wieder Frauen, die überrascht sind, dass der Urin nicht aus der Öffnung der Vagina fließt, sondern aus der darüber liegenden stecknadelkopfgroßen Öffnung der Harnröhre, die zur Blase führt.

Noch mehr Unwissenheit und Unsicherheit finde ich bei Frauen wie Männern, sobald es um den innersten Bereich der weiblichen Genitalien geht. Wo genau ist dieser mysteriöse G-Punkt? Gibt es ihn überhaupt? Wo endet der vaginale Kanal? Dieser ist übrigens nicht etwa eine Röhre, die

sich stets offen und empfangsbereit präsentiert, sondern er besteht aus oberer und unterer Vaginalwand, die geschlossen aufeinander liegen und erst behutsam geöffnet werden müssen, bevor etwas problemlos hineinkann. Allein das zu wissen scheint mir sehr bedeutsam.

Wenn wir uns dann mit dem äußeren und dem inneren Bereich der Yoni vertraut gemacht haben und genau wissen, wo wir was finden, können wir uns ein Schrittchen weiter wagen: Wie fühlen sich die einzelnen Bereiche an? Frauen können jeder einzelnen Berührung genau nachspüren. Mit der Zeit werden sie feststellen, dass sich das Fühlen immer mehr intensiviert, je klarer und inniger der Kontakt zur Yoni ist. Männer haben die Möglichkeit, sich von den Frauen führen und/oder sich von der eigenen Intuition leiten zu lassen und dadurch immer mehr in Kontakt mit der weiblichen Körpersprache zu kommen.

Dabei ist es sehr nützlich zu wissen, dass die Klitoris nicht nur aus der sichtbaren kleinen Perle besteht, sondern auch noch einen Schaft mit zwei Schenkeln hat – das Ganze hat die unglaubliche Länge von etwa zehn Zentimetern –, wodurch sie im ganzen weiblichen Genitalbereich präsent ist. Dann gibt es noch die Beckenbodenmuskeln, die das Ihre dazu beitragen, dass die Klitoris auch ohne direkten Kontakt mitstimuliert werden kann. Wenn wir es verstehen, allein diese wenigen Informationen praktisch umzusetzen, kann das unser Sexualeben enorm bereichern.

Damit Männer ungefähr eine Vorstellung davon haben, wie sich die einzelnen Bereiche während der Stimulation bei einer Frau anfühlen, habe ich im Kapitel „Gemeinsamkeiten der Geschlechter in Anatomie und Sexualität“ (Seite 51) genau aufgeführt, welche Bereiche der Frau und des Mannes sich in Bezug auf ihre sexuelle Reaktionsfähigkeit ähneln. So fühlt sich beispielsweise eine ausführliche Massage im Bereich des G-Punkts bei einer Frau ungefähr so an wie eine ausführliche Prostata-Massage bei einem Mann.

Viele Menschen hören an dieser Stelle auf, sich weitere Gedanken darum zu machen, doch die eigentliche Süße unserer Sexualität finden wir erst, wenn wir uns in die Tiefe begeben und die gewohnten Pfade verlassen, um in die nicht sichtbare und auch nicht konkret greifbare Welt der weiblichen Sexualität einzutauchen. Diese Welt erschließt sich uns, sobald wir unsere Augen zumachen und die Aufmerksamkeit nach innen lenken. Wenn wir ein Gefühl erleben, beispielsweise ausgelöst durch die Stimulation unserer Klitoris, so können wir dieses Gefühl wahrnehmen und von

außen beobachten oder aber selbst ganz und gar zu diesem Gefühl werden. Jeder von uns kennt den Unterschied. Wir können uns freuen über ein Geschenk zum Geburtstag und diese Freude als Freude wahrnehmen oder aber die Freude kann uns ganz und gar ergreifen und wir werden selbst zu dieser Freude. Unser Herz öffnet sich, unsere Atmung vertieft sich, unsere Augen leuchten, und wenn wir auf die Straße gehen, dann begegnen uns lauter freundliche Menschen. Der Busfahrer grüßt uns besonders herzlich, der Nachbar tut uns einen lang ersehnten Gefallen und die Blumenverkäuferin schenkt uns eine Rose. Wir selbst verkörpern diese Freude so sehr, dass alles um uns herum davon ergriffen ist.

Was genau passiert mit uns in so einem Moment und wie können wir selbst gezielt diesen Zustand erreichen?

Der Mensch besteht aus Energie und diese Energie ist das, was uns lebendig macht. Wir kennen Menschen, die zu wenig Energie haben und dadurch lustlos und träge sind, und wir kennen vielleicht andere, die zu viel Energie haben und dadurch im Leben oft unkontrolliert über die Stränge schlagen. Eine elektrische Zahnbürste funktioniert, wenn wir ihr Energie in Form von Strom zuführen, oder sie funktioniert nicht, wenn es keine Energiequelle mehr gibt. Wenn der Akku leer zu werden droht, dann bemerken wir das an den immer langsamer werdenden Bewegungen des Bürstenkopfs. Ganz ähnlich ist es bei uns Menschen.

Die Energie in uns betrifft unser ganzes Sein. Unser Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Bewusstsein bestehen aus dieser Energie. Körper, Geist und Gefühle bilden somit eine untrennbare Einheit. Sie sind aufs engste verbunden über das endokrine System, das Zentralnervensystem und das Immunsystem. Das Fehlen von Energie nehmen wir als Schmerz, Lustlosigkeit und Dumpfheit wahr.

Kommen wir durch unsere Sexualität in Kontakt mit intensiven Gefühlen, so wirken sich diese unmittelbar auf unseren Körper und auf unseren Geist aus. Wenn wir uns jetzt aus diesem Wissen heraus auf das immer intensiver werdende Gefühl in der Sexualität einlassen, wenn wir uns diesem Gefühl vollkommen hingeben und die aufkommende Energie bewusst, mithilfe unserer Atmung und unserer Aufmerksamkeit, durch unseren Körper fließen lassen, gibt es irgendwann einen Punkt, an dem wir plötzlich ganz und gar mit diesem Gefühl verschmelzen.

In diesem Moment öffnet sich in uns ein unendlich tiefer und von Frieden erfüllter Raum. In diesem Raum gibt es kein Ich mehr, das diesen Raum

beobachtet, wir verschmelzen, wir werden eins mit diesem Raum. Dieses Einswerden bedeutet für mich Spiritualität.

Wenn wir verstehen lernen, wie die aufkommende Energie in der Sexualität in unserem Körper fließt, können wir diesen Prozess auf vielfältige Art und Weise, vor allem jedoch durch die bewusst eingesetzte Atmung unterstützen und verstärken. Die sexuelle Energie breitet sich mit deren Hilfe im ganzen Körper aus, macht ihn gesund und hält unseren Geist jung. Wir fühlen uns stark, selbstbewusst und lebendig. Wenn die Energie zum Fließen kommt, öffnet sich das Herz und wir fühlen uns glücklich, geborgen und zutiefst geliebt.

All das können wir jedoch nicht wirklich begreifen, solange es nicht durch Erfahrungen in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers verankert ist. Nichts kann unsere Erfahrungen ersetzen. Und die beste Massagetechnik der Welt ist vollkommen nutzlos, wenn wir dabei die Liebe vergessen, die es braucht, damit unser Herz und somit unsere Menschlichkeit Heilung erfahren. Dazu bedarf es neuer Wege, die einen respektvollen und liebevollen Umgang mit unserer Sexualität ermöglichen.

Aufgrund meiner Yoga-Tantra-Ausbildung begreife ich die Yoni-Massage am stimmigsten im Licht der tantrischen Philosophie, da diese eine Brücke baut zwischen Körper und Geist, zwischen Sexualität und Spiritualität. Tantra kultiviert die Sinne bis hin zur Fähigkeit, die sexuelle Kraft in ihrer ganzen Bandbreite zu erkennen und sie für unsere Gesundheit, unser spirituelles Wachstum und für unsere geistige Präsenz zu nutzen.

Die praktische Umsetzung der Yoni-Massage verstehe ich immer auch als konkrete Bewusstseinsarbeit. Sobald wir die Tiefe unserer Sexualität kosten, betreten wir durch die vermehrt aufkommende Energie neue Bewusstseinsräume, in denen uns unmittelbar bewusst wird, dass wir Teil eines großen Ganzen sind, mit dem wir untrennbar verwoben sind. Wir sind uns bewusst, dass all unser Handeln Auswirkungen auf uns selbst und auf unsere Umgebung hat, wir fühlen dieses Wissen. Aus dieser Erkenntnis heraus, die nur durch ein offenes Herz zu uns gelangen kann, sind wir bestrebt, in allem, was wir tun, diesem Netz des Lebens verantwortungsvoll zu dienen.

Bei allem Wissen, das wir über die Yoni und Yoni-Massage erwerben können, haben wir es doch stets mit einem Mysterium zu tun, das wir nicht durch einen allzu analytischen Geist und allzu einengende Interpretationen entweihen sollten. Es ist eine Welt, die wir am innigsten im ein-

## *Einleitung*

hüllenden und schützenden Dämmerlicht, zwischen Bewusstem und Unbewusstem, erfahren können. Ein allzu grelles analytisches Licht entweicht die aufkommende Intimität, die wir während der Yoni-Massage erfahren können, sobald wir uns in Hingabe und ohne Erwartungen auf diesen Prozess einlassen.

In der Offenbarung dieses spirituellen, innigen und kraftvollen Raumes in uns und des tiefen Friedens, den wir dort erfahren, liegt die Einzigartigkeit der Yoni-Massage.



# Kapitel 1



## Die weibliche Sexualität

*Ich suche nicht – ich finde.  
Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen  
und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem.  
Finden, das ist das völlig Neue.  
Alle Wege sind offen und was gefunden wird,  
ist unbekannt.  
Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer:  
Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich  
nur jene auf sich nehmen,  
die im Ungeborgenen sich geborgen wissen,  
die in der Ungewissheit,  
in der Führerlosigkeit geführt werden,  
die sich vom Ziel ziehen lassen  
und nicht selbst das Ziel bestimmen.*

**Pablo Picasso**

Je nachdem, in welche Kultur wir blicken, war und ist die Frau unterschiedlichsten Rollen unterworfen. Sie gilt als Initiatorin und Liebesgöttin oder als Werkzeug des Teufels und Spielzeug des Mannes. Ihr werden alle Extreme von absoluter Schönheit und Reinheit bis hin zu Sünde und Schande nachgesagt.

In der tantrischen Tradition wird die initiatorische Macht der Frau gepriesen und die Yoni als heilender Ort und Wohnstätte der Göttin verehrt. Die Frau selbst wird als Verkörperung der Sinnlichkeit gesehen, die sexuelle Kraft und Kreativität vermittelt. Dieses Loblied der weiblichen Schönheit und einer Liebeskunst, die sexuelle Leidenschaft auf eine geistige Ebene erhebt, finden wir in indischen Schriften wie dem Kamasutra und dem Ananga Ranga beschrieben.

Die tantrische Tradition sucht das Weltliche mit dem Spirituellen zu verweben. Dabei nimmt die Vereinigung zwischen Frau und Mann als ritueller Akt eine zentrale Rolle ein. Sie ist ein Abbild der Vereinigung von Shiva, dem göttlichen männlichen Prinzip, mit Shakti, dem göttlichen weiblichen Prinzip, deren kosmischer Tanz die Polaritäten des Lebens zusammenbringt.

Der Shiva-Lingam (Lingam ist das Sanskritwort für Penis bzw. Phallus)



Der Shiva-Lingam in der Yoni-Schale

und die Shakti-Yoni werden in Indien dargestellt und verehrt als großer Lingam-Stein, der in eine heilige Yoni-Schale eingelassen ist. Der Shiva-Lingam gilt als Verkörperung der kosmischen Kreativität und Transzendenz. Die Yoni wird als Eingang zum ursprünglichen „heiligen Schrein“ verehrt, zu dem Ort, an dem die heilige Empfängnis stattfindet. Bei Verehrungsritualen in Indien werden Blumen und Opfergaben auf dieses Symbol gelegt und Milch, Öl oder heiliges Wasser darüber gegossen.

In fast allen Kulturen mit einem starken spirituellen Fundament finden wir Traditionen, in denen die Frau als machtvolle sexuelle Initiatorin gepriesen und verehrt wird. Alte Lehren und Schriften aus Griechenland, Ägypten, Arabien, Indien, Tibet und China bringen diese Verehrung zum Ausdruck. In der chinesischen Literatur finden wir zahlreiche poetische Namen für die weiblichen Geschlechtsorgane, etwa Jade-Tor, Lustgrotte, Tal der Freude, zinnoberrote Spalte usw. (Betrachtet man allerdings die heutige Realität, ist nichts von der Verehrung der weiblichen Sexualität wieder zu finden, im Gegenteil. Das Thema „Sexualität“ ist etwa in Indien absolut tabu und Frauen werden mit ausgesprochener Geringschätzung behandelt. Ähnlich sieht es in China und in anderen Ländern aus. Die traditionellen Schriften, verfasst von einigen wenigen Weisen, haben meist keinen konkreten Weg in den Alltag der Menschen gefunden.)

Das Christentum gilt als extrem sexualfeindlich mit einer sehr negativen Einstellung zum „Fleischlichen“, was sich auch in unserer Sprache widerspiegelt, in der es keine schönen und liebevollen Bezeichnungen für die Geschlechtsorgane gibt.

Mit solch widersprüchlichen Extremen sind wir konfrontiert, sobald wir uns mit weiblicher Sexualität auseinander setzen – von Verehrung bis zur Verdammnis.

Wohl jede Frau erlebt diesen Widerspruch aber auch in sich selbst. Ich kenne kaum eine Frau, die sich in ihrer Fantasie nicht schon einmal als Hure gesehen hat und sich gleichzeitig in der Gesellschaft ausgesprochen sittsam und keusch präsentierte.

Wenn wir mit unserer Yoni Kontakt aufzunehmen beginnen, werden wir höchstwahrscheinlich diesem Widerspruch in uns begegnen. Eine Teilnehmerin an einem unserer Seminare zur Yoni-Massage beschrieb das folgendermaßen: „Da steht immer so eine Waschfrau mit erhobenem Zeigefinger neben mir und kommentiert jedes Gefühl. Dann ist mir alles unglaublich peinlich und ich frage mich, was ich hier überhaupt mache und ob das normal ist. Ich fühle mich ertappt, so als ob ich etwas ganz Schlimmes mache, obwohl ich genau weiß, dass ich mich endlich für das öffne, was mir wirklich gut tut.“

Wenn wir uns dieser „Waschfrau“ in uns nicht stellen, können wir unserer Sexualität nicht wertfrei begegnen. Wir sollten der Waschfrau daher interessiert zuhören. Was sie zu sagen hat, betrifft unsere widersprüchlichen Gedanken und Gefühle, die täglich bewusst oder unbewusst an uns

zerren und ziehen. Erst wenn wir diese Gedanken kennen, können wir konkret damit umgehen. Sobald die Waschfrau genug geplappert hat, können wir uns bei ihr bedanken und die Aufmerksamkeit wieder ganz auf unsere Yoni richten. Wir können sie sanft berühren und genau hinspüren, wie sich diese Berührungen anfühlen, und mit diesen Gefühlen in einen inneren Dialog treten. Die eigentlichen Gefühle kommen zum Vorschein und die Waschfrau verliert zunehmend an Bedeutung. So kann uns niemand mehr verunsichern und wir können unsere Sexualität selbstbewusst und selbstbestimmt genießen.



## Die Yoni erforschen

Wenn du magst, kannst du deine Yoni jetzt in Ruhe betrachten. Du brauchst dafür einen Spiegel. Frage deine Yoni, wie sie gern berührt werden möchte. Du kannst die Erforschung deiner Yoni auch zusammen mit einem Partner oder einer Partnerin zelebrieren. Wichtig ist, dass ihr euch gut kennt und genug Vertrauen habt. Sucht euch einen geschützten, gemütlichen und angenehm warmen Raum, den ihr euch schön gestaltet. Du kannst deine aufkommenden inneren Dialoge während der Betrachtung und der sanften Berührungen dem Partner oder der Partnerin erzählen. Es geht aber nicht um eine Bewertung und Kommentierung oder gar um eine Diskussion deiner Gedanken. Ob allein oder zu zweit – gestalte die Erforschung deiner Yoni ebenso freudvoll und lebendig wie sinnlich und lustvoll.

Wenn du sitzend oder stehend vor einem Spiegel deine Yoni betrachtest, siehst du oft nichts weiter als ein behaartes Dreieck und eventuell weiter unten noch die Klitoris und die inneren Venuslippen. Dieses Wort verwende ich anstelle von „Schamlippen“, da dieser Bereich für mich nichts mit Scham zu tun hat. Allerdings kommt der Begriff „Schamlippen“ nicht von ungefähr.

In unseren Venuslippen sitzen nach den Lehren des Taoismus die Angst, uns zu öffnen, und der Wunsch, uns zu verbergen, fest. Beide Empfindungen können dort durch Massage wieder gelöst werden. Die Klitoris speichert nach diesen Lehren Nervosität, Misstrauen, Ungeduld und Anspannung. Durch die Massage der Klitoris können diese Blockaden ebenfalls gelöst werden.

Setze dich für die Erforschung deiner Yoni etwas vor oder auf einen Spiegel. Dafür eignet

sich ein normaler Handspiegel oder besser noch ein etwas größerer Spiegel, sodass du beide Hände frei hast und mit den Fingern deine Yoni erkunden kannst. Ist es die Yoni deiner Partnerin, die du genauer erforschen möchtest, so bitte sie, ihre Yoni betrachten zu dürfen.

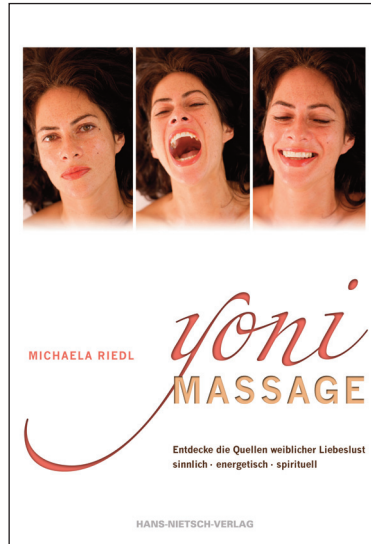
Der meist behaarte Venushügel (Schamhügel) geht nach unten direkt in die äußeren Venuslippen über, die außen ebenfalls meist leicht oder stark behaart sind. Die inneren und die äußeren Venuslippen bilden ein schützendes Oval, das den inneren, empfindlicheren Bereich der Yoni umhüllt.

Eine Yoni ist so einzigartig wie ein Gesicht: So umschließen bei der einen Frau die äußeren Venuslippen sowohl die Klitoris als auch die inneren Venuslippen, während bei einer anderen Frau die äußeren Venuslippen so flach sind, dass Klitoris und innere Venuslippen deutlich hervortreten. Bei wieder einer anderen Frau können die inneren Venuslippen sehr lang sein, während die Klitoris von den äußeren Venuslippen umhüllt wird.

Das von den äußeren Venuslippen gebildete Oval beginnt mit dem Halteband der Klitoris und geht mit der unteren Spitze zum Damm über, der auch Perineum genannt wird. Dieser Dammbereich ist etwa ein bis drei Zentimeter lang und bildet eine Brücke zum Anus.

Wenn du mit den Fingern beider Hände die äußeren Venuslippen sanft auseinander ziehst, kannst du jetzt oben noch besser die Klitorisperle mit ihrer meist zeltartigen Kapuze sehen. Diese Kapuze geht seitlich entweder direkt oder mit einer nahtähnlichen Verbindung in die beiden inneren Venuslippen über. Auch die inneren Venuslippen bilden ein Oval, von der Kapuze der Klitoris bis zur Yoniöffnung (Vagina-Eingang), die auch als Scheidenvorhof bezeichnet wird. Etwas weiter oben kannst du die Öffnung der Harnröhre erkennen. Diese Öffnung, durch die der Urin ausgeschieden wird, ist meist nicht größer als ein Stecknadelkopf und am leichtesten zu finden, wenn du mit einem Finger die Yoniöffnung leicht nach unten ziehst, sodass der obere Bereich etwas gespannt wird. Auf diese Weise tritt die Harnröhrenöffnung, die meist von Hautfalten umgeben ist, besser hervor. Sie mündet in einen kurzen Gang, der zur Blase führt.

Die Yoniöffnung ist von einem Zackenkranz umrandet, dem Überbleibsel des durchstoßenen Hymens (Jungfernhäutchen). Das Hymen ist eine Gewebsschicht, die die Yoniöffnung teilweise oder ganz verschließt, solange eine Frau noch keinen Geschlechtsverkehr hatte und das Hymen auch nicht durch andere Maßnahmen zerstört wurde, zum Beispiel durch das Einführen eines Tampons, durch Masturbation oder Sport.



**Michaela Riedl**  
**Yoni Massage**

**Ein sinnlich-spirituelles Praxisbuch für Frauen und Männer**

Dass die Yoni-Massage ein umfassendes und sehr effektives Therapiesystem für Körper, Geist und Seele ist, zeigt dieses Buch.

"Yoni" ist der Sanskritbegriff, der die weiblichen Genitalien bezeichnet, nicht nur rein anatomisch, sondern auch in ihrer energetischen und spirituellen Dimension.

Wie unsere Füße, Hände und Ohren, so besitzt auch die Yoni Reflexzonen, die in Verbindung zu bestimmten Organen stehen, die bei der Yoni-Massage aktiviert werden. Die Yoni ist zudem das "magische Herzstück" einer Frau, in ihr sind viele Geheimnisse und Informationen gespeichert, vor allem auch unverarbeitete Erfahrungen. All diese Verletzungen, Blockaden und Erinnerungen werden beim Massieren gelöst.

Die Yoni-Massage ist ein Schritt auf dem Weg zu einer erfüllteren, freieren und bewusster erlebten Sexualität.

*200 Seiten, gebunden • ISBN: 978-3-934647-05-3*