

f.

Michaela Riedl

Yoni-Massage



**Entdecke
die Quellen weiblicher
Liebeslust**

HANS -NIETSCH-VERLAC

G V

Inhalt

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

<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
Anhang	163
Erfahrungsberichte.....	165
Ursprung und Geschichte der Yoni-Massage.....	186
Anmerkungen.....	189
Literatur.....	191
Danksagung...*.....	193
Über die Autorin.....	196