

# Profiel Tantra Massage

Stichting Keurmerk Tantrisch en Seksuologisch Lichaamswerk

KvK 73 66 44 56



## Colofon

### Redactie:

Tara Long

Peter van Nederpelt (editor)

Er is gebruik gemaakt van teksten van Swami Nirav Beej

Versie: zie Versiehistorie

Uitgever: Stichting Keurmerk Tantrisch en Seksuologisch Lichaamswerk te Alphen aan den Rijn.

© 2020 Stichting Keurmerk Tantrisch en Seksuologisch Lichaamswerk. Alle auteursrechten voorbehouden. Vermenigvuldiging of overname (ook van delen van de tekst, ofwel daarin verwoorde concepten) is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de stichting.

## Inhoudsopgave

1. Inleiding .....	4
2. Wat is tantra massage? .....	4
3. Wat is het effect? .....	4
4. Wat is de oorsprong van tantra massage? .....	5
Massage toen .....	5
Tantra en Tantramassage versus Kama Sutra .....	5
Van erotische naar Tantrische Massage.....	6
Tantra Massage en Meditatie .....	6
5. Wat zegt de wetenschap over tantra massage? .....	7
6. Welke rollen kan de practitioner aannemen?.....	7
7. Wat zijn uitingsvormen van tantra massage? .....	7
8. In welke setting vindt tantra massage plaats? .....	7
9. Hoe ziet de intake eruit? .....	7
10. Welke aanraking vindt plaats bij tantra massage?.....	7
Aanraking van de klant.....	7
Aanraking door de practitioner .....	8
11. Hoe zijn practitioner en klant gekleed? .....	8
12. Wat zijn (relatieve) contra-indicaties .....	8
13. Welke eisen gelden voor de praktijkruimte en materialen? .....	8
14. Welke kennis en ervaring is nodig van de practitioner? .....	9
15. Is tantra massage wettelijk gezien zorg?.....	9
16. Begrippen .....	9
17. Referenties .....	10
18. Versiehistorie .....	11

## 1. Inleiding

In dit document wordt het profiel beschreven van het specialisme **tantra massage**. Hierbij komen de aspecten aan bod die vooral voor de cliënt/deelnemer van belang zijn. Het bevat ook criteria waaraan een gecertificeerde tantra masseur moet voldoen. Het betreft criteria in aanvulling op de Code voor Practitioners.

## 2. Wat is tantra massage?

Bij een Tantra massage worden meestal diverse massage technieken en stijlen geïntegreerd en gesynthetiseerd. Men kan hierbij onderscheiden:

- De integrale (holistische) massagevormen,
- de intuïtieve massagevormen,
- holistic pulsing technieken,
- rebalancing technieken,

vaak gecombineerd met sensuele en of erotische massage. Er zijn diverse vormen van genitale massage van puur pleasure massage tot gespecialiseerde massages met bijvoorbeeld reflexpunten van de genitaliën.

Een Tantra massage bestaat daarnaast altijd uit energetisch lichaamswerk. De levensenergie (Prana) kan daarbij meer door het lichaam gaan stromen en verspreid worden. Bij deze massage wordt het gehele lichaam meestal zonder beperkte zones aangeraakt en gemasseerd. Vooraf bepalen masseur en klant wat wel en niet aangeraakt mag worden tijdens de massage.

Synoniemen voor tantra massage zijn: tantrische massage, neo tantra massage, westerse tantra massage.

## 3. Wat is het effect?

Een weldadige activatie vindt plaats waardoor de bloedcirculatie en het lymfesysteem beter kan doorstromen. De afvoer van afvalstoffen wordt daarbij tevens bevorderd. Dit kan bloeddrukverlagend werken en stress verminderen.

Daar ook op klieren en organen gewerkt wordt, kunnen hormoonspiegels gunstig worden beïnvloed. Ook wordt men zich meer bewust van ongemakkelijke of vastzittende spieren of ledematen. Allerlei pijnen kunnen door een aantal sessies meer worden verzacht of verlicht. Ongetwijfeld kan een goede massage ook een sensuele ervaring geven. Je leert met meer vertrouwen bewust te worden van diverse vormen van intimiteit. Daardoor kun je met minder gêne en terughoudendheid met anderen relateren.

Je wordt van een tantra massage energiever, krachtiger, levenslustiger en de intimiteit wordt meer verdiept.

Voor een Westerling neemt een Tantra (massage)sessie een belangrijke plek in. Naast meditatie zorgt deze voor het transformeren van levensenergie naar het hart en uiteindelijk verder naar bovengelegen chakra's, welke zich transformeren in zuivere spirituele energie. De tantrische massage wekt zowel seksuele, alsmede vitale levensenergie op en verspreidt deze over het hele lichaam en wezen. Verder kan een Tantra sessie bijdragen tot ontspanning van de spieren en skeletdelen.

Ook zijn er hormonale effecten zoals de duidelijke toename van het verbindingshormoon oxytocine, maar ook toename van de stoffen als dopamine en serotonine in het brein van de ontvanger.

Hormonale stoffen en neurotransmitters welke allen een ontspannend, gelukkig en prettig gevoel geven aan de ontvanger, welk zelfs dagenlang kan aanhouden.

Doordat zo'n sessie fysiologische stress vermindert, komt men meer tot rust en gaat men vaak ook beter slapen. Daarbij kan het gevoel ontstaan meer krachtig in het leven te staan en zich bovendien veel vrijer te voelen. De geestelijke gezondheid van de ontvanger kan verbeteren waardoor men minder kans heeft op bijvoorbeeld paniek- en angstaanvallen. Dit alles leidt tot een grotere kwaliteit van leven, namelijk: verbeterde prestaties op het werk, houdt gezonde relaties in stand en geeft een grotere dagelijkse voldoening.

Verdere positieve effecten zijn dat je meer onbevangen in het leven gaat staan en het leven ieder moment weer als een super godsgeschenk vol vertrouwen tegemoet treedt. Deze voordelen zijn een niet limitatieve opsomming van mogelijke effecten van een Tantra massagesessie. Het is dan ook niet verwonderlijk dat duizenden mannen en vrouwen meer willen weten en ervaren over deze prachtige oude volkskunst die in essentie niet in de klassieke Tantra's voorkomt!

#### 4. Wat is de oorsprong van tantra massage?

Massage voor genezing, zegening, eerbetoon en welbehagen werd al duizenden jaren gebruikt door genezers, sjamanen en goede vrienden. Nadat de industriële periode en de wetenschap een paar honderd jaar geleden ruim hun intrede hadden gedaan en mede onder invloed van de kuise Victoriaanse periode is het aanraken van een persoon uit de gratie geraakt. Alles moest plotseling wetenschappelijk, vanuit de mind, verklaard en verantwoord zijn. Het werd toen te min voor artsen om tijd voor een patiënt te nemen, handen op te leggen, laat staan te masseren.

De geneeskundigen vonden het toen gemakkelijker en sneller om afstandelijk, koud en onpersoonlijk, pijnstillers en allerhande vermeende genezende chemicaliën voor te schrijven. En dat nog het liefst in een kille, onaantrekkelijke omgeving zonder enige vorm van behaaglijkheid, zonder enige vorm van schoonheid en liefdevol mededogen voor de (zieke) mens.

##### Massage toen

De invloed van het moralistisch Victoriaans tijdperk in combinatie met de onderdrukking door de grote religies werkt bij veel mensen nog steeds heftig door. Vaak wordt bij het woord Massage wat smeug lacherig gedaan.

Massage heeft in het hoofd van heel veel mensen nog steeds een erotisch of seksueel getint karakter. De manier van denken over seks houdt meer een snelle wip, recreatieve seks of een of andere armzalige vorm van seks in. Nog altijd zijn er mensen die massage en fysieke aanraking eng vinden.

Daarbij gaat men volledig voorbij aan de uitstekend helende effecten van aanraken, hand opleggen en masseren. Ongetwijfeld kan een goede massage ook een sensuele ervaring geven.

##### Tantra en Tantramassage versus Kama Sutra

Swami Nirav Beej heeft zich tientallen jaren beziggehouden met studie en ervaringen met Tantra. Bij al het literatuuronderzoek naar hoofdzakelijk de directe vertalingen van de Sanskriet geschriften en ervaringen bij Indiase Tantrische meesters en ashrams heeft hij nog nooit iets tegengekomen wat duidt op een typische Tantramassage.

Natuurlijk komen wel de gebruikelijke (volks)massagevormen voor. Het boek der liefdeskunsten, de Kama Sutra, is daar een bekend voorbeeld van. Maar de Kama Sutra heeft verder niets met Tantra te maken.

## Van erotische naar Tantrische Massage

In Amerika zijn enkele tientallen jaren geleden een aantal mensen bezig geweest met Oosters gebaseerde erotische (later genaamd tantrische) massage. Twintigste-eeuwse kopstukken daarbij waren:

- Theos Bernard,
- Kenneth Ray Stubbs,
- Charles Muir,
- Margot Anand,
- Ellen Ramsdale en Nik Douglas.

Zij hebben deze erotische massage gecombineerd met een laagje spiritualiteit.

Margo Anand heeft een gedeelte van deze techniek in haar boeken overgenomen. Van Ray Stubbs verscheen het veel verkochte boek: *Erotische Massage* (Stubbs, 1999) en van Nik Douglas en Penny Slinger het boek: *Seksuele Geheimen; Schoonheid en magie van erotiek* (Douglas, N., Slinger, P., 2002).

Nadat zij een redelijk aanvaardbare vorm gevonden hadden moest aan zo'n massage een mooie commerciële naam gegeven worden. Zo is eigenlijk de naam Tantric Massage (Tantrische Massage) ontstaan, rond 1970 bedacht door Amerikanen. Door boeken van onder andere Margo Anand (Anand, 2015) en David & Ellen Ramsdale (Ramsdale, 1991) is Tantra Massage een eigen leven gaan leiden. Het moet duidelijk zijn dat het uitgangspunt, Tantra, hierbij niet echt de insteek was.

## Tantra Massage en Meditatie

Als we het dan toch over Tantrische Massage hebben, het volgende:

Een Tantra Massage vraagt om een uitgebreide, integere en gedegen voorbereiding met veel bewustzijn.

Een Tantrische sessieruimte kan bijvoorbeeld uit zoveel mogelijk natuurlijke materialen bestaan, gevuld met o.a. bloemen, kaarsen, wierook en aangepaste, vaak rustige muziek. De Practitioner die de sessie begeleidt of geeft heeft een brede, gedegen opleiding genoten en is energetisch zo goed mogelijk schoon.

Meditatie, bewust-zijn, speelt een grote rol, bewust worden van: het lichaam, ademen, gevoelens, energiestromen, het denken, enz. Daarbij kan bij een Tantrische Massage het belangrijk zijn dat levensenergie opgebouwd en geactiveerd wordt middels beweging (bijvoorbeeld tantrische dans, Tandava, bekkenschommel, Kundalini meditatie en kundalini yoga oefeningen).

Respect voor elkaar is één van de uitgangspunten bij Tantra, daar wordt de Hartengroet voor gebruikt. Dan pas volgt een hoofdzakelijk energetische massage waarbij de (levens)energie meer door het lichaam kan gaan stromen en over het gehele lichaam verspreid wordt.

Uiteindelijk leert men van een ervaren Practitioner het leven zó intens te beleven, dat het een spirituele ervaring en ontwikkeling wordt. Met wederzijds respect, liefde en persoonlijke aandacht wordt men begeleid naar onvergetelijke ervaringen die bijzonder helend kunnen zijn. Je wordt energiever, krachtiger, levenslustiger en de intimiteit wordt meer verdiept. Met een Tantrische levenshouding ontstaat meer flexibiliteit en een intenser genieten van het leven.

De positieve effecten van een goede Tantrische Massage zijn talrijk. Daar gaan we later dieper op in. Maar blijf beseffen dat een Tantrische Massage niet bij oorspronkelijke Tantra thuis hoort.

## 5. Wat zegt de wetenschap over tantra massage?

Welke wetenschappelijke fundering kent het specialisme? Zijn er effectstudies of consensus based richtlijnen? Deze vraag staat nog open.

## 6. Welke rollen kan de practitioner aannemen?

De practitioner kan de volgende rollen aannemen:

- Behandelaar
- Masseur
- Therapeut

## 7. Wat zijn uitingsvormen van tantra massage?

Het specialisme kent de volgende uitingsvormen:

- Beroepsopleidingen
- Cursussen
- Jaartrainingen
- Video's
- Opleidingen
- **Sessies** met individuen en paren
- Trainingen voor trainers
- Workshops

## 8. In welke setting vindt tantra massage plaats?

Het specialisme kan worden uitgevoerd met of gedoceerd aan:

- Individuen
- Stellen
- Groepen
- Anoniem publiek (online)

## 9. Hoe ziet de intake eruit?

Tijdens de intake wordt het volgende besproken:

- Aanraking van de klant door de practitioner (en andersom)
- Kleding/naaktheid van practitioner en klant
- Contra-indicaties

De klant verleent toestemming voor de eerste twee punten.

Voor deelnemers van cursussen geldt dat bij invasieve tantrische lichaamswerk cursussen een intake formulier moet worden ingevuld voorafgaand aan de cursus, waarin bovengenoemde punten aan de orde komen.

## 10. Welke aanraking vindt plaats bij tantra massage?

### Aanraking van de klant

In principe kunnen alle lichaamsdelen van de klant worden aangeraakt. Echter hierover worden altijd vooraf afspraken gemaakt met de klant.

## Aanraking door de practitioner

In principe vindt aanraking van de klant alleen hands-on plaats en in het geval van bijvoorbeeld sky dancing ook body-on.

In principe is er nooit sprake van genitale penetratie bij Tantra massage, anders dan door de handen van de practitioner. Voor de hygiëne raden we aan met medische handschoenen aan te werken wanneer er intern (= anaal of vaginaal) wordt gewerkt. Of de handen vooraf grondig te reinigen met desinfecterende zeep. Nagels moeten beslist schoon zijn, kort geknipt zijn en rond gevijld om krassen en wondjes vooral intern te voorkomen.

## 11. Hoe zijn practitioner en klant gekleed?

De kleding helemaal afhankelijk van de tevoren gemaakte afspraken klant en practitioner. Met wederzijdse toestemming kan er helemaal naakt gewerkt worden, maar dit is niet strikt noodzakelijk. De practitioner kan ook een massage tenue dragen, een lungi of anderszins. De cliënt kan indien gewenst ondergoed aanhouden.

## 12. Wat zijn (relatieve) contra-indicaties

Bij redelijk gezonde mensen heeft tantra massage eigenlijk geen negatieve effecten, mits professioneel gegeven en gekaderd. Negatieve effecten kunnen alleen ontstaan als de practitioner niet kundig genoeg is.

Relatieve contra-indicaties zijn:

- Klanten met een ernstige vorm van **suikerziekte, epilepsie of uitgezaaide kanker**.
- Zwaar **getraumatiseerde** klanten.
- Klanten die voor een **psychische stoornis** onder behandeling zijn.

Voor al deze klanten geldt dat voordat er aan tantra massage begonnen kan worden, allereerst voldoende hulp door medici en of therapeuten is gegeven. In sommige gevallen kan dat een proces van vele jaren zijn. Bij twijfel is het altijd aan te raden alvorens een tantra sessie te geven een arts of therapeut te raadplegen.

## 13. Welke eisen gelden voor de praktijkruimte en materialen?

De volgende eisen worden gesteld aan de materialen:

- Maak gebruik van zuivere en natuurlijke materialen. Katoenen of linnen lakens, hoezen en handdoeken die op 60 C° gewassen kunnen worden.
- Gebruik zuivere esoterische massageolie voor de lichaamsmassage, zonder kleurstoffen of parfum. Gebruik geschikte olie en of glijmiddel voor interne massages. Bijvoorbeeld zuivere druivenpitolie, kokosolie of vet, glijmiddel op waterbasis of siliconen glijmiddel.
- Maak voor interne massages gebruik van medische handschoenen indien noodzakelijk en of wenselijk.
- Maak gebruik van een geschikt massagematras of een degelijke massagetafel voor cliënten die bijvoorbeeld slecht ter been zijn, of last hebben van artritis. Zorg voor een stabiel trapje bij de massagetafel als deze niet elektrisch bediend kan worden.
- Zorg voor schone katoenen – of fleece dekens om de cliënt toe te dekken na de massage.

De volgende eisen worden gesteld aan de praktijkruimte:

- Een schone, makkelijk te reinigen werkvloer van hout, zeil of steen.
- Gedempt, maar wel voldoende licht tijdens de massage.
- Een massageruimte die voldoende verwarmd en geventileerd is.



- Een rek en hangers zijn waar de klant zijn kleding kan ophangen.
- Een schone en toegankelijke douche en toilet.

## 14. Welke kennis en ervaring is nodig van de practitioner?

Om een plezierige en veilige tantra massage te kunnen geven is een gerichte beroepsopleiding gewenst. Hierbij gaan we uit van een opleiding van een jaar of langer om tantra wellness massages op een veilige manier te kunnen geven. Of een equivalent hiervan.

## 15. Is tantra massage wettelijk gezien zorg?

Kan dit specialisme als 'gezondheidszorg of maatschappelijke zorg' worden aangemerkt in het kader van het WvS? Zo ja, dan is het in combinatie met seksuele handelingen strafbaar.	Nee. Het kan worden aangemerkt als ontspanning, bewustwording, transformatiewerk of wellness.
Relevant in het kader van de Wkkgz. Zie <a href="#">link</a> . a. "Biedt het specialisme kans op genezing voor een gezondheidsprobleem?" b. "Lopen cliënten een aanmerkelijke kans op lichamelijke of psychische schade ten gevolge van de handelingen binnen dit specialisme?" Als er sprake is van zorg dient de practitioner aangesloten te zijn bij een Wkkgz-geschilleninstantie.	Ad a: Genezing is niet direct maar wel indirect mogelijk. Ad b: Mits zorgvuldig gegeven en uitgevoerd is er geen kans op schade.

## 16. Begrippen

Begrip	Betekenis	Synoniem
Body-on massage	Massage waarbij het hele lichaam wordt gebruikt worden als massage instrument.	Body-to-body
Hands-on	Massage waarbij alleen de handen wordt gebruikt worden als massage instrument.	
Holistic pulsing	Een vorm van massage waarbij je lichaam door wiegen en stretchen in beweging wordt gebracht. Door de 'stroming' die zo in je lichaam ontstaat, kun je je bewust worden van spanningen en blokkades en deze waar mogelijk loslaten.	
Holistische massage	Een massage waarbij je de onderdelen van je lichaam of leven niet als afzonderlijke dingen beschouwt. Je beseft dat ze bijvoorbeeld in contact staan met gevoelens en emoties. Deze massage is dus niet alleen gericht op de ontspanning van spieren, maar ook op geestelijke ontspanning.	
Intuïtieve massage	Een holistische massage die erop gericht is om lichaam en geest te laten ontspannen en zich niet alleen op het lichaam van de cliënt, maar heeft ook tot doel het evenwicht op geestelijk en emotioneel niveau te herstellen.	
Kundalini	Een spirituele kracht die in mensen aanwezig is en die in Indiase yoga en tantrische geschriften is beschreven.	

Begrip	Betekenis	Synoniem
Lungi	Omslagdoek	
Prana	De levensenergie die je nodig hebt om te kunnen bestaan. In andere Oosterse stromingen is Prana ook wel bekend als Chi, qi of ki. Tai Chi, Qi Gong en Reiki zijn hier voorbeelden van. Zij werken allemaal op verschillende manieren met deze vitale levensenergie. Het doel is uiteindelijk altijd hetzelfde: Zoveel mogelijk blokkades in het lichaam verwijderen zodat er meer Prana door je lichaam kan stromen. Hoe minder blokkades en hoe meer Prana, hoe vitaler, sterker en gezonder je bent	Vitale levensenergie
Rebalancing technieken	Een combinatie van diverse massagetechnieken, ademhalingsoefeningen, meditaties gecombineerd met begeleid zelfonderzoek	
Sky-dancing	Tantrische body-to-body techniek	
Tandava	De kosmische dans van de hindoegod Shiva (de koning van de dans) Zijn kosmische dans symboliseert schepping, bewaring, en vernietiging tegelijkertijd.	
Tantra	Een rituele praktijk uit de Vedische traditie, die gericht is op geestelijke verruiming en bevrijding. In de tantra ligt de nadruk op de ontwikkeling van menselijke sterkte, zowel door middel van meditatie alsook door de directe confrontatie met moeilijke omstandigheden voor het overwinnen van angsten en zwakheden. Tantra is een van de esoterische tradities die deel uitmaken van het hindoeïsme, boeddhisme en jainisme. De boeddhistische traditie die sterk beïnvloed is door de geschriften Tantra's, is met name het vajrayana, ook wel tantrisch boeddhisme genoemd.	
Tantra's	Geschriften in het Sanskrit over Tantra.	

## 17. Referenties

### Boeken

Anand, M. (2015). *Tantra, een weg naar intimiteit en extase: een handleiding tot een intense en totale seksuele ervaring*. NY: Altamira.

Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. New York, NY: W. W. Norton & Company.

Traugot, F.H.M. (n.d.). *Intieme massage. Verrijk je liefdesleven*.

Ramsdale, D. A., Ramsdale, E., & Parker, A. (1991). *Sexual Energy Ecstasy: A Practical Guide to Lovemaking Secrets of the East and West*. NY: Peak Skill Pub.

Stubbs, K. R. (1999). *Erotic Massage*. London, NY: Penguin.

Douglas, N., Slinger, P. (2002). *Seksuele geheimen: schoonheid en magie van erotiek*. NY.

### Artikelen

Beej, Swami Nirav. (2018). *Individuele Tantra Sessies*. Retrieved from

[https://www.tantratempel.nl/pdf/11\\_Lichaamswerk/11\\_Individuele%20Tantra%20Sessie\\_02.pdf](https://www.tantratempel.nl/pdf/11_Lichaamswerk/11_Individuele%20Tantra%20Sessie_02.pdf)

### Webpagina's

Swami Nirav Beej. (2020, February 20). *Wat is de Essentie van Tantra? Ervaar het bij de TantraTempel*. Retrieved from <https://www.tantratempel.nl>

Tantra artikel over de effecten van een tantrische massage. (2015, December 6). Retrieved from <https://www.tantratempel.nl/Tantra-Artikel-2012-06-Effecten-Massage-01.html>

Tantra artikel over het ontstaan van tantrische massage. (2019, February 6). Retrieved from <https://www.tantratempel.nl/Tantra-Artikel-2012-05-Massage-01.html>

TantraTempel aanbod workshops - trainingen - retreats in unieke natuur & locatie. (2016, August 24). Retrieved from <https://www.tantratempel.nl/Tantra-Artikel-2013-05-Tantrische%20Massage-vs-Tantra%20Sessie-01.htm>

Tantra Massage, seks of massage?. (n.d.). Retrieved from <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/seksualiteit/161837-tantra-massage-seks-of-massage.html>

### Video

Muir, Charles. (2015). *12 Ways to Higher Sex: Tantric Awakening & Healing* [Video]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=0ypFGc4F5YI>

Muir, Charles. (2015). *12 Ways to Higher Sex: Tantric Breathing Techniques* [Video]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=Wz7D625yZoY>

Muir, Charles. (2016). *Tantra and Extraordinary Love Making* [Video]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=f8vXguLX-uY>

Muir, Charles. (2017). *Tantra Tips: Sacred Spot for Dummies with Charles Muir* [Video]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=K35PWE7RXIY>

## 18. Versiehistorie

Versie	Datum	Wijziging
1.0	1 mei 2020	Vastgesteld door het bestuur.