

Tantramassage bei erektiler Dysfunktion (Impotenz)

Die erektile Dysfunktion auch Impotenz muss nicht das Ende der sexuellen Aktivität bedeuten. In der Regel ist die Lust und Orgasmusfähigkeit nicht beeinträchtigt.

Die Diagnose Prostatakrebs ist für Betroffene erst mal ein Schock. Fragen tauchen auf: Ist der Krebs heilbar und wird man wieder gesund? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Welches sind die Folgen?

Wenn die Operationsmethoden mit dem Arzt besprochen werden, stellt sich die Frage, welche Auswirkungen die radikale Prostataektomie (vollständige Entfernung der Prostata) auf die Sexualität haben wird.

Werden bei der Operation die Nervenbündel, die beidseits der Prostata verlaufen, verletzt oder gar vollständig entfernt, kann die Erektionsfähigkeit vorübergehend oder für immer verloren gehen.

Es gibt aber auch noch andere Gründe für die Impotenz des Mannes, wie organische oder psychische Probleme oder die Einnahme von Medikamenten.

In unserer Gesellschaft wird Männlichkeit mit Potenz gleichgesetzt.

Bei Impotenz leidet das Selbstwertgefühl des Mannes. In der Folge werden sexuelle Kontakte aus Scham gemieden. Die Folge können Depressionen sein. Mit jemandem darüber zu reden, fällt vielen Betroffenen schwer.

Die Partnerin/der Partner ist durch die veränderte Situation ebenfalls verunsichert und zieht sich womöglich zurück.

Es herrscht Schweigen und es entsteht Distanz.

Haben Sie den Mut, neue Wege zu gehen. Entdecken Sie andere Seiten der Sexualität – alleine oder zusammen mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner.

Lösen Sie sich von dem Gedanken „richtiger“ Sex sei einzig und alleine die Penetration und lernen Sie die **Tantramassage** kennen – es wird sich lohnen.

Eine **Tantramassage** lässt sich auch ohne Erektion wunderbar geniessen.

Sie haben die Möglichkeit, bei einer gut ausgebildeten Tantramasseurin oder bei einem Tantramasseur eine Massage zu buchen. Wie eine solche Massage abläuft, erfahren Sie unter [Tantramassage](#) oder direkt auf der Webseite des [Massageanbieters](#).

Im Vorgespräch erhalten Sie Gelegenheit, über Ihre Wünsche und Erwartungen zu sprechen. Zögern Sie nicht, auch über Ihre Probleme und Ängste zu reden. Ihr Masseur/ ihre Masseurin ist geschult und hat Erfahrungen mit diesem Thema.

Dann entspannen Sie sich und geniessen Sie die achtsamen Berührungen. Entdecken Sie bis anhin unbekannte Empfindungen und Gefühle. Erleben Sie Lust und Freude. Ein Orgasmus soll nicht das Ziel sein, wenn er aber kommt – geniessen Sie ihn. Denn für dieses Erlebnis ist es völlig unerheblich, ob Sie eine Erektion haben oder nicht.

Möchten Sie die Tantramassage selber erlernen? Möchten Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner auf diese wundervolle Weise verwöhnen können?

Manche Tantramasseure bzw. -masseurinnen bieten an, Ihnen die Grundlagen der Tantramassage in einer Einzelsitzung zu zeigen und Ihnen erste Griffe der Intimmassage beizubringen.

Entweder stellt sich für diese Session ein Modell zur Verfügung oder Ihre Partnerin/Ihr Partner begleitet Sie. So erlernen Sie die ersten Griffe gemeinsam und massieren sich gegenseitig.

Sind Sie neugierig genug und auch mutiger, melden Sie sich für einen Gruppenkurs an. Sie können als Mann alleine daran teilnehmen oder Sie können sich als Paar anmelden. Als Paar entscheiden Sie selbst, ob Sie während des Kurses zusammen massieren wollen, oder ob Sie offen sind für Kontakte mit anderen.

Um die Kursleitung vorgängig kennen zu lernen, werden Informationsveranstaltungen angeboten.

Anbieter von Kursen finden Sie unter [hier](#):

Auch alle anderen Anbieter auf unserer Webseite begleiten Sie kompetent und einfühlsam. Massageanbieter mit einer zusätzlichen Ausbildung als Sexological Bodyworker verfügen über Kenntnisse und Erfahrung in der somatischen Körperarbeit. Mit verschiedenen Methoden, wie Berührung, Atmung, Bewegung, Massage und Kommunikation werden Sie während eines abgesprochenen Zeitrahmens begleitet und unterstützt.

Ich bin überzeugt, Sie finden trotz Impotenz zurück zu einer freudvollen, achtsamen und lustvollen Sexualität – den ersten Schritt allerdings müssen Sie selber tun.

Haben Sie noch weitere Fragen? Sie erreichen mich per Mail unter christine@foerderverein-tantramassage.ch