



**Workshop
Liefdevolle
massage voor
paren**

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
2. Doelstelling.....	3
3. Naturisme.....	3
4. Programma van de workshop.....	3
5. Voorbereiding.....	3
6. Benodigdheden.....	3
7. De massage.....	4
7.1 Voorbereiding: eventueel korte meditatie en voelen.....	4
7.2 Masseren.....	4
7.2.1. Vierhandenmassage.....	4
7.3 Massagetechnieken.....	4
7.3.1. De hand-na-handtechniek 7.3.2. De hand-volgt-handtechniek 7.3.3. De hand-over-handtechniek 7.3.4. De lengtestrijking.....	4
7.4 Massage van de yoni en de lingam.....	4
7.4.1 Uitstellen van de ejaculatie.....	5
7.5 Lichaamscontact.....	5
7.6 Knuffelen.....	5
7.7 Opmerkingen.....	5

1. Inleiding

In veel huwelijken stelt seks(ualiteit) niets zoveel meer voor en bestaat deze uit vijf tot tien minuten vluchtige seks per week met het (zo snel mogelijk) klaarkomen als enige doel. Mensen nemen door het jachtige leven dat we leiden, door schaamte en opvoeding niet meer de tijd voor elkaar en weten daardoor bijna niet meer hoe we elkaar intens kunnen laten genieten. De workshop 'Liefdevolle massage voor paren' is een eerste aanzet om dat te doorbreken en elkaar in bed of voor de open haard weer de aandacht te geven die in een relatie of huwelijk zo belangrijk en vanzelfsprekend is.

2. Doelstelling

De doelstelling van de workshop is om vanuit liefde en liefdevolle aanrakingen weer contact met elkaar te maken en van elkaar te genieten. De technieken zijn van minder belang, veel belangrijker is de kwaliteit van de aanraking en de liefde waarmee de partner aangeraakt en gemasseerd wordt. Tijdens de massage worden technieken uit de tantra aangereikt om de ejaculatie uit te stellen en langer te genieten.

3. Naturisme

De workshop wordt gegeven vanuit naturalistisch oogpunt. Bloot zijn is tijdens massage vanzelfsprekend en fijn. Door bloot te zijn kan alles gemasseerd worden zoals de borsten, de billen, de bilnaad, de yoni/lingam¹ en het perineum².

4. Programma van de workshop

Het programma van de workshop ziet er als volgt uit:

1. Welkom met koffie en thee / kennismaken
2. Wat gaan we doen (bedoeling workshop)?
3. Toiletbezoek, uitkleden, sieraden uit- en afdoen, eventueel douchen
4. Masseren
5. Ervaringen uitwisselen
6. Gelegenheid om vragen te stellen
7. Afsluiting met borrel en een hapje

5. Voorbereiding

In de workshop wordt het hele lichaam gemasseerd, inclusief de billen, de bilnaad, het perineum en de geslachtsdelen. Zorg er uit respect voor uw partner voor dat deze **schoon en liefst ook geschoren** zijn. U zult hierdoor een fijnere massage kunnen geven en dat zal door uw partner gewaardeerd worden. Knip vooraf uw nagels en vijl deze. Doe ringen, piercings, horloges en kettinkjes uit en af. Zet voor aanvang van de workshop uw telefoon uit.

6. Benodigdheden

Neem het volgende mee naar de workshop:

1. een lendedoek/pareo/lungi of badjas voor de momenten dat u zich in uw blootje ongemakkelijk voelt
2. een zithanddoek en een handdoek om u na het douchen af te drogen of de overtollige massageolie te verwijderen
3. badslippers
4. uw partner :-)

1 Sanskriet voor vagina en penis
2 Gebied tussen yoni/lingam en anus

7. De massage

7.1 Voorbereiding: eventueel korte meditatie en voelen

Nadat we een kopje koffie/thee hebben gedronken, ons hebben voorgesteld en eventueel hebben gedoucht kan het genieten beginnen. Vooraf aan de massage kunnen we zonder olie gaan voelen om aan de aanrakingen te wennen. Dit doen we om het lichaam te helpen ontspannen en uit het hoofd te komen. Dit zal een paar minuten duren.

7.2 Masseren

Nadat we in de juiste sfeer zijn gekomen kunnen we gaan masseren. Bij liefdevol masseren zijn de technieken van minder belang, veel belangrijker is de kwaliteit van de aanraking en de liefde waarmee de partner aangeraakt en gemasseerd wordt. Hier gaan we met vooraf heerlijk verwarmde olie mee oefenen.

7.2.1. Vierhandenmassage

In de workshop kunt u het geleerde direct in de praktijk brengen door mee te masseren. Hierdoor krijgt zowel de gever als de ontvanger een heerlijke vierhandenmassage. Daardoor is er sprake van een echte verwenmassage.

7.3 Massagetechnieken

Massagetechnieken is eigenlijk te veel gezegd, met enkele simpele (lengte)strijkingen kunt u uw partner al veel plezier en genot schenken. De diverse handgrepen zullen tijdens de workshop worden voorgedaan, waarna u deze op uw partner kunt oefenen. We onderscheiden in deze workshop vier vormen van effleurage (= strijkingen):

- 7.3.1. De hand-na-handtechniek
- 7.3.2. De hand-volgt-handtechniek
- 7.3.3. De hand-over-handtechniek
- 7.3.4. De lengtestrijking

Om elkaar een heerlijke massage te geven worden onderstaande tips aangereikt. Op deze manier zal de massage voor uw partner vloeiend en fijn aanvoelen:

1. Masseer zoals u zelf gemasseerd zou willen worden
2. Masseer niet alsof u straks nog naar de kapper moet: masseer rustig, langzaam en met geduld. Als u haast heeft zal uw partner dit voelen
3. Masseer met aandacht, liefde en overgave. Niet de massagetechnieken, maar de kwaliteit van de aanraking is belangrijk
4. Gebruik voldoende massageolie (liever te veel dan te weinig) en maak deze van tevoren warm met een [olieverwarmer](#)
5. Masseer met gesloten vingers en met de volle hand
6. Maak elke massagebeweging af
7. Masseer met vloeiende bewegingen
8. Volg de contouren van uw partners lichaam

7.4 Massage van de yoni en de lingam

Veel massagepraktijken slaan uit schaamte de billen, de bilnaad, het perineum en de geslachtsdelen over. In deze workshop worden ook de billen, de bilnaad en de geslachtsdelen gemasseerd, omdat dat liefdevol en erg fijn is. Door massage van de yoni en de lingam¹ zal de verbinding en de liefde tussen u en uw partner toenemen en kunt u intens van elkaar genieten.

1 Sanskriet voor vagina en penis

Door elkaar tijdens deze massage aan te kijken en oogcontact te houden zal die verbinding en de liefde tussen u en uw partner nog sterker zijn.

7.4.1 Uitstellen van de ejaculatie

Tijdens de massage van de yoni en de lingam zult u opgewonden worden. Met behulp van de pc-spier¹ en de ademhaling kan een naderende ejaculatie worden uitgesteld. Hier gaan we in de workshop mee oefenen. Door het bekken te ontspannen kunt u in opgewonden toestand volledig ontspannen blijven en kan ook de eventuele energie gaan stromen. Een heerlijk gevoel.

Er is een document beschikbaar waarmee u kunt oefenen om de pc-spier sterker te maken en de ejaculatie uit te stellen. [Document Uitstellen van de ejaculatie downloaden](#).

7.5 Lichaamscontact

Hou tijdens het masseren lichaamscontact. Dit kan worden bereikt door uw benen tegen de benen van uw partner te klemmen, of door tijdens het masseren van de billen en de rug over de billen van uw partner te zitten. Nadat de billen en de rug gemasseerd zijn kunt u bijvoorbeeld ook langzaam en zachtjes op het lichaam van uw partner gaan liggen om een geborgen effect te bereiken en om beiden nog even heerlijk na te genieten. Dit kan ook nadat de voorzijde gemasseerd is.

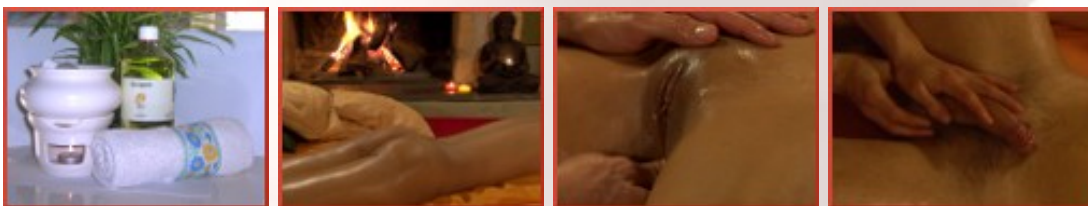
7.6 Knuffelen

Na de massage: knuffel en omhels je partner. Breng elkaar de tantrische groet om elkaar voor deze heerlijke massage te bedanken. Onder de douche kan dit eventueel nog worden voortgezet door elkaar bijvoorbeeld liefdevol in te zepen, schoon te spoelen en af te drogen.

7.7 Opmerkingen

Na afloop van de workshop kan de opwindning en de liefde zo erg zijn opgelaaaid dat beiden verlangen naar de coïtus of geslachtsgemeenschap. Als dit in een ontspannen en liefdevolle sfeer gebeurt is dat geen enkel probleem: ook hier ligt de nadruk niet op een ejaculatie, maar op heerlijk en intens van elkaar genieten. Na de workshop en het knuffelen is er gelegenheid voor, al is het niet direct het doel van de workshop.

Heb je interesse in deze mooie workshop? Geef je dan op via het [reserveringsformulier](#) op de website.



Eén van de mooiste dingen in dit leven is dat we een lichaam hebben en dat we daarvan mogen genieten.

1 Pubococcygeus- of bekkenbodemspier