



Cursus Lingammassage

Cursus Lingamassage

Niets is zo fijn als een liefdevolle massage van de geslachtsdelen. In deze cursus gaan we leren om de lingam te masseren. De cursus bevat technieken om uw partner een heerlijke lingam/vajramassage te geven en samen te genieten.

Informatie vooraf

Lingam of vajra is het Sanskriet-woord voor penis. Doel van deze massage is om te ontspannen en te genieten. Ook bij lingammassage ligt de nadruk op een passieve rol voor de te masseren partner. Een ejaculatie is dus niet het doel van de massage. Het geeft je man/vriend de gelegenheid zich over te geven aan een vorm van genot die hij misschien nog niet eerder ervaren heeft.

Delen die gemasseerd worden zijn: de lingam/vajra, het scrotum en het perineum (het gebied tussen scrotum en anus).

Tijdens de massage is het belangrijk om maatschappelijke en aangeleerde normen (conditioneringen) over seksualiteit los te laten. Door te durven genieten van deze massage kan er een heel nieuwe vorm van beleving van seksualiteit ontstaan en kunnen jullie je relatie verdiepen en intensiveren.



Benodigheden:

Douchegel, 2 badlakens, massageolie, olieverwarmer, massagematras, wierook, een lungi (of sarong), rustige achtergrondmuziek, je partner, liefde, geduld.

Vorbereiding

Knip vooraf je nagels en vijl deze. Zet de telefoon en de deurbel uit, doe ringen, kettingen en horloges af. Richt een heilige plek in en zorg voor een ontspannen sfeer. Gebruik een [massagematras](#), leg kussens neer en verwarm vooraf de massageolie met een [olieverwarmer](#). Steek kaarsen aan en laat een stokje wierook branden. Bezoek vooraf het toilet. Neem samen een bad of douche en zeep elkaar liefdevol in. Spoel elkaar daarna schoon en droog elkaar af.

Neem na het wasritueel plaats op het massagematras en ga in lotushouding tegenover elkaar zitten. Neem een paar minuten de tijd om de ademhaling op elkaar af te stemmen: terwijl je partner uitademt adem jij in en omgekeerd. Leg daarbij een hand op elkaars borst en visualiseer dat je je adem in elkaars hart blaast. Hou dit een paar minuten vol. Hou daarna je armen voor je borst, druk je handen tegen elkaar en breng elkaar de tantrische groet waarbij Shakti zegt: ik groet het goddelijke in Shiva. Ga hierna op je rug liggen, leg een kussen (of meerdere) onder je hoofd en een met een handdoek bedekt kussen onder de heupen. Spreid je benen en trek je knieën enigszins gebogen op. De partner die masseert zoekt een gemakkelijke zithouding tussen de benen van de man op. Geef je over aan een diepe en ontspannen ademhaling. Streel het lichaam van je partner en herinner hem eraan diep en ontspannen adem te halen.

Lingam/vajramassage

Neem een ruime hoeveelheid warme olie en masseer zachtjes de borst, buik en dijen van je partner om hem op de lingammassage voor te bereiden. Laat dit een paar minuten duren. Leg een hand op het hart van je partner en laat je andere hand naar de lingam afzakken om een

hart/seksverbinding te maken. Giet daarna een ruime hoeveelheid warme olie over je hand die op de lingam rust. Laat de olie tussen je vingers door sijpelen, zodanig dat lingam en scrotum helemaal in de olie gezet zijn. Masseer zachtjes het scrotum, het schaambeentje (het bot achter de lingam) en het perineum. Neem de tijd om deze vaak vergeten gedeelten van het lichaam te masseren. Masseer nu de schacht (het gedeelte van de lingam tussen scrotum en eikel). Knijp zachtjes in de basis van de lingam en masseer naar boven. Neem je tijd en masseer afwisselend met beide handen. Wissel snelheid en druk af. Na een tijdje keer je de beweging om: begin onder de eikel en masseer naar beneden, wissel ook hier van rechter- en linkerhand. Masseer de eikel met een beweging alsof je een sinaasappel uitperst (een heen-en-weergaande halve draaiing). Vergeet ook het frenulum niet. Het is mogelijk dat de erectie van je vriend/man afwisselend verslapt en weer krachtiger wordt. Maak je er geen zorgen om.

Uitstellen van de ejaculatie

Tijdens de massage kan je partner een voortijdige ejaculatie krijgen. Vraag hem om het even aan te geven wanneer het zover is. Je kunt het opmerken als hij sneller begint te ademen, begint te zuchten en trilt/schokt met zijn onderlichaam. Dit is het teken dat hij tegen een orgasme aanzit en de ejaculatie nabij is. Laat hem even relaxen en in combinatie met een diepe ademhaling van binnenuit de pc-spier aanspannen (deze spier gebruik je bij het ophouden van je plas). Deze technieken stellen een voortijdige ejaculatie uit. Hierdoor kan je partner langer van de massage en de opwindning genieten. Ook kan hij hierdoor de coïtus langer volhouden. Door hiermee veel te oefenen kan de man leren meerdere orgasmes te hebben en ervaren dat de weg naar een ejaculatie toe fijner kan zijn dan de ejaculatie zelf.

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

Draai je vriend/man na de massage op zijn zij, dek hem toe met een lungi en laat hem rustig nagenieten van de "afterglow" van de massage. Ga naast hem liggen en knuffel, streel en omhels hem. Als je vriend/man van de massage is bijgekomen ga je in lotushouding tegenover elkaar zitten, buig je voorover en breng je elkaar weer de tantrische groet: Namasté.

Belangrijk

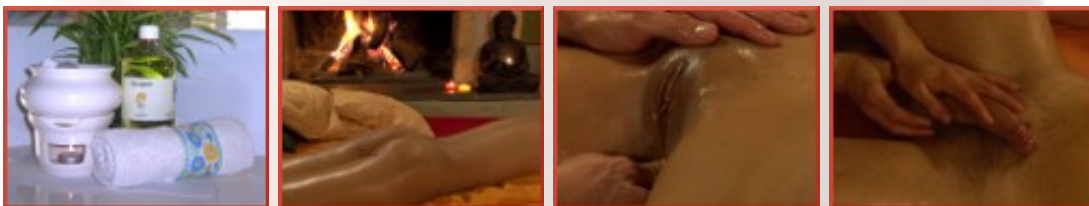
Wees niet bang om iets fout te doen. Ontspan, geniet van elkaar en breng ook wat humor in de massage. Door veel te oefenen zal het masseren makkelijker gaan en word je vanzelf vaardiger in het geven van deze heerlijke massage.

Tot zover de cursus Lingamassage.

Vier je lingam! Veel plezier en genot bij de lingammassage.

Wil je eens genieten van een heerlijk ontspannende lingammassage? [Neem dan eens contact op](#) met Body Acceptance.

[Naar de cursus Yonimassage](#)



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