



Cursus Yonimassage

Cursus Yonimassage

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

Informatie vooraf

Yoni is het Sanskriet-woord voor vagina. Het doel van deze massage is niet zozeer om je vrouw/vriendin een orgasme te bezorgen, maar om haar te laten ontspannen en te laten genieten. Een orgasme tijdens deze massage is eerder een plezierig neveneffect. Laat je partner gewoon genieten van deze massage.

Delen die gemasseerd worden zijn: de schaamlippen, de yoni-opening, de clitorus, de binnenkant van de yoni en het perineum (het gebied tussen yoni 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 Shiva zegt: ik groet het goddelijke in Shakti. Nodig daarna je vriendin/vrouw uit om te gaan liggen. Knuffel, streel en omhels je partner om een sfeer van intimiteit en veiligheid te creëren. Elke vorm van haast of druk is taboe. Laat je partner aangeven wanneer ze gemasseerd wil worden en laat haar op haar rug liggen, met kussens onder haar hoofd, de benen gespreid en de knieën gebogen. Leg een kussen bedekt met een handdoek, onder haar heupen.

Yonimassage

Degene die masseert gaat in kleermakerszit tussen de gespreide benen van de partner zitten. Haal samen diep en ontspannen adem en ga hiermee door tijdens de hele massagesessie. Neem een ruime hoeveelheid warme olie en masseer zachtjes de borsten, buik en dijen van je partner om haar op de yonimassage 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 yoni afzakken om een hart/seksverbinding te maken. Schenk daarna een ruime hoeveelheid warme olie over je hand die op de yoni rust. Laat de olie tussen je vingers door sijpelen. Begin nu zachtjes de yoni-opening en buitenste schaamlippen te masseren. Neem zachtjes één van de buitenste

schaamlippen tussen duim en wijsvinger en schuif op en neer over de gehele lengte van beide schaamlippen. Doe hetzelfde met de binnenste schaamlippen.

Blijf ontspannen en geniet van het geven en ontvangen van deze massage. Streel nu cirkelgewijs de clitoris. Wissel rechts- en linksdraaiende bewegingen af. Neem de clitoris tussen duim en wijsvinger en knijp er een tijdje zachtjes in. Druk nu langzaam de middelvinger van je rechterhand in de yoni van je partner en onderzoek en masseer voorzichtig de binnenkant van haar yoni. Varieer diepte, druk en snelheid. Breng na een tijdje voorzichtig een tweede vinger in de yoni en hanteer dezelfde technieken. Maak na verloop van tijd met je handpalm naar beneden met je wijsvinger een "kom hier"-beweging. Zorg dat je vinger contact maakt met het sponzige weefsel onder het schaambeek. Hier zit de "G-plek". Varieer ook op deze plek druk, beweging en snelheid. Met je linkerhand kun je de borsten, buik en clitoris van je partner strelen om het contact met de rest van het lichaam niet te verliezen. De clitoris kun je - terwijl je middelvinger de binnenkant van de yoni masseert - strelen met je duim in op- en neerwaartse bewegingen. Wissel genoemde technieken af. Blijf diep en langzaam ademhalen en kijk elkaar aan. Deze massage kan veel emoties losmaken bij vrouwen. Wees geduldig en liefdevol. Laat je vrouw/vriendin rustig en diep ademhalen als ze een orgasme krijgt en zet, als ze wil, de massage voort.

Blijf masseren tot je vrouw/vriendin het genoeg vindt. Draai haar na de massage op haar zij, dek haar toe met een lungi en laat haar rustig nagenieten van de "afterglow" van de massage. Ga naast haar liggen en knuffel, streel en omhels haar. Als je vrouw/vriendin van de massage is bijgekomen ga je in lotushouding tegenover elkaar zitten, buig je voorover en breng je elkaar weer de tantrische groet: Namasté.

Tips voor de man

De yoni is voor de vrouw als een heilige tempel. Wanneer deze met respect en liefde wordt geëerd en gemasseerd zal deze zich als een bloem voor je openen, waardoor ze optimaal kan genieten. De volgende tips kunnen je daarbij helpen:

- Verwacht geen tegenprestatie terug van je partner/geliefde zoals seks of massage
- Blijf contact houden met het lichaam van je partner/geliefde; haal nooit zomaar je handen van haar lichaam
- Masseer met strijkende bewegingen in de richting van haar hart
- Een yonimassage is een mooi cadeau om te krijgen, maar zeker ook om te geven. Doe het daarom met veel aandacht en liefde

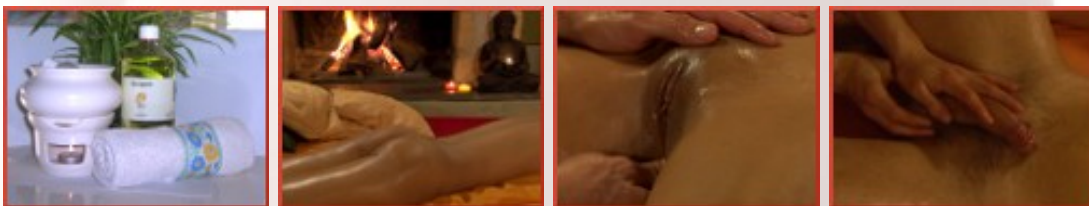
Belangrijk

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 Yonimassage.

Vier je yoni! Veel plezier en genot bij de yonimassage.

[Naar de cursus Lingam/vajramassage](#)



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