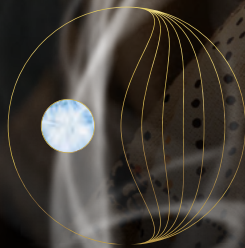


Yoni & Penis  
MASSAGE  
Handleiding



Tantric Lovers Day  
Sensual Glow

“how you love yourself is  
how you teach others  
to love you”

Rupi Kaur



# EXTATISCHE YONI & PENIS MASSAGE

Deze massage handleiding is speciaal ontworpen voor koppels\*.

Voor Yoni en/ of Penis bezitters.

De massage technieken, communicatietips en aandachtspunten in dit prachtige ritueel, helpen koppels de meest fundamentele principes van intimiteit en verbinding te integreren in het seksleven.

\* in deze gids gebruik ik hem/haar als voornaamwoorden.

## Wat je nodig hebt:

- Lichaamsvriendelijke olie of glijmiddel voor de sensuele massage.
- Maak de ruimte extra mooi door wat kaarsen aan te steken, de lichten te dimmen. Gebruik mooi beddengoed en handdoeken, enz. Dit is optioneel, maar het kan de ervaring echt naar een hoger niveau tillen.

## Fundamentele verschillen tussen een Yoni- en/ of Penismassage en seks:

Bij deze massages

- Ligt er geen focus op het hebben van een orgasme
  - Richten we ons niet op een resultaat
  - Zijn we gericht op aanwezigheid en acceptatie
    - Zijn we gericht op healing
    - Zijn we gericht op ontdekking
    - Zijn we gericht op feedback
    - Zijn we gericht op plezier

## Wat dit betekent in de praktijk:

1 **Aanwezigheid en acceptatie** – Het is belangrijker voor beide partners tijdens, om tijdens de massage aanwezig te zijn en te accepteren wat er intern ontstaat dan om een orgasme te hebben of zelfs maar plezier te voelen.

2 **Healing** – De aandacht die in dit ritueel gemaakt wordt voor intimiteit, verbinding en emoties tijdens een seksuele ervaring, heeft een diep helend effect. Ontmoet pijnlijke gevoelens en emoties uit het verleden met liefdevolle aanwezigheid en compassievolle acceptatie.

3 **Ontdekking** - Koppels die elkaar regelmatig Yoni- of Penismassages geven, versterken hun gezamenlijke seksuele intelligentie. Zij ontwikkelen het vermogen om elkaar te begrijpen op fysiek-, emotioneel- en spiritueel-seksueel niveau. Daarbij biedt dit ritueel een gestructureerde container voor het doorleven en doorvoelen van relationeel en seksueel trauma, hetgeen de verwerking bevordert.



4 **Feedback** – Koppels die hun communicatie rondom seks en seksualiteit oefenen, hebben meer ruimte om verlangens te bespreken zonder dat dit als kwetsend ervaren wordt. Dit bevordert feedback en oprechte verbondenheid tijdens over seks en de emoties die daar bij komen kijken.

5 **Plezier** - Deze oefening gaat uiteindelijk over het verkennen van wat je het meeste plezier brengt, ook al verwacht je niet dat de ontvangende partner een orgasme krijgt. Maar je wilt plezier niet dwingen om er te zijn als dat niet zo is. Als er gevoelloosheid of leegte is, is dat helemaal oké. Je viert en ontdekt het plezier van je partner wanneer het er is en moedigt het zachtjes aan, maar omarmt en laat ook alles zien als het geen plezier is.

**Let op:** Als er veel emoties, anders dan plezier, moeten worden doorleefd en gevoeld in hart, lichaam en ziel, dan kan het soms wel even duren voor er plezier kan worden ervaren. Laat je hier niet door uit het veld slaan. Dit is compleet normaal als je aan het verwerken bent.



# YONI & PENIS MASSAGE

Aandachtspunten voor tijdens de massage



# Acceptatie en toestemming

Het belangrijkste om deze massage tot een magische beleving te maken, is dat zowel de gever als ontvanger zijn/haar eigen ervaring en emoties accepteert en volledig toestaat om present te zijn. Daarnaast blijf je ruimte maken voor de ervaring van de ander en accepteer je de emoties die bij je partner loskomen.

Eén van de sleutels om tot heerlijke seks te komen (en blijven!), die dynamisch, levend en verbonden voelt, is OK te zijn met alles wat er is en ervaren wordt.

Nieuwe verlangens, verschillende levencycli, andere voorkeuren, verwelkom ze met nieuwsgierigheid en een liefdevolle acceptatie.

Hoe meer ruimte je geeft aan alles wat er zich aandient, hoe groter je vermogen om mee te bewegen, in de flow te komen en verbinding te maken met jezelf en de ander.



# Het voltooien van stresscycli

Wanneer je de massage ontvangt, kun je ervaren dat er een “stresscyclus” wordt geactiveerd - dit is een vecht-, vlucht- of bevrozingsreactie.

Wanneer dit gebeurt, voel je misschien de drang om te schoppen, rennen, schreeuwen of volledig stil te blijven. Het kan heel goed voelen om deze impulsen te uiten. Zorg er natuurlijk voor dat je partner veilig is en niet in de weg staat als je moet schoppen of slaan. Geef aan wat je nodig aan. Spreek uit wat je voelt. Stop niet met het ritueel, maar blijf bij datgeen wat je ervaart. Vraag de ander om dit oordeelloos te aanschouwen of je even vast te houden. Wanneer je merkt dat de stressreactie afneemt, kun je weer doorgaan met de volgende stapjes.

## Aandachtspunt 3

# Liefdevolle aanwezigheid

Naast het accepteren en toestaan van de ervaring (aandachtspunt 1) gaat dit nog een stapje verder. Breng liefdevolle aanwezigheid en compassievolle acceptatie naar je eigen ervaringen én de ervaringen van je partner.

Voor sommige mensen is het moeilijk seksuele prestatie los te laten. Geen opwinding? Niet geslaagd! Geen plezier?

Nou, dan doen we het niet meer!

Het is een proces; hoe meer je oefent, hoe meer je het vermogen om liefde te voelen naar alles wat zich aandient ontwikkelt. Ook al voelt het soms moeilijk en doen sommige dingen emotioneel zeer. Als je jezelf en de ander blijft ontmoeten in dit ritueel, zul je merken dat je ook daadwerkelijk verwerkt. Hoe meer je hebt verwerkt, hoe meer ruimte er ontstaat voor plezier en genieten.

## Aandachtspunt 4

# Emotionele en fysieke expressie

Wat je ook voelt, laat het door je heen bewegen. Als je zin hebt om te snikken – huil. Als je woede voelt – druk het uit. Als je misselijkheid voelt – laat het dan ophoesten.  
Laat de beweging toe die je lichaam wenst.

Dit soort emotionele en fysieke acceptatie en expressie ontsluit de essentie van seksualiteit. Echte, open bewegingen lenen zich voor echte, wilde seksualiteit die ongestructureerd en vrij is.

Aandachtspunt 5

# Belichaming

Keer voortdurend terug naar de sensaties die je in je lichaam voelt.

Terwijl je door het ritueel gaat, je verschillende emoties en misschien zelfs tresscycli ervaart, blijf je je concentreren op de fysieke sensaties.

**Wat voel ik in mijn linchaam?**

**Waar is mijn energie?**

**Kan ik daar bij blijven?**

**Wat heb ik nodig om daarbij te blijven?**

Ook hier geldt, hoe meer je dit oefent, hoe makkelijker het wordt om in de sensaties van je lichaam te zakken.

# Zachte traumaheling met aanwezigheid en liefde

Note: Als één van jullie of beiden (ernstig) getraumatiseerd is, dan heb je begeleiding en ondersteuning van buitenaf nodig. Ik raad het niet aan dat een ongetraaide partner de enige ondersteuning is voor het seksuele trauma dat één van jullie of jullie beiden meedragen.

Echter, het leren zijn bij jouw partner, terwijl er een traumarespons of bevroeringspatroon opkomt, en door liefdevolle zorg, ondersteuning en zachtheid te bieden die op dat moment nodig is, kan bijzonder krachtig en helend zijn. Voor beiden kan dit een prachtige verbindende ervaring zijn.

Als je partner in een traumatoestand raakt en er is sprake van distantie of er zijn flashbacks, ondersteun hem of haar dan om te helpen te begrijpen dat het hier veilig is en dat hij/ zij geliefd is. Weerhoudt jezelf ervan om in de trauma respons meegetrokken te worden door het persoonlijk te nemen of het helingsproces geheel jouw verantwoordelijkheid te maken.

Aandachtspunt 7

# Resourcing

Resourcing betekent dat je een manier vindt om steeds weer thuis te komen in veiligheid in je lichaam. Om je partner te ondersteunen om hem of haar naar die plek te brengen als dit nodig voelt.

**Waar voelt het veilig in je lichaam?**

**Ken je een ademhalingsoefening die je rustig maakt?**

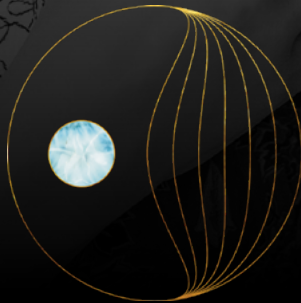
**Helpt een hand op je hart?**

**Of op je buik?**

Bespreek jouw veilige plek met je partner en vraag naar die van jouw partner. Help elkaar wanneer dit nodig is.



YONI  
MASSAGE



Voordat jullie beginnen, neem je een moment met je ogen dicht, om te voelen wat je intentie is. Deel deze met elkaar. Het geeft niet als deze niet hetzelfde zijn.

**Ontvanger:** Als je ontvangt, ga in een comfortabele positie liggen. Overweeg om een kussen onder je heiligbeen, heupen en knieën te leggen om je vulva en vagina op te tillen.

**Gever:** Als je de massage geeft, maak het jezelf gemakkelijk. Zelf vind ik het prettig om tussen de benen van mijn partner te zitten zodat ik mijn ruggegraat recht kan houden en symmetrisch kan masseren.

Wees niet bang om jezelf te verplaatsen of te gaan verzitten of anders te gaan liggen. Als je je ongemakkelijk voelt, zal je partner dat voelen. Als je ontspannen en comfortabel blijft en voor jezelf zorgt, zal je partner dat ook voelen.

Hou genoeg glijmiddel of huidvriendelijke olie bij de hand. Je kunt muziek afspelen waar je partner van houdt, wat haar helpt om in de sensuele ervaring te zinken.



**Ontvanger:** Onthou tijdens de Yonimassage dat het NIET het doel is om jezelf plezier te laten voelen of een orgasme te hebben. Je kunt “ja” zeggen tegen je plezier, maar je wilt je plezier niet pushen.

Alles wat je voelt – niets, gevoelloosheid, angst, spanning, woede, vreugde, extase, – dat wat je ervaart, is helemaal ok. Sterker nog, het is normaal. Wanneer je ruimte maakt om te ervaren, ga je ook daadwerkelijk ervaren. Dat wat je nu ervaart is niet hetzelfde als wat je de volgende keer zult ervaren.

De kunst van deze massage is om je lichaam toestemming te geven om te voelen wat het voelt en om steeds weer te zijn met wat er is. Als een aanraking geweldig aanvoelt of als je in een diepe helende ervaring valt, kan je altijd op pauze drukken of hierover communiceren. Volg je gevoel en geef het expressie.

Volg het ritme en de flow van de massage, maar zorg er ook voor dat je nieuwe dingen probeert, om mee te experimenteren. Zorg ervoor dat je je partner zich uitgenodigd voelt om feedback te geven, non-verbaal of verbaal, en geef grenzen aan, maar geef ook aan waar je meer van zou willen.

**Voor de Gever:** Soms is het een beetje ongemakkelijk of vreemd om instructies (van dit document en van je partner) te volgen. Vergeet niet dat je een nieuwe techniek leert en dat dit misschien niet naadloos gaat van begin tot eind. Geef jezelf toestemming om deze nieuwe vaardigheid te leren. Oefenen, oefenen, oefenen!

Vraag je partner van tijd tot tijd:

**Is de snelheid ok?**

**Is deze plek fijn?**

**Hoe is de druk?**

Let op: wissel technieken af, onthou: je zit er niet in om je partner zo snel mogelijk een orgasme te bezorgen.

**PAS JE ZO NODIG AAN DE WENSEN  
VAN JE PARTNER AAN.**

## Stap 1.

Warm de vagina vriendelijke olie of het glijmiddel waarmee je gaat masseren op in je handen.

Maak een strelende, vloeiende, zachte en langzame cirkelende beweging vanuit de onderbuik naar het midden van haar borstbeen. Ga met je handen over haar borsten. Masseer ze langzaam een paar keer in cirkelende bewegingen. Ga naar beneden langs de zijkanten van het lichaam.

Neem de tijd en vraag aan haar of de druk en snelheid goed voor haar voelt.

## Stap 2.

Leg je handen op de binnenkant van haar dijen en streel over haar liezen, langzaam omhoog over haar heupen en helemaal rondom langs haar billen. Ga over de zijkanten van haar dijen weer terug.

Begin dan opnieuw aan deze cirkel, langs de binnenkant van haar dijen, over haar liezen, over de heupen, langs haar billen, en terug naar beneden over haar dijen, opnieuw, langzaam en met volledige aanwezig.

In haar liezen kan zich spanning vast hebben gezet. Zet *voorzichtig* je duimen in haar liezen en stimuleer haar deze spanning los te laten.

## Stap 3.

### Het losmaken van de onderbuik.

Leg een of twee handen op haar onderbuik en beweeg je handen in langzame cirkels. Je begint net boven haar schaambeek en gaat rond haar navel. Vraag haar om te voelen en helemaal met de aanrakingen te zijn.

Sommige vrouwen houden spanning in hun buik en darmen vast. Stimuleer haar deze spanning los te laten.

## Stap 4.

### Kruisbeweging.

Begin met je rechterhand. Maak een langzame beweging met je hele hand, glijdend over de huid, vanuit de rechterheup, over het schaambeen, tot je je handpalm laat rusten op de gehele vulva. Hou je hand even stil en voel de energie van haar lichaam. Bekijk haar met aandacht. Haal na een intuïtieve tijd je hand weg en maak dezelfde beweging met je linkerhand over haar linkerheup. Herhaal dit zo vaak als dat goed voelt.

Ga door, afwisselend rechts en links, steeds met volledige aanwezigheid terwijl je contact blijft maken met haar lichaam en energie.

## Stap 5.

Plaats een handpalm over haar vulva. Zorg dat haar clitoris in het midden van je handpalm ligt. (Je handpalm zal iets hoger liggen dan in de vorige stap). Maak langzame cirkels met je handpalm. Keer de draairichting om en cirkel in de andere richting. Laat de grootte van de cirkels en de druk van je hand variëren.

Wederom met intentie, zachtheid en liefdevolle energie.

Vraag haar hoe ze het lekker vindt.

## Stap 6.

Neem je duimen en plaats deze aan de onderkant (perineum kant) van de buitenste lippen van haar vagina. Laat je andere vingers zo natuurlijk mogelijk rusten op haar lichaam.

Laat je duimen Slowww bewegen naar de bovenkant van haar lippen, helemaal tot boven en over haar clitoris.

Herhaal deze beweging zo vaak als goed voelt. Varieer de druk van je duimen en de snelheid waarmee je beweegt (maar hou het lang-zaam). Laat soms twee duimen tegelijkertijd de beweging maken en soms 1 van de twee.

Blijf aanwezig bij de aanraking. Laat haar in de kadans komen van jouw zachte streling. Neem de leiding over het ritme, terwijl je incheckt wat ze fijn vindt.

Je kunt haar vragen om naar haar yoni te ademen. Om contact te maken met haar vulva. Om toe te laten wat er loskomt. Maak energetisch ruimte voor haar ervaring.



## Stap 7.

Strek nu drie vingers van één hand en hou ze bij elkaar.

Plaats ze over haar clitoris en beweeg in cirkelvormige bewegingen of een op-en-neer beweging.

Varieer de druk van je vingers en de snelheid waarmee je beweegt (maar hou het langzaam).

Speel met de hele clitoris, doe dit langzaam en met oprechte nieuwsgierigheid. Bekijk haar clitoris en verken het hele gebied rondom haar clitoris.

## Stap 8.

Speel met de huid die om de clitoris heen ligt; de clitoris hoed. Neem deze zachtjes tussen duim en wijs/middel vinger en ga heen en weer. Je kunt ook langzame cirkelbewegingen maken.

Ervaar welke beweging ze fijner vindt.

Varieer ook hier weer met de kracht die je gebruikt en de snelheid van je bewegingen. Hou het zacht en langzaam.

## Stap 9.

Til nu met je niet-dominante hand voorzichtig de huid op die over de clitoris ligt.

Plaats je dominante wijsvinger in het kwadrant links-boven van de clitoris en streel heel zachtjes op en neer.

Kijk hoe dit voor haar voelt en of ze het leuk vindt. Ga verder met de streling of probeer verschillende locaties om haar sweet spot te vinden.

Speel met haar opwinding als deze aanwezig is. Maak ruimte voor haar ervaring, ook wanneer deze anders is dan opwinding. Onthou, dit ritueel gaat niet om het bereiken van een orgasme.

## Stap 10.

Plaats een of twee vingers bij de ingang van haar vagina en voel of haar vagina “ja” zegt tegen penetratie. Roept ze je vingers als het ware naar binnen, is de energie neutraal is of zegt ze “nee”.

Kijk of je dit kunt voelen.

Je kunt haar ook met woorden vragen of ze penetratie verlangt of dat ze het fijner vindt om verder te gaan met het strelen van haar vulva.

Als ze dit liever wilt, of als ze er nog niet klaar voor is, is dit helemaal ok.

Je kunt dan eerdere stappen herhalen of haar laten bepalen of ze:

- rustig wilt liggen om de ervaring te laten integreren.
- wilt vrijen of naar een orgasme gebracht wilt worden.

Als haar lichaam klaar is voor penetratie met jouw vinger(s) of als ze dit met woorden heeft aangegeven, ga dan naar de volgende stap.

## Stap 11.

Als ze penetratie verlangt, schuif dan voorzichtig je vingers naar binnen, check daarbij of ze ook nog clitoraal gestreeld wilt worden.

Zoek met vinger of vingers haar G-spot Deze ligt aan haar buikzijde, ongeveer 2 centimeter diep. (De Gspot is technisch gezien geen spot, maar een mini gebied waar de huid samentrekt. Ze kan ribbelig kan aanvoelen, deze ribbels vormen zich in de buurt van het zwellichaam rondom de plasbuis)

Als je niets voelt, kun je haar vragen waar ze de meeste intensiteit voelt op dit gebied. Laat haar jouw vingers leiden naar haar genot of gevoeligheid.

Begin dan met je vingers zachtjes heen en weer te schuiven over de G-spot, waarbij je druk uitoefent op de G-spot. Laat met deze zachte druk, je vingers ongeveer 2 centimeter in en uit haar vagina glijden.

Varieer met druk en snelheid. Maar hou het licht en langzaam.

## Stap 12.

Krul nu je vingers en maak een 'kom hier beweging' met je vingers. Kijk uit met je nagels!!!

Check in voor haar favoriete snelheid, druk, locatie en stijl.

Wanneer je merkt dat er opwinding is, kun je experimenteren met wat meer gestrekte vingers of vinger 'stoten'.

Deze beweging kan als zeer intens ervaren worden. Zorg dat je maximaal aanwezig bent en geef haar de ruimte om te verbinden met haar G-spot. Er kunnen emoties loskomen. Blijf bij haar met je energie. Sommige vrouwen voelen een interne druk opbouwen. Alsof ze moeten plassen. Geef haar de toestemming om zich over te geven aan dit gevoel.

Er kan vocht naar buiten komen. Dit kan ook niet gebeuren. Blijf inchecken en laat haar ervaring leidend zijn.

## Stap 13.

Maak nu steeds langzamere cirkels rond de G-spot, je vertraagt je bewegingen en laat de piek energie uit haar gspot stromen. Breng haar weer terug naar haar hele lichaam. Je kunt haar met je andere hand strelen over haar buik en benen. Laat haar ontspannen.

Je kunt nu een hand leggen op haar hart, om haar te laten verbinden met haar emoties. Kijk haar aan en check in.

## Stap 14.

Als ze openstaat voor baarmoedermond verkenning, beweeg je vanaf de Gspot, dieper met je vingers en lokaliseer je de baarmoedermond. Deze voelt als de punt van een neus die in het vaginale kanaal drukt. Als ze geen baarmoedermond heeft, exploreer je het dieper gelegen gebied in haar vagina.

Begin met je vingers rond de baarmoedermond of de energie van de baarmoedermond te cirkelen. Check in over snelheid, druk, locatie en stijl.

**Voor de persoon die dit ontvangt:** adem diep in en laat klinken wat je voelt. Dit kan een krachtige vorm van innerlijke expressie zijn. Laat tranen vloeien als ze zich aandienen. Als je niks voelt, geef het ruimte. Als je boosheid voelt, geef het uiting.

Neem diepe, volledige ademteugen in en breng het geluid naar buiten op de uitademing om het baarmoeder gebied echt te openen.

Cirkel ook in de andere richting.



## Stap 15.

Houd je vingers in het centrum van de baarmoedermond stil en maak ruimte voor de energie met totale aanwezigheid.

Breng je volledige liefdevolle aanwezigheid en compassievolle acceptatie naar haar ervaring, haar lichaam, haar baarmoedermond, haar cervicale energie.

**Voor de persoon die dit ontvangt;** adem naar het contactpunt tussen de vinger en de baarmoedermond toe.  
Adem diep in en uit met geluid.

Wees niet bang om dit moment wat langer te laten duren. Vaak komen er pas emoties los wanneer er genoeg ruimte en tijd ervaren wordt door de ontvanger.

## Stap 16.

Om deze ontdekking af te maken, ga je 'cervical shiatsu' doen.

Plaats je vinger op de buitenkant van de baarmoedermond (dus niet meer recht in het centrum) en druk voorzichtig in een cirkelvormige beweging rond de baarmoederhals, waardoor het hele gebied wordt geopend.

## Stap 17.

Terwijl je je hand stilhoudt, vraag je hoe ze de massage wilt eindigen.

Dit ritueel kan compleet voor haar voelen of ze kan het gevoel hebben dat ze wil eindigen met een orgastische ervaring. Geef haar de keuze. Sommige vrouwen vinden dit moeilijk om aan te geven, maar het kan zoveel kracht en empowerment brengen als verlangens bewust worden uitgesproken.

Geef haar de ruimte om haar uit te spreken over wat ze wilt en hoe ze het wilt.

## Stap 18.

Na stap 17 is het tijd voor integratie. Dit is een de fase waarin je in een liefdevolle bubble, bijvoorbeeld naast elkaar liggend, met je ogen dicht, in volledige rust de ervaring die je net hebt gehad tot je neemt.

Laat deze ervaring niet te kort duren, de mooiste inzichten komen vaak nu binnen stromen!

## Stap 19.

Langzaam ontwakten jullie uit de integratiefase. Stel elkaar deze vragen, zowel de gever als de ontvanger beantwoorden de vragen.

Hoe was deze ervaring voor jou?

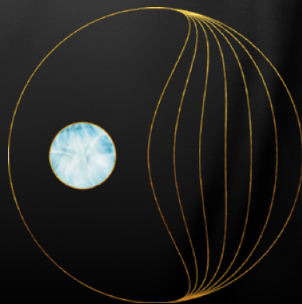
Wat heb je gevoeld?

Wat heb je geleerd?

Waar ben je dankbaar voor?

Wat neem je mee in onze relatie?

PENIS  
MASSAGE



Voordat jullie beginnen, neem je een moment met je ogen dicht, om te voelen wat je intentie is. Deel deze met elkaar. Het geeft niet als deze niet hetzelfde zijn.

Ontvanger: Als je ontvangt, ga in een comfortabele positie liggen.

Gever: Als je de massage geeft, maak het jezelf gemakkelijk. Zelf vind ik het prettig om tussen de benen van mijn partner te zitten zodat ik mijn ruggegraat recht kan houden en symmetrisch kan masseren.

Wees niet bang om jezelf te verplaatsen, te gaan verzitten of anders te gaan liggen. Als je je ongemakkelijk voelt, zal je partner dat voelen. Als je ontspannen en comfortabel blijft en voor jezelf zorgt, zal je partner dat ook voelen.

Hou genoeg glijmiddel of huidvriendelijke olie bij de hand. Je kunt muziek afspelen waar je partner van houdt, wat helpt om in de sensuele ervaring te zinken.

Beslis voordat je begint met de massage of de ontvanger de laatste fase van het ritueel wilt doen, de verkenning van de anus en de prostaat door middel van een interne massage. Niet elke man vindt dit prettig.

De meeste mannen vinden het fijn als ze in een hoge staat van opwinding zijn, wanneer ze zich overgeven aan de prostaat massage. Communiceer hierover vooraf. Vraag wat wenselijk is en wat niet.

Wanneer hij kiest om dit niet te verkennen, sla je deze stap gewoon over.

Voor de gever: Niet iedereen voelt zich comfortabel in het geven van een prostaat massage. Voel dit zelf aan, laat je niet onder druk zetten door jezelf om iets te doen wat je niet wilt. Ga naar het gevoel van onzekerheid of onprettigheid en onderzoek waar dit zit. Wellicht ontstaat er dan meer ruimte of nieuwsgierigheid, misschien ook niet. Alles is ok.

Ontvanger: Herinner jezelf eraan tijdens de massage dat het geen doel is om opgewonden te zijn of een erectie te hebben. Dit ritueel is een full body experience, die uitnodigt te zijn met wat er is. Van moment tot moment.



Bewaak je turn-on niveaus - je wilt jezelf trainen om niet te ejaculeren voordat de massage klaar is. Mocht dit wel gebeuren, is dit geen fout of mislukking. Zie de rituelen en massages waarin je ontvangt als een leerproces waarin je steeds beter leert voelen waar je op je 'turn-on niveau' zit.

- o Zero turn-on
- 1-3 Een beetje tintelingen
- 4-6 Je begint je opwinding te voelen
- 7 Goed opgewonden, je kunt nog verschillende kanten opgaan in jezelf.
- 8 Heel erg opgewonden
- 9 Vrij dicht bij ejaculatie, je zweeft bij de rand
- 10 Orgasme

Je wilt het aangeven aan je partner als je op een niveau 7, 8 of 9 komt, afhankelijk van wat je voelt dat je drempel is, zodat je partner de stimulatie kan verlichten of pauzeren.

Zowel ademen als ontspannen helpen om je Turn on niveau te doen zakken. Geef aan wanneer je partner weer kunt gaan opbouwen.

Gedurende de hele massage-ervaring kun je zowel verbaal als non-verbaal communiceren over wat goed voelt en wat niet goed voelt.

Voor de gever; blijf vragen stellen van tijd tot tijd:

Is de snelheid ok?

Is deze plek fijn?

Hoe is de druk?

Wissel technieken af en hou in gedachte: je zit er niet in om je partner zo snel mogelijk een orgasme te bezorgen of een continue erectie te bezorgen.

Breng indien nodig aanpassingen aan.

## Stap 1.

Warm je handen op samen met de olie of het glijmiddel. Wanneer je handen opgewarmd voelen, spreid de olie langzaam uit over de dijen, liezen, perineum, testikels en penis van je partner.

## Stap 2.

Laat je handen glijden langs de binnenkant van zijn dijen, zijn liezen, over de heupen, langs de zijkanten van zijn billen, langs de achterkant van zijn dijen weer terug.

Herhaal deze beweging meerdere malen, langzaam en zacht, en wat steviger en met meer diepe druk. Blijf aanwezig bij de aanraking. Stimuleer ontspanning en diepe ademhaling bij je partner.

Vraag hem of hij de druk en snelheid lekker vindt.

### Stap 3.

Streel met je duimen over zijn perineum onder zijn testikels, de ene duim na de andere om dit gebied te openen.

Doe dit met liefdevolle streken. Varieer van druk, maar hou het langzaam en koesterend.

## Stap 4.

Open nu zijn liesstreek door je duimen vanaf de onderste verdieping van zijn lies naar boven te laten glijden, langzaam maar ferm, helemaal tot op en over zijn schaambeek en naar zijn heupen.

Deze techniek opent dit hele gebied en verhoogt de bloedtoevoer. Dit resulteert in een diepere ontspanning. Ga verder met deze strelende vorm. Als er veel spanning in de bovenbenen zit, neemje deze ook mee.

## Stap 5.

Bedek je handen in glijmiddel / olie en cup (je hand vormen als een kommetje) de achterkant van de penis, het deel naar zijn buik, met één hand.

Met de andere hand streel je over de voorkant van zijn penis. Dit doe je met je vingers en handpalmen om zo veel mogelijk contact te maken met zijn penis. Probeer in te tappen op zijn energie. Voel zijn penis in je handen en breng je liefdevolle aandacht naar zijn lichaam.

## Stap 6.

Druk met één handpalm in zijn perineum, ga zachtjes omhoog over zijn ballen en over de bovenkant van zijn penis.

Doe de ene hand na de andere met stevige druk, maar wees voorzichtig met zijn testikels.

## Stap 7.

Pak nu de penis vast met je vingers in elkaar gevouwen, zodat je je duimen achter elkaar langs de basis van de penis kunt laten gaan. Deze penis shiatsu opent de bloedtoevoer naar dit gebied. Speel met de energie. Voel wat hij lekker vindt.



## Stap 8.

Als hij in een hoog Turn-on level zit, kun je de volgende stap doen zonder zijn penis te strel-  
en/ vast te houden om langzaam het Turn-on  
niveau te laten dalen.

Als hij niet zo opgewonden is of geen erectie heeft, kun je zijn penis met één hand strelen of vasthouden op een manier die goed voor hem voelt tijdens de volgende stap om opwinding en het turn-on niveau te laten stijgen.

Neem zijn ballen zachtjes in de hand en gebruik je duim en wijsvinger om deze bovenaan de balzak te wikkelen trek heel voorzichtig maar met enige stevigheid naar beneden. Laat dan los.

Trek naar links. Laat los. Trek naar rechts. Laat los.

Doe dit nog twee keer en controleer of hij de druk fijn vindt en hoe dit voor hem voelt.

Probeer daarbij ook te registeren of je comfortabel bent om zijn ballen aan te raken en lief te hebben. Voel zachtjes aan zijn ballen, ontdek en merk op hoe het voor jou is om dit te ervaren.

## Stap 9.

Pak zijn testikels in één hand. En met je andere hand, glij je met een vlakke handpalm over zijn ballen. Doe dit met een zachte energie en een langzame streling.

Check in met wat voor soort druk en snelheid hij verkiest.

Wissel van richting, maar zorg er vooral voor dat het een natuurlijke, vloeiende beweging is.

## Stap 10.

Streel de schacht van zijn penis met je niet-dominante hand en lokaliseer met je dominante hand zijn perineum - het bekkenbodembodemgebied tussen zijn anus en de basis van zijn testikels.

Druk voorzichtig je duim in zijn perineum en vraag hem welke locatie, diepte en druk lekker is.

Terwijl je zijn penis streelt/ omhult met je hand, kun je ook zachtjes maar stevig ritmisch op zijn perineum drukken met je duim.

Als je diep genoeg drukt, kan hij voelen dat zijn prostaat wordt gestimuleerd door je duim.

Verken en experimenteer met wat goed voor hem voelt en vind dan een flow en ritme met beide handen. Speel met de opwinding.

## Stap 11.

Pak zijn penis met één hand vast en schuif je hand op en neer, zorg ervoor dat je duim over zijn frenulum glijdt, dit is het gevoelige punt aan de onderkant van het hoofd van zijn penis.

Je kunt variëren met de druk en snelheid. Je kunt cirkels draaien met je duim, op en neer. Speel en ontdek.

## Stap 12.

Maseer nu met een zeer losse pols op en neer.

Als het goed voor jullie beiden voelt, kun je hem een paar keer nét niet laten klaarkomen.

Check in met zijn gewenste snelheid, druk, locatie en stijl.

## Stap 13.

Breng je hand naar zijn eikel en maak een draaibeweging alsof je een dop van een fles afdraait

Streel de penis met beide handen, en als je handen naar de top van de penis komen, draai met je bovenste hand. Geef de eikel na een zachte draai wat rust door je hand eraf te halen. Daarna begin je opnieuw.

Vind je ritme, de gewenste snelheid en druk.

Als je de massage hier wilt afronden, vraag dan hoe hij de massage wil voltooien. Met rust, een orgasme, vrij partij.  
Wat voor jullie goed voelt.

## Stap 14.

Als je verder gaat met de prostaatmassage, pak je extra glijmiddel. Zorg dat je tijdens het ontdekken de hele tijd zijn penis streelt.

Ga met je vinger via het perineum naar het anus gebied en lokaliseer zijn anus. Ga nooit direct naar binnen, maar masseer in cirkelvormige bewegingen rond de ingang van de anus. Maak het gebied los en zorg voor genoeg ontspanning. Je kunt je partner nu zeggen te ontspannen en rustig te ademen.

Vraag of het goed voelt en wat lekker is.

## Stap 15.

Vraag hem of hij klaar is om een vinger te ontvangen. Als dat zo is, steek dan heel langzaam je vinger in zijn anus en doe een zachte in- en uitbeweging ongeveer een centimeter of twee in en uit, langzaam en steeds hetzelfde, zodat hij kan wennen aan het gevoel.

Stimuleer hem te ontspannen en naar de sensaties toe te voelen.

Blijf zijn penis vasthouden en stimuleren als dit goed voor hem voelt.

## Stap 16.

Als hij aan deze beweging gewend is, kun je dieper naar binnen bewegen met je vinger. Aan de buikzijde, kun je op zoek gaan naar zijn prostaat.

Dit voelt als de helft van een walnoot die in het anale kanaal drukt. Je kunt hier zachtjes overheen strelen. Je kunt ook met je vinger op en neer gaan. Speel met verschillende bewegingen als je maar in contact blijft met je partner.

Een prostaat massage kan intens aanvoelen. Geef hem ruimte om zich te uiten en geluid te maken.



## Stap 17.

Vraag hem nu hoe hij de massage wil eindigen.

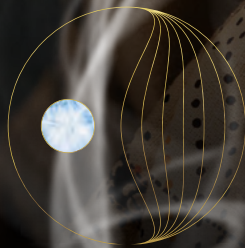
Zorg ervoor dat je je handen zorgvuldig wast voordat je andere lichaamdelen bij jezelf of hem aanraakt.

## Stap 18.

Laat hem dan rusten in stilte, warm ingepakt in een dekentje, in jouw armen of ga naast hem liggen. Laat hem de ervaring in alle rust integreren.



Yoni & Penis  
MASSAGE  
Handleiding



Tantric Lovers Day  
Sensual Glow