

Inhoud

| | | | |
|----------------------------------------|----|--------------------------------------------|----|
| Inleiding | 8 | 2 Basistechnieken en -aanrakingen | 23 |
| 1 Beginnen bij het begin | 11 | GLIJDEN | 24 |
| WAT IS MASSAGE? | 11 | STEVIGE STRELINGEN | 26 |
| SOORTEN MASSAGE | 13 | ZEER STEVIGE STRELINGEN | 26 |
| WAAROM SENSUELE EN EROTISCHE MASSAGE? | 14 | PERCUSSIE | 28 |
| DE JUISTE OMGEVING | 16 | 3 Een basale sensuele massage geven | 31 |
| VOORBEREIDING | 17 | DE RUG | 32 |
| ENKELE VOORZORGSMATREGELEN | 17 | DE ACHTERKANT VAN DE BENEN | 35 |
| GEVEN EN ONTVANGEN | 18 | DE ACHTERKANT VAN DE ARMEN | 36 |
| COMMUNICEREN DOOR MIDDEL VAN AANRAKING | 18 | DE SCHOUDERS EN HALS | 38 |
| WAT U NODIG HEBT | 19 | UITREKKEN VAN DE RUGGENGRAAT | 41 |



| | |
|--------------------------|----|
| HET GEZICHT | 42 |
| DE ARMEN EN HANDEN | 45 |
| DE BORST EN BUIK | 47 |
| DE VOORKANT VAN DE BENEN | 50 |
| DE VOETEN | 52 |
| TOT SLOT – CONTACT | 55 |

4 Het genot van erotische massage

| | |
|-----------------------------|----|
| | 57 |
| WAT IS EROTISCHE MASSAGE? | 60 |
| DE EROGENE ZONES | 60 |
| ENKELE BASISVAARDIGHEDEN | 66 |
| DE JUISTE OMGEVING | 81 |
| EROTISCHE DINGEN OM TE DOEN | 83 |

5 Natuurlijke therapieën, massage en seks

| | |
|--------------------|-----|
| | 117 |
| AROMATHERAPIE | 118 |
| SHIATSU | 123 |
| ACUPRESSUUR | 140 |
| VOETREFLEXTHERAPIE | 141 |
| CONCLUSIE | 143 |

| | |
|----------|-----|
| Register | 144 |
|----------|-----|



A close-up photograph of a person's arm being massaged. The focus is on the hand of the masseuse, with fingers gently touching the skin of the client's arm. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of the skin.

Beginnen bij het begin

Massage is een geformaliseerde en gestructureerde vorm van aanraking. We kunnen dus misschien het beste eerst kijken naar het belang van aanraken voor het menselijk welzijn.

In onze zogenaamd tolerante maatschappij, waarin de meeste van onze zintuigen voortdurend worden geprikkeld, is het verbazingwekkend dat het voelen wordt genegeerd. We leven in zoiets als een 'niet-aanrakenmaatschappij'. Dit komt omdat elkaar aanraken in de loop van de eeuwen een seksuele lading heeft gekregen.

Natuurlijk hoort aanraking bij seks, maar het is natuurlijk belachelijk om elke aanraking te vermijden omdat het misschien tot seks zou kunnen leiden. Toch is dat in de westerse wereld gebeurd. We leven in een cultuur die veel negatieve ideeën en beperkingen kent als het om seksualiteit gaat. Hierdoor gaat aanraken met dezelfde beperkingen gepaard, alsof aanraken hetzelfde is als seks – wat het natuurlijk niet is.

Omdat velen van ons vanaf de wieg of vroege jeugd nog nauwelijks worden aangeraakt, is het niet gek dat we moeite hebben om anderen aan te raken, zelfs in seksuele zin. Ik zie koppels die zich in de loop van de jaren aan allerlei seksuele handelingen hebben gewaagd, maar die geïntimideerd raken als ze elkaar moeten aanraken, simpelweg omdat ze een dergelijke intimiteit ontwend zijn. Deze mensen zijn letterlijk 'het gevoel kwijt' voor hun lichaam. Bij veel mannen is het voortdurende verlangen naar seks in feite een verlangen naar aanraking en intimiteit. Ze denken onterecht dat ze niet kunnen vragen om enkel aanraking en maken het 'respectabel' door er seksuele handelingen aan toe te voegen. Het is in onze cultuur immers ongebruikelijk dat mannen vragen om een knuffel of streling.

Hoewel niemand het helemaal zeker weet, lijkt aanraking het eerste zintuig dat we ontwikkelen in de baarmoeder. Aanraking is dus een primair gevoel dat ons, in ons volwassen leven, terugvoert naar onze begintijd in de baarmoeder. Hierdoor is aanraking iets heel bijzonders voor de mens. De Amerikaanse psycholoog S.M. Jourard toonde aan dat de perceptie van hoe vaak men wordt aangeraakt overeenkomt met het gevoel van eigenwaarde. De meeste mensen die niet aanraken of aangeraakt worden, voelen zich eenzaam en geïsoleerd.

Uit een Amerikaans onderzoek bleek dat mensen die geen huidcontact mochten hebben, vooral klaagden over dergelijke gevoelens. Het is duidelijk dat aanraking gevolgen heeft voor ons die veel verder gaan

dan genezen als we ziek zijn – het 'medische' nut van massage.

Alle soorten pijn, emotioneel of fysiek, roepen een reactie op waarbij doorgaans wordt aangeraakt. Als een kind valt, wrijft de ouder liefdevol over de pijnlijke plek en knuffelt en kust het kind. De handelingen vertellen het kind dat het geliefd is en gewaardeerd wordt. Dergelijke handelingen doen waarschijnlijk veel meer dan zalfjes en pillen. Artsen en verpleegkundigen raken hun patiënten aan, al is dat wel op een meer klinische wijze. Healers leggen al eeuwenlang handen op en de meesten van ons willen iemand vasthouden, aanraken of knuffelen als hij of zij gespannen of ziek is.

Aanraking is een belangrijk communicatiemiddel dat zegt: 'Ik geef om jou.' Of we nu drie of negentig zijn, het neemt ons mee terug naar de tijd dat we als baby in de armen van onze moeders lagen. We voelen ons veilig.

Helaas ervaren we deze liefdevolle aanraking en fysiek contact steeds minder als we volwassen worden en vooral jongens wordt aangeleerd (doorgaans onbewust) dat ze stoer moeten zijn. Zij hebben geen aanraking, knuffel, streling of kus nodig als ze zich niet lekker voelen. Het is echter een feit dat onze behoefte aan aanraking nooit verdwijnt en in onze huidige maatschappij zijn er te weinig mensen die ons op deze manier aandacht kunnen geven, zelfs als ze het zouden willen. Het is moeilijker om een aanraking te accepteren van een vreemde, terwijl onze familieleden soms zo goed als vreemden zijn geworden voor ons.

Het minste taboe rust op de aanraking tussen moeders en dochters, omdat ze hetzelfde geslacht hebben en het in onze maatschappij geaccepteerd is dat vrouwen van nature emotioneel en zorgzaam zijn. Het gevolg is dat volwassen vrouwen veel beter in staat zijn op een niet-seksuele wijze aan te raken zonder daar een schuldgevoel over te hebben. Mannen zijn soms bijna fobisch als het hierom gaat. Mannen knuffelen baby's, omdat deze 'aseksueel' zouden zijn. Als hun kinderen echter groter worden en een duidelijker seksuele identiteit ontwikkelen, voelen veel mannen zich steeds ongemakkelijker om hun kinderen aan te raken, mede uit angst dat ze worden gezien als seksueel provocatief. Ik vind het deprimerend dat vaders

bang zijn om hun kinderen te knuffelen uit angst dat ze zullen worden beschuldigd van ongezonde motieven. Heteroseksuele mannen raken elkaar bijna nooit aan als het niet hoeft. Dit betekent echter niet dat mannen geen behoefte meer hebben aan aanraking; zij zoeken echter naar manieren die cultureel aanvaard zijn om aan hun behoeften te voldoen. Dit doen zij in een seksuele relatie met hun partner en in sporten waarbij aangeraakt mag worden.

Hoe we onszelf ook voor de gek proberen te houden, aanraking is een van de basisbehoeften van de mens. We proberen het dan ook te krijgen zo vaak als we kunnen. Veel vrouwen die geen vaste relatie hebben, zeggen bijvoorbeeld dat het knuffelen en aanraken van hun baby's en kinderen het gebrek aan lichamelijke contact in een volwassen relatie compenseert. Het is dan ook mijn professionele ervaring dat sommige vrouwen meer kinderen hebben om verbonden te blijven met de fysieke aanraking als hun oudere kinderen onafhankelijker worden.

Ashley Montagu beweert in *De Tastzin* (1980) dat de basisbehoefte van aanraking bevredigd moet worden om te overleven. De veelgeprezen psycholoog Alexander Lowen denkt dat schizofrenie zou kunnen voortkomen uit een gebrek aan fysiek contact in de jeugd. Iemand die schizofreen is, is het contact met zichzelf kwijt. Er zijn ook onderzoeken die aantonen dat er een verband bestaat tussen een gebrek aan aanraking in de jeugd en latere gewelddadigheid.

Zelfs dit korte overzicht van het belang van aanraking moet de lezer ervan overtuigen dat de mens moet aanraken en moet worden aangeraakt. Als dat niet zo was, zou niet zo'n groot deel van onze hersenen zich bezighouden met het zintuig voelen.

Laat ik nu een antwoord geven op de vraag: 'Wat is massage?' Het is een systematische vorm van aanraking die verschillende voorspelbare resultaten oplevert. Laten we nu gaan kijken naar de verschillende soorten massage.

Soorten massage In de loop van de eeuwen zijn vele vormen van massage ontwikkeld als heelmethoden. Hiertoe behoren:

Aromatherapie, waarbij etherische plantenoliën in de huid worden gewreven voor een gunstig effect op het lichaam.

Shiatsu, een oude Japanse massagevorm gebaseerd op de kennis van drukpunten op het lichaam.

Voetreflextherapie, een systeem van voetmassage dat effect heeft op andere delen van het lichaam.

Acupressuur, waarbij vingers (in plaats van naalden) worden gebruikt om de acupunctuurpunten te stimuleren.

Touch-for-health, een systeem waarbij de spieren worden bewerkt.

Zweedse massage, waarschijnlijk de basis van alle westerse massagetechnieken.

Sommige van deze massagevormen worden uitgebreid besproken in hoofdstuk vijf. Ze vormen echter niet het hoofdonderwerp van dit boek, omdat we ons niet concentreren op therapeutische massage die spanningen of lichamelijke klachten wegneemt. Dit boek gaat in op twee andere soorten massage: sensuele en erotische massage. Daarbij gaat het voornamelijk om massagemethoden voor paren met als doel plezier te geven en ontvangen en niet om te helen. Het staat natuurlijk buiten kijf dat bij het verbeteren van het emotionele welzijn ook het lichaam en de geest gunstig worden beïnvloed. In die zin zijn ze 'helend' in de breedste zin van het woord. Ik heb persoonlijk ervaren dat stellen die elkaar masseren zich niet alleen beter voelen in hun relatie met elkaar, maar ook wat betreft hun gezondheid en gevoel van welzijn.

Basistechnieken en -aanrakingen

Het belangrijkste dat u moet onthouden als u uw partner masseert, is dat u zich laat leiden door uw intuïtieve gevoelens en niet door wat hier geschreven staat.



Stevige strelingen Hierbij wordt meer druk toegepast dan bij de glijdende aanrakingen, maar u moet niet te hard op de spieren drukken. Een goede aanraking om mee te beginnen is het kneden. Hierbij neemt u met één hand een 'handvol' vlees en knijpt erin alsof u deeg kneedt. Laat dan los en pak tegelijkertijd met uw andere hand een gelijke hoeveelheid vlees vlak bij het eerste gebied. Zorg dat een van uw handen altijd aan het knijpen is, zodat er een voortdurend contact is met uw partner.

Een andere aanraking is een lichte wringbeweging, alsof uw partners lichaam een grote handdoek is die moet worden uitgewrongen. Plaats uw handen aan weerszijden van bijvoorbeeld het bovenlichaam en breng uw handen dan behoorlijk stevig bij elkaar, zodat ze midden op de rug liggen. Wissel nu van hand, zodat de hand die trok nu duwt en andersom, maar vanaf de andere kant van het lichaam. Deze beweging werkt het beste bij het bovenlichaam, maar kan ook op de dijbenen worden toegepast.

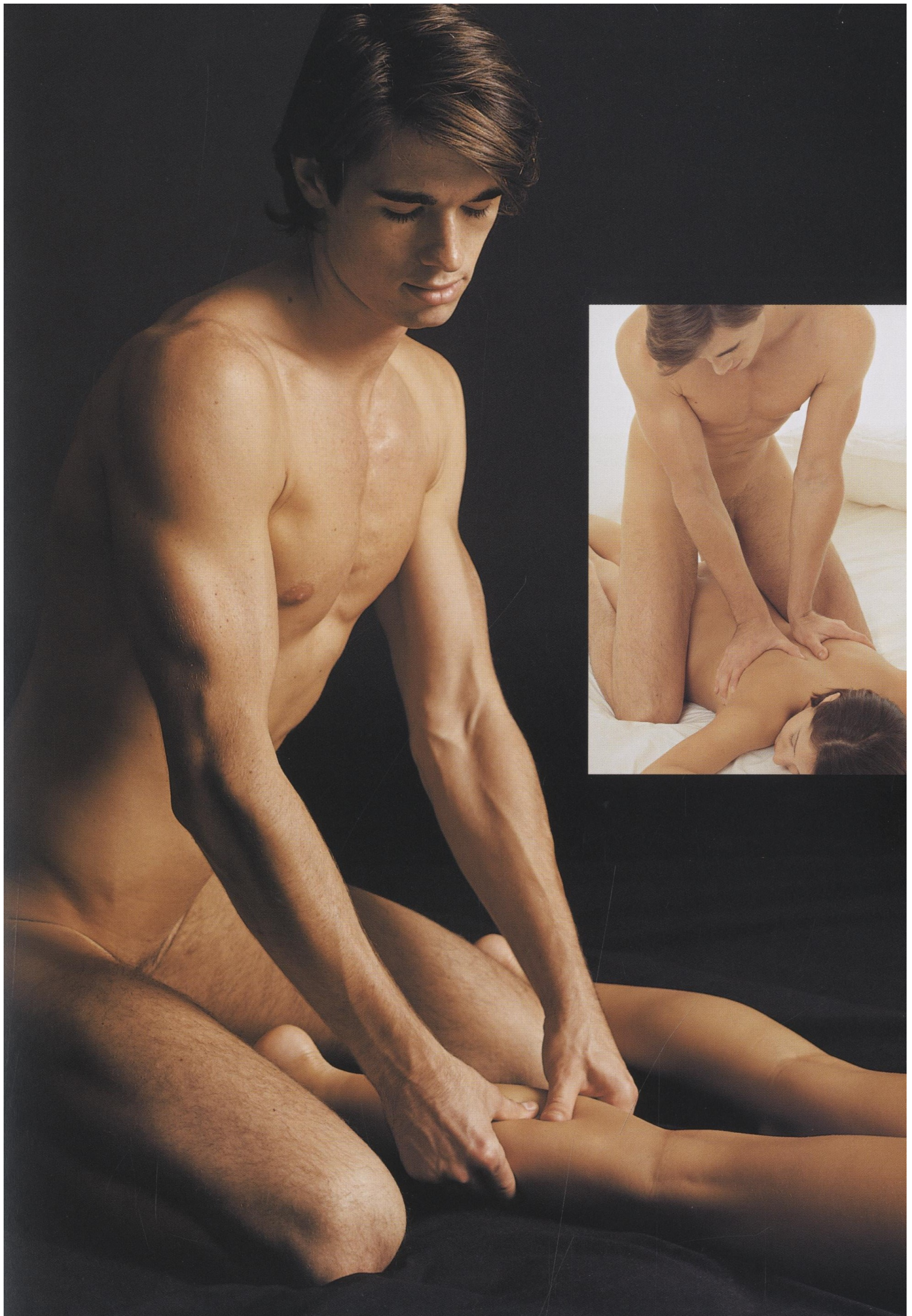
Een echte favoriet is een speciale trektechniek. Kniel naast uw partner met uw knieën dicht bij zijn of haar lichaam. Buig voorover en plaats uw handen aan de andere kant van uw partners bovenlichaam, vlak

onder de armen. Trek stevig aan uw rechterhand en trek hem in de richting van de borst en stop vlak voor de tepel. Doe nu hetzelfde met de linkerhand en til tegelijkertijd uw rechterhand op en leg deze weer op de beginpositie, maar nu wat lager op het lichaam. Blijf uw rechter- en linkerhand afwisselend gebruiken en beweeg zo langzaam over het lichaam, waarbij u de bewegingen elkaar laat overlappen totdat u bij de knie bent. Stop daar en keer terug naar het beginpunt op de borst en begin opnieuw.

Zeer stevige strelingen Deze aanrakingen zijn wat moeilijker en vermoeiender om te doen en vereisen wat lichaamskracht of lichaamsgewicht. Omdat deze strelingen de geveer snel kunnen vermoeien, komt het hier op techniek aan.

Begin nooit met deze zeer stevige strelingen. Begin altijd met zachte, rustgevende en ontspannende bewegingen. Als u zich hiermee vertrouwd voelt en het vertrouwen hebt van uw partner kunt u de zeer stevige strelingen proberen. Mijn ervaring is dat bij deze aanrakingen meer feedback nodig is, omdat u snel te ver kunt gaan in uw enthousiasme en onprettige sensaties kunt veroorzaken.







Uitrekken van de ruggengraat Dit is een zeer prettige beweging voor de ontvanger, tenzij hij of zij heel lang of zwaar is (waardoor het moeilijk of onmogelijk wordt om uit te voeren).

Hij of zij moet het hoofd en de rug iets optillen, zodat u uw handen en armen eronder kunt doen. Leun dan voorover, zodat uw lichaam min of meer parallel is aan dat van uw partner. Beweeg uw handen naar beneden, zodat u ze aan weerszijden van de rug ter hoogte van de navel kunt brengen.

Zeg nu dat uw partner zich geheel moet ontspannen en slap moet worden. Houd uw handen op dezelfde plaats en breng uw lichaamsgewicht naar achteren. Hierdoor trekt u aan de onderste helft van uw partners lichaam, dat op zijn plaats blijft door het eigen lichaamsgewicht. Dit voelt heerlijk aan voor de ontvanger.

Laat de wrijving tussen uw huid en die van uw partner iets los en laat uw handen over de grote spieren langs zijn of haar ruggengraat omhoog glijden. Ga door tot aan de schouders, vervolgens de nek en als laatste over de schedel. Dit veroorzaakt een ongebruikelijk gevoel, dat de meeste mensen plezierig vinden.

