

KENNETH RAY STUBBS

In samenwerking met Louise-Andrée Saulnier

EROTISCHE MASSAGE

Gebaseerd op tantrische inzichten



ALTAMIRA

INHOUD

Uitnodiging	9
Inleiding	10
Wat heb je nodig	11
Richtlijnen voor meditatieve massage	11
Aanwijzingen	12
Gezondheid	13
Vorbereidingen	14
Massage & meditatie	17
Het begin	18
Rug	21
Achterkant van de benen	30
Afsluiting achterkant	35
Armen	37
Handen	42
Voor kant van de benen	47
Voeten	50
Voor kant van de romp	56
Mannelijke geslachtsdelen	62
Vrouwelijke geslachtsdelen	68
Nek en hoofd	84
Gezicht	89
Afsluiting	98
Erotisch en veilig vrijen	100
Dankbetuigingen	101
Over de auteur en de illustrator	102

INLEIDING

Massage is een dans van energie. Massage is een dans van liefde.

Dit is een boek speciaal voor minnaars: je vriend, je vriendin, je vrouw, je man.

Wie veel voor je betekent, je geliefde, je partner, de naam doet er niet toe, het gaat om het gevoel.

Jullie kunnen vrienden zijn en onderzoeken of jullie ook minnaars kunnen zijn.

Jullie kunnen minnaars zijn en onderzoeken of jullie ook vrienden kunnen zijn.

Het belangrijkste is dat wat je doet in overeenstemming is met de ander.

Massage is eenvoudig gezegd een gestructureerde aanraking. We zouden kunnen zeggen dat een streling een ongestructureerde aanraking is die je al naargelang je stemming wilt geven of ontvangen. Sta voor beide open: beide helen, beide voeden, beide zijn opwindend.

Tijdens de massage kunnen jullie allebei erotische gevoelens krijgen.

Je kunt in slaap vallen.

Je kunt in lachen uitbarsten of in tranen.

Jullie kunnen ervoor kiezen om te vrijen, voor, tijdens of na de massage.

Wanneer echter seks of een orgasme het doel wordt, dan missen jullie wellicht veel andere geneugten.

Laat ieder moment, ieder gevoel zich ontplooien. Dat is meditatie.

Massage is een kunst wanneer je jezelf met gevoeligheid en met bewustzijn tot uitdrukking brengt.

Laat je aanraking een ontdekkingstocht zijn zonder verlangen, zonder verwachting.

In het begin zal de techniek lijken op leren fietsen. Na verloop van tijd wordt het onwennige vertrouwd.

Je aanraking zal voedend zijn voor je lichaam, je geest en je ziel.

Je zult ook ontdekken dat het lichaam van je geliefde – in stilte – jouw handen genot geeft.

Laat je vingertoppen proeven van de vormen, het ruwe, het vloeiende, het stevige en het zachte.

Sta jezelf toe om te voelen.

WAT HEB JE NODIG

- Een bereidwillige ontvanger
- Een rustige plek
- Een warme plek of een zacht briesje als het tropisch is
- Olie, misschien een lotion – op inwendige weefsels is een lotion op waterbasis waarschijnlijk beter
- Een handdoek
- Een tafel met een matras, een bed, een matras op de vloer of een groot badlaken op het strand
- Zachte muziek, als je daarvan houdt
- En misschien veren, een zijden sjaal

RICHTLIJNEN VOOR MEDITATIEVE MASSAGE

Drie uitgangspunten:

Het eerste en belangrijkste is aanwezig zijn.

Laat verwachtingen voor de toekomst en vergelijkingen met het verleden los.

Wees hier. Wees nu.

Het tweede is wanneer mogelijk contact houden met je volle hand.

Laat je handpalmen, vingers en duimen de contouren van het lichaam volgen.

Het derde is in een flow blijven. Bewegingen versmelten, iedere beweging versterkt de voorgaande en leidt de volgende in.

Belangrijker dan techniek is jouw persoonlijke expressie. Belangrijker dan jouw persoonlijke expressie zijn de wensen van de ontvanger.

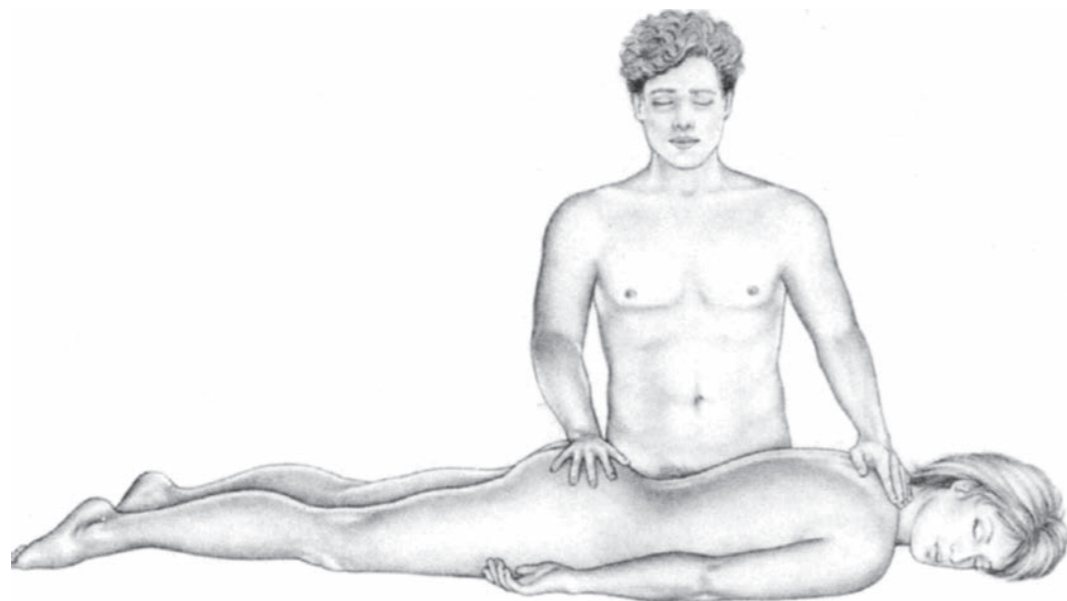
Belangrijker dan de wensen van de ontvanger is jezelf nooit te forceren.

Maar toch, wees ontvankelijk voor nieuwe mogelijkheden.

Het is een delicate dans.

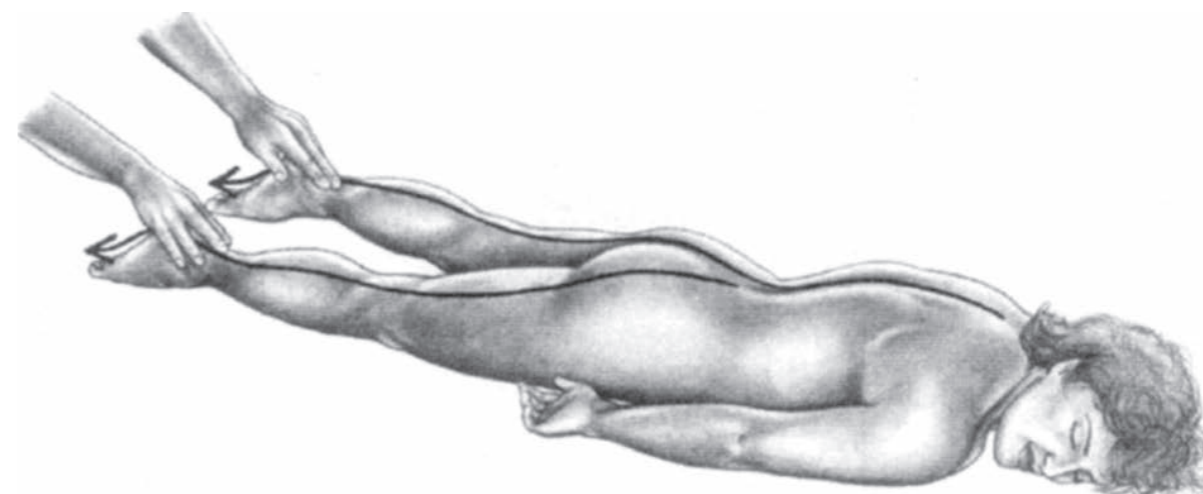
HET BEGIN

Positie van je geliefde op zijn of haar buik, met de armen langs zij.
Jouw positie in eerste instantie aan zijn of haar linkerkant.



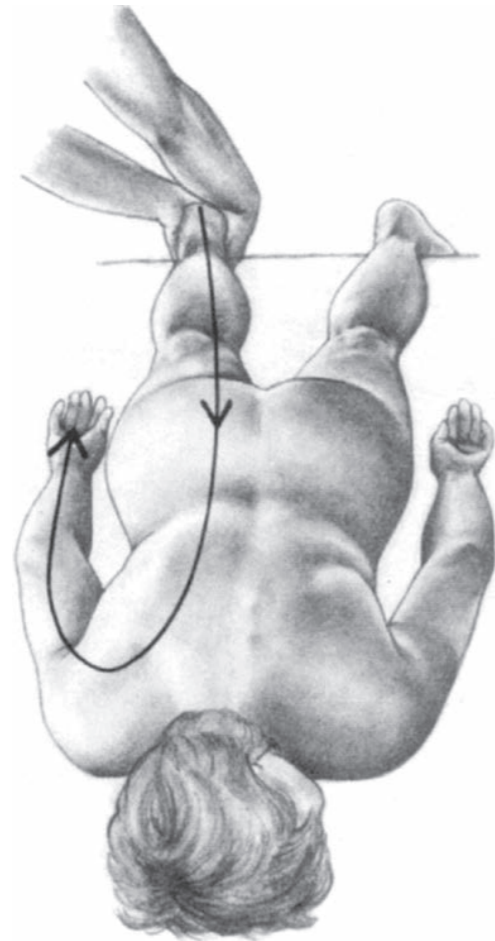
1 Handen opleggen

- A Kom in je centrum. Stem je af op je ademhaling.
- B Leg je linkerhand op de onderrug en je rechterhand op het heiligbeen.



- C Trek je handen zachtjes van de nek in een vloeiende beweging naar beneden, zich scheidend bij de taille, en laat ze van de tenen afglijden.

Als je veren hebt of andere sensuele attributen, streek je partner er dan mee over het hele lichaam, nu, voordat je olie opbrengt.



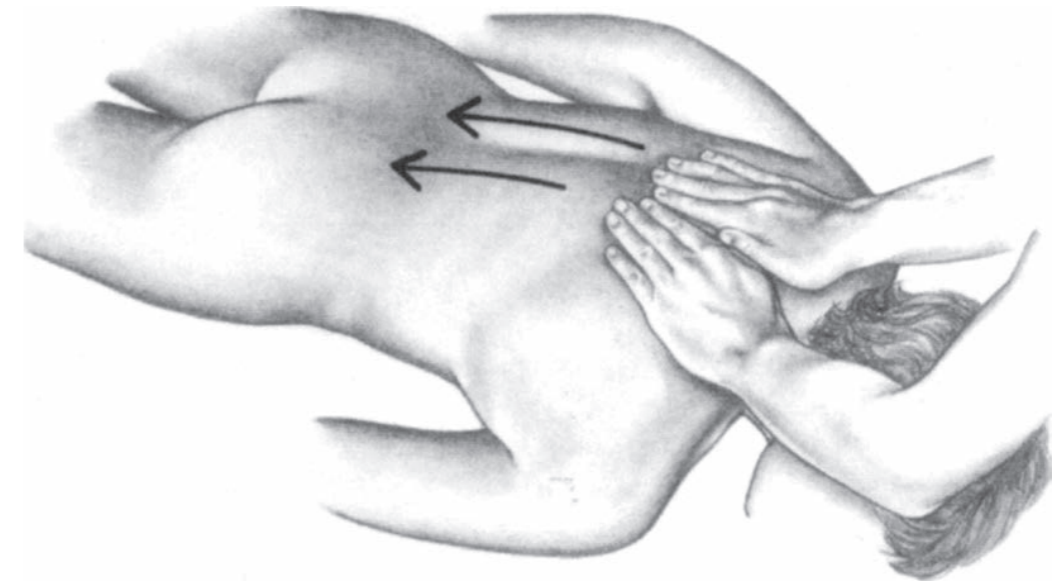
2 Olie opbrengen

- A Verwarm de olie in je handen. (Pas op dat je geen druppels laat vallen op het lichaam van je partner.)
- B Verspreid de olie door je handen over de achterkant van het lichaam te laten glijden; begin bij de voeten en strijk omhoog langs de benen en de romp, helemaal naar de vingertoppen toe. Herhaal dit aan de andere zijde. (Het is gemakkelijker als je begint met de zijde die het verst van je af is.)

Dit is niet de enige keer dat je olie opbrengt. Doorgaans breng je bij elke eerste streek van een deel van het lichaam meer olie op.

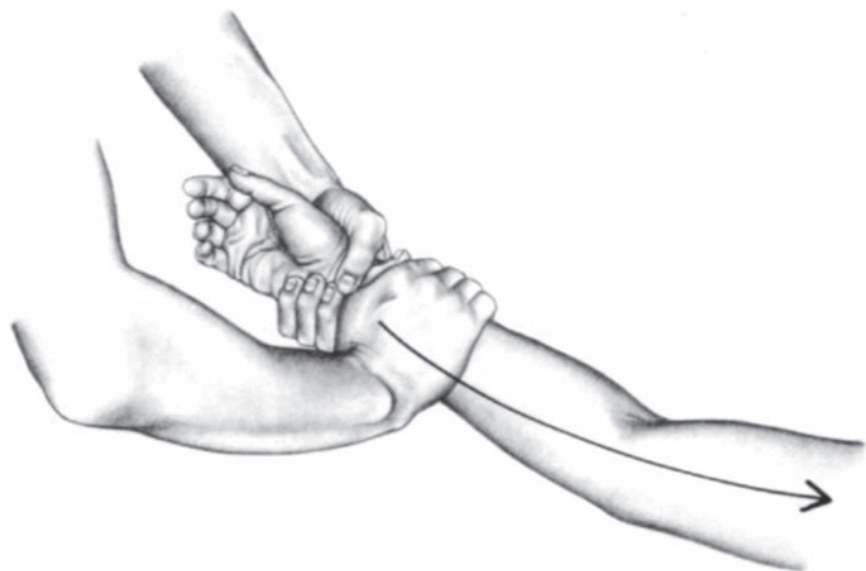
RUG

Jouw positie bij het hoofd van je partner, kijkend in de richting van zijn of haar voeten.



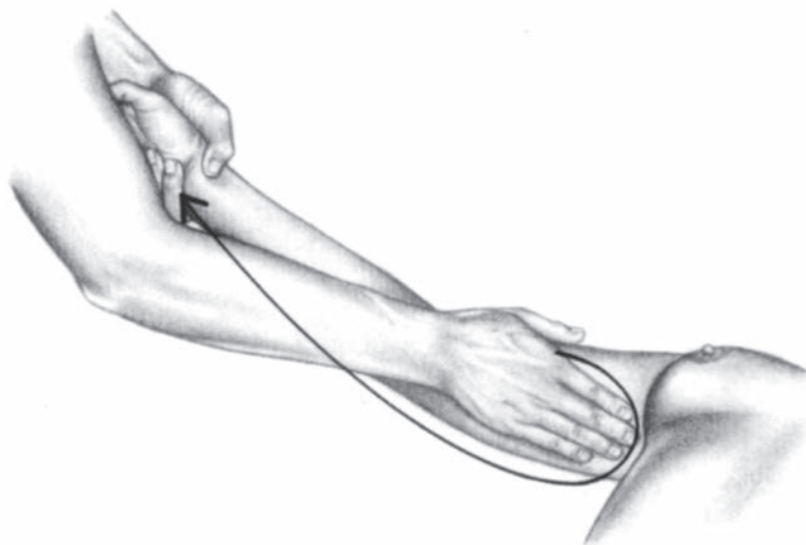
3 Verbindende streek

- A Laat je handpalmen parallel aan elkaar langs de rug naar de billen glijden.



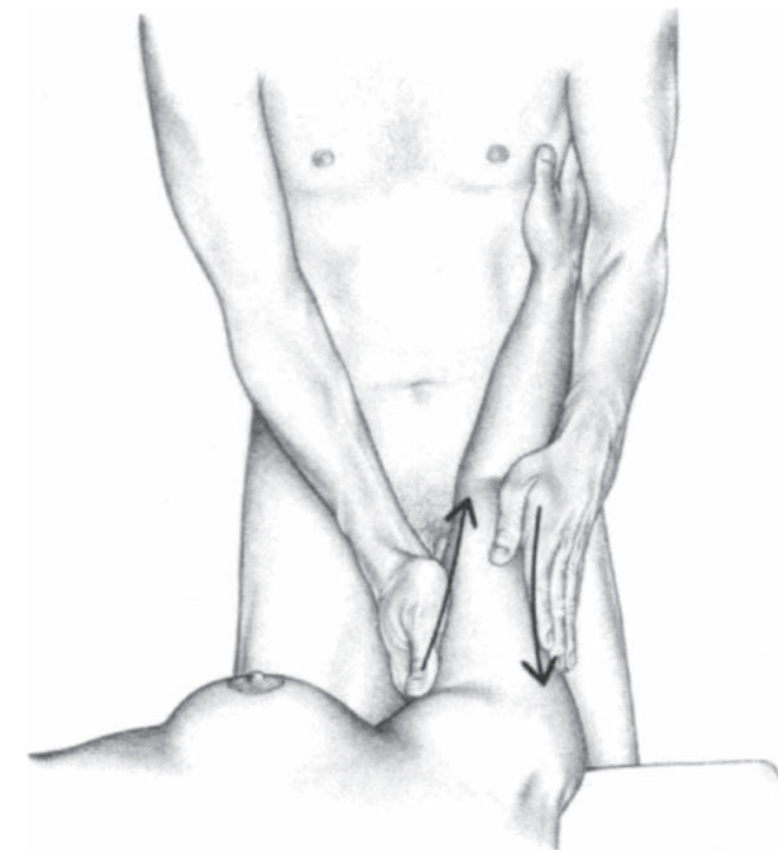
C Pak nu met je linkerhand de pols beet en trek de arm naar buiten.

Laat je rechterhand met de pink voorwaarts langs de binnenkant van de rechterarm glijden.



D Net voor de oksel draai je met je hand naar de achterkant van de schouder en glijd je langs de achterkant van de arm weer naar beneden.

Herhaal deze streek (A-D) verschillende keren.



18 Bovenarmstreek

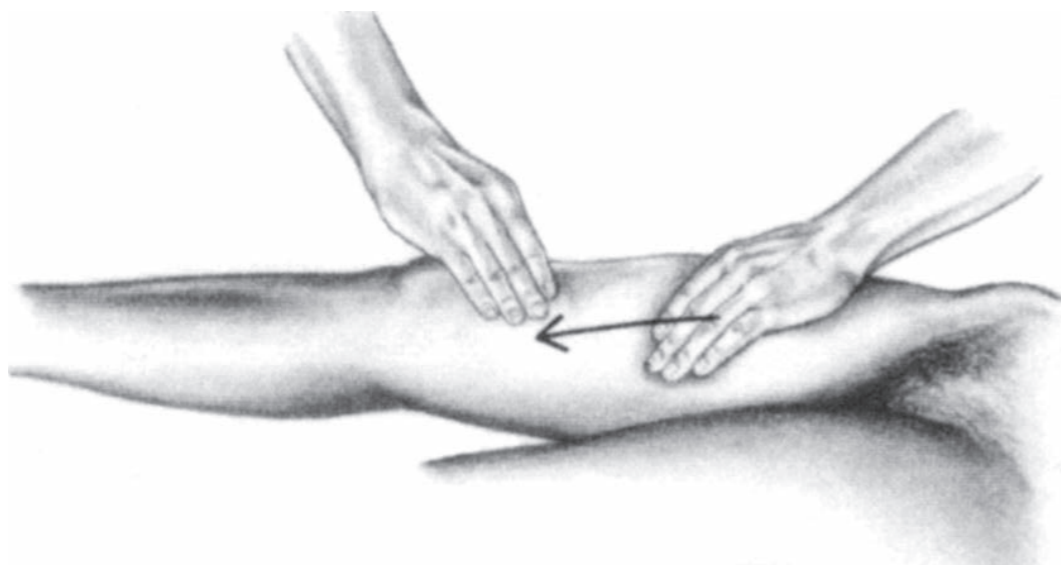
A Plaats de rechterhand van je geliefde tegen de linkerkant van je borstkas

Laat je linkerhand omhooggliden langs de buitenkant van zijn of haar arm, terwijl je rechterhand omlaagglidde langs de binnenkant.

29 Kleine verbindende streek

Maak op de dij een serie verbindende streken, gelijkend op de voorafgaande (28), maar dan korter en alleen op de dij. Iedere volgende streek begint een stukje verder op de dij en eindigt ook een stukje verder.

Herhaal deze hele serie verschillende keren.



30 Knie kneden

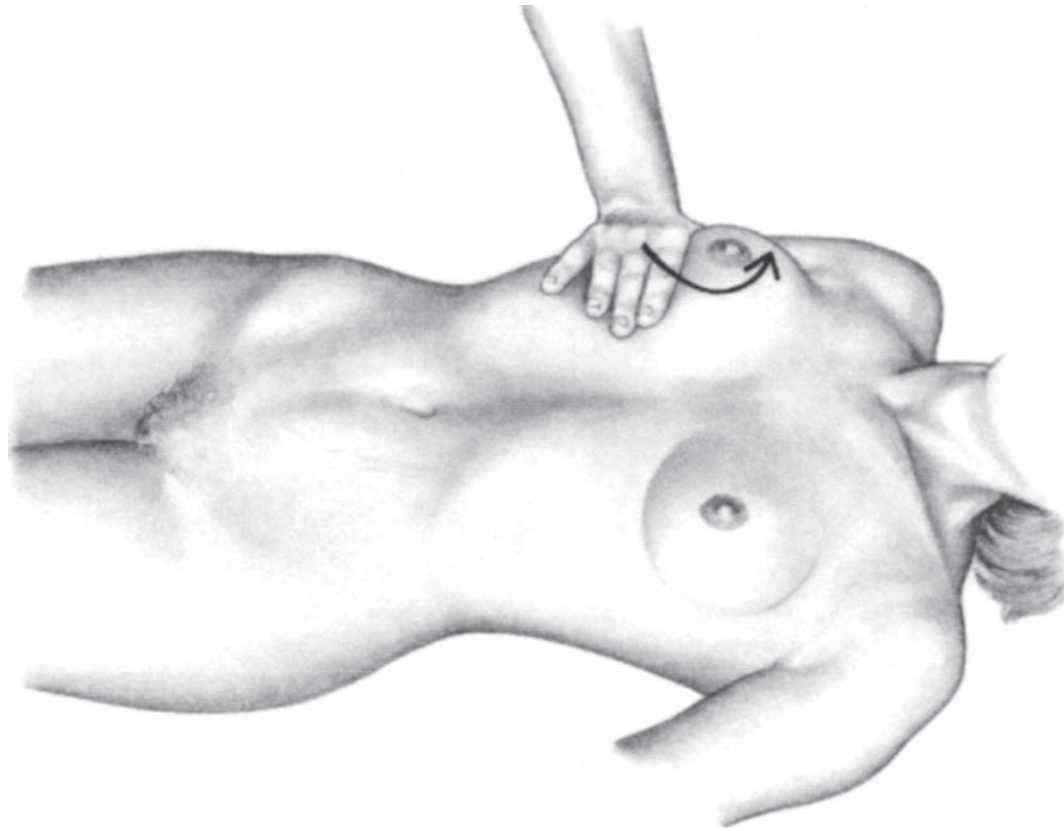
A Concentreer je eerst op één hand en kneed de knie zacht tussen duim en vingers. Terwijl je kneedt, schuif je een paar centimeter in de richting van je andere hand. Stop dan met kneden.



B Herhaal hetzelfde patroon nu met de andere hand. Kneed zo geleidelijk het hele been.

31 Herhaal: verbindende streek voor de voorkant van de benen (28)

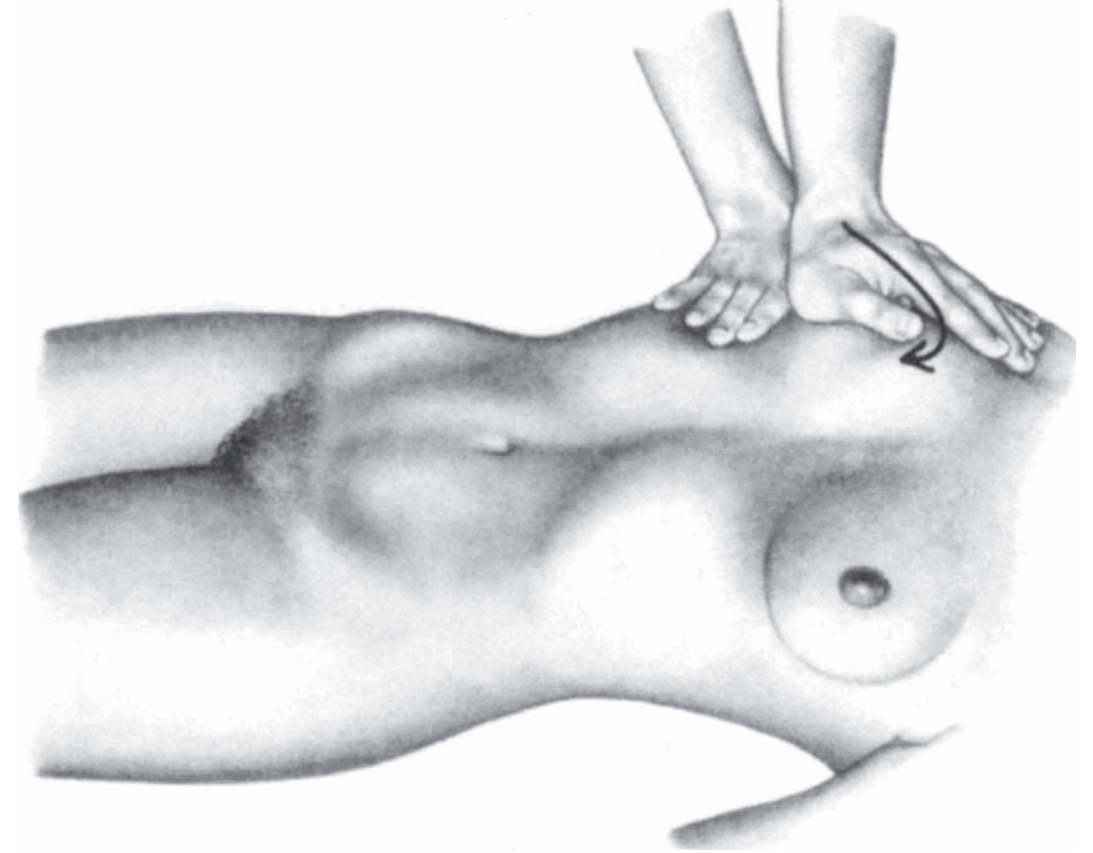
Vervolg de massage met de rechervoet voordat je het linkerbeen masseert.



43 Borst kneden

A Begin aan de buiten- en onderkant van de borst. Strijk met je rechterhand over de borst, zodat je duim en wijsvinger om de tepel cirkelen.

Met de tepel als middelpunt herhaal je de streek door de hand tegen de klok in rond de tepel te draaien, terwijl je hand de borst op- en afglijdt.



B Strijk met je linkerhand vanuit hetzelfde beginpunt omhoog over de borst, zodat je duim en wijsvinger rondom de tepel cirkelen.

Met de tepel als middelpunt herhaal je de streek door je linkerhand met de klok mee rond de tepel te draaien, terwijl je met je hand de borst op- en afglijdt.

Herhaal deze serie (A en B) verschillende keren, terwijl de ene hand de andere opvolgt.

Vervolg met de volgende streek (44) op de rechterborst, voordat je de linkerborst masseert.

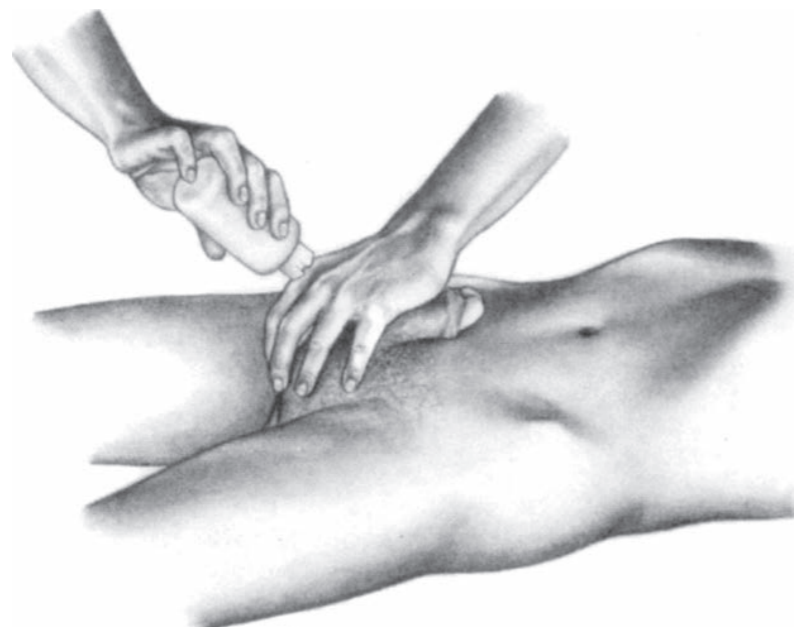
Opmerking Gebruik op de borsten van een vrouw altijd minder druk.

MANNELIJKE GESLACHTSDELEN

Positie van je geliefde op de rug liggend.

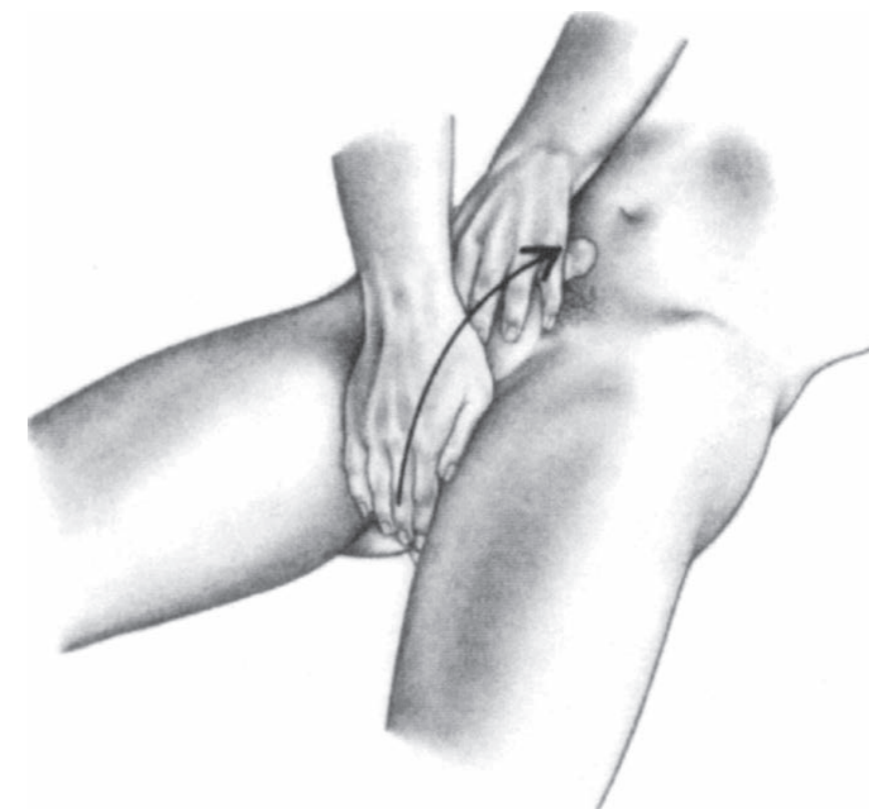
Jouw positie aan de rechterkant van je geliefde.

Opmerking Als je veilig wilt vrijen, lees dan de bijlage.



47 Olie aanbrengen

- A Laat je linkerhand met licht gespreide vingers op het scrotum en de basis van de penis rusten. Giet met je rechterhand olie op de rug van je linkerhand, zodat de olie tussen je vingers door loopt.



- B Met afwisselende bewegingen van je handen verspreid je de olie in een trekkende beweging van de bekkenbodem omhoog over het scrotum en de penis.

Misschien kun je op de bekkenbodem wat lichte druk uitoefenen.

Zorg voor ruim voldoende olie, want voor de hiernavolgende streken is dat noodzakelijk.

Opmerking Wanneer je geliefde als gevolg van deze streken of andere streken een zaadlozing krijgt, kun je ook overgaan naar 'zijn' (58).