



Lockernde Anfangsberührungen

Nach den Anfangsberührungen folgen viele Vorschläge für spezielle Berührungen des Lingam, der Hoden und des Perineums. Sie sind als Vorschläge anzusehen. Nicht bei jeder Massage werden alle Berührungen eingebaut werden können. Je nach Zeit und Lust können andere Möglichkeiten zum Zuge kommen. Achten Sie darauf, dass Sie keine Berührung benutzen, um gezielt zum Orgasmus zu stimulieren. Entsteht starke Erregung, so lassen Sie die Berührungen sanfter werden.

1. Den Po lockern

Halten Sie zwischen Ihren Händen das Becken an den Hüften. Bewegen Sie es in schaukelnden Bewegungen hin und her. Nach einer Weile merken Sie, dass das Becken lockerer wird. Dann können Sie es zwischen Ihren Händen stärker hin- und herschaukeln lassen. Und schließlich können Sie den ganzen Körper sanft ausschütteln.

2. Massieren der Innenseiten der Beine



Die Beine werden von unten nach oben massiert. Ziehen Sie dabei die Oberschenkel sanft nach außen. Sie können die Beine gleichzeitig oder einzeln massieren. Wechseln Sie zwischen sanften Streichungen und festeren Massagestrichen ab. Die Oberschenkel sollen gut gedehnt und gelockert werden - bis hoch zum Po. Sie können mehrmals von unten nach oben dehnen, auseinander ziehen und massieren.

3. Kneten Sie die Pobacken...

... so, als würden Sie Teig kneten: beharrlich und äußerst gründlich. Am Po dürfen Sie fest zapacken, so dass alle Pomuskeln gut durchblutet werden. Strengen Sie sich ruhig ein bisschen an. Besonders Männer halten in den Pomuskeln viel unnötige Spannung fest. Nehmen Sie genügend Massageöl, so dass Ihre Hände leicht gleiten können.

4. Malen Sie eine Acht

Malen Sie eine Acht um die Pobacken herum, so dass jeder Pobacken zu einem Teil des Achters wird. Nehmen Sie dazu Ihre flach aufliegenden Hände. Wechseln Sie die Richtung mehrmals.

5. Ziehen Sie die Pobacken auseinander

und pressen Sie sie danach wieder zusammen. Wiederholen Sie dies mehrmals.

6. Schieben Sie die Pobacken...



...abwechselnd nach oben und nach unten. Dabei können Sie mit dem Druck Ihrer Hände auf den Pobacken ebenso variieren wie mit der Geschwindigkeit. Seien Sie spielerisch, während sich die Muskeln immer mehr lockern und sich Ihren Berührungen hingeben. Achten Sie auf Körpersignale und fragen Sie nach, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Berührung die richtige Stärke hat.

7. Kratzen Sie die Pobacken

leicht mit den Fingernägeln.

8. Feuer machen

Legen Sie Ihre Hand auf das Steißbein und halten Sie etwas inne. Dann lassen Sie die flach aufliegende Hand kreisende Bewegungen ausführen, die immer schneller werden, bis der Steißbeinbereich zu glühen beginnt. Streichen Sie die entstandene Wärme mehrmals beidseitig entlang der Wirbelsäule nach oben. Danach machen Sie erneut Feuer. Am Steißbein schlummert die heiße Kundalini-Energie wie eine zusammengerollte Schlange, die Sie dadurch erwecken können. Bitte verwenden Sie viel Öl, damit Ihre schnellen Hände gut auf der Haut kreisen können und es sich für die empfangende Person gut anfühlt.

9. Berühren Sie den Steißbeinbereich ...

.. mit hauchzarten Fingerspitzen und mit festeren, kreisenden Streichungen durch die gesamte Handinnenfläche. Dann lassen Sie die flache Hand auf dem Steißbein still ruhen. Massieren Sie mit der flachen Hand bzw. der Handinnenfläche fest den gesamten Steißbeinbereich. Mit dem Daumen können

Sie am Ansatz der Pospalte den Knochen und den Bereich darum herum ertastend berühren.

10. Pospalte

Fahren Sie mit einem Finger, den verbundenen Fingerspitzen oder der Handkante mehrfach die Pospalte entlang auf und ab. Probieren Sie ganz hauchfeine und festere Berührungen aus.

11. Handkante in der Pofalte

Legen Sie die Handkante in die Pospalte hinein und halten Sie nur. Die zwischen den Pobacken liegende Handkante bewegt sich in kreisenden Berührungen, dann abwechselnd nach rechts und links, oben und unten. Achten Sie gemeinsam mit der empfangenden Person auf das rechte Maß des Drucks.

Spezielle Berührungen außerhalb

Die Berührungen außerhalb lockern das Gewebe und bereiten es vor. Zugleich öffnen sich gebende und empfangende Person für den neuen Raum von Intimität, der sich dadurch öffnet. Ziehen Sie nun den Fingerling über und halten das Schälchen mit dem Gleitgel bereit. Bei jedem Schritt muss nach der Bereitschaft der empfangenden Person geschaut werden. Nie einfach ungefragt in den Anusbereich vordringen! Gegebenenfalls muss länger gewartet oder sogar abgebrochen werden. Manche Menschen brauchen viele Anusmassagen, bis sie die hier beschriebenen Übungen ganz zulassen können.

1. Mit den Augen berühren



Fragen Sie die empfangende Person: „Darf ich jetzt näher kommen?“ Wenn die Antwort „Ja“ lautet, dann öffnen Sie jetzt mit massierenden Streichungen die Pobacken so, dass Sie den Anus sehen können. Nehmen Sie sich Zeit, diesen Muskelring von außen zu bewundern. Es ist ein seltenes Geschenk, dass Sie diese Tabuzone anschauen und erkunden dürfen.