

INHOUD

Aanraken, *intimiteit*, tederheid

7

Intimiteit voor u en uw geliefde	8
Hoeveel liefkozingen heeft een mens nodig?	8

De geschiedenis van massages en geurstoffen in een notendop	11
De kunst van de verleiding	11
Het verlangen naar lichamelijk contact	13

Geven en nemen	14
Evenwichtige rolverdeling	14
En tegenwoordig?	15



De kunst van het liefkozen

17

Zelfmassage – ontdek uw eigen behoeften	18
Het levenselixer aanraking	18
Heb vertrouwen in uzelf	18

Ervaar met uw geliefde nieuwe seksuele dimensies	21
Sensuele massage voor twee	21
Ritualiseer de erotische liefkozingen	27

Erotiek via de vingertoppen

29

Van top tot teen genieten	30
Seksuele stimuleringspunten	30
Erotische massage: de basistechnieken	32



Sensuele partnermassage	38
Voordat u begint	38
Wat aangenaam aanvoelt, is goed	39
De erotische voetmassage	40
Rug en lendenen	44
Sensuele welvingen – billen en benen	48
‘Streelwerktuigen’ – de handen en armen	50
Gevoelige plaatsen – borst en buik	52
De zinnelijkste oliemengsels in één oogopslag	57



Speciale dagen – **Eros en massages** 59

Verwendagen:

uw liefdesleven zal er wel bij varen	60
Maak tijd vrij om samen te zijn	60
Het beste voor uw liefdesrelatie	60
Niet denken maar genieten	60
Elkaar verwennen met alle zintuigen	61

Lekker-genieten-dag 64

Genieten – de voorbereiding	64
Aphrodite-massage voor het hele lichaam	66

Een uurtje samen 74

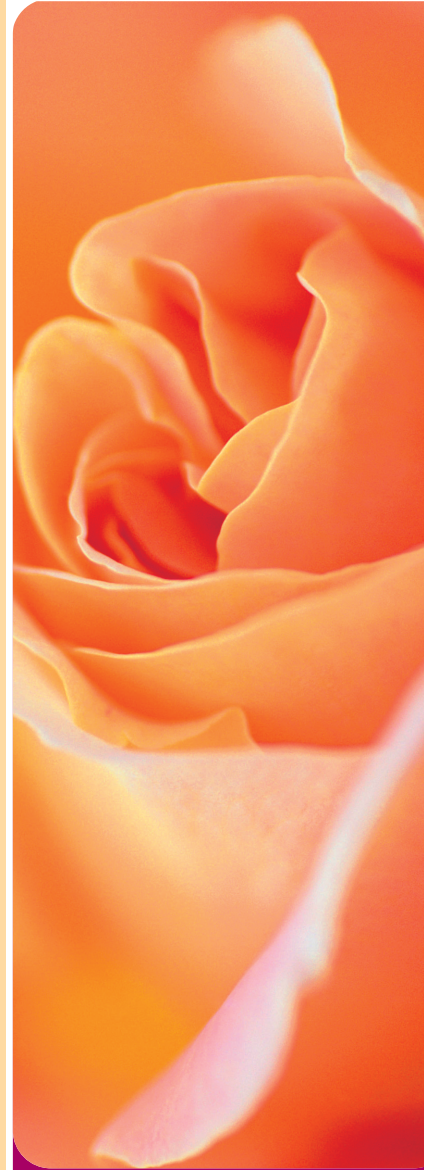
Kort maar krachtig...	74
Heerlijke billen- en lendenenmassage	74
Vlinders voor de buik... aardbeienmoes en honing	78
Variant: groene-kleipasta van Persephone	80
Verwenprogramma voor HEM	81
Verwenmassage voor HAAR	83

Informatie	84
Liefdeshapjes en -drankjes	84
De werkzaamste massageoliën	87
Register	92



Aanraken, *intimiteit,* tederheid

De aanraking vormt de oudste geneesmethode. Dat geldt niet alleen voor het lichaam, maar ook voor de ziel. Om die reden is massage zo oud als de mensheid zelf. Zoals Hippocrates in vervlogen dagen al zei: ‘De weg naar gezondheid bestaat uit een aromatisch bad en een geurende massage, elke dag opnieuw.’



Intimiteit voor u en uw geliefde

Hoeveel liefkozingen heeft een mens nodig?

Elkaar aanraken is de mooiste manier om elke dag opnieuw te zeggen dat je van iemand houdt. Het is een soort taal, waarbij de geliefden elkaar geheime berichten doorgeven. Want aanraken betekent meer dan strelen en liefkozen. 'Ik word aangeraakt' wil ook zeggen dat iets me ontroert, inspireert, indruk op me maakt, me opwindt of me ontspant.

Elkaar aanraken is een prachtige manier van geven en nemen. De partnermassage is daarvan de meest ideale vorm. De liefkozing van uw huid geeft u namelijk een gevoel van tevredenheid met uzelf en leidt ertoe dat u zich als mens gewaardeerd voelt. Bovendien sluit u uw geliefde – die u zulke aangename gevoelens schenkt – in uw hart en zult u uw best doen hem of haar eveneens te plezieren, wat de positieve uitwerking van de aanraking alleen maar intensiveert.

Aldus maakt de erotische partnermassage het mogelijk een relatie die in het slop is geraakt nieuw leven in te blazen, waardoor twee mensen weer oprechte gevoelens voor elkaar koesteren. Dat geldt zowel voor een jong stel als voor een ouder paar met veel ervaring.

Stress – geen ruimte voor sensualiteit?

Waarom gaat de zin in aanraken en aangeraakt worden op den duur zo vaak verloren in de dagelijkse sleur? Bij mensen die last hebben van stress, leiden erotiek en sensualiteit een kwijnend bestaan. Hun gedachten draaien vaak in een kringetje rond. Ze voelen zich psychisch opgebrand, met als bijkomend verschijnsel vaak ook nog eens zeer pijnlijke, verkrampte spieren. Van erotische fantasieën en de

energie om aan een zinnelijk liefdesspel te beginnen, is dan meestal geen sprake meer. In dat geval kan een liefdevolle massage voor de onontbeerlijke ontspanning zorgen – om weer tot zichzelf te komen – en aldus als een brug naar erotiek en seks fungeren. Als uw geliefde 's avonds doodmoe en opgebrand thuiskomt, gaat u behoedzaam te werk. Pak hem eerst bij een hand vast, gewoon vasthouden, waarna u zijn arm streelt. Misschien slaakt hij een diepe zucht, voor u een reden hem uit te nodigen eens lekker languit op de bank te gaan liggen. Streel dan bijvoorbeeld teder zijn voeten of zijn gezicht waar u zo van houdt, geniet van de intimiteit die tussen u tweeën bestaat, meer niet. Het zou echter ook kunnen dat dankzij deze liefdevolle aanrakingen de zin naar meer wordt gewekt. Probeer zulke oases van samenzijn te integreren in het dagelijkse leven, want dat zal op lange termijn de kwaliteit van uw erotische relatie positief beïnvloeden.

Eilandjes van tederheid

Als iedereen slechts driemaal per week gedurende ongeveer tien minuten zijn of haar geliefde op deze intensieve, tedere wijze aandacht geeft, in de vorm van strelen of een minimassage, zou dat waarschijnlijk als resultaat hebben dat duizenden huwelijken niet op de klippen lopen en dat er voor miljoenen euro's aan artsen- en therapeutenhonoraria wordt bespaard.

Zodra u het grote belang van elkaar aanraken – nog afgezien van de seksualiteit – hebt onderkend, kunt u uw echte potentieel volledig gaan benutten. Verzekeringsmaatschappijen hebben uitgezocht dat degene die 's ochtends een kus meekrijgt voordat hij of zij naar het werk gaat, veel minder risico loopt betrokken te raken bij een verkeersongeval. Een kus is



▲ Tederheidjes en liefdevolle aanrakingen tussendoor zorgen in het dagelijkse leven voor ontspanning, vertrouwdeheid en intimiteit. En dat zijn belangrijke voorwaarden voor een hartstochtelijke omgang met elkaar.

een soort vaccin tegen stress – de zekerheid dat je er niet alleen voor staat.

De man of vrouw die niet dagelijks gekust en omarmd wordt, leeft gemiddeld vijf jaar korter. De aanraking is dus een levensbelangrijke factor, ongeacht of het een tederheidje tussendoor is of dat het een uitgebreide massage betreft. Ook in dit geval is het niet doorslaggevend indien het puur om een ver-

kwikkende massage gaat, bedoeld om te ontspannen, of dat het een erotische partnermassage is, die het liefst in hartstochtelijke seks mag eindigen.

Van gezondheidsmassage tot erotische massage

De grens tussen een gezondheidsmassage en de teder, erotische liefkozing is bij een partnermassage niet afgebakend. Samen kunt u beslissen waar die grens ligt. Uiteraard is het mogelijk een gezondheidsmassage in een erotische massage te veranderen. Stevige aanrakingen kunnen daarbij overgaan in liefkozen en strelen. Het moment, de sfeer tussen u beiden, bepaalt hoe het massageproces zich ontwikkelt. Het belangrijkste is dat u er hoe dan ook mee begint en er ook voor in de stemming bent.

Met alle zintuigen – intimiteit

Wat bijzonder is aan het masseren van uw levenspartner, is het feit dat die aanrakingen de intimiteit tussen u beiden en de hartstochtelijke omgang kunnen verdiepen. Samen ontdekt u een nieuwe dimensie van de lichamelijkeheid, waarbij sensualiteit, inlevingsvermogen, genieten en genot het belangrijkste zijn. In het dagelijkse leven zijn voornamelijk uw gezichtsvermogen en uw gehoor van belang, maar tijdens een massage staan gewaarworden en voelen op de voorgrond, wat vooral betekent dat de tastzin – vaak ‘de moeder van alle zintuigen’ genoemd – een grote rol speelt.

Interessant is dat de vingertoppen en lippen buitengewoon veel zenuwuiteinden bevatten die met de hersenen in verbinding staan. En wat kunt u beter met uw vingers of lippen betasten en voelen dan de huid van uw geliefde? De erotische massage is om die reden een geweldig zinnelijk genoegen omdat zo’n massage daadwerkelijk het hele lichaam omvat. Eigenlijk is er geen enkel plekje dat niet geliefkoosd wordt. Alleen tijdens het vrijen wordt de huid zo volledig in het spel betrokken.



▲ Geuren creëren een zeer bijzondere zinnelijkheidssfeer. De geurbeleving zorgt bij beiden voor zowel ontspanning als seksuele opwindning.

Ook de geur is belangrijk in de liefde

Van de reukzin wordt gezegd dat hij de evolutionaire wortel of het venster van ons gevoelsleven is. De 'geur die iemand met zich meedraagt' is van doorslaggevende betekenis bij de partnerkeuze. Geuren oefenen rechtstreeks en onderbewust invloed uit op de psyche. Als u dus hebt besloten om in romantische zin met iemand in zee te gaan, heeft uw neus eveneens beslist 'ja' gezegd. Tijdens een erotische massage gaat het erom – precies als bij de gezondheids- ofwel ontspanningsmassage – de geurbeleving te intensiveren. Dankzij een speciaal oliemengsel, dat u samen uitzoekt voordat u aan de massage begint, wordt het genotsgevoel intenser, wat de intimiteit tussen u beiden alleen maar ten goede komt.

Geuren – strelingen voor de ziel

Het geheim van geuren – en de wonderbaarlijke uitwerkingen ervan – houdt de mens al duizenden jaren in de ban. Geuren wekken herinneringen op. En niet te vergeten gevoelens en creativiteit. Ze helpen u om u te concentreren, en u voelt er zich behaaglijk bij. Het meest vluchtige contact met een aangenaam geurtje kan de stemmingsbarometer al laten stijgen. Geuren kunnen u op wonderlijke wijze helpen ontspannen. Hersengolven die stress veroorzaken – het zogenoemde bètaritme – kunnen niet enkel en alleen door ontspanningsoefeningen, zoals meditatie, in een gezonder ritme, het zogenoemde alfaritme, worden veranderd, maar ook door aromatische geuren. Kies een geurmengsel uit dat door u beiden als aangenaam wordt ervaren. Eventueel kan het voor een intensieve ontspanning zorgen, zoals die in de slaap ontstaat, en zelfs een signaalprikkel tot stand brengen die in direct verband staat met seksuele opwindning (→ blz. 27). Dat wisten echter de Grieken uit vervlogen dagen kennelijk al. In hun cultuur werden namelijk voor het eerst geurbaden en oliën verfijnd die men zowel bij de massage als het liefdespel aanwendde.

De geschiedenis van massages en geurstoffen in een notendop

De kunst van de verleiding

Het inzicht dat tijdens een massage zowel de tastzin als de reukzin vereist is, maar dat die zintuigen er ook door worden aangescherpt, was al in de klassieke Oudheid bij de verschillende culturen bekend. In overeenstemming met dat besef werd er veel waarde gehecht aan geurende baden, oliën en smeersels als het ging om erotiek en zinnelijkheid. Hoofdzakelijk vrouwelijke godheden representeerden liefde, sensualiteit en erotiek – Aphrodite en Venus (twee namen voor dezelfde godheid) werden in respectievelijk Griekenland en Rome vereerd. In India wordt echter ook het mannelijke aspect sterk vertegenwoordigd. Wat ze gemeen hebben is de intense band met zinnelijke geuren, die met behulp van planten worden gesymboliseerd. We mogen van geluk spreken dat die inzichten niet verloren zijn gegaan.

De Griekse godinnen

De eerste Griekse filosofen waren van mening dat zes verschillende godinnen de vrouwelijke psyche representeerden: Demeter, schenkster van wasdom en vruchtbaarheid; Hera, de op macht beluste godin; Athena, de bedachtzame en betrouwbare carrièrejaagster; Artemis, gehecht aan natuur en vrijheid; Persephone, het intuïtieve, gevoelsmatige en fijngevoelige aspect van het vrouwelijke; en natuurlijk Aphrodite, de godin van de liefde, heerseres over sensualiteit, schoonheid en kunst.

Met het oog op de erotische partnermassage is het vooral Aphrodite die voor ons interessant is. Zij heerst in de wereld van de geuren, de zinnelijkheid, de massage, de cosmetica en verder alle esthetische en genotvolle zaken. De Griekse god Apollo, die het

leven, de onsterfelijkheid, harmonie, schoonheid en welwillendheid symboliseert, kan als de mannelijke variant van Aphrodite worden beschouwd.

De geschiedenis van het Middellandse-Zeegebied is nauw verbonden met Aphrodite, de belangrijke vertegenwoordigster van liefde en schoonheid, seksualiteit en hartstocht. Als invloedrijk beschermster van geliefden symboliseerde zij de sterke kant van de vrouwelijke rol wat betreft liefdeskunst en -spel. Volgens de legende rees Aphrodite uit de schuimende golven, en toen zij zich van haar naaktheid bewust werd, plukte ze een bloesem van de mirte om haar geslachtsdelen mee te bedekken. Om die reden, zo zegt men, heeft het blad van de mirte de vorm van het vrouwelijke geslachtsdeel: de grote schaamlippen (labia majora). De vrucht van de mirte wordt echter vergeleken met de kleine schaamlippen (labia minora). Aphrodite heerste over alle zinnelijke zaken, waarbij inbegrepen de wetenschap betreffende de werking van bepaalde aromatische planten die seksuele opwindung veroorzaken. Van haar naam zijn begrippen afgeleid als 'afrodisie' en 'afrodisiacum'. De naam van haar zoon Eros verwijst naar de erotiek en het erotische liefdesspel. De kunst van het parfumeren zorgde er volgens de Griekse sage voor dat Oenone op de wereld verscheen, kamenierster van Aphrodite en geliefde van Paris.

Venus, de Romeinse Aphrodite

Toen de Grieken uit de Oudheid delen van Italië koloniseerden, namen mannen en vrouwen verschillende keren per dag een geurend bad. Aldus bereikte de parfumeriekunst Rome. Venus was de Romeinse godin van liefde en sensualiteit.