

Exo Academy

Kennisboek

Manmassage / Lingam & prostaat

Manmassage

Manmassage geeft een man inzicht in de mogelijkheden van plezier door middel van de mannelijke erogene zones te stimuleren. De massage is speciaal alleen voor mannen (vandaar manmassage) maar kan gegeven worden door zowel mannen als vrouwen. Het ligt aan de man die de massage ontvangt naar wiens voorkeur uitgaat.

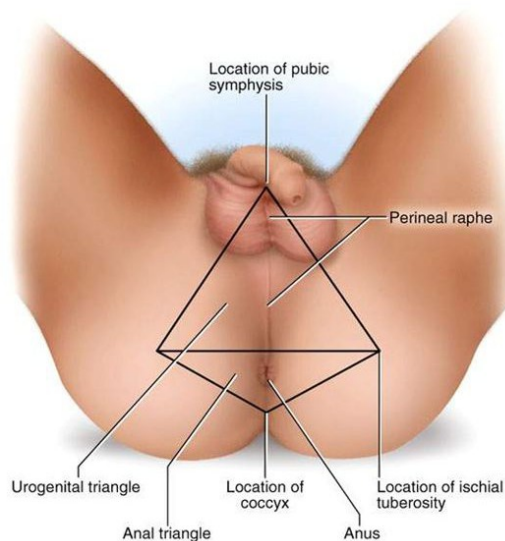
Erogene zones zijn die gebieden bij de mens die seksuele lust kan opwekken. Ieder mens heeft ze. Bij de man zijn dit: tepels, penis, ballen, oorlellen, anus, mond en P-spot. Stimulatie kan door middel van de volgende handelingen: strelen, likken en masseren.

Prostaatmassage

Prostaat massage is een zeer intieme daad als je dat doet met een andere persoon.

Het is een manier om de mannelijke G-spot (ook wel P-spot genoemd) te stimuleren. Dit kun je zelf doen met de hand of door iemand anders.

Prostaatmassage en anale stimulatie is ook relatief een taboe onder heteroseksuele mannen. Vandaag de dag is het niet langer een taboe onderwerp en het biedt te veel pluspunten om te worden afgewezen. Prostaatmassage is niet iets 'homoseksueels' en je bent ook niet meteen 'biseksueel'. Om het meeste ten kunnen profiteren van een prostaatmassage, moet diepe ontspanning en overgave gegeven worden. Dit ontspant de spieren rond de perineum, met inbegrip van je kont spieren.



Prostaatmassage kan op 2 manieren. Inwendig en uitwendig.

Inwendige prostaatmassage

De technieken/ hoe uit te voeren:

Voor het gemak noemen we degene die de massage ondergaat hierna cliënt en de masseur/masseuse masseur.

1. Cliënt: Het is echt een goed idee om schoon te maken voor het eerst door het doen van een paar dingen:

- Ervoor zorgen dat u onlangs een stoelgang hebt gehad , zodat uw rectum helemaal leeg is, en

- een warme douche hebt gehad

2. Cliënt: Ontspan je bekkenbodemspieren door bukbewegingen te maken. Raak met je handen je tenen aan.

3. Masseur: Hij/zij moet zijn nagels glad en kort hebben. Hij/zij gebruikt een kwaliteits latex handschoen of condoom.

4. Cliënt: Ga liggen op je rug met een handdoek onder je, het ondersteunen van je hoofd en rug met kussens.

5. Masseur: Hij/zij brengt wat glijmiddel of notenolie (olie alleen bij gebruik latex wegwerphandschoen) aan de vingers en anale gebied van de cliënt.

6. Masseur: Hij/zij gebruikt het pad van zijn/haar middelvinger om voorzichtig op tegen de anus, zodat deze begint te ontspannen.

7. Masseur: Hij/zij beweegt zijn/haar vinger zachtjes in een kleine, cirkelvormige beweging.

8. Cliënt: Neem de tijd om te ontspannen. Geniet van de sensaties. Neem minstens enkele minuten in dit stadium. Er zijn veel zenuwuiteinden hier.

9. Masseur: Als de anale spieren beginnen te ontspannen, drukt hij/zij steviger totdat de cliënt de vinger of begint te voelen.

10. Cliënt: Als het gevoel lekkerder wordt, kun je de masseur vragen of hij/zij twee of meer vingers wilt inzetten.

11. Cliënt: In het begin kun je je ongebruikelijk voelen, gewoon omdat het nieuw is. Neem langzaam wat diepe adem en laat je lichaam ontspannen. Het zal wennen. Gewoon ontspannen en laat het gevoel ontvouwen.

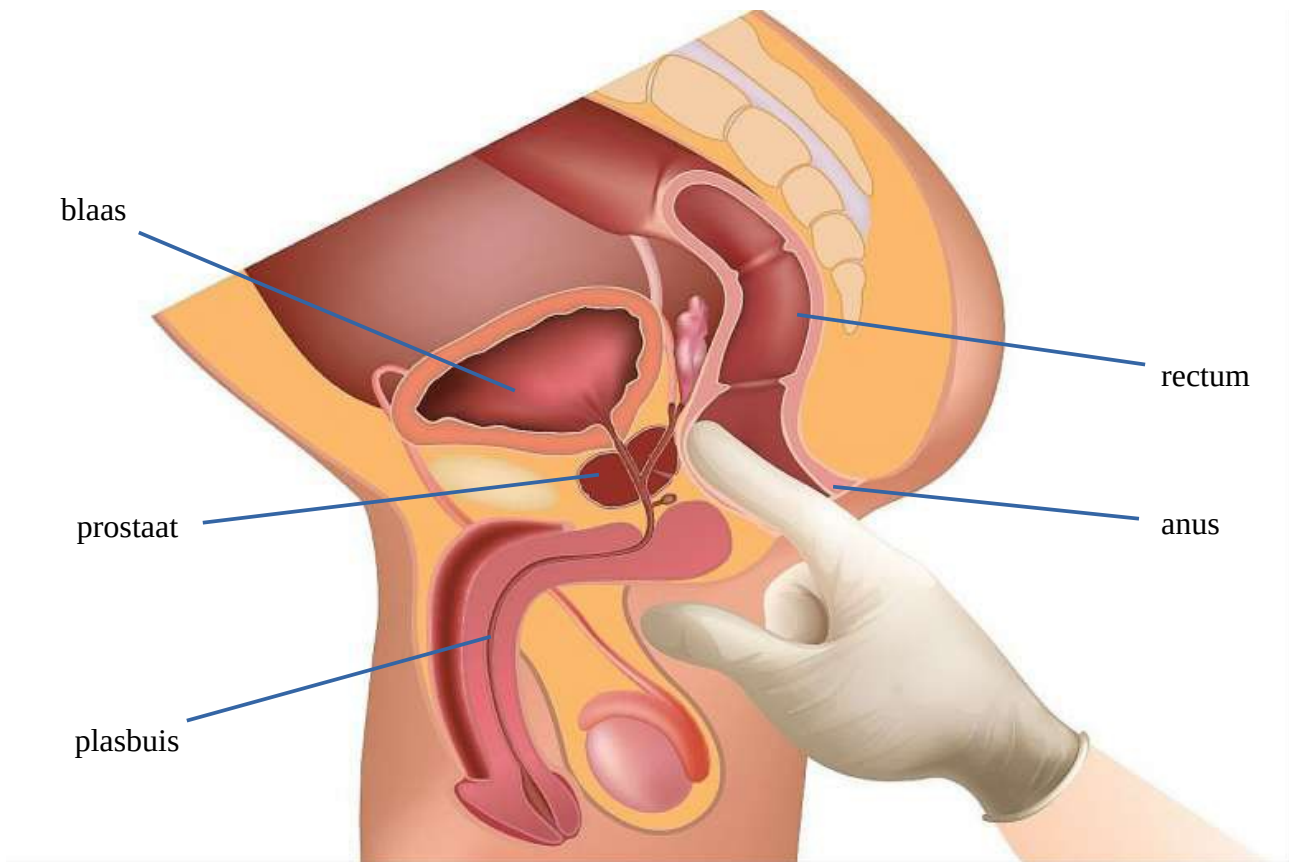
Masseur:

'Met beleid' is de sleutel om de weefsels van de prostaat niet te beschadigen of te verwonden. Nooit, nooit te krachtige bewegingen gebruiken.

12. Door stimulering van de prostaat, kan deze de erectiele zenuwen stimuleren, die op hun beurt verantwoordelijk zijn voor de zwelling en verharding van de penis.

13. De prostaatmassage moet in eerste instantie 5 minuten of minder duren, dan 10 de komende tijd, en bij goede gewenning max. 15 minuten.

De cliënt kan bij opwinding ook de masseur vragen of hij/zij aansluitend een penismassage wilt geven.



Uitwendige prostaatmassage

Je kunt de prostaat ook van buitenaf masseren. Hoe? Door een lichte druk uit te oefenen op het perineum (dit is het gebied tussen de anus en het scrotum). Gebruik hiervoor je duim of eventueel je knokkels en beweeg deze voorzichtig heen en weer.

Reacties

Iedere man reageert anders op een prostaat massage. De een geniet optimaal, de ander vindt het niks. Bij sommige mannen komen er emoties van kwaadheid of verdriet los. Anderen voelen weinig emoties. Weer anderen komen klaar via een prostaat massage, maar dit is zeker niet altijd het geval. Kortom: probeer en experimenteer en bepaal zelf (eventueel samen met je partner) wat je lekker vindt.

Veel mannen vinden stimulatie van de anus en het binnen gaan van de anus een lekker gevoel, dit noemt men een anale penetratie met een vinger. Je kan het ook met de [penis](#) doen, dat heet dan weer anaal neuken. Maar er zijn ook mannen die het totaal niet zien zitten en vinden lichte strelingen van de anus wel genoeg.

Penis (lingam): het genotmiddel van de man

Het masseren van de penis is voor de meeste mannen de ultieme manier om tot een hoogtepunt te komen.

Hoe kan een meisje of jongen een jongen klaarmaken?

Begin niet gelijk met de voorhuid terug te trekken, hou hem gewoon zachtjes vast en beweeg je vingers een beetje en kijk naar wat je doet. De [penis](#) is de eerste keer dat je hem aanraakt waarschijnlijk al hard en groot, omdat de jongen al opgewonden is door het zoenen en vrijen. Als de jongen erg opgewonden is duurt het maar eventjes voordat hij een orgasme heeft. Het sperma komt er in een aantal kleine stootjes uit. Het is een goed idee om wat tissues of een zakdoek bij de hand te hebben om het sperma op te vangen of weg te vegen. Het is heel natuurlijk spul dat lijkt op eiwit en kan makkelijk weggewassen worden met wat warm water.



Een meisje of jongen kan een jongen masturberen door haar hand op en neer over de penis te bewegen. In het begin moet ze dit zachtjes doen tot hij goed nat is en ze het gevoel heeft dat het wat harder kan tot hij klaarkomt. Meestal is er behoorlijk wat training voor nodig voordat ze het precies zo kan doen als hij lekker vindt.

Als een meisje of jongen wat meer ervaring heeft wil zij/hij misschien de penis kussen, hem in haar/zijn mond nemen en klaar laten komen door likken of met haar/zijn mond een pomp beweging te maken. Ze kan ook de ballen zachtjes masseren want die zijn soms erg gevoelig.

Masseren met natuurlijke (voedende) notenolie van de penis is het meest fijn voor een man.

Meer verdieping in erotiek en sensuele ontspanningsmassage? Volg de cursus Erotiek.