

Exo Academy

Cursistenboek

KENNISBLOK 2

Erotisch / sensueel masseren

Erotische massage of sensuele massage is een massagetechniek met als doel seksuele gevoelens op te wekken dan wel te versterken. Erotische massages worden vooral gericht op de erogene zones van het lichaam om seksuele lust op te wekken.

De erogene zones

Met de erogene zones worden de plekken op het lichaam bedoeld die intens gevoelig zijn als ze aangeraakt worden. Ze kunnen zorgen voor opwindende prikkelingen die als zeer prettig worden ervaren.

Eerste Zone – lichte opwinding

Gezicht

Tijdens het vrijen wordt het gezicht vaak overgeslagen. Het kan een fijn en intiem gevoel geven als je lichtjes door het haar gaat met de handen, of zachtjes strelende bewegingen maakt over de oogleden en wangen.

Schouders, armen & handen

Het kan heel prettig en stimulerend werken als je deze lichaamsdelen lichtjes streeft.

Tweede Zone – gemiddelde prikkeling

Mond, oorlellen, nek & keel

Het kan heel opwindend zijn om de mond, nek en keel te kussen of lichtjes te strelen. Ook het sabbelen aan de oorlellen wordt veelal als erg prettig ervaren. Al deze plekken hoeven niet te voorzichtig aangeraakt te worden, want dan zou het kunnen kietelen.

Onderarmen

De zachte huid aan de onderkant van de onderarmen is heel gevoelig wanneer die aangeraakt wordt. Je kunt dit gebied kussen of er met je tong overheen gaan.

De navel en onderbuik

Als je rondom de navel en onderbuik kust en likt en daarbij rustige ronddraaiende bewegingen maakt kan dat veel seksuele prikkelingen geven en dit wordt veelal als zeer aangenaam ervaren.

Rug

Je kunt de rug masseren of deze met lange uithalende bewegingen strelen.

Vingers & tenen

Door de vele zenuwuiteinden kan het heel opwindend zijn over de vingers en tenen te wrijven of erop te zuigen.

Derde Zone – Hoge prikkeling

Borsten & tepels

Het kan seksueel heel prikkelend zijn als er met de handen of tong op de borsten en rond de tepels ronddraaiende bewegingen gemaakt worden.

Billen & anus

Wrijven over de billen, lichtjes tikken/slaan op de billen en ze afwisselend masseren kan een heel fijn gevoel geven. Anus strelen en likken vinden veel mensen hemels.

Binnenkant dijen

Meestal is het erg opwindend als de zachte binnenkant van de dijen gekust, gestreeld of gelikt wordt.

Vrouw: Vagina & clitoris / Man: Penis & ballen

Voor de meeste vrouwen is het de meest opwindende ervaring als ze hier gestreeld, gekust of gelikt worden, of als er in dit gebied licht tikkende bewegingen gemaakt worden.

Voor de meeste mannen is het de meest opwindende ervaring als ze hier gestreeld, gekust of gelikt worden, of als er in dit gebied zacht gemasseerd wordt.



Een erotische massage is meer dan een uitgebreid, lang voorspel. Het is dé manier om optimaal van elkaar te genieten en lekker samen te ontspannen.

U gaat oefenen met vijf spannende erotische massagetechnieken, voor een spannend avondje samen.

De voorbereiding

Hulpmiddelen voor een erotische massage

Comfortabel bed of zacht kleed

Zwoele muziek

Kaarsjes

Gedempt licht

Massageolie

Veer of slagroomsputbus

Handdoek

Eventueel een kussen

Denk voordat je begint met de verwennerij eerst even aan de omgeving. Zorg dat het niet te rommelig is en zet je telefoon uit om niet afgeleid te kunnen worden. Dim het licht, steek kaarsjes aan en zet een fijn achtergrondmuziekje op. Zorg voor massageolie en een lekker zacht bed. Gedaan? Dan kan de massage beginnen!

De eerste stap

Begin de massage rustig en duik niet meteen op de intieme delen. Geef eerst alle aandacht aan het hele lichaam vooral aan de hals, slaap, oren, het gedeelte net onder de borsten en billen, binnenkant van de benen, voeten en het plekje net boven de schaamheugel. Laat je partner / vriend(in) eerst op haar/zijn buik liggen. Masseer eerst met basistechnieken de gehele achterzijde, vervolgens laat je je partner / vriend(in) omdraaien en op haar/zijn rug liggen en doe je de voorzijde. Daarna kun je onderstaande erotische massagetechnieken toepassen.

5 Erotische massagetechnieken

Wissel deze af met normale massage om de spanning vast te houden. Je kunt natuurlijk op elk moment beslissen om de massage over te laten gaan in een vrijpartij of kies ervoor om dit zijn verwenmoment te laten zijn. Wat jij wil!

Techniek 1)

Billen: Leg op elke bil een hand en beweeg je handen in tegengestelde richting. Neem meteen de binnenkant van zijn dijen mee. Kneed daarna de billen en spreid ze open en leg ze weer tegen elkaar aan. Herhaal dit een paar keer. Lovers mogen bij deze techniek ook aan de anus likken.

Techniek 2)

Body-2-body: hierbij gebruik je je lichaam en haren. Door bijvoorbeeld als vrouw met je borsten over het lichaam van je vriend te gaan. En als man met de borstkas en penis over het lichaam en/of gezicht te strijken. Gebruik hierbij veel olie.

Techniek 3)

Vingertoppen: Gebruik je vingertoppen en nagels (zolang die niet scherp zijn) om verschillende figuren over het lichaam te tekenen.

Techniek 4)

Borstkas, borsten en tepels: Ook bij mannen zijn de borst en tepels gevoelig.

Bij man: Streel zachtjes over zijn borstkas, daar waar zijn borst overgaat in het lichaam of bijt/lik hem (zachtjes!) in zijn tepel.

Bij vrouw: Streel zachtjes over haar hals richting borsten. Maak cirkelbewegingen over de borsten. Knijp (zachtjes!) in haar tepels. Lik of zuig aan de tepels eventueel.

Tip! Wil je meer afwisseling? Gebruik dan 'speeltjes' zoals slagroom of veer om de spanning op te voeren.

Techniek 5)

Deze laatste techniek kan leiden tot een hoogtepunt: het orgasme.

Bij man: Doe genoeg olie op je hand en maak een kommetje met je hand rond zijn testikels en maak met je andere hand een ring om de basis van zijn penis. Glijd met je hand langzaam van boven naar beneden langs zijn penis.

Bij vrouw: Doe genoeg olie op je hand en maak een eendenbekje met je hand en wrijf over de vulva (plek boven de vagina) langzaam naar de grote en kleine schaamlippen. Maak daar aangekomen cirkelende bewegingen en gebruik je duim voor de clitoris.

Let op: niet elke beweging is voor iedere man/vrouw even fijn. Blijf daarom goed communiceren tijdens de massage en stop zodra je partner / vriend(in) aangeeft het niet meer prettig te vinden.