

Een tantra massage geven en ontvangen, hoe doe je dat?

Intimiteit en aanraking... het is zo'n belangrijk en we hebben het allemaal nodig. Toch spreek ik zoveel mensen bij wie die intimiteit er niet, of niet voldoende is. Aanraking is de eerste vorm van vertrouwen die we krijgen als we geboren worden. Zonder dat kunnen we niet leven. ([https://nl.wikipedia.org/wiki/René Spitz](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Spitz)). Om angsten en oude patronen los te laten is het fijn om te weten waar ze vandaan komen. Maar nog belangrijker is om ook het vertrouwen voelen om ze te durven voelen en ze dan los te kunnen laten. Als je dat vertrouwen in jezelf ben kwijtgeraakt, dan is aanraking één van de manieren waarop je dat vertrouwen weer een beetje kunt terugvinden.

Een tantramassage is, naar mijn mening, de intiemste vorm van aanraking die er is zonder dat het seks wordt. Veel mensen leggen daarom bij tantra ook de associatie met seks. Maar er zit een hele duidelijke scheidslijn tussen. Veel van ons vertrouwen is verbonden met onze sensualiteit en onze seksualiteit. Maar uiteindelijk zijn beide energie die kan gaan stromen omdat die er mag zijn. Seks is iets wat je daarmee kunt doen en ja, dat staat wel garant voor magische dingen tussen de lakens. En die energie kun je ook inzetten voor meer dan alleen seks: om je volle potentieel te leven en te gaan doen wat je echt wil doen.

Aanraking kun je, als je het volledig bewust doet en volledig in overeenstemming met de wensen en grenzen van de ander, nooit verkeerd doen. Maar hoe doe je dat, bewust omgaan met aanraking? Omgaan met grenzen, zowel van degene die de massage geeft als van degene die 'm krijgt is essentieel in elke massagevorm, maar bij een tantra massage is dat het doel: in een volledig veilige omgeving, je laten voelen waar je grenzen liggen in plaats van dat met je hoofd te bedenken. Ik vind het heerlijk om een massages te geven, maar ik vind het nog belangrijker om meer openheid te creëren over intimiteit, en om intimiteit en seks bespreekbaar te maken. Daarom deze 'how to' over tantra massage, die verre van een universele waarheid is, maar alleen een samenvatting van mijn kennis en ervaring over de manier waarop ik tantramassages geef.

Een tantramassage geven:

Als je hiermee aan de slag gaat zorg dat dat je in alle gevallen in staat bent om de veiligheid van degene die jij de massage geeft te waarborgen. Als je dat als uitgangspunt neemt, dan kun je het niet verkeerd doen. Mijn massages duren altijd een uur. Daar zet ik geen wekker op, maar het komt altijd zo uit. Hoe lang jij er de tijd voor wil nemen kun je van tevoren afspreken, het bewust reserveren van tijd ervoor helpt je wel om je focus op de massage te houden.

Waar begin je?

Begin de massage altijd op iemands rug, daar zijn mensen minder kwetsbaar. Denk maar aan het spreekwoord: je kunt mijn rug op. Ook zitten er in de rug natuurlijk veel meer spieren dan op iemands buikzijde, en alhoewel een tantramassage niet specifiek bedoeld is om je spieren los te maken is dat wel een bijkomend effect: als je spieren ontspannen zijn, dan is je lijf ontspannen, en als je lijf ontspannen is, dan kan je hoofd even 'uit'. Begin altijd bij het hartgebied, ook op de rug. Dat is voor de meeste mensen een veiliger gebied om te beginnen dan het gebied rond de nieren.

Hoe ga je zitten?

Ga naast iemand zitten, dat geeft je de ruimte om iemand heen te bewegen en je geeft iemand anders de ruimte om anders te gaan liggen als dat beter voelt. Zelf zit ik vaak op mijn knieën, op één knie, of in kleermakerszit. Als je op een plek blijft zitten kun je nooit iemands hele lichaam bereiken. Wees dus niet bang om tussendoor van plek te wisselen. Als je als vrouw een massage geeft aan een man die een stuk groter is dan jij heb je dat wel nodig! Als man tussen de benen van een vrouw gaan zitten kan als heel intimiderend overkomen: je vraagt dan meteen heel veel kwetsbaarheid van een vrouw en je ontnemt haar voor een deel haar bewegingsruimte. Niet doen dus!

Contact houden!

Als je de massage begint, zorg er dan voor dat je, tot je de massage afrond of je iemand vraagt om zich om te draaien, constant contact houdt met het lichaam van degene die je masseert. Als je meer olie nodig hebt, dan kun je altijd je onderarmen gebruiken om dat contact even over te nemen. Als je van plek wilt wisselen, dan kun je dat ook doen met een hand op de rug van degene die je de massage geeft. Blijf laag, dan kun je makkelijker je balans houden en val je niet om. 😊



Voeten, handen en hoofd

Vergeet iemands voeten niet! Je voeten zijn je 'grounding' en houden je met beide benen op de grond. Iets dat ik zelf als zo belangrijk ervaar in alles wat met persoonlijke ontwikkeling te maken heeft. Vergeet ook iemands handen en armen niet. Zoveel mensen ervaren hoe fijn het is als iemand je letterlijk weer even bij de hand neemt! Ook vinden heel veel mensen het fijn (ikzelf ook) als iemand mijn hoofd ook meeneemt in de massage. Aai een keer door iemands haar, of trek er zachtjes aan als je daar de ruimte voor voelt.

Welke olie?

Welke olie je gebruikt maakt eigenlijk niet uit. Zelf gebruik ik een geurloze kokosolie omdat ik elke geur na verloop van tijd toch zat wordt en omdat kokosolie niet vloeibaar is bij kamertemperatuur. Dan is het dus niet erg als mijn bakje omvalt, erg handig. 😊 Hou er wel rekening mee dat sommige mensen een allergie of intolerantie kunnen zijn, bijvoorbeeld voor noten en dat dan een amandelolie niet geschikt is.

Hoe heftig mag het worden?

Een tantramassage kun je net zo heftig maken als dat er passend is. Dat is altijd tussen jou en degene die de massage ontvangt. Ik kies voor een hele langzame aanraking omdat die het, naar mijn inzicht, makkelijker maken om nieuwe patronen in je hersenen aan te maken die je vertellen dat aanraking iets positiefs is, waar je volledig bij kunt ontspannen en dat intimiteit iets is waarin je van elkaar kunt leren en wat je helpt om (verder) te groeien.

Raak je wel of niet de geslachtsdelen van iemand aan en wat als er opwinding ontstaat?

Als je niet heel zeker weet of iemand er volledig ok mee is dat ook zijn of haar geslachtsdelen worden aangeraakt, vraag het dan! Ga in ieder geval niet zomaar iets doen. Vanuit onduidelijkheid en dingen aannemen ontstaan misverstanden, en helemaal in intimiteit wil je die ten allen tijde voorkomen. Wees volledig open over wat je gaat doen en hoe de massage gaat verlopen. Ook daarmee kweek je vertrouwen.

En over opwinding tijdens een massage: dat mag er voor mij helemaal zijn, aan de kant van degene die de massage ontvangt. Zolang je als gever niet beïnvloed wordt door de opwinding die er bij de ontvanger ontstaat kun je doorgaan met de massage. Zorg er dan wel voor dat de spanning aangenaam is en blijft voor de ontvanger, dus pas je bewegingen erop aan.

Als je merkt dat er bij jezelf ook opwinding ontstaat kun je, naar mijn idee, maar een ding doen: eerlijk aangeven wat er bij jou gebeurt en het van de ander laten afhangen of die de massage wil voortzetten. Ook weer: maak het bespreekbaar! Soms is het uitspreken van iets al genoeg om de spanning weer weg te nemen. Voel je er in ieder geval niet schuldig over en probeer ook niet om het weg te drukken, vaak wordt het daar alleen maar erger van.



Een tantramassage ontvangen

Dat klinkt misschien als een heel overbodige vraag, maar ook hierover wil ik iets delen. Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om je goed voor te bereiden en wellicht een aantal vragen te beantwoorden. Zo kun je optimaal van de massage genieten.

Grenzen!

Je grenzen durven aangeven is echt een eerste vereiste als je een tantra massage ontspannen wil ontvangen. En met grenzen aangeven is het een beetje een kip of het ei constructie. Een tantra massage helpt je om te voelen waar je grenzen liggen en om te ontdekken waar je grenzen liggen kan een tantra massage een mooie methode zijn. Ga een tantra massage dus nooit aan met iemand die je niet 100% vertrouwd.

Praten over intimiteit kan echt heel lastig en eng zijn als je dat niet gewend bent. Als ik zelf een tantramassage zou ondergaan, zou ik altijd iemand benaderen waarbij ik in ieder geval het gevoel heb dat ik alles tegen diegene kan zeggen. Zodat je zeker weet dat als er tijdens de massage iets gebeurt wat je niet fijn vindt, dat je dat dan durft aan te geven.

Leer je lijf dat aanraken fijn is

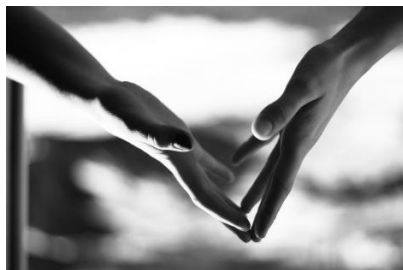
Hoe vaker jouw lijf ervaart dat je kunt ontspannen bij aanraking, hoe meer je hoofd dat (weer) gaat geloven. Dat je in aanraking volledig jezelf kunt zijn, dat het helemaal ok is als jij aangeeft dat je iets niet wilt en dat, als je dat doet, het niet het einde hoeft te betekenen van wat er dan ook is tussen jou en de ander. Als intimiteit er mag zijn om de verbinding te maken en niet als een race naar 'het hoogtepunt', dan is er altijd een manier te vinden waarop het wel kan.

Aangeven wat je fijn vind of de invulling van de massage aan de masseur overlaten?

Ik heb zelf een duidelijke methode in hoe ik massages geef. Daar kan ik tot op zekere hoogte vanaf stappen als in het voorgesprek blijkt dat iemand een specifieke (niet seksuele!) vraag heeft, maar mijn manier van masseren is wel mijn 'manier'. Probeer niet te veel vragen neer te leggen over hoe je de massage wil ontvangen. Als de massage niet fijn voelt, dan heb je misschien gewoon niet de goeie match qua masseur gevonden. Ga dan op zoek naar iemand anders.

Kleding aanlaten?

Je kunt altijd vragen of je een deel van je kleding kunt aanhouden. Als het op een later moment veilig genoeg voelt om meer uit te doen, dan kun je dat altijd nog doen. Als je die gelegenheid niet krijgt terwijl dat voor jou beter voelt zou mijn advies zijn: weggaan! De massage is volledig voor jou en dus mag jij aangeven wat je grenzen zijn.



Als je kunt vertellen waarom je zo graag een massage wil, kun je er meer uithalen

Ik begin een sessie met een klant altijd met een kennismakingsgesprek. Niet alleen om elkaar even iets beter te leren kennen, maar ook om iemand de gelegenheid te geven om iets te delen over wat iemand mist in intimiteit. Zo vaak ervaar ik dat cliënten het als heel fijn ervaren dat ze bij mij over alles kunnen praten en dat ze hun verhaal kwijt kunnen. Het kunnen delen is vaak al zo'n groot deel van de oplossing. Dat gesprek vooraf is iets wat misschien niet wat elke tantramasseur doet, maar je kunt er altijd om vragen.

Hoe voel je je eigen grenzen?

Als stelregel over waar mijn eigen grenzen liggen hanteer ik nog steeds de methode die ik van Wendy Doeleman (van Bliss your Body, mijn leerschool als het gaat om tantra) heb geleerd: als je één keer iets denkt, over wat je niet fijn vindt, of wat er in je opkomt, dan kun je die gedachte gewoon laten gaan. Maar als die gedachte bij je

blijft terugkomen, spreek 'm dan uit. Denk daar niet te lang over na. Als je iets niet zegt omdat je bang bent om de ander te kwetsen bedenk je dan dat jij degene bent die hier ligt en dat de masseur nu volledig in dienst van jou is. Als het een opmerking is die de ander kwetst dan is dat niet jouw probleem, maar dat van de masseur.

Voorbeelden zijn: ik moet opeens aan een familielid denken, of aan een goeie vriend of vriendin van vroeger, als je mijn handen aanraakt dan voel ik veel verdriet, ik voel een steek in mijn buik of ik ervaar duizeligheid. Het hoeft niets te betekenen, maar het kan ook zomaar wel veel verschil maken om dat alleen al uit te kunnen spreken.

Gesprek achteraf

Tijden de massage ben ik stil en dat vraag ik van degene die ik de massage geeft ook. Door uit de woorden te blijven (en dus uit je hoofd) is het makkelijker om te voelen wat er in je lijf gebeurt. Toch kan er echt heel veel loskomen tijdens een massage. Dat is ook de reden dat ik zo graag een gesprek aan de massage vastknoop: om het te hebben over wat het voor jou betekent om echt de verbinding te voelen met iemand, om je energie te voelen stromen en te genieten van je eigen lijf en van de aanwezigheid van iemand anders, in een setting die niets met seks te maken hoeft te hebben.

Tot slot:

Als je naar aanleiding van deze 'how to', meer wil weten over hoe je iemand een tantramassage en dus vertrouwen geeft, dan mag je me altijd een mailtje sturen of bellen. Mijn telefoonnummer vind je op mijn website.

www.deverbindingsfabriek.nl

