

# Guide til lingam massage

Af Trine Thorendal

*Tidligere på ugen kunne du læse artiklen om, hvorfor lingammassage kan være en fin måde at udvide det seksuelle samliv på. Her ser vi på hvordan man rent praktisk griber det an. Vi har igen taget en snak med Adinatha fra [Tantra Templet](#) og til sidst i artiklen vil Trine Thorendal komme med idéer til greb og teknikker man kan starte ud med.*

[Fik du ikke læst første del af artiklen om lingam massage, kan du finde den lige her](#)

Har du fået mod på at kaste dig ud i lingam massage, kan du sagtens starte op hjemme i stuen, men et kursus vil naturligvis gå langt mere i dybden med både det tekniske med også det mentale, fortæller Adinatha mig. Indledningsvis slår Adinatha fast; ”Det er ret afgørende, at hende der giver massagen bare er tilstede i det, uden at være påvirket af det. Hvis hun sidder og er enormt liderlig, gør hun det svært for ham. Så kan hun stryge ham nok så meget op over brystet, men hans krop vil kunne mærke, at hendes energi er nede mellem hendes ben. Der sker en stor energiudveksling når man giver så intim massage, så hun kan altså hjælpe ham meget, ved selv at have energien i hjertet”.

## Tantra Templet

Drives som en forening og ledes blandt andet af Adinatha. Der er mange forskellige aktiviteter eks;

- Massage
- Kurser
- Dating-arrangementer
- Fester
- Foredrag

Du kan som mand få tantrisk massage af kroppen. Men lingam massage udføres kun på kurser og af din partner. Besøg Templets hjemmeside og kontakt dem endelig hvis du har spørgsmål: [Tantra Templets hjemmeside](#)

### Så er vi klar...

Rummet i er i, har stor betydning for om I kan slappe ordentlig af.

*”Start med at gøre noget ekstra ud af det rum I skal være i. Hvis muligt, så tag det ud af dobbeltsengen. Tag evt topmadrassen og lig ind på stuegulvet. Skab en situation der er uden for de normale rammer. Her til kommer, at en seng faktisk ikke er specielt god at give massage i, når du bevæger dig rundt, ligger han også og bevæger sig og det kan godt forstyrre hans oplevelse lidt”.*

*”Sørg for at alle sanserne bliver mødt af skønhed. Det vil sige, der skal dufte lækkert, der skal være behageligt varmt i rummet, så man kan være fri og nøgen, uden at man føler at man skal dække sig med noget. Lækker musik på, lækker belysning. Hvis der er nogle ting i det rum i skal være i, der kan forstyrre jer, så fjern dem eller dæk dem til. Telefoner skal selvfølgelig ikke være i rummet. Står der en computer i hjørnet, så slæng et flot stykke stof hen over, så man får den ud af sanseoplevelsen, det samme med fjernsynet, hvis der er en vasketøjskurv, så få den dækket. Ting der kan minde en om pligter kan være meget forstyrrende. Luk hundene ud i bryggeret, få børnene passet – få fjernet alle forstyrrelser”.*

### **Lad ham være konge for en dag**

*"Send ham i en langt varmt bad så han er afslappet. Tag ham i hånden og før ham ind til det rum du har skabt til jeres oplevelse, og fortæl ham, at nu vil du gerne forgude ham. I aften er han sultan og du er hans haremskvinde eller hvad ved jeg, hvad I kan finde på. Men simpelthen vise ham, at i aften er det DIG der er kongen og jeg vil gerne give dig en smuk oplevelse, som du fortjener. Han skal ikke gøre noget, han skal ikke tage over, han skal lade dig styre oplevelsen. Han skal bare tage i mod. Der er mange mænd, der når de opdager der er et eller andet i luften, så vil de gerne tage over og styre oplevelsen. Det skal han ikke".*

*"Sæt jer overfor hinanden, tag hinanden i hænderne og sid lidt med lukkede øjne og træk vejret dybt nogle gange, for at markere, at nu starter vi en smuk intim oplevelse sammen. På den måde kommer der også mere bevidsthed ind i oplevelsen, når den ikke startes sådan ubevidst... Så åbner i øjnene og kigger hinanden dybt i øjnene, mærk forbindelsen mellem jer, tænk på hvor højt i elsker hinanden. Og for dig som giver, så sid og se ham som kongen som Shiva, som den maskuline bevidsthed. Vær opmærksom på, at lukke hele hans personlige historie ude. Slip tankerne om hvad han plejer at sige og gøre – bare se ham som denne her fantastiske mand med stort M som han er".*

*"Læg ham ned og giv ham smuk massage over hele kroppen med olie. Gerne lun olie. Smør olie på dig selv også. Brug dine egen krop til at give ham massage med. Dine bryster, dine arme, dine ben – det hele. Og huske hele tiden at være i dit hjerte og pulser kærlighed ud over ham. Massagen skal være på begge sider. Efter det, skal han ligge på ryggen. Du kan sætte dig mellem hans ben enten i skrædderstilling, eller med benene ud til siden, og så lade hans ben hvile på dine lår/knæ. Så sidder du godt og har god arbejdsplads og fri adgang til at massere lingamen, testiklerne, mellemkødet, lysken, inderlårerne og maven – der har du fri rækkevide til det hele. Her fra kan du også ligge dig ind over ham og trykke ham på lingamen med dine bryster og trykke den mod dit hjerte og tænke på, at vælte alt din kærlighed til ham gennem dit hjerte og ind i hans lingam."*

*"Frem for bare at have fokus på at give ham nydelse – fokuser på kærligheden. Og hvis han er lidt sensitiv, vil han kunne mærke forskel. Om du rører ham af lyst eller af kærlighed. Om du vil give ham nydelse eller om du vil give ham kærlighed. Det giver en anden oplevelse for ham. Den lystfulde energi bringer ham tættere på udløsning, men den kærlige energi mere får ham til at ekspandere, han føler sig større og større, som om han kan rumme mere og mere energi".*

*"Når han er godt afslappet, kan du begynde at bevæge dig nærmere og nærmere selve lingam'en. Masser hele det kønslige område. Sådant som massage, gerne lidt hårdt og dybt omkring lår og lysken, så musklerne er godt varme, og derved har nemmere ved at lede energien væk fra området. Få masseret ind i mellemkødet og omkring anus, tag om testiklerne en efter en og masser dem forsigtig. Lingam'en starter nede i mellemkøddet, og man kan sådan nærmest komme ind under musklen og svulmelegemet her. Og masser roden og hele vejen op af skaftet og omkring hovedet. Men ikke bare sådan op ned – men virkelig massere. Kør rundt om på forskellig måde. Vær kreativ. Kvinder er gode til at være kreative. Hovedpointen er bare, at der ikke er fokus på udløsningen. Og hvis det begynder at blive for meget for ham, så sørg for at stryg op over maven, ned af lårene og få energien sendt videre ud i kroppen og væk fra lingamen. Når han kommer tættere på, kan han have tendens til at spænde meget i maven. Mænd spænder jo tit helt vildt op, når de er ved at få udløsning. Men det gør, at energien ikke kan flyde. Så alt energien bliver i området omkring lingam'en, hvilket intensiverer følelsen der, og altså gør det svært at kontrollere udløsningen. Så hele tiden send energien op ad og ud ad, og hav hjertet med".*

"Så kan man slutte af med at lave sådan nogle fine strøg ud over hele kroppen som kan være super sensitivt og han kan opleve ekstatiske tilstand ved den fjerlette berøring. Slut af oppe omkring hovedet og masser hans hovedbund og få energien med hele vejen op".

### **Bliv i rollerne – og byt næste gang**

"Man kan også slutte af med at elske, hvis det er det man har lyst til. Men i sådan en situation vil jeg anbefale, at kvinden bare beder ham om at blive liggende, han skal ikke gøre noget, hans skal bare tage i mod, han skal ikke præstere noget og til at lave en masse bevægelser i sine hofter. Han skal bare ligge og lade dig styre showet og lade dig elske med ham, som du egentlig gerne vil elske med ham. I det tempo, i den rytme, i den vinkel som du ønsker. Men hele tiden bevare det der ophøjede og smukke i at ære hans lingam, nu med din yoni. Ikke alene for at give ham nydelse, eller dig selv nydelse, men for at nyde det her intense bevidstheds møde. Det vil helt sikkert være en noget anden oplevelse end de fleste er vant til at have".

"Det kan være en rigtig god øvelse for par, at skiftes lidt til at være aktiv og passiv. Både i massagen men også efter bliver vi i den rolle, der er besluttet, bare for at opleve den yderpol man når, på den måde. Næste gang bytter man bare roller. Så gir han dig massage og hvis i forsætter med at elske, så er det kun ham der er aktiv og du tager bare i mod og åbner mere og mere".

"De fleste vil opleve at den ene er svær. Enten at være den givende eller være den 100% modtagende. Det er en rigtig god idé at træne begge, begge to. Og mærke begge yderpoler. For når begge parter, kan begge dele fuld ud, er det, at de kan mødes på midten, hvor ingen af dem oplever at "det er mig der gir" eller "det er mig der modtager", du er det din tur, nu er det min tur. Det bliver mere bare en flydende oplevelse de deler sammen. Men for at nå der til skal de fleste altså træne de her yderpoler og det kan man jo lave nogle meget sjove set-ups i sit hjem. Man kan enten bare aftale det, eller man kan tage lidt rollespil med ind i det, alt efter hvad man er til. Hovesagen er at man gør det og kommer ud af vanerne og mønstrene, for det er det der dræber et hvert intimt forhold".

### **Kom væk fra drejebogs sexen**

"Mænd er nok lidt slemme til at falde i. De første gange er de nysgerrig og kysser hende og rører hende over alt. Finder ind til de her særligt sensitive steder. Og vupti, så bliver det pludselig drejebogen for tingene fremover. Fra punkt A til punkt B og så lidt videre på punkt C – en slags rute. Det har vi mænd brug for at komme ud af. Kvinder er som regel mere kreative, og gider ikke det der vane sex ret længe. Mænd kan holde "den slags sex" ud lidt længere. Mange kvinder er til gengæld så vant til vane/rute sex, at de mere går over i at tænke; Hvordan kan vi så få det bedste ud af det? Frem for at sige stop og få lavet om på det".

"Men det ER svært. Det er sensitivt at sige til en mand; ved du hvad, jeg tror sgu godt vi kan blive bedre til det her. Det kan nemt såre hans stolthed. Man skal tænke sig om, når man serverer den og gøre det på en måde, hvor det vækker en interesse i ham om, at man sammen bliver bedre, og ikke lyde som om, at han er dårlig i sengen. Men at nå ind til at det seksuelle er noget vi træner, for at blive bedre begge to, fremfor at det bare er noget vi bruger hinanden til for at få afløb".

### **Tag din kæreste med på kursus**

I *Tantra Templet* kan du og din partner få undervisning i at give hinanden tantrisk massage. Jeg har ikke selv deltaget i et sådan kursus, men mellem os, kan jeg godt garantere, at når jeg få en kæreste, skal han være åben for sådan et kursus.

Adinatha fortæller om kurset: "Et fuldt forløb er tre gange til hver – det vil sige 6 gange i det hele, hvis de begge ønsker at lære at give det. Det er ikke altid. OG det er også ok. Hvis du kom sammen med din kæreste og han skulle lære det først, ville vi starte med at lære kropsdelen af massagen. Så ville jeg og din kæreste give dig massage på hele kroppen, nogle gange mig alene, så kopierede din kæreste og andre gange din kæreste alene, hvor jeg så ville guide".

"Anden undervisningsgang ville man gå det samme igennem igen, men lidt hurtigere, for nu kan man – man skal øve sig der hjemme i mellemtiden. Og så ville massage af yoni eller lingam komme på, hvis man ville have lyst til at lære det. Det er ikke noget krav. Her ville man starte lidt teoretisk, og underviseren ville fortælle lidt om hvad det går ud på osv og attituden man giver denne type af massage med. Og helt praktisk ville underviseren massere hans lingam, mens du kigger på, og bagefter ville du gøre det mens hun hjælper, retter lidt til og viser nogle nye ting osv, så man til sidst har det hele med".

"Den sidste undervisningsgang handler det mere om den indre tilstand. Det bliver hurtig sådan meget praktisk, hvor man skal huske tekniker og alt muligt. Så her ville underviseren og dig give ham massage, men hvor der ikke er så mange ord på og ikke så meget undervisning ind over, men hvor underviseren bare viser og du følger, hvis der er noget du bliver i tvivl om. Men hvor det er mere flydende, så man kommer ind i den "rigtige" tilstand, både som giver og som modtager af massagen. Det vil også være her 3. gang man gør massagen mere personlig. Der er sikkert nogle teknikker eller nogle greb der passer særlig godt til jer, og det har underviseren måske observeret de to første gange, og de teknikker osv ville hun så gå i dybden med der. Det kan eksempelvis være, hvis nu manden har det med at komme for hurtig, så vil der være fokus på, hvordan du hjælper ham med det. Eller hvis det er omvendt, at han har svært ved få gang i den seksuelle energi, eller hvis han er meget oppe i sit hoved, eller ikke har så meget lyst, vil fokus være på at få gang i den del. Og det samme gælder selvfølgelig når det er din tur til at modtage".

"Det er en måde at berige og måske forny folks sexliv på, at de finder en ny måde at være sammen på, hvor det ikke bare handler om at få afløb for den umiddelbare intense energi, men virkelig om at være sammen med den anden. Det er så smukt at underviser i det her. Der kommer jo par der måske har været gift i 30 år, og oplever, at de aldrig har været så tæt på hinanden før. De har måske haft et sexliv hvor det er gået hurtig og så sover de eller tager tøj på og gør noget andet. Så bare det at være dybt intimt sammen i to timer er noget helt nyt for dem".

### **Trines teknikker**

Som sagt har jeg ikke været på kursus. Men jeg har studeret det indgående via undervisningsfilm og bøger... og i marken... so to speak 😊

For at få de helt rigtige teknikker, er man nødt til at tage et kursus. Men det betyder ikke, at man ikke kan give sin partner en helt fantastisk oplevelse bare ved at gøre "noget" og så længe det bliver gjort med udgangspunkt i hjertet og med kærlig nysgerrighed, kan det faktisk ikke gå galt.

Når man kommer til selve massage af lingam'en, er det vigtigt at være opmærksom på sit tryk. Det skal jo ikke være for hårdt, men den kan også holde til mere end man lige render rundt og tror. Så de første gange du gør det, skal du være meget opmærksom på din partner og måske spørge til om det er for hårdt osv.

### **Masser af olie**

Olien du bruger kan være den mere neutrale mandelolie, eller det kan være en eller anden lækker massageolie, evt med lidt duft. Jeg er personligt ret pjattet med Joan Ørtings massageolie. Den dufter skønt og har lang "glideevne" eller hvad man nu skal kalde det. Der er nogle olier der er næsten seje eller ekstrem fedtede. Men den der passer perfekt til mit temperament. Prøv dig frem og find den der passer jer.

- Start med at komme godt med olie på hænderne og fordel det blidt i området. Træk med flad hånd nede fra mellemkødet og op over pungen og op ad lingam og kør hænderne videre op over maven og helt op til hjertet. Du kan gøre det med fingrene forrest eller omvendt...eller skift lidt. Gentag nogle gange i langsomme lette strøg. Lad gerne hænderne hvile tung på området omkring hjertet.
- Grib forsigtigt om testiklerne giv dem blid massage. Skift lidt mellem at lade flad hånd glide over dem og med lukkede hånd at klemme dem lidt. Træk forsigtig og klem fingrene mellem testiklerne mens du trækker ned af i pungen. Du kan også forsigtig krasse lidt, og på alle mulige måder bare give dem noget kærlighed, som du forestiller dig det må være rart.
- Når du har gjort det i nogle minutter, kan du prøve at lade dine flade hænder glide op over lingam, helt nede fra mellemkødet og op, og så forsigtigt og langsomt flytte den – med uret rundt. Flytte den til kl 1 og lave nogle strøg, videre til kl 2 osv osv. Når du når til kl 5,6 og 7, skal du være ekstra forsigtig og har han erektion, kan det selvfølgelig være svært, men gør det alligevel, det føles rart at få vendt lidt op og ned på tingene.
- En anden teknik/greb kan være at trykke/klemme om lingamen på for og bagside med tommel og pegefingre. Her kan du godt trykke pænt hårdt uden det gør ondt. Start ved roden med den ene hånd, og tryk så med modsatte tommel og pegefingre lige over, der hvor du klemmer med den første hånd, der så slipper og flytter sig op over til næste tryk – så du bevæger dig med tryk fra rod mod spids. Og start så forfra. Du kan gøre det samme og trykke på siderne i stedet for – eller skifte mellem de to. Vær ekstra forsigtig når du klemmer omkring strengen og hovedet, da disse områder er mere følsomme.
- Du kan også forsigtig vride lingam, lidt som en klud. Hold fast om roden med den ene hånd og vrid omkring skaftet og hovedet med den anden. Ikke hårdt naturligvis, og med masser af olie.
- En anden teknik, der dog ofte hurtigt betyder ret høj intensitet i lingam er "ægget". Med lukket hånd/løs knytnæve glider du ned over hovedet og helt ned til roden. Du kan gøre det til en lang glidende bevægelser ved hele tiden at lade den frie hånd overtage, så snart den første hånd er gledet ned over lingam. En detalje kan være, at lade "ægget" glide baglæns op over hovedet igen, så snart hånden er nede på skaftet. Men "pas på". Det kan føles MÆGTIG rart...
- Tommelmassage op af lingam, som du ville gøre det på en arm eller på en skulder, hvor du presser let og lader tomlen glide rundt og ud til siden, fra rod mod spids og tilbage igen. Dette kan også gøre med flettede fingre rundt om lingam, for at intensivere varmen og trykket lidt.
- Jordan rundt, er også en sjov og dejlig teknik. Du trækker forhuden ud over hovedet, og køre så helt forsigtigt med din lillefinger rundt mellem forhuden og hovedet. Men kun fra strengen og rundt, og så tilbage igen. Ikke hen over strengen. Det var lidt at starte på. Og gå så på opdagelse i alle de teknikker der viser sig at være dejlige for jer!  
Husk, at hver gang det begynder at blive lidt for intens for din partner, så træk hænderne op over maven og op til hjertet eller fra lysken og ned af benene. Træk lige som energien væk fra området og giv ham en lille pause.  
Og så er der kun en ting tilbage at sige....og det er; RIGTIG god fornøjelse!!