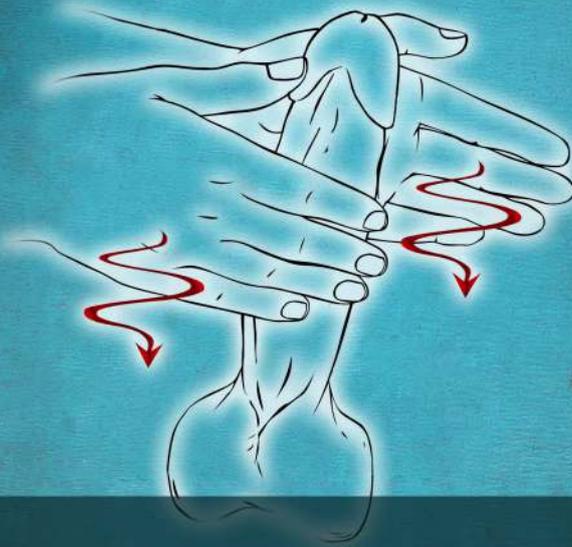


YELLA CREMER

LINGAM MASSAGE

KURZANLEITUNG



23 MASSAGEGRIFFE-
UND -TECHNIKEN

Lingam-Massage Kurzanleitung

Kurzanleitung für Paare

Yella Cremer

Copyright

© 2016 Yella Cremer

www.lovebase.com

Du erreichst die Autorin unter yella@lovebase.com

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch und insbesondere auszugsweise braucht die schriftliche Erlaubnis der Autorin.

Einleitung

“Lingamassage” ist die Bezeichnung für die Massage des Penis in der Tantramassage. Die Massage des Lingams ist eine wunderbarer Zugang zur männlichen Lust. Belebe Deine Partnerschaft mit einer sinnlichen Lingammassage und finde neuen Zugang zur männlichen Lust. Diese Kurzanleitung enthält 23 Griffe für den Lingam (Penis) und die Hoden. Lass dich inspirieren durch die Bilder und Kurzbeschreibungen ohne ein langes Buch lesen zu müssen.

Erregung, Lust, Entspannung

Eine Lingamassage kann lustvoll und erregend sein, jedoch auch still und entspannend. Beginne absichtslos, und falls der Mann sehr schnell sehr erregt ist, verteile die Erregung mit langen Strichen über den ganzen Körper. Auch tiefe Atemzüge sind sehr unterstützend. Erinnere ihn daran, dass er ganz entspannt sein kann, falls du bemerkst, wie er sich anspannt. Für viele Männer ist es neu, mit ihrem Lingam im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, nichts tun zu müssen und Zeit für die eigenen Empfindungen zu haben.

Lingammassage Tipps:

- Wärme den Raum gut auf (25°C oder mehr).
- Sorge dafür, dass der Empfangende entspannt liegt und frage ab und zu nach.
- Verwende natürliches Öl ohne Duftstoffe und evtl. silikonbasiertes Gleitgel für den Lingam, das bleibt sehr lange gleitfähig.
- Eine Augenmaske kann dem Mann helfen sich zu entspannen.
- Sorge auch dafür, dass du selber es bequem hast. Entspanne dich selbst ebenfalls.
- Wärme deine Hände auf, indem du sie schnell gegeneinander reibst.
- Beginne mit Berührungen am ganzen Körper, z.B. sanften langen Streichungen.
- Wenn du berührst, bringe deine ganze Bewusstheit und Liebe in deine Hände.
- Atme tief, du kannst dabei auch Geräusche machen, das erinnert den Mann daran, ebenfalls tief zu atmen.

1. Bergüssung

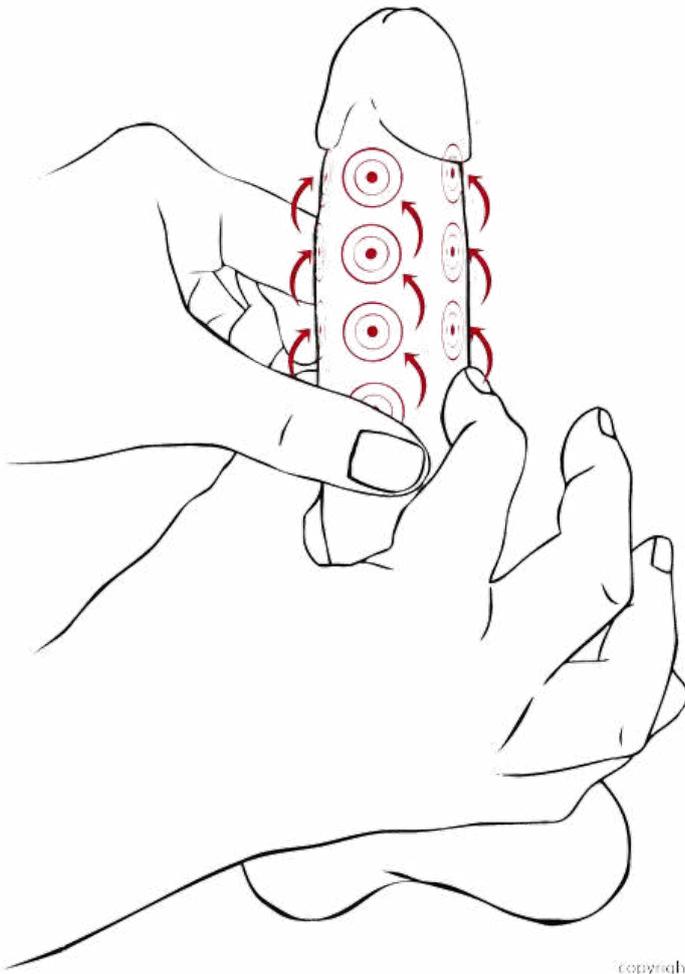
Zur Begrüßung legst du eine Hand ruhig auf die Genitalien und eine auf das Herz. Halte sie eine Weile dort mit viel Aufmerksamkeit und langen, tiefen Atemzügen.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

2. Cock Shiatsu

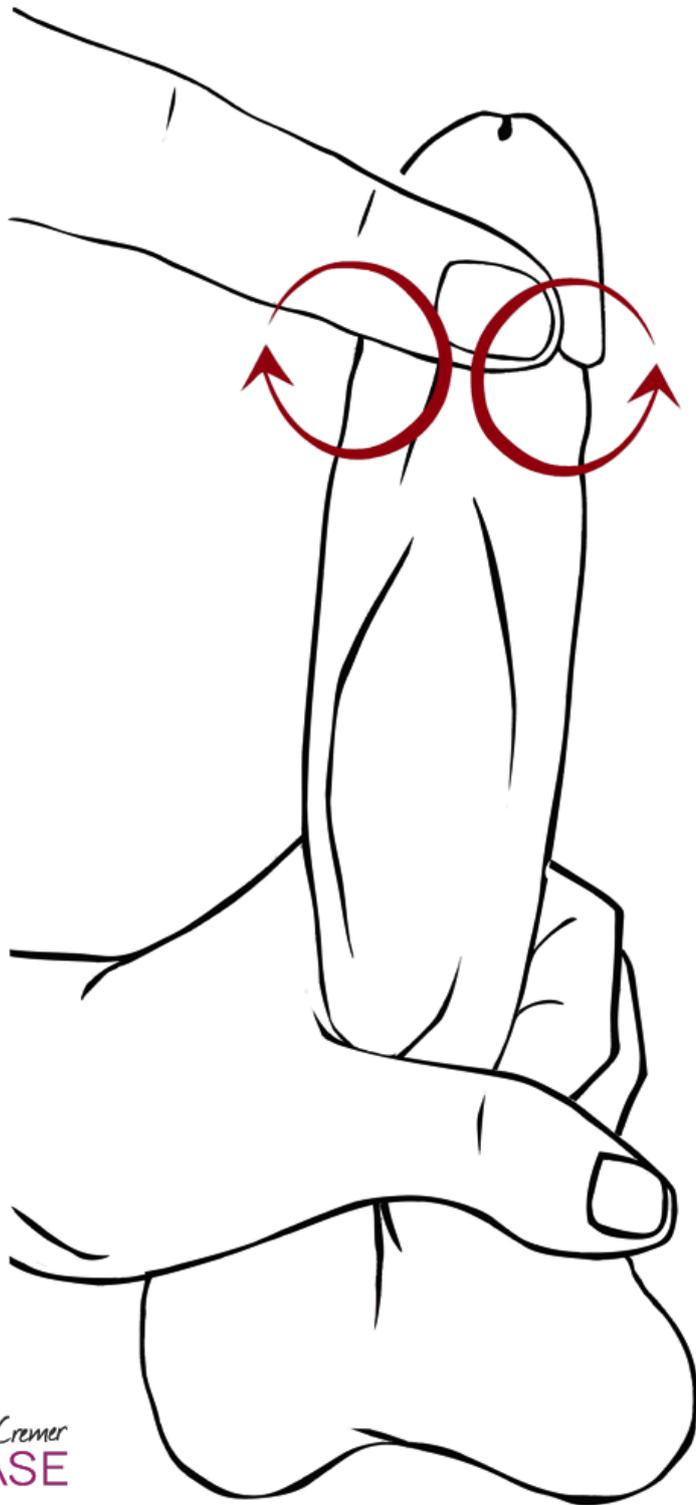
Beginne an der Wurzel des Lingams und fasse den Lingam zwischen Daumen und Zeigefinger, drücke sanft für ein paar Sekunden, bewege die Finger zentimeterweise weiter aufwärts zum nächsten Punkt. Du kannst sowohl die Seiten aus auch Ober- und Unterseite drücken.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

3. Fremulum Gruss

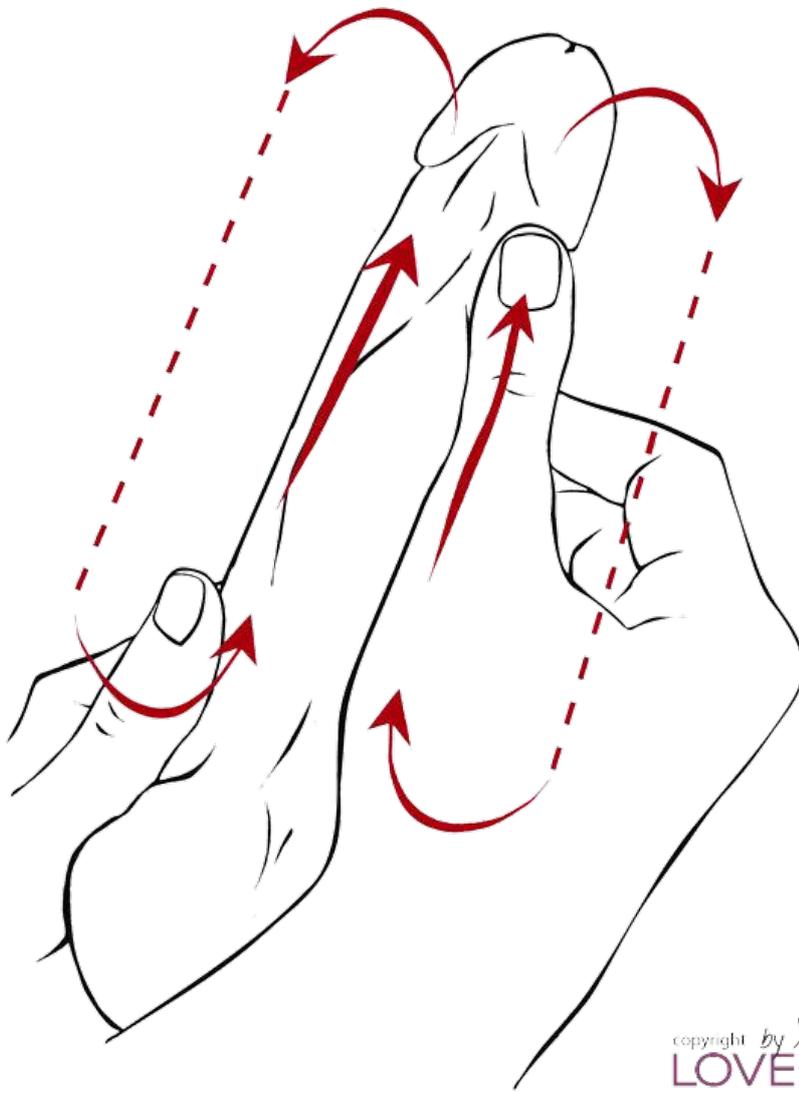
Halte die Stelle direkt unter der Eichel, die mit dem Frenulum (dem Eichel-Bändchen) verbunden ist. Beginne dann mit kleinen Kreisen in beide Richtungen.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

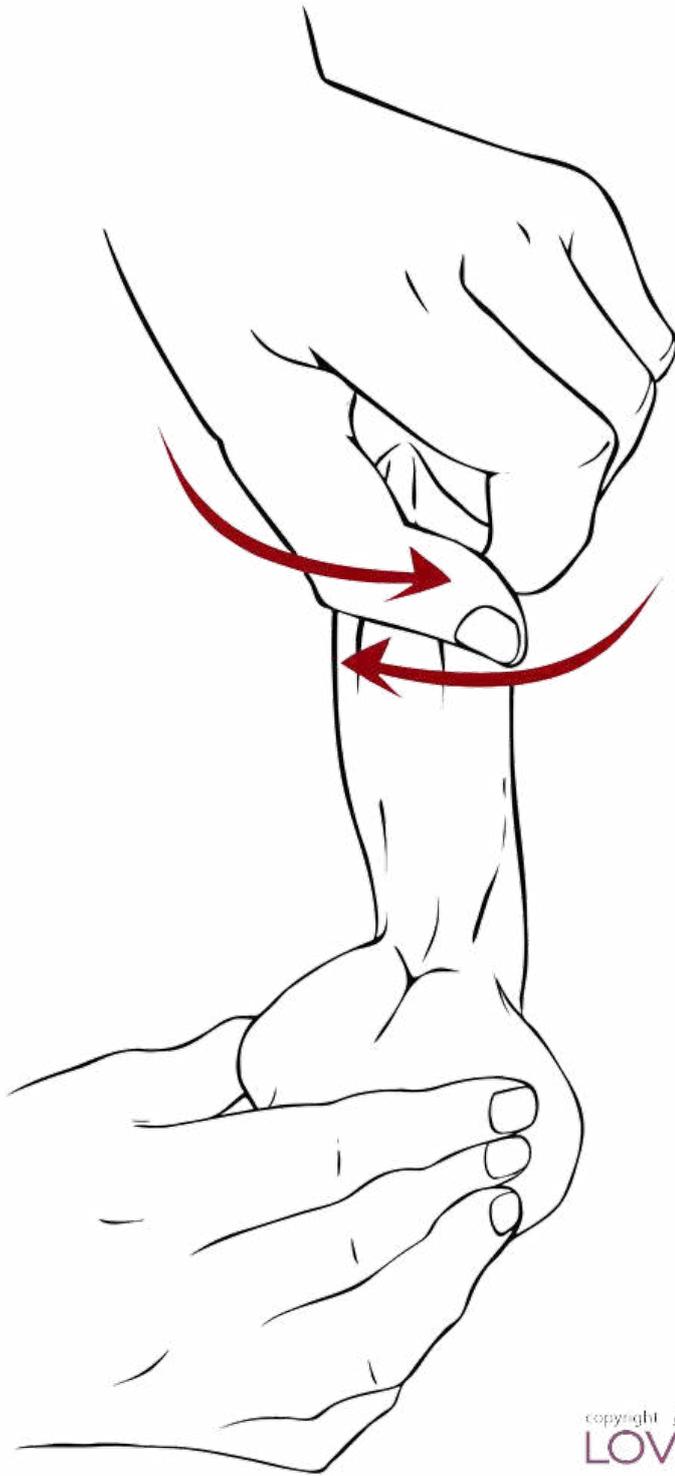
4. Ski Langlauf

Halte den Lingam mit beiden Händen und fahre dann mit den Daumen abwechselnd „Ski“ von der Wurzel bis zur Eichel.



5. Rainbow Rub

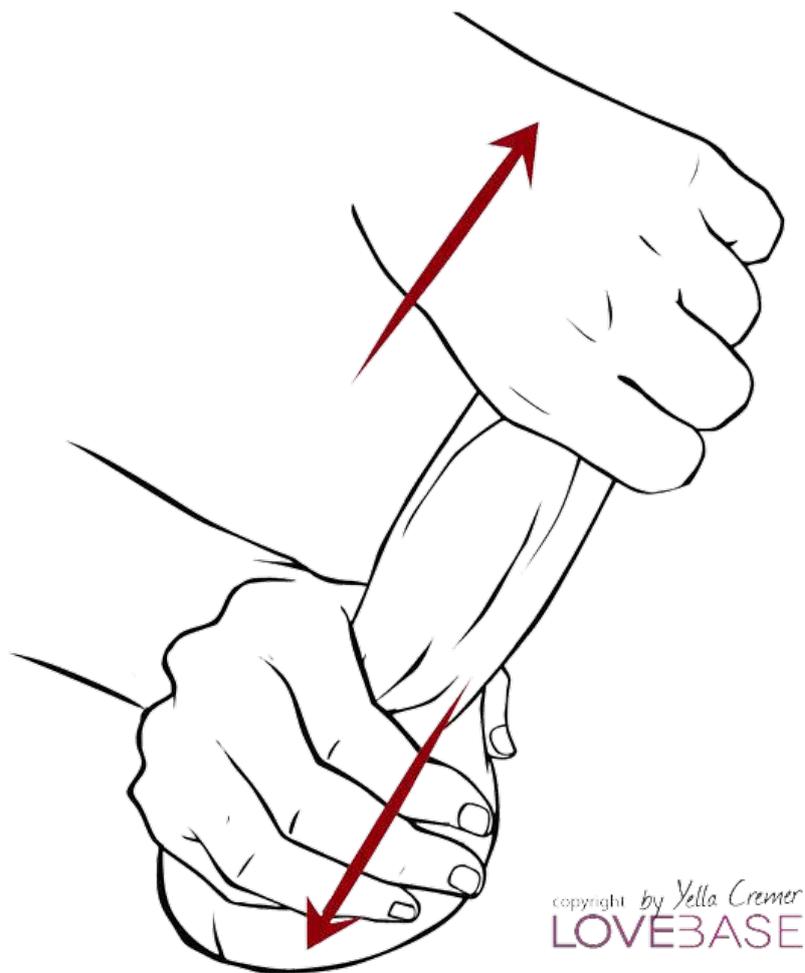
UmschlieÙe die Eichel mit einer Hand. Falls es eine Vorhaut gibt, ziehe sie um die Eichel und knete die Eichel und das Frenulum sanft.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

6. Heilungsgriff

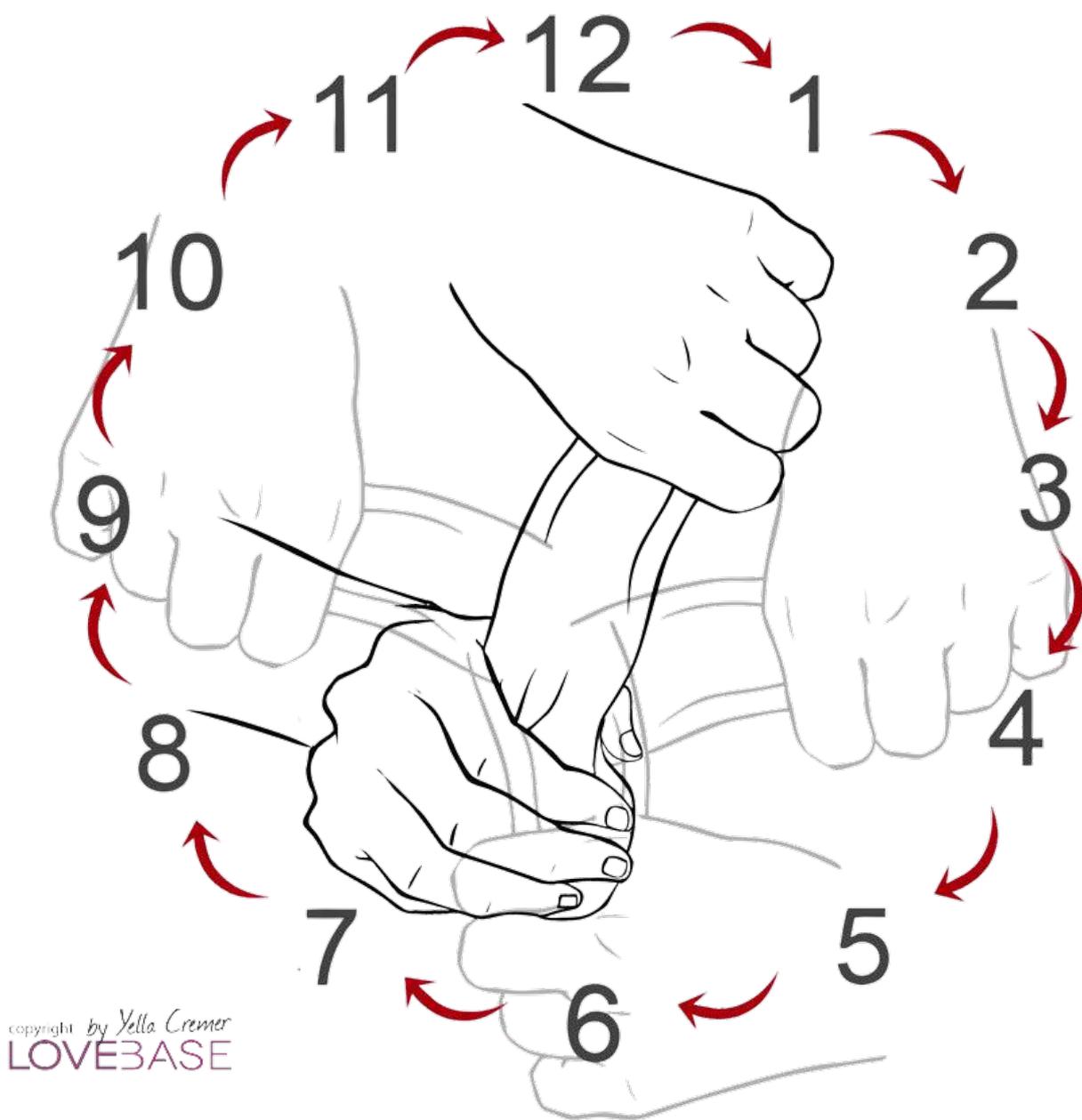
Halte zuerst den Lingam mit beiden Handen umschlossen und streiche ihn dann mit einer Hand nach oben zum Bauch aus, mit der anderen Hand streichst du gleichzeitig nach unten Richtung Hoden und umschließt sie anschließend. Verharre eine Weile, bevor du den Griff wiederholst.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

7. Rock around the clock

Streiche den Lingam abwechselnd mit beiden Händen von der Wurzel bis über die Eichel aus und bewege ihn dabei wie den Zeiger einer Uhr. Diese Technik funktioniert besonders gut im wenig erigierten Zustand.



8. Cock Cradle

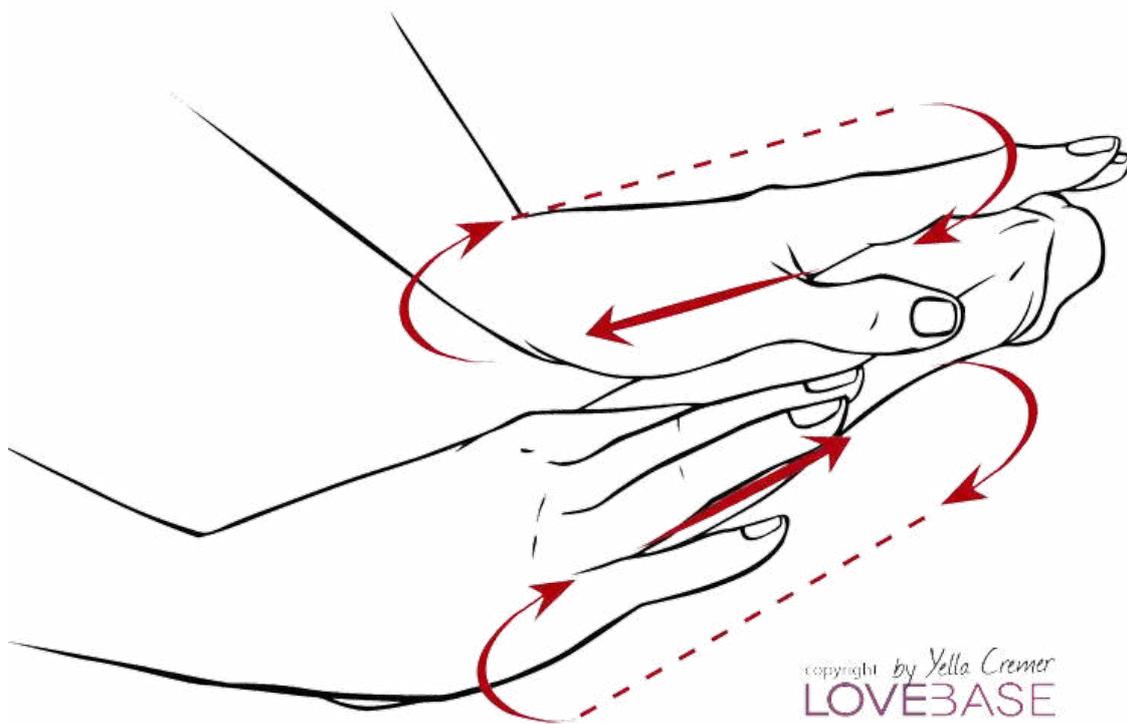
Den Lingam mit beiden Händen möglichst großflächig umschließen und halten.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

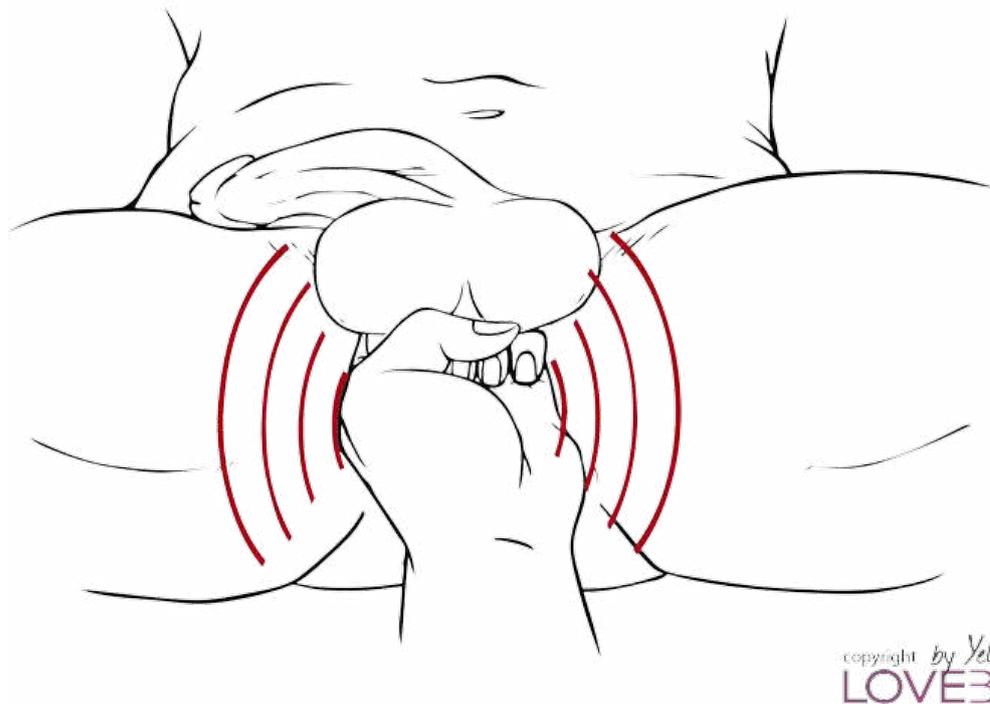
9. Belly Delight

Bei nicht erigiertem Lingam: Fahre mit den Händen immer nacheinander in einer fließenden Bewegung vom Hodensack bis auf den Bauch hoch. Drücke den Lingam leicht gegen die Bauchdecke.



10. Perineum vibrieren

Mache eine Faust und lege sie mit leichtem Druck an das Perineum (die Stelle zwischen Hoden und Anus). Dann beginnst du leicht zu vibrieren ohne den Ort zu verändern. Nach einer Weile kannst du die Faust drehen.



11. Hodenring

Mit einer Hand den Hodensack über den Hoden eng umfassen und die Haut vorsichtig stramm ziehen. Mit der anderen Hand die Hoden streicheln, necken und zupfen.



12. Juicer (Entsafter)

Umfasse die Eichel so, dass in der Handmitte die Eichelmitte liegt, jetzt drehst du die Hand nach rechts und links. Vorher unbedingt auf viel Öl oder Gleitmittel achten!



13. Spitze Finger

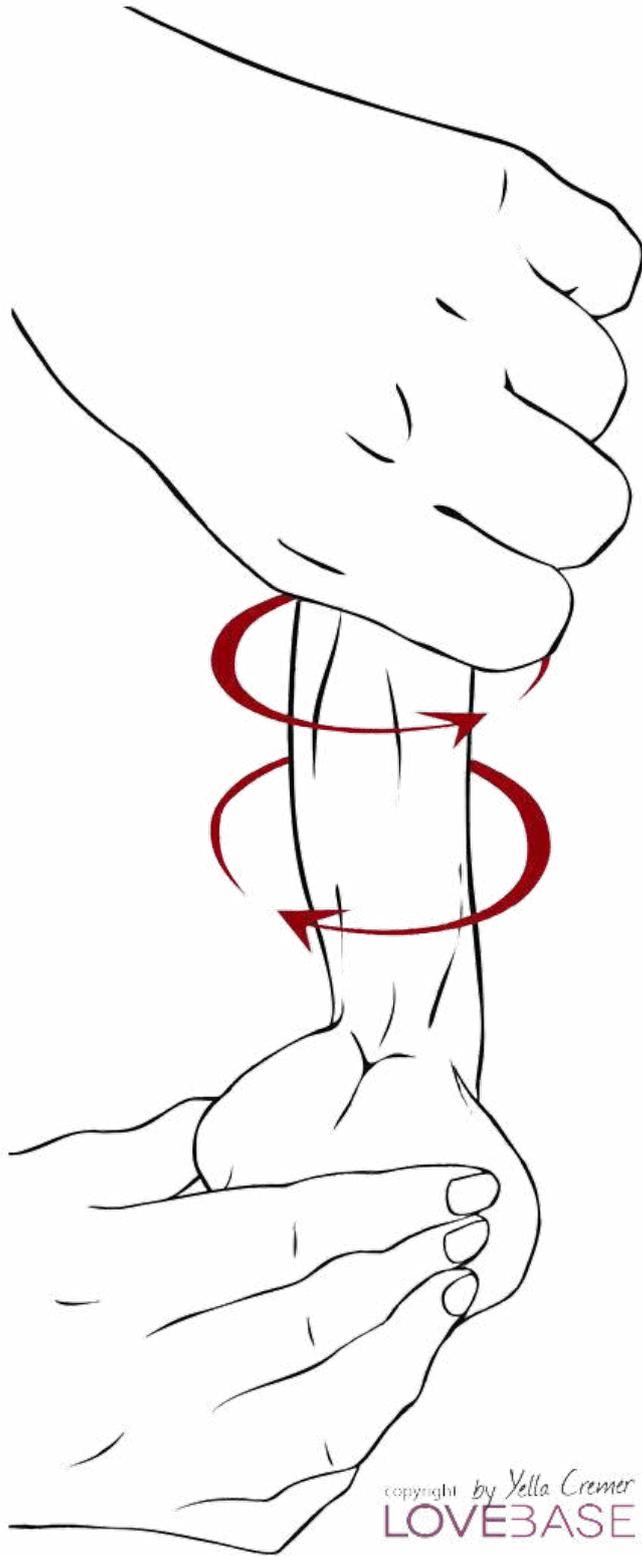
Umfasse den Lingam nur mit den Fingerspitzen von oben und streiche ihn auch nur mit den Fingerspitzen aus.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

14. Korkenzieher

Während eine Hand die Hoden hält, umfasst die andere den Lingam und fährt mit Drehbewegungen nach oben.



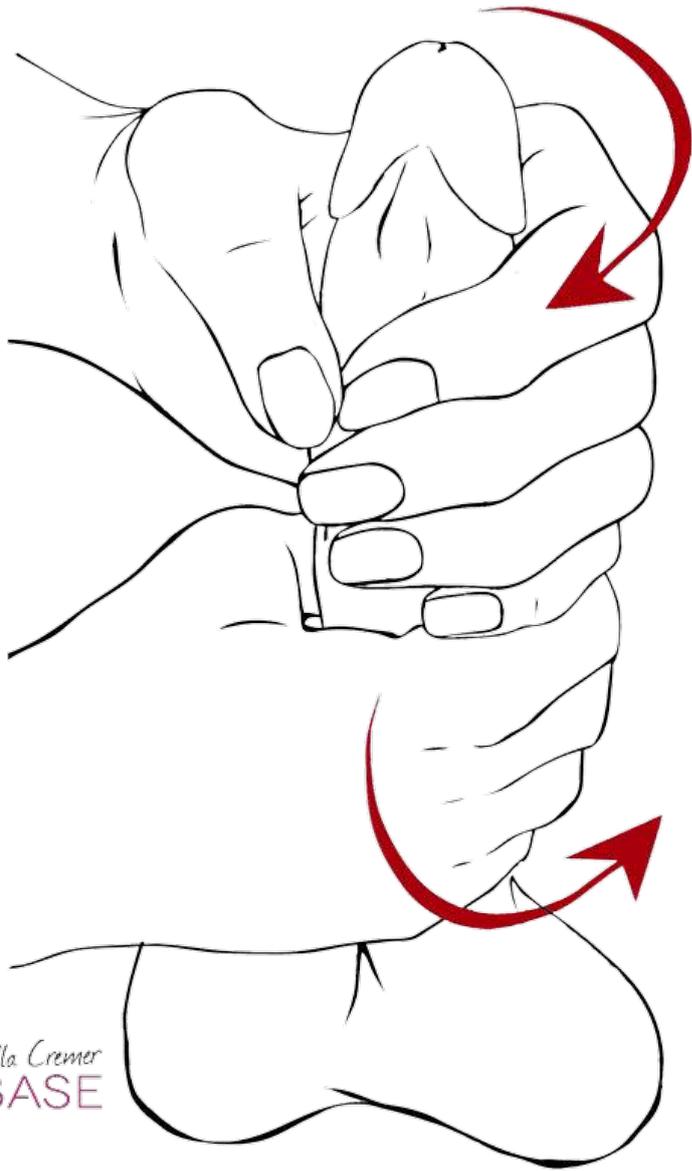
15. Kings crown

Den unteren Rand der Eichel von oben umfassen und massieren. Abwechselnd kann der Eichelrand auch mit einer Fingerkuppe sanft umfahren werden.



16. Auswringen

Umfasse den Lingam mit beiden Händen und drehe sie gegeneinander (achtsam).



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

17. Hold me tight

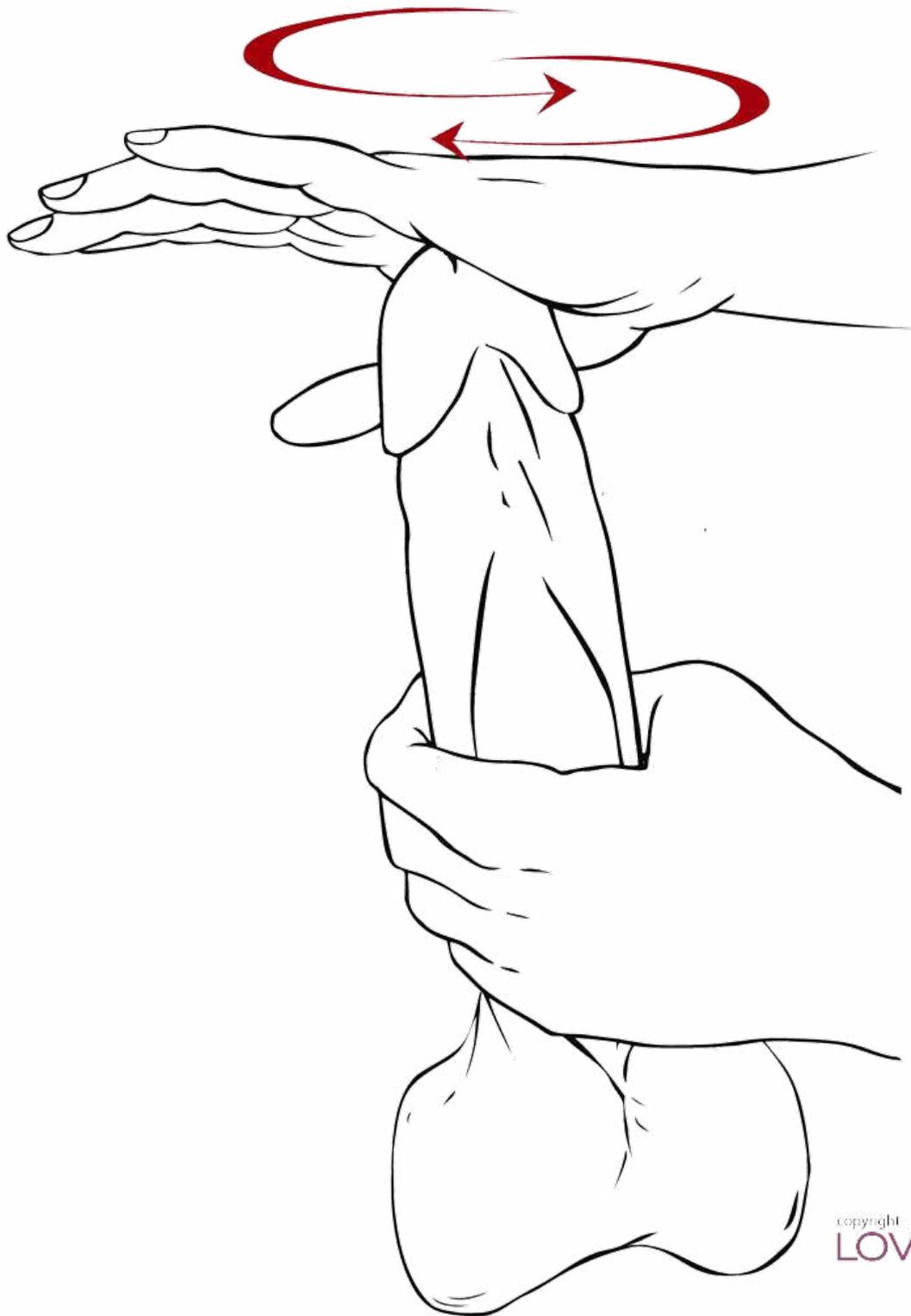
Umfasse den Lingam mit beiden Händen und halte ihn fest. Erhöhe den Druck in Absprache mit dem Empfangenden. Für viele Männer fühlt sich ein sehr fester Druck gut an.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

18. Handflächen Boggy

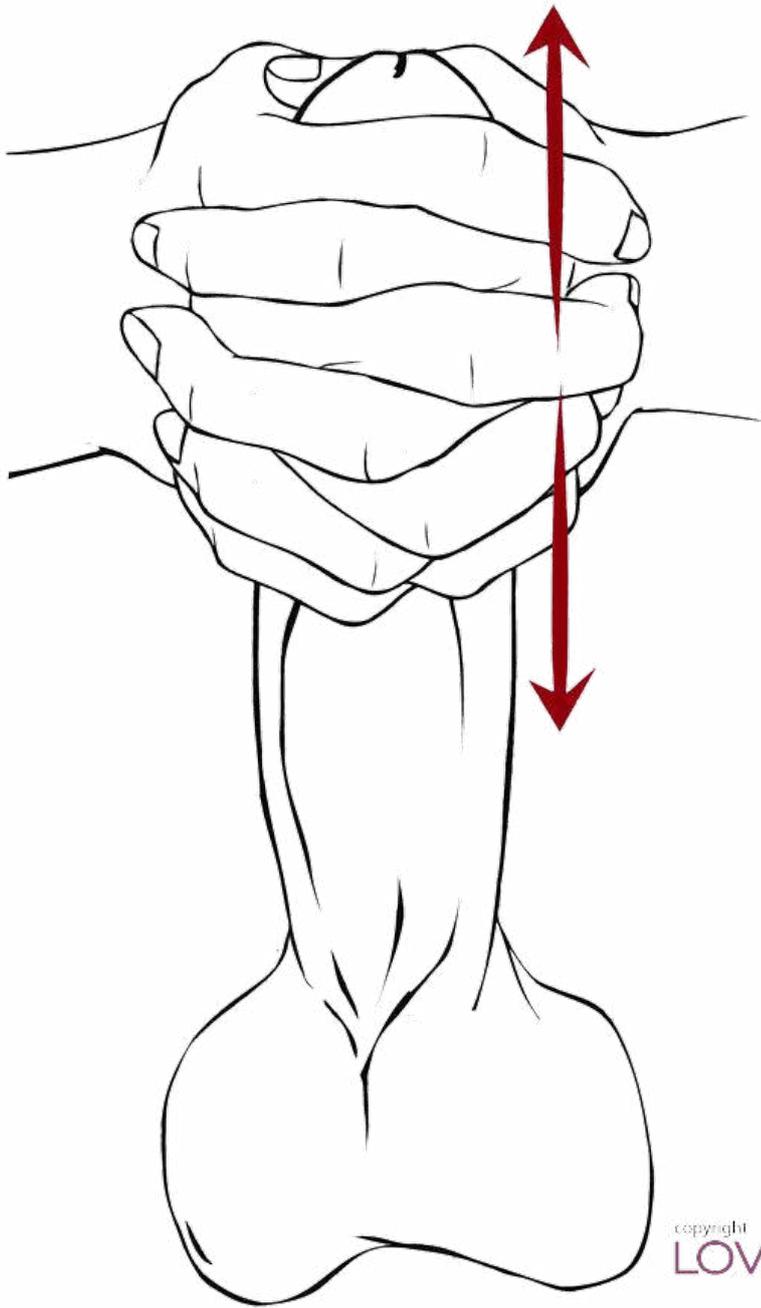
Mit der flach ausgestreckten Hand umkreist du die Eichel wie in einem Tanz.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

19. Ave Maria

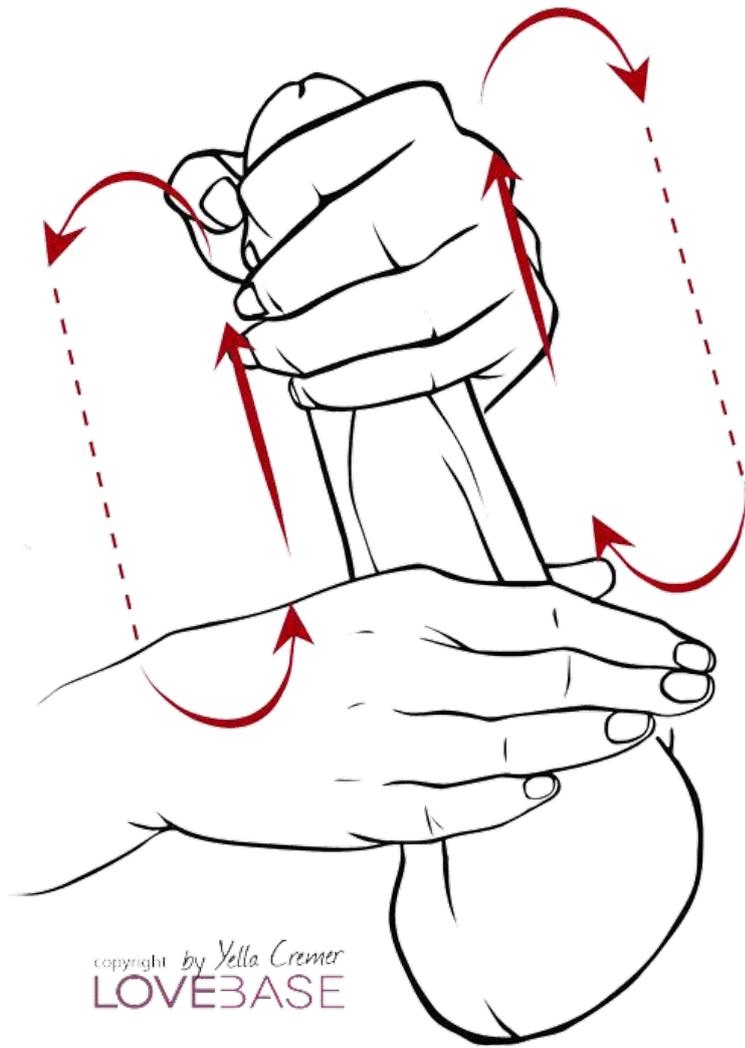
Die Hände wie zum Gebet um den Lingam falten. In verschiedenen Geschwindigkeiten auf und ab bewegen.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

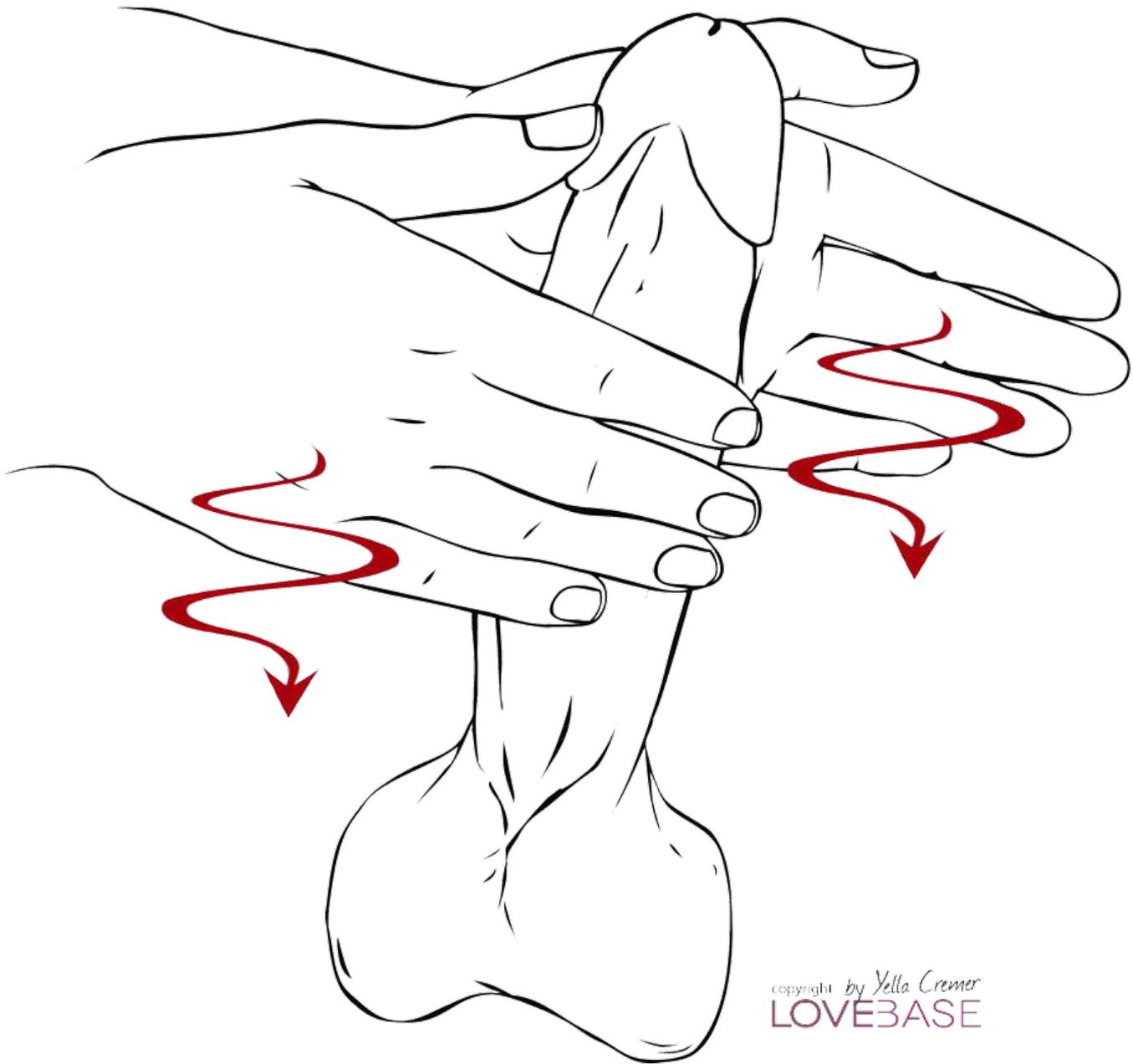
20. Unendliche Bahnen

Umfasse den Lingam an der Wurzel und fahre mit den Händen im fließenden Wechsel nach oben.



21. Feuermachen

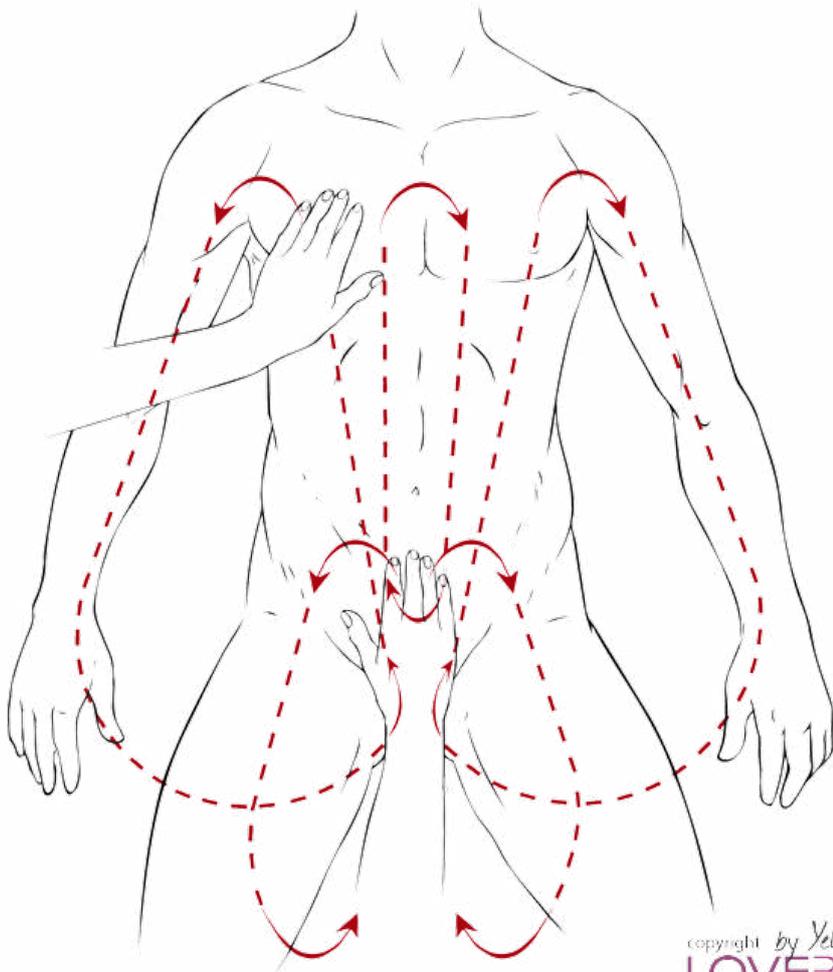
Du nimmst den Lingam zwischen die ausgestreckten Handflächen und reibst wie beim Feuermachen. Bewege dabei die Handflächen langsam nach oben und nach unten.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

22. Energie verteilen

Verteile die Energie über den Körper. Du kannst dazu beide Hände gleichzeitig vom Lingam weg mit langen, streichenden Bewegungen über Körper, Arme und Beine bis zu seinen Händen/Füßen bewegen, oder eine Hand auf den Genitalien liegen lassen.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

23. Auf Wiedersehen

Lege deine Hände wieder auf das Herz und die Genitalien und verweile dort. Am Ende nimmst du sie in Zeitlupe vom Körper.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

Weitere Kurzanleitungen und eBooks

Alle Kurzanleitungen gibt es gedruckt in Din A4 hochwertig laminiert und abwaschbar und als eBook.

- Yoni Massage
- Sanfte Klitoris Massage - Orgasmische Meditation
- G-Punkt Massage
- Weibliche Ejakulation
- Prostata Massage
- Analmassage für Frauen
- Pussy Yoga

Im Buchhandel oder als Kurzanleitung günstiger auf Yellas Webseite: www.LoveBase.com

LINGAMASSAGE

KURZANLEITUNG

Einleitung, Ziel, Entspannung

Die Lingamassage kann Selbst- und Partnermassage sein, jedoch auch beide kombiniert. Begleite abschließend, und bei Bedarf Massage, mit einer Massage, die sich auf die Entspannung des Körpers und die Förderung der Sexualität konzentriert.

Entwickle ein Bewusstsein für die Massage, die du selbst, für dich selbst, aber auch für andere. Für viele Männer ist es wichtig, mit einem Partner die Massage zu erleben, die sie zu einem Teil der Beziehung zu haben.

Lingamassage Ziele

- Mehrere Ziele haben, die auf die Entspannung des Körpers und die Förderung der Sexualität abzielen.
- Sorge dafür, dass die empfindende empfindet und die Massage sich selbst selbst.
- Sorge dafür, dass die empfindende empfindet und die Massage sich selbst selbst.
- Sorge dafür, dass die empfindende empfindet und die Massage sich selbst selbst.

1. BEGRÜßUNG

Die Begrüßung ist ein wichtiger Teil der Massage. Sie sollte die Entspannung fördern und die Massage vorbereiten.

2. COCK SHIATSU

Beginne mit der Massage des Penis und der Hoden. Dies ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

3. FRENULUM-GRUSS

Die Massage des Frenulums ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

4. PERINEUM

Die Massage des Perineums ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

6. HEILUNGSGRIFF

Die Heilungsgrieffe sind ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

7. ROCK AROUND

Die Rock Around Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

5. RAINBOW RUB

Die Rainbow Rub Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

9. BELLY DELIGHT

Die Belly Delight Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.



G-PUNKT – MASSAGE

KURZANLEITUNG

BEWUSSTSEIN

- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage).
- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage).
- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage).

WICHTIGE HINWEISE

- Verwende viel Öl/Gel!
- Verwende viel Öl/Gel!
- Verwende viel Öl/Gel!

1. AUFWÄRMEN DER VULVA

Beginne mit der Massage der Vulva. Dies ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

2. WÄRM-UP

Die Wärm-Up Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

BEWUSSTSEIN

- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage).
- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage).
- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage).

3. GATEKEEPER

Die Gatekeeper Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

4. AROUND THE CLOCK

Die Around the Clock Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

5. G-PUNKT FINDEN

Die G-Punkt Finden Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

6. KREISE

Die Kreise Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

7. ACHTEN

Die Achten Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

8. KOMM HIN

Die Komm Hin Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

9. LEICHTES STREICHEN

Die Leichtes Streichen Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.

10. FESTES

Die Festes Massage ist ein wichtiger Teil der Massage, der die Entspannung fördert.



Einleitung, Lust und Heiler

Eine Yonimassage kann entspannen, befeuchten oder Lustgefühl erzeugen, aber auch...
...erweitern und abwehrend auf...
...die Lust empfinden...
...erweitern zu können...
...sich...
...sprechen, wie gut Sie fühlen sich

Wichtige Hinweise

- Nur Frauen (O oder O-Ring)
• Auf...
• Ein...
• Ein...
• Ein...

Wichtige Tipps

- Wenn...
• Halte...
• Setze...
• Mach...
• Beginne...
• Wenn...
• Dinge...
• Stärke...
• Fingers...
• Fingers...

1. AUFWÄRMEN DER VULVA



2. LIPPENGRUSS



3. LIPPENBEKENNISSE



4. MY LIPS ARE SEALED



5. LIPPENTANZ



6. KUSSMUND



7. FEUERMACHEN



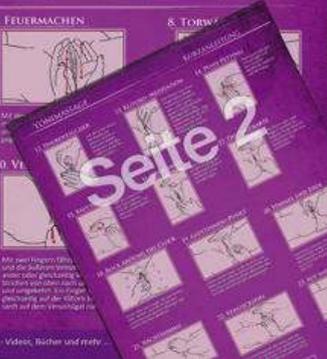
8. TORW



9. SCHMETTERLINGSFLUGEL



10. VULVA



PUSSY YOGA - MIT DEM YONI-EI

KURZANLEITUNG
BECKENBOUENUNG MIT SPASS

Ein kleines Ei mit großer Wirkung...
...bewegen...
...bewegen...
...bewegen...

7 gute Gründe für Pussy Yoga

- Bewirkt einen kraftvollen Beckenboden
• Macht mehr Lust auf Sex und ermöglicht tiefere Einnahme
• Verbessert die Durchblutung und damit die Energie im Beckenboden
• Verbessert die Durchblutung und damit die Energie im Beckenboden
• Verbessert die Durchblutung und damit die Energie im Beckenboden
• Verbessert die Durchblutung und damit die Energie im Beckenboden
• Verbessert die Durchblutung und damit die Energie im Beckenboden

Was du brauchst

- Ein Yoni-Ei
• Zehnminuten
• Ein...
• Ein...
• Ein...

Vorbereitung des Eis

- Halte...
• Halte...
• Halte...

AUFWÄRMEN

BRUSTMASSAGE



EIERSTOCKMASSAGE



HERZ-YONI-VERBINDUNG



DAS YONI-EI EINFÜHREN



INNENLERNEN



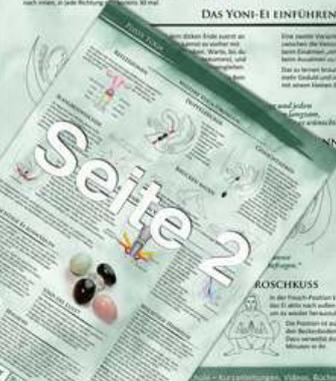
LIEBESZUPFEN



ROSKRÜSS



SCHWUNG HOLEN



PROSTATAMASSAGE

KURZANLEITUNG FÜR PAARE

Eine Prostatamassage ist neben der „Lager“-Massage ein Genuss für Sie. Gemeinsam Sie kann sich entspannen und sich entspannen lassen. Die Prostatamassage ist eine Prostatamassage, die sich durch die Massage des Prostataorgans auswirkt. Die Prostatamassage ist eine Prostatamassage, die sich durch die Massage des Prostataorgans auswirkt. Die Prostatamassage ist eine Prostatamassage, die sich durch die Massage des Prostataorgans auswirkt.

- Was Sie brauchen:**
 - 20 bis 30 Minuten Zeit
 - Massageöl
 - Massagehandschuhe
 - Massagekissen
 - Massagebank
 - Massagekissen
 - Massagekissen
 - Massagekissen

POSITIONEN

Die Frau liegt auf dem Rücken und die Frau liegt auf dem Rücken.



Die Frau liegt auf dem Rücken und die Frau liegt auf dem Rücken.

AUSSERE PROSTATAMASSAGE

Die Prostata ist sehr schön zugänglich über die Harnröhre. Prostata untersuchen und Druck ausüben.



ROSETTENMASSAGE

Die Rosettenmassage ist eine Massage, die sich durch die Massage des Prostataorgans auswirkt.



INNERE PROSTATAMASSAGE

Die innere Prostatamassage ist eine Massage, die sich durch die Massage des Prostataorgans auswirkt.



Die Online-Sexschule - Videos, Bücher und mehr.

ANALMASSAGE FÜR DIE FRAU

KURZANLEITUNG

Eine Analmassage ist neben der „Lager“-Massage ein Genuss für Sie. Gemeinsam Sie kann sich entspannen und sich entspannen lassen. Die Analmassage ist eine Analmassage, die sich durch die Massage des Anus auswirkt. Die Analmassage ist eine Analmassage, die sich durch die Massage des Anus auswirkt.

- Was Sie brauchen:**
 - 20 bis 30 Minuten Zeit
 - Massageöl
 - Massagehandschuhe
 - Massagekissen
 - Massagebank
 - Massagekissen
 - Massagekissen
 - Massagekissen

POSITIONEN

Die Frau liegt auf dem Rücken und die Frau liegt auf dem Rücken.



Die Frau liegt auf dem Rücken und die Frau liegt auf dem Rücken.

ERGÄNZENDE YONI-MASSAGEGRIFFE

Mindestens Frauen genießen die Analmassage wenn gleichzeitig ihre Yoni massiert wird.



ROSETTENMASSAGE

Die Rosettenmassage ist eine Massage, die sich durch die Massage des Anus auswirkt.



INNERE ANALMASSAGE

Die innere Analmassage ist eine Massage, die sich durch die Massage des Anus auswirkt.



Die Online-Sexschule - Videos, Bücher und mehr.

Über die Autorin



Yella ist Sexexpertin und Intimitätscoach. Ihr größtes Geschenk an Männer und Frauen ist ihr sexfreundlicher Raum, der jeden verwandelt, der ihn betritt. In ihrer offenen, direkten und erfrischenden Art sendet sie unmerklich eine tiefe Erlaubnis an jedes sexuelle Wesen aus, genauso sein zu dürfen wie es ist. So erlebt man, wie der eigene sexuelle Garten mit allem was in ihm wächst in voller Schönheit erblühen darf.

Yella's Vision ist eine Welt, in der Menschen ihre eigene Sexualität in ihren Facetten annehmen, frei gestalten, hingebend genießen und mit Bewusstsein ausleben. Gemäß ihrem Motto »Guter Sex lässt sich lernen« unterstützt sie Menschen dabei, ihren ganz persönlichen Zugang zur Sexualität und Intimität zu finden und zu vertiefen.

Seit ihrer Jugend reiste Yella um die Welt und sammelte Wissen rund um Liebe, Sex und Beziehungen. Angefangen von Tantra, SlowSex, BDSM, über den sexuellen Schamanismus bis hin zur heiligen Sexualität.

Sieben Jahre lang führte Yella eine Tantra-Massagepraxis AYELLA (<http://www.tantra-essen.de>) in Essen, in der sie selbst massierte und ein Team von 14 Frauen und Männern anleitete. Dabei sammelte sie viele Erfahrungen damit, wie Menschen sexuell funktionieren.

Ihr Buch "Das G-Punkt Handbuch für Sexgötter" (ISBN 978-3-7357-1777-1) ist seit Juni 2014 im deutschen Buchhandel erhältlich und mit fast 12.000 Exemplaren eines der umfassendsten und gefragtesten Werke zum Thema. 2013 veröffentlichte sie ihr erstes Buch »Die 50 besten Sexschulen« (ISBN 978-3-7322-7340-9) und die Dvd "Sexuelle Kommunikation". Seitdem sind verschiedene Kurzanleitungen zu den Themen Yoni-Massage, Lingam-Massage, Sanfte Klitorismassage und Weibliche Ejakulation als laminierte DIN A4 Karten und eBooks erschienen.

2012 eröffnete Yella Cremer die Gourmet-Sexschule »LoveBase« (<http://www.lovebase.com>). Auf der Webseite befinden sich kostenlose und kostenpflichtige Videos und ein Blog rund um das Thema Sexualität und aktuelle Termine für Vorträge und Workshops.