

*INTRODUCCIÓN*

# **MASAJE YONI MASAJE LINGAM**

*Guía para el curso*

[www.erotizatumente.com](http://www.erotizatumente.com)

# **Descargo de responsabilidad de lenguaje**

Los genitales no equivalen al género, pero tenga en cuenta que puede haber algún lenguaje cisnormativo en este curso, como genitales “masculinos” y “femeninos”. El contenido es aplicable a cualquier persona con vulva o pene. Si eres intersexual y estás usando este curso, siéntete libre de explorar los diferentes módulos de masaje genital para encontrar técnicas que se adapten a tu composición genital.

# LISTA DE PREPARACIÓN

- Aceite de coco virgen orgánico u otro aceite de masaje seguro para el cuerpo.
- Tenga suficientes toallas y una sábana resistente al agua
- No coma nada pesado.
- Calienta la habitación por si hace frío.
- Crea un espacio sagrado y cómodo .
- Almohadas, ropa suave y sedosa para garantizar la mayor comodidad.
- Invoca tu lado romántico: enciende velas y tus aceites aromáticos favoritos.
- Prepare música sensual (vea los enlaces a continuación).
- Derrita o caliente el aceite de coco en caso de que esté duro (20 minutos antes)c
- Córdate las uñas .
- Listas de reproducción sensuales para ti:
- Lista de reproducción de Spotify : Tantra Key

# La estructura del curso

Este curso está estructurado de la siguiente manera:

Introducción cubre algunos detalles prácticos básicos: preparación de su espacio, posiciones cómodas para sentarse, etc.

presenta la idea de la intención y la recepción activa: algunas 'herramientas' con las que jugar para ayudarlo a relajarse y sentirse durante su masaje.

Una vez que se cubren estos conceptos básicos, hay un poco de teoría, que le brinda una idea simple de la anatomía de sus genitales y un ejercicio para explorarlos físicamente.

Finalmente, más de una hora de enseñanza en video sobre técnicas y formas de tocar los genitales con amor, confianza y presencia para que su pareja receptora pueda confiar, relajarse y disfrutar de la abundancia de placer, excitación y sensaciones en su cuerpo.

## **Estudie y luego juegue ...**

Te animo a que pruebes, practiques y te familiarices con cada técnica. La enseñanza en video está organizada para cubrir diferentes áreas de los genitales. Una vez que los haya explorado, existe la opción de seguir junto con la secuencia completa de masajes en tiempo real: ¡una deliciosa hora de caricias, caricias, estimulantes, excitantes y relajantes caricias!

Cuando las técnicas de toque se familiaricen con tus manos, podrás empezar a jugar contigo y las favoritas de tu pareja: muévete entre ellas, mézclalas, omite las que tu pareja no disfruta tanto, mézclalas en las tuyas individuales y únicas. 'coreografía'.

## **Aprendizaje encarnado**

El aprendizaje somático tiene lugar en el cuerpo . No aprenderás nuevas prácticas eróticas viendo un video: aprenderás viendo y luego involucrando tu cuerpo.

El aprendizaje somático implica una práctica consciente a lo largo del tiempo . Nadie aprende a tocar un instrumento o un deporte de la noche a la mañana. Nadie 'aprende' nuevas formas de ser sexual en una sola visualización de un video. El aprendizaje implica un crecimiento muscular y neurológico que requiere tiempo y práctica.

- Entonces, siga el video, pruebe las técnicas, luego apague la pantalla y continúe con su práctica.
- Regrese al video en los días siguientes, tal vez explore el próximo capítulo.
- Regrese al video con regularidad durante meses, años, décadas, pero siempre con un acompañamiento de práctica enfocada y encarnada.

Este curso se divide en videos específicos para hombres y mujeres. Siéntase libre de ver solo la parte que se relacionan con su estilo o ver lo completo para una comprensión más profunda de la anatomía, el tacto y el placer.

Escucharás al instructor usar un lenguaje como hombre y mujer o usar pronombres él y ella. El contenido de este curso puede ser utilizado por cualquier persona independientemente de su identidad de género.

## Fundamentos del tacto

Por qué y cómo del toque íntimo

- Establecer una intención
- Dejar ir las metas
- Los beneficios del masaje íntimo
- Consejos prácticos para configurar su espacio, asientos, etc.

## Música

Para una variada selección de opciones de listas de reproducción de música, puede seguir al instructor en Spotify: [HAGA CLIC AQUÍ](#)

Tres favoritos son:

- ' Masaje Libby '
- ' Instrumental suave y optimista '
- ' Toca mi cuerpo '

# **Auto-toque: la base de una buena vida sexual**

Su experiencia de dar y recibir contacto con una pareja mejorará enormemente si ha pasado tiempo explorando y complaciendo su propio cuerpo. Una práctica consciente del placer propio ...

- Ayudarle a desarrollar su capacidad para sintonizar con las sensaciones.
- Hacerte más hábil para mantenerte presente con tu respiración y tu cuerpo (en lugar de distraerte con pensamientos y fantasías).
- Le permite identificar qué tipo de contacto le gusta / no le gusta, y las áreas de su cuerpo que encuentra sensibles, placenteras, excitantes, etc.

Si sabes y entiendes lo que haces y lo que no disfrutas, es mucho más fácil comunicárselo a tu pareja y que se guíe por tu experiencia y conexión con tu propia excitación. Los masajes de auto toque son una forma de conectarse intencionalmente con la sensación y el placer para mejorar su vida: ya lo puede hacer a través del ejercicio, viendo arte, viendo una buena película, cocinando y comiendo comida sabrosa, cultivando un huerto, caminando en la naturaleza, vistiendo su ropa favorita, pasar tiempo con amigos, etc. Entonces, ¿por qué no dedicar ese tiempo y atención al núcleo absoluto de tu placer: tu cuerpo y tu energía sexual, erótica y orgásmica?