

Handarbeitskurs München

Lingam-Massage

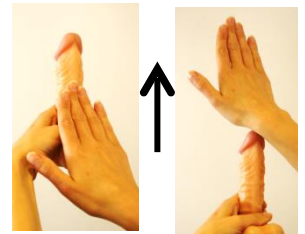
Relax

Lingam und Hoden mit beiden Händen abdecken und sanft halten – ohne Druck!



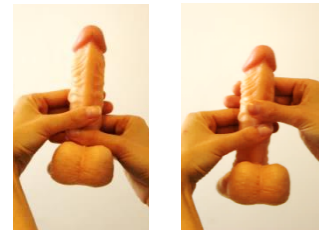
Herzstrich

Der Lingam liegt auf dem Bauch, eine Hand hält den Lingam unten an der Wurzel, die andere Hand streicht sanft von der Lingamwurzel zur Eichel und ein Stück darüber hinaus.



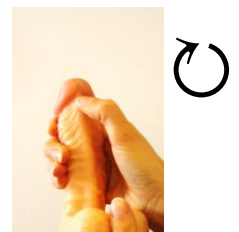
Lingam Shiatsu

Von der Wurzel beginnend bis zum Eichelrand mit Daumen und Zeigefinger den Lingam drücken und wieder lösen, dann mit der anderen Hand ein Stück weiter nach oben greifen usw.



Shivas Entzücken

Die Daumenbeere kreist langsam und mit leichtem Druck ums Frenulum.



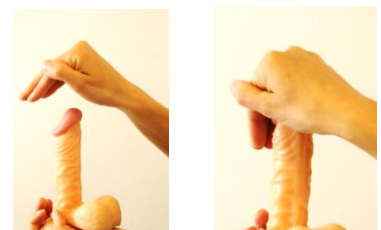
Skilanglauf

Beide Hände halten den Lingam, beide Daumenbeeren bewegen sich gegenläufig den Lingam rauf und runter, Tempo und Druck variieren.



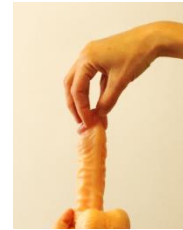
Rainbow Rub

Die Hand liegt wie ein Hut über der Eichel und massiert diese mit dem Handteller kreisförmig.



Juicer

Von oben mit den Fingern über die Eichel fahren und die Bewegung des Orangenauspressen simulieren.



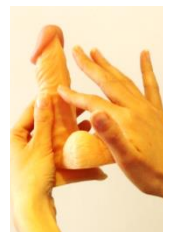
Screwdriver

Beide Hände umschließen den Lingam und drehen sich in entgegengesetzte Richtung.



Fire & Rain

Feuer - Den Lingam wie ein Feuerholz zwischen den Handflächen drehen
Regen - mit den Fingerspitzen Regentropfen imitieren.



Ringbells

Hoden mit einer Hand von unten halten, mit der anderen oben kreisförmig streicheln, kraulen.



Geni(t)ale Streichung

Von der Eichel über den Schaft zur Wurzel und weiter über den Hoden nach unten streichen, dabei die Hände abwechseln.



Shaktis Delight

Den Lingam von der Wurzel zur Eichel in der Faust nach oben ausstreichen, Hände wechseln sich dabei ab: 9 Wiederholungen.

Dann in der Gegenrichtung: Faust setzt auf der Eichel auf und öffnet sich langsam mit der Bewegung nach unten: 9 Wiederholungen.

Langsam runter zählen in beide Richtungen.

