

# Tantra Tempel - Training

## K a m a M a r m a s

Kama Marmas zijn de erogene zones welke het fysieke lichaam stimuleren en het psychische ofwel etherische lichaam voeden. Het zijn allemaal chakra's en sub-chakra's. Bij seksuele vereringen worden de diverse Kama Marmas gestreeld, ingewreven met etherische oliën, geparfumeerd en gekust. Daarbij kan men met de ogen het lichaam adoreren om zo het gehele lichaam in één erogene zone om te toveren.

Eén van de traditionele gebruiken is eerst aan te **raken**, dan te **beademen** en daarna ieder deel **likjes** of **kusjes** te geven. Maar dit is niet een vast gegeven patroon. Iedere fase levert zijn eigen unieke respons op. Eigenlijk moet je geen enkele fase overslaan.

Om zo veel mogelijk resultaat te bereiken begin je met de Secondary Zone. Daarna ga je over op de Primaire Zone om met de Tertiaire Zone te eindigen. Deze is meestal slapend totdat de vorige zones gestimuleerd zijn. Wanneer alle zones geopend ofwel ontwaakt zijn kan je alles doen ongeacht de volgorde, als het maar goed voor elkaar voelt. Let daarbij op dat de linker zijde van het vrouwelijk lichaam het meest sensitief is, voor de man is dit de rechter zijde.

### Erotische Massage (opladen van de Chakra's)

#### A: Start: Secondary



Partner ligt op de buik, maak eerst contact met sacrum

- A1. **Oorlellen.** Stimuleren de 1<sup>e</sup> chakra  
Eerst de linker bewerken om Ida te openen, daarna de rechter voor Pingala
- A2. Achterkant van de **nek.** Opent de keel chakra en Sushumna
- A3. **Sacraal-Lumbar** verbinding. Masseren opent de 1<sup>e</sup> twee chakra's en triggert genitale reflexen
- A4. **Gluteale (Bil) plooi** (waar het been naar de bil overgaat). Opent de 1<sup>e</sup> chakra
- A5. **Binnenkant** van de **dijen**  
Heel lichte aanraking richting genitaliën opent 2<sup>e</sup> chakra. Laat bij man het scrotum optrekken
- A6. **Knieholttes.** Stimuleert de knie-chakra's en voelt heerlijk aan.

#### B: Dan: Primary



Partner ligt op de rug, maak eerst contact met het hart

- B1. **Lippen.** Tongen en lippen samen laten smelten
- B2. **Borsten, tepels**  
De tepels stralen psychische energie uit en ademen tevens energie in om de hart chakra te voeden. Tepelstimulatie opent de 3<sup>e</sup>-oog chakra en kan een erectie teweeg brengen
- B3. **Labia.** Zacht strelen of kleine lieve knijpjes geven
- B4. **Genitaliën.** Bij de vrouw is de clitoris de sleutel tot haar autonome zenuw systeem. Bij de man is dit de top van de penis.

#### C: Daarna: Tertiaire



Wees creatief, met liefde, gebruik intuïtieve volgorde

- C1. **Uiteinde** van de **kleine vinger.** Zachtjes strelen brengt tintelingen naar de ruggengraat
- C2. **Handpalmen.** Zijn sensitief voor draaiende strelingen
- C3. **Navel.** Zachte strokes met de klok mee opent de Manipura chakra
- C4. **Anus.** Directe verbinding met de 1<sup>e</sup> chakra. Kan fantastisch plezier opleveren
- C5. **Neusvleugels.** Opent de Ajna chakra. Strelen, knabbelen en likken laat rillingen ontstaan
- C6. **Ooropening.** Een trance kan middels sterk in het oor blazen doorbroken worden
- C7. **Voetzolen.** Sensueel, warm gevoel, vooral door aanraking met buik of borsten
- C8. **Grote teen.** Hieraan zuigen kan bij sommige mensen een orgasme teweeg brengen.