

CREËER JULLIE EIGEN

Tantra Tempel

LUSTLIEFDELICHT





Hoe maak van je (slaap) kamer een Tantrisch Paradijs?

In dit praktische e-book krijg je **7 tips**
om je eigen Tantra Tempel te maken.

Met onder andere:

- De juiste plek maken..
- Temperatuur is alles..
- Licht bepaalt de sfeer..
- Maak gebruik van geurtjes..
- De geschikte muziek vinden..
- Massageolie warm maken/houden..
- Inclusief mijn favoriete attributen..



Welke ruimtes zijn geschikt voor intimiteit?

Nummer 1 is natuurlijk een (opgeruimde!) slaapkamer. Zorg dat er geen to-do lijstjes zichtbaar zijn en de lakens fris zijn. Dan kun je prima een tantrisch moment beleven op/in bed.

De woonkamer gezellig maken is ook een geweldige optie. Niet op de bank, maar maak een fijn nestje op de grond.

Wanneer je een andere nog onbestemde ruimte tot je beschikking hebt, perfect! Dan kun je een eigen Tantra kamer maken die je altijd tot je beschikking hebt.

Zorg dat je een plek hebt waar niemand jullie kan storen en waar de temperatuur aangenaam is (zie tip 2).

Tantra Tip 1

Het bouwen van een nestje:

Gebruik je bed, een matrastopper of leg 2 yogamatten naast elkaar.

Neem een fijne deken en voldoende kussens.

Maak het zo comfortabel mogelijk.



Je wilt geen koude lijven, toch?

De temperatuur in jullie Tantra Tempel is van levensbelang voor de "opwarming van jullie seksuele levensenergie".

In gewone taal betekent dit dat het zeer onhandig is als je bijvoorbeeld steenkoude voeten hebt. Je raakt gewoon eerder afgeleid door kou.

Zorg dat je een goede verwarming, een elektrische- of houtkachel hebt.

Daarentegen, als het letterlijk en figuurlijk bloedheet wordt, zorg dan wel voor voldoende ventilatie en water!

Tantra Tip 2

Ben of heb je een echte koukleum?

Je kunt altijd een elektrische deken onderin jullie nestje leggen.

En, eventjes sokken dragen doet niets af aan jouw aantrekkelijkheid ;)



Wist je dat licht de sfeer bepaald?

Vrijwel iedereen weet dat kaarsjes super romantisch zijn. Deze kunnen daarom niet ontbreken in een Tantra Tempel.

Verder is het van belang dat het niet te donker én niet te licht is. Licht doet ontzettend veel met je ogen en de mate waarop je kunt ontspannen.

Wil je samen echt in een Tantra Trance komen?
Zorg dan voor indirect licht.

Tantra Tip 3

Maak jullie eerste Ritueel:

Hoe leuk is het om samen een eigen kaarsje aan te steken?

Om even met aandacht stil te staan en een lichtje te branden voor jullie verlangens.



Waarom zou je geurtjes gebruiken?

Het prikkelen van de zintuigen is fantastisch om in de juiste en ontspannen sfeer te komen.

Geur is een element dat je niet kunt vergeten bij het maken van je Tempel.

Te sterke geur werkt afleidend, dus kies zorgvuldig iets uit waar jullie allebei blij van worden.

Wierrook kun je bijvoorbeeld prima halverwege uit drukken zodat het niet te overweldigend is.

Tantra Tip 4

Alle geurtjes op een rijtje:

- Wierrook
- Essentiële oliën
- Bloemen
- Favoriete Parfum





Bestaat er goeie Tantra muziek?

Over smaak valt niet te twisten en dit geldt ook voor
muzieksmaak.

De één krijgt jeuk van jazz of klassieke muziek, de ander kan er
helemaal in op gaan.

Wat belangrijk is is dat het jullie moment bekrachtigd.
Kies voor achtergrond muziek dat zacht en ontspannend werkt.

Of kies voor stimulerende nummers die je prikkelen om
bijvoorbeeld meer te bewegen en dieper te voelen.

Tantra Tip 5

Maak gebruik van Spotify:

Je kunt mijn profiel opzoeken en
een leuke lijst op zetten.

Ook kun je een favoriet nummer op
"Radio" zetten, dan krijg je soortgelijke
liedjes te horen.



Wat is het belang van Warme Olie?

Stel, je bent helemaal in dezelfde stemming en klaar om elkaar liefdevol aan te raken en te masseren. Dan is het echt een domper wanneer je olie koud is.. ECHT!

Er zijn verschillende manieren om je favoriete massageolie warm te maken én te houden.

Begin door een hervulbaar en hitte bestendig flesje/bidon te vinden. Hierin maak je de olie warm of giet je de opgewarmde olie.

Kokosolie, Amandelolie of Druivenpitolie als basis is perfect. Zeker voor inwendig gebruik.

Tantra Tip 6

Manieren om je olie te verwarmen:

- In een pannetje of au bain marie.
- In een massageolie verwarmmer.
- In een babyfles verwarmmer.
- In een iets afgekoelde wakerkoker.
- In een oliebrander met kaars.



Is het tijd om eens te variëren?

Het gebruiken van attributen is voor de één heel normaal en de ander zeer ongewoon.

Stem af waar jullie beiden graag mee willen experimenteren.

Door te variëren met verschillende vormen van aanraking kun je elkaar op een speelse manier prikkelen.

Je raakt sensitiever, je zintuigen gaan meer aan staan en het brengt nieuwsgierigheid voor elkaars genot.

Dus, wat kun je allemaal gebruiken?

Tantra Tip 7

Spelen met sensaties met:

- Blinddoeken
- Veren, kwastjes, doeken
- Hot stones en ijsblokjes
- Proeven van smaken (fruit etc.)
- Bondage, touwen en zweepjes



Nu zijn jullie klaar om Tantra volledig te beleven!

Echt de tijd en ruimte voor elkaar maken lijkt in deze
moderne maatschappij soms echt onmogelijk.

Ik hoop dat jullie met deze tips de intimiteit een stuk kunnen
verdiepen én versterken!

Met Licht, Liefde en Lust

Nicole Everts

nicole@lustliefdelicht.nl

www.lustliefdelicht.nl



LUSTLIEFDELICHT

