

Sinnliche Massage

DIE BESTEN VERWÖHN-TIPPS FÜR SIE UND IHN





Sinnliche Massage

DIE BESTEN VERWÖHN-TIPPS FÜR SIE UND IHN

Susan Mumford

First published 2002
under the title „Pocket Guide: Sensual Massage“
by Hamlyn, a division of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

© 2002 Octopus Publishing Group Ltd.
All rights reserved

Fotos: Richard Truscott

Deutsche Erstausgabe
© 2007 Hans-Nietsch-Verlag

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Verlages.

Aus dem Englischen von Dagmar Mallett
Lektorat: Martina Klose
Korrektur: Sylvia Schaible
Satz: Rosi Weiss

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
D-79312 Emmendingen

info@nietsch.de
www.nietsch.de

ISBN: 978-3-939570-03-5

INHALT

EINFÜHRUNG	6
DIE MASSAGE VORBEREITEN	10
DIE KUNST DER BERÜHRUNG	20
DIE SINNLICHE GANZKÖRPERMASSAGE	32
Der Rücken	38
Die Rückseite der Beine	58
Hals und Nacken	70
Kopf und Gesicht	78
Die Arme	84
Die Brust	98
Der Bauch	104
Die Vorderseite der Beine	110
Die Füße	118
Schöne Augenblicke miteinander teilen	122
Öle verwenden	124
Stichwortverzeichnis	127
Danksagung	127

EINFÜHRUNG

Wir Menschen berühren gern. Wir sind zutiefst sinnliche Wesen, nehmen die Welt mit unseren Sinnen wahr. Wir sehen, hören, tasten, schmecken, riechen – wobei Berührungen uns am tiefsten bewegen.



Durch Berühren teilen wir uns einander mit; Berührungen bringen uns einander nah, bewegen und erregen uns. Von klein auf erkunden wir die Welt, indem wir sie berühren. Mit Berührungen können wir unsere Beziehungen stärken und verändern. Durch sie erfahren wir uns selbst, nehmen Kontakt auf, fühlen uns nicht allein. Sie können Lust bereiten, Beziehungen vertiefen, beruhigen und trösten.





Durch unsere Sinne und Gefühle können wir Harmonie und Zufriedenheit erfahren, woran es uns in unserer kopf-lastigen, technisierten Welt so sehr mangelt. Um „Kopf und Bauch“ in Einklang zu bringen, brauchen wir zunächst eine Umgebung, in der wir uns wohlfühlen, in der wir loslassen, uns öffnen, genießen und uns entspannen können. Deshalb umgeben wir uns mit Dingen, die wir mögen – mit angenehmen, weichen und runden Formen.

Indem wir die Welt unserer Sinne erforschen, entwickeln wir unseren Tastsinn. Wir berühren unsere Umgebung und Menschen, die uns nahestehen und die wir lieben. Die Art, wie wir uns als Liebende berühren, zeigt, wie verbunden wir miteinander sind. In unserer Sinnlichkeit und Erregung lernen wir einander kennen, bereiten einander Lust und vertiefen unser Gefühl des Liebens und des Geliebtwerdens.

DAS WUNDERVOLLE AN EINER MASSAGE

Eine Massage ist ein wahres Fest der Sinnlichkeit. Hier erfahren wir Geben und Nehmen, wir erforschen einander und öffnen uns füreinander. Wir erleben Lust und Entspannung; Stress und Spannung werden abgebaut; wir fühlen uns zutiefst wohl. Das Wundervolle an einer Massage ist, dass man sich beim Geben wie beim Empfangen gleichermaßen gut fühlt.

Massage kann einfach nur der Entspannung dienen: Muskeln werden gelockert; der Verstand kommt zur Ruhe; der Geist wird frei und unsere natürlichen Energien werden wieder verfügbar. Dass Sie Ihrem Partner all das geben können, gibt Ihnen selbst ein Gefühl der Zufriedenheit. Außerdem ist es fantastisch, die einfühlsamen Berührungen des Partners zuzulassen und zu erleben, wie sie Spannungen lösen. Sie zeigen damit, dass Sie offen für den anderen sind und ihm vertrauen.

EIN GEFÜHL VON VERTRAUTHEIT

Bei einer sinnlichen Massage werden einfache Massage-techniken zur Muskelentspannung sowie spontane liebevolle und sexuell erregende Berührungen verwendet. Wir bereiten einander Vergnügen und befriedigen uns gegenseitig durch liebevolle intime Berührungen. Mit sinnlichen Massagen können wir unsere Liebesbeziehung vertiefen: Wir erfahren gemeinsam Freude und Lust und lernen einander besser kennen. Eine sinnliche Ganzkörpermassage, wie sie in diesem Buch vorgestellt wird, dauert etwa eine Stunde. Wenn Sie keine ganze Stunde Zeit haben, suchen Sie sich einen Bereich des Körpers aus, dem Sie Ihre liebevolle Aufmerksamkeit schenken wollen.





DIE MASSAGE VORBEREITEN

Eine sinnliche Massage vorzubereiten ist bereits ein sinnliches Erlebnis. Hierbei entsteht die gewünschte Stimmung, und je mehr Sorgfalt Sie darauf verwenden, desto mehr werden Sie nachher die Massage genießen können. Nehmen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner genug Zeit, um sich körperlich zu entspannen, abzuschalten und sich ganz aufeinander einzustimmen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und Ihren Körper und machen Sie anschließend ein paar Entspannungsübungen, das wird Ihnen helfen, Ihr inneres Gleichgewicht zu finden.



Als Erstes stellen Sie die Öle für die Massage bereit. Sie brauchen ein Träger- oder Basisöl, mit dessen Hilfe Sie leichter über die Haut gleiten können. Als Trägeröl eignet sich Traubenkernöl oder ein anderes Pflanzenöl, das selbst nicht stark riecht. Das etwas süßere und dickflüssigere Mandelöl

fühlt sich auf der Haut wundervoll an. Avocado- und Aprikosenkernöl sind ergiebig und nährend, während das teurere und leichtere Jojobaöl sich besonders gut für Gesichtsmassagen eignet. Sie können auch zwei Trägeröle mischen und so Ihr eigenes Basisöl herstellen (z. B. 90 Prozent Traubenkernöl und 10 Prozent Mandelöl).

ÄTHERISCHE ÖLE

In das Trägeröl wird ätherisches Öl gegeben, um die Wirkung der Massage zu erhöhen. Da diese Öle die Essenz einer Pflanze enthalten, sind sie besonders konzentriert und Sie brauchen nur wenige Tropfen davon. Sie sollten niemals unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden. Normalerweise verwendet man ätherische Öle, um die unterschiedlichsten Krankheiten und psychischen Verfassungen zu behandeln. So hat Lavendel z. B. eine entspannende Wirkung und Sie können sich damit ein besonders frisches, heilendes Öl mischen. Kamille wirkt beruhigend.

Um die Öle kennenzulernen, probieren Sie sie am besten getrennt voneinander aus: Geben Sie jeweils ein paar Tropfen in ein Basisöl.

DAS RICHTIGE ÖL AUSWÄHLEN

Um den sinnlichen Genuss zu erhöhen, eignen sich besonders die sogenannten „Aphrodisiaka“.

Dazu gehören Sandelholz, ein samtig warmer, verführerischer

Holzduft; Patschuli, ein anregender süßlich schwerer Duft, und Ylang Ylang, ein intensiver süßer Blütenduft. Experimentieren Sie mit verschiedenen Mischungen, um Ihren Lieblingsduft zu finden.

Die schönsten und teuersten Öle sind das zart blumige Neroliöl aus Orangenblüten, das exotisch anregende Jasminöl und das wundervolle beruhigende Rosenöl. Auch diese sinnlichen und unwiderstehlichen schweren Öle haben aphrodisierende Eigenschaften. Auf Seite 124 f. finden Sie eine Liste von Ölen und ihre Eigenschaften sowie einige Rezepturen. Es wird Ihnen Freude machen, Ihre eigenen Massageöle zusammenzustellen, aber Sie können natürlich auch fertige Öle kaufen.

Welche Mischungen Ihnen am angenehmsten sind, finden Sie meist erst beim Anwenden heraus. In 28 Milliliter Basisöl, die normalerweise für vier Massagen reichen, können Sie maximal 12 Tropfen ätherisches Öl geben. Gießen Sie ein wenig von Ihrer Mischung auf einen flachen Teller oder geben Sie das Öl bei der Massage direkt aus einer



Flasche, die Sie mit einem Stöpsel verschließen können, auf Ihre Hände. Wenn Sie öfters massieren wollen, können Sie Ihr Öl in 28- oder 54-Milliliter-Glasflaschen abfüllen. Wollen Sie es länger aufheben, dann geben Sie noch einen Teelöffel Weizenkeimöl hinzu.

LETZTE VORBEREITUNGEN

Wenn Sie das Öl gemischt haben, legen Sie sich alles bereit, was Sie für eine Massage brauchen, denn beim Massieren wollen Sie sich voll und ganz auf Ihren Partner konzentrieren. Sorgen Sie für eine stabile Unterlage, auf der Ihr Partner bequem liegen kann. Vielleicht brauchen Sie Decken und Handtücher, um Körperbereiche warm zu halten, an denen Sie gerade nicht arbeiten. Und Kissen, um den Körper Ihres Partners zu stützen. Halten Sie Papiertücher, etwas Wasser und Ihr Öl bereit. Das Öl sollte so stehen, dass Sie es nicht aus Versehen umstoßen können.

Und jetzt bereiten Sie sich selbst auf die Massage vor. Massieren Sie bitte niemals, wenn Sie müde sind. Die Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Partner wird so unmittelbar, dass der andere Ihre Gedanken förmlich spüren kann.

Um die Wirbelsäule zu entspannen und eventuelle Verspannungen des Nackens und der Schultern zu lösen, machen Sie die Übungen, die Sie auf den nächsten Seiten finden. Sie und Ihr Partner können diese einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen entweder gemeinsam machen oder sich gegenseitig dabei zusehen und dem anderen eventuell helfen. Zum Abschluss bitten Sie Ihren Partner, Ihnen sanft Nacken und Schultern zu massieren, damit Sie auch etwas von ihm bekommen, bevor Sie beginnen, ihm eine Massage zu geben.



Und: Vergessen Sie nicht, den Raum in einen sinnlichen Rückzugsort zu verwandeln. Sorgen Sie dafür, dass es warm und das Licht gedämpft ist, und vor allem dafür, dass Sie nicht gestört werden können.

1▲ Es ist wichtig, dass Sie sich vor einer Massage auf Ihren Partner und seine Gefühle einstimmen. Nehmen Sie sich Zeit, sich gemeinsam zu entspannen und Nähe aufzubauen.



2▲ Wenn Sie bereit sind, atmen Sie einige Male ruhig durch, um Geist und Körper zu entspannen. Legen Sie sich dabei auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf und lassen Sie die Hände auf Ihrem Unterleib ruhen. Spüren Sie Ihrem natürlichen Atemfluss nach und nehmen Sie bewusst wahr, wie Ihre Hände sich heben und senken.

3▼ Wenn nach fünf bis zehn Minuten jeder Teil Ihres Körpers entspannt ist, ziehen Sie die Knie zur Brust, legen Sie die Arme zu beiden Seiten des Körpers ab und lassen Sie langsam zuerst das linke und dann das rechte Bein nach links auf die Unterlage sinken. Danach lassen Sie die Beine langsam nach rechts sinken. So dehnen Sie sich behutsam.





4▲ Um Kopf und Schultern zu entspannen, stellen Sie sich mit gerader Wirbelsäule hin und lassen den Kopf auf die Brust sinken. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und dann nach rechts. Beschreiben Sie mit dem Kopf einen Halbkreis, wobei das Kinn nahe an der Brust entlangbewegt wird. Sie



schließen die Übung ab, indem Sie Ihren Kopf auf die Brust sinken lassen und danach langsam wieder aufrichten – Wirbel für Wirbel.

5▲ Lassen Sie anschließend abwechselnd jede Schulter langsam und gleichmäßig kreisen und konzentrieren Sie sich auf diese Bewegung.



6▲ Um die Wirbelsäule zu entspannen, setzen Sie sich auf die Fersen und lassen den Kopf langsam nach vorn auf die Unterlage sinken. Dann richten Sie Ihre Wirbelsäule wieder auf, indem Sie Wirbel für Wirbel von unten nach oben aufrollen, bis Sie wieder aufrecht sitzen. Dabei richtet sich zuerst der untere, dann der mittlere Rücken und erst zum Schluss der Kopf auf.



7► Bitten Sie Ihren Partner, Ihnen Nacken und Schultern zu massieren. Dabei legt er seine Finger auf Ihre Schultern, damit er Ihre Muskeln sanft mit den Daumen kneten und drücken kann. Er beginnt auf beiden Seiten am Hals, nahe der Wirbelsäule, und lässt die Daumen mit kreisenden Bewegungen in Richtung Schultern zu wandern ... und danach wieder zurück. Verhärteten und verspannten Stellen sollte besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

8✓ Ihre Nackenmuskulatur können Sie auch selbst lockern, indem Sie eine Hand so auf den Nacken legen, dass Handballen und Fingerspitzen auf je einer Seite der Halswirbel liegen. Drücken und kneten Sie die Muskulatur auf beiden Seiten der Halswirbelsäule nun sanft. Massieren Sie langsam und gleichmäßig mit angenehmem Druck den Nacken hinauf bis



zur Basis des Schädels, wo häufig viel Spannung sitzt. Um die Nackenmuskulatur dort geschmeidig zu machen, lassen Sie den Kopf leicht nach vorn sinken und kneten die Muskeln hier etwas länger, bevor Ihre Hände langsam wieder nach unten wandern.

DIE KUNST DER BERÜHRUNG

Beim Massieren berühren wir einander und mit jeder Berührung tauschen wir durch unsere Hände Gedanken und Gefühle aus. Wie wir einander berühren, das spiegelt die Gefühle wieder, die zwischen dem Partner und uns fließen. Durch unsere Berührung kann eine Massage zu einem herrlich bewegendem Erlebnis werden. Vielleicht hegen beide Partner auch „nur“ sehr zärtliche Gefühle füreinander. In jedem Fall müssen wir bestimmte Handgriffe lernen, wenn wir wirkungsvoll massieren wollen.





GRUNDLAGEN

In diesem Buch werden drei Grundtechniken angewandt: Effleurage (Streichen), Petrissage (Kneten) und Friktion (Reiben). Mit den streichenden Bewegungen der Effleurage wird das Öl verteilt und man lernt den Körper des Partners kennen. Die kneten- den Bewegungen der Petrissage lösen Verspannungen und die kreisenden reibenden Bewegungen der Friktion sorgen besonders in Problemzonen für tiefe Entspannung.

Sie können große streichende Bewegungen machen oder kleine Bereiche intensiv massieren und so mit jedem Teil der Hand unterschiedliche Empfindungen wecken. Mit man- chen Bereichen der Hand kann mehr Druck ausgeübt wer- den als mit anderen, die eher leicht und spielerisch eingesetzt werden. Probieren Sie diese unterschiedlichen Arten der Berührung an Ihrem Partner aus. Sie können allerdings weit mehr als nur Ihre Hände einsetzen: Massieren Sie mit Ihrem ganzen Körper und mit Ihrer Fantasie, das wird den Genuss für Sie und Ihren Partner erhöhen.

TECHNIKEN DER SINNLICHEN MASSAGE

Halten Sie engen Körperkontakt, egal ob Sie mit Kraft arbei- ten oder Ihren Partner nur leicht berühren. Mit dem ganzen Körper zu massieren ist ein herrliches Erlebnis, und wenn Sie den Partner mit Ihrem Haar streicheln oder damit über sei- nen Körper „fegen“, wecken Sie angenehme Gefühle.

Egal ob wir uns einander liebend nähern, auf entspannte, sinnliche oder spielerische Weise, wir tun es spontan, intuitiv. Wenn wir Zärtlichkeit ausdrücken, können wir Teile unseres Körpers einsetzen, die wir nicht verwenden, wenn wir unseren Partner erotisch berühren. Wenn wir bei einer liebevollen Massage auf den anderen eingestimmt sind, kön-

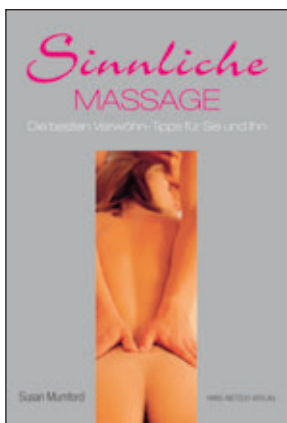
nen wir die ganze Bandbreite von Berührung einsetzen. Sinnliche Liebkosungen nach tiefen entspannenden streichenden Bewegungen wirken wie heranrollende Wellen. Und erotische Erregung wird gedämpft durch spielerische und zugleich liebevolle Neckereien. Bei einer sinnlichen Massage bringen beide Partner ihre Liebe sehr intim zum Ausdruck. Wie keine zwei Gespräche einander gleichen, wird auch jede Massage anders sein.

1▼ Effleurage ist der erste Griff bei jeder Massage. Mit streichenden Bewegungen wird das Öl verteilt und Kontakt zum Körper aufgenommen. Sie streichen mit flachen Händen und entspannten Fingern langsam und sanft den Körper hinab und erfühlen verhärtete Stellen und Verspannungen. Die Finger werden beim „Rundstreichen“ leicht gespreizt, danach zieht man die Hände wieder zu sich heran. Wenn Sie zum Herzen hin streichen, sollten Sie den Druck erhöhen. Diese Streichung entspannt den Körper, beruhigt die unter der Haut lie-

genden Nerven und unterstützt den Blutfluss zum Herzen hin.

2▼ Bei der Petrissage werden knetende Griffe eingesetzt. Haut und Muskulatur werden zwischen Daumen und Zeige- und Mittelfinger bzw. der ganzen Hand gefasst. Sie drücken das Gewebe mit dem Daumen von sich weg und mit den Fingern rollen Sie es wieder zu sich hin. Wie beim Kneten eines Teiges drücken und rollen Sie das Gewebe mit beiden Händen und heben es an. Das löst Verspannungen in der Muskulatur und fördert die Durchblutung.





Susan Mumford

Sinnliche Massage

**Lernen Sie, wie Sie Ihren Partner liebevoll,
erotisch stimulierend oder spielerisch berühren**

Bei einer Massage können wir die Freuden des Gebens und Empfangens gleichermaßen genießen. Eine sinnliche Massage ist die schönste Art, zu entspannen, Stress und Verspannungen aufzulösen. Mit ästhetischen Fotos und detaillierten Anleitungen erläutert die Autorin Schritt für Schritt, wie wir die richtigen Griffe (wie Effleurage, Petrissage und Friktion) gekonnt einsetzen und kreativ massieren. Lernen Sie, wie Sie Ihren Partner liebevoll, erotisch stimulierend oder spielerisch berühren und zum Beispiel mit einer 20-minütigen Entspannungsmassage oder etwa einer einstündigen sexuell stimulierenden Massage verwöhnen!

130 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-939570-03-5