

Arne Hoffmann

Erotische Massage

Die besten Tricks,
Griffe und Techniken

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt

LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Erotische Massage

Die besten Tricks,
Griffe und Techniken

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER
BAND 528
1. AUFLAGE: NOVEMBER 2018
2. AUFLAGE: DEZEMBER 2020

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON
© 2018 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: WWW.HEUBACH-MEDIA.DE
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY
ISBN 978-3-7507-3960-4
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	8
Was ist so toll an einer erotischen Massage? . . .	11
Kann jeder lernen, wie man eine erotische Massage durchführt? . . .	18
Was solltest du für eine Massage besorgen? . . .	20
Wie stellst du die ideale Atmosphäre her?	21
Worauf solltest du bei der Unterlage achten, auf der du deinen Partner massierst?	29
Wie bereitest du dich auf die Massage vor? . . .	33
Wie führst du die Massage am besten durch? . .	37
Welche Griffe kannst du bei der Massage einsetzen?	48
Was kannst du außer deinen Händen zum Massieren verwenden?	51

Was solltest du über den Einsatz von Massageölen wissen?	54
Welche Öle sind am besten für eine Massage geeignet?	59
Worüber könnt ihr während der Massage sprechen?	64
Wie massierst du die Füße deines Partners?	68
Wie massierst du die Beine deines Partners?	73
Wie massierst du den Bauch deines Partners?	76
Wie massierst du die Brüste deiner Partnerin?	77
Wie massierst du den Kopf deines Partners?	78
Wie massierst du die Hände deines Partners? . .	81

Wie massierst du die Prostata deines Partners?	84
Wie massierst du den Penis deines Partners?	89
Wie massierst du die Vagina und die Klitoris deiner Partnerin?	92
Welche Zonen des Körpers reagieren auf Berührungen besonders heftig?	98
Was könnt ihr außer Sex nach einer Massage treiben?	104
Wie massierst du mit mehr Ausdauer?	106
Wie verhältst du dich, wenn du selbst massiert wirst?	108
Verwendete Literatur	128

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine erotische Massage kann eine außerordentlich sinnliche Erfahrung und ein Moment ganz besonderer Intimität mit deinem Partner sein. Aber nicht jeder traut sich diese Praktik zu, weil ihm die nötigen Kenntnisse dafür fehlen. Vielleicht hast du schon erste Erfahrungen in diesem Bereich, vielleicht hast du aber auch noch viele Fragen: Wodurch stellst du die passende Atmosphäre her? Wie führst du eine solche Massage am besten durch? Was ist zur Vorbereitung nötig? Mit welchen Griffen und Techniken erzeugst du besonders lustvolle Gefühle? Welche Stellen des menschlichen Körpers reagieren auf Berührungen besonders sensibel? Wie sorgst du dafür, dass du nicht so schnell an Kraft und Ausdauer verlierst, sondern auch als Masseur bis zum Ende Vergnügen bei dieser Praktik hast? Und wie leitest du zum Schluss am besten zum Sex über? All diese Fragen werden in diesem Ratgeber beantwortet. Du erhältst hier eine Fülle von Tipps, wie du mit deinen Händen sowie hier und da ein wenig Zubehör deinem Partner ein unbeschreiblich beglückendes Erlebnis verschaffen und ihn von Kopf bis Fuß verwöhnen kannst.

Über meine eigenen Erfahrungen hinaus habe ich für die Recherche zu diesem Buch zahlreiche Massageratgeber aus dem In- und Ausland herangezogen. In manchen davon wird die erotische Massage nach der Art eines Kochrezepts präsentiert: Es gibt nur einen Weg, den man von Anfang bis Ende durchführen sollte. Mein Zugang zu diesem Thema ist das nicht. Dafür sind meiner Ansicht nach die Menschen und ihre Reaktionen auf erotische Berührungen viel zu verschieden. Deshalb möchte ich, dass du dieses Buch eher wie eine Speisekarte betrachtest: Es stellt dir eine Fülle von Vorschlägen zur Verfügung und du kannst mit deinem Partner gemeinsam aussuchen, worauf ihr am meisten Appetit habt.

Mit ein bisschen Ausprobieren dürftet ihr auf diese Weise zutiefst beglückende Stunden erleben. Ich wünsche euch, dass ihr mit der erotischen Massage eine Praktik gefunden habt, die euer Sexleben für lange Zeit bereichern wird.

*In diesem Sinne:
Viel Spaß beim Lesen,
viel Spaß beim Ausprobieren!*

Was ist so toll an einer erotischen Massage?

Ursprünglich hatte mich der Verlag, bei dem dieser Ratgeber erschienen ist, für Themen im Zusammenhang mit Dominanz und Unterwerfung (BDSM) angeworben. Sobald sich mir die Chance bot, auch über Praktiken jenseits dieses Spektrums zu schreiben, stürzte ich mich sofort auf das Thema »erotische Massage«. Das ist für mich seit vielen Jahren ein sinnliches Vergnügen, das man gar nicht hoch genug einschätzen kann.

Das mag zum Teil daran liegen, dass man diese Praktik problemlos auch in SM-Spiele integrieren kann. Dann lässt sich der dominante Partner auf diese Weise eben von seinem unterwürfigen Lover verwöhnen, und dieser hat alles zu tun, was von ihm verlangt wird, ohne an seine eigene Befriedigung denken zu dürfen. Aber das ist natürlich eine ganz spezielle Variante. In den allermeisten Fällen hat erotische Massage nichts mit Machtspielen zu tun, sondern ist ein wunderbares Geschenk, das ein Partner dem anderen gibt.

Aber was ist so wundervoll an dieser Praktik, dass sie beileibe nicht nur für mich zu den bevorzugten Formen von Zärtlichkeit gehört?

Dafür gibt es ziemlich viele Gründe. Zunächst einmal sehnen wir Menschen uns nach Berührungen. Sie führen dazu, dass unser Gehirn Botenstoffe wie Dopamin oder Oxytocin ausschüttet, die Glücksgefühle verursachen. Der erhöhte Oxytocin-Spiegel lässt bei uns Vertrauen zu anderen Menschen entstehen und verringert Ängste, Stress und Spannungen. Zahllose Experimente belegen, welch großen Einfluss Berührungen auf uns ausüben: Benutzer einer Bibliothek bewerteten diese Einrichtung und ihr Personal weit positiver, wenn sie berührt wurden, als sie sich in die Kartei eintrugen. Bedienungen von Restaurants erhielten nach einer beiläufigen Berührung höhere Trinkgelder von zufriedeneren Gästen. Menschen, die von Fremden berührt werden, sind eher zu einem kleinen Gefallen bereit. Und ein Versuch der Neuropsychologin Annett Schirmer zeigte: Das Gehirn von Frauen, die in einem Versuch Fotos betrachten sollten, reagierte darauf viel stärker, wenn diese Frauen zuvor berührt worden waren. Annett Schirmer zufolge wird eine berührte Person gegenüber dem Berührenden einfühlsamer und ist eher bereit, ihm zu Gefallen zu sein.

Was aber ist eine ausgiebige Massage des gesamten Körpers – oder auch nur eines Teils davon – anderes

als eine Flut von Berührungen und damit auch eine Flut von Glücksgefühlen? Der massierte Partner gerät so in einen Zustand seliger Wonne, während der Masseur darauf hoffen darf, dass ihm sein Lover danach umso bereitwilliger das Herz öffnet und sich weitergehenden sexuellen Aktivitäten hingibt.

Dabei ist eine Massage keine Einbahnstraße, bei der nur der Massierte in himmlischen Gefühlen schwelgen darf. Für den Masseur gibt es ja genauso viel Körperkontakt, außerdem hat er die komplette Kontrolle über das Geschehen. Insofern ist es kein Wunder, wenn auch er bei dieser Praktik in immer stärkere Erregung gerät. Dass beide Partner diese Erregung erst einmal eine Zeit lang »aushalten« müssen, statt dass sie sich sofort in Sex entlädt, ist für viele besonders reizvoll: Der Genuss dieser Geilheit kann deutlich länger genossen werden und sie baut sich immer weiter auf – zu einem Level, dessen Höhe sonst nicht erreicht worden wäre.

Darüber hinaus stellt eine Massage eine fantastische Möglichkeit dar, den Körper seines Lovers noch besser kennenzulernen als zuvor und noch mehr herauszufinden, wie dieser Körper auf welche Berührung reagiert. Was lässt ihn zufrieden schnurren und was führt dazu, dass er unwillig seine Muskeln