

Arne Hoffmann

# Erotische Massage

Die besten Tricks,  
Griffe und Techniken

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Impressum:

Erotische Massage | Erotischer Ratgeber  
von Arne Hoffmann

Arne Hoffmann, geboren 1969 in Wiesbaden, hat nach seinem Studium der Literatur- und Medienwissenschaft bereits mehrere Dutzend Sachbücher und Erzählbände zum Thema Sexualität veröffentlicht. Sein Schwerpunkt dabei ist erotische Unterwerfung. Besonders gern vermittelt er Neulingen und Anfängern die Freude an dieser und anderen ungewöhnlichen Spielarten der menschlichen Sexualität.

Lektorat: Marie Gerlich

Originalausgabe

© 2020 by lebe.jetzt, Hamburg

All rights reserved

Cover: ersler @ istock.com

Umschlaggestaltung: Matthias Heubach

ISBN 9783750739611

[www.lebe.jetzt](http://www.lebe.jetzt)

## **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, welchen 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 anspannt? Du kannst ein echter Experte darin werden, über diese Reaktionen Bescheid zu wissen, und damit zum einfühlsamsten und kundigsten Liebhaber

werden, den dein Partner jemals hatte. Dein Partner wiederum zeigt sein Vertrauen in dich und deine Fähigkeit, ihm Lust zu bereiten, indem er sich dir bereitwillig zur Verfügung stellt.

Eine Massage ist nicht in fünf Minuten erledigt und das ist gut, denn es bedeutet, dass man sich wirklich Zeit füreinander nimmt. Diese Zeit stellt zugleich eine Unterbrechung des oft hektischen Alltags dar, in dem – vom sich ständig meldenden Smartphone angefangen – etliche Dinge immer wieder neu unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, sodass sich mancher fühlt wie Treibgut, das von den tobenden Wellen des Ozeans hin und her geschleudert wird. Eine Massage hingegen bietet eine Insel der Ruhe – einen Schutzraum, wo man wieder zu sich selbst findet. So geil und großartig ein Quickie von wenigen Minuten auch sein kann: Diesen besonders exquisiten Luxus bietet er einem nicht. Stattdessen macht er Sex zu einer weiteren Sache, die noch irgendwie im dichten Terminkalender untergebracht werden muss.

Massage hingegen bietet ein Ausklinken aus dem Hamsterrad des Alltags und absolute Entspannung. Jetzt wird das sogenannte parasympathische Nervensystem stimuliert und das bedeutet, dass hier eine andere, tiefer gehende sexuelle Erregung entstehen kann als bei stressbedingter Erregung. Massage ermöglicht so eine Form der Hingabe, die sich stark von jenem Zustand unterscheidet, in dem der ganze Körper noch angespannt ist und man gedanklich halb bei der Aufgabe hängt, die man gerade erledigt hat, und halb bei den Aufgaben, die noch vor einem liegen.

Eine Massage ist ein Geschenk, das man seinem Partner macht – eine Zuwendung, die keine Gegenleistung fordert. Du widmest deinem Partner deine Zeit, deine Kenntnisse, deine Mühe und Aufmerksamkeit und zeigst ihm damit, wie wichtig er dir ist. Die einzige »Belohnung«, die du dafür erhältst, liegt in der lustvollen Reaktion deines Partners.

Aber ist es nicht für viele von uns die schönste Belohnung, den Partner zum Stöhnen zu bringen? Gibt es etwas, das uns selbst ebenso geil und glücklich machen kann wie zu merken, wie sehr wir unseren Partner zu erregen verstehen? Und was für eine Liebkosung des eigenen Egos das ist! Wenn du dich in einer festen Beziehung befindest, fühlst du dich dadurch besonders anerkannt und gewürdigt – und wenn nicht, gewinnst du durch solche Reaktionen die Selbstsicherheit, jeden Menschen für dich gewinnen zu können. Wenn du es schaffst, einen Menschen durch den Zauber deiner Hände in Ekstase zu versetzen, dann darfst du davon ausgehen, dass dir das bei etlichen anderen Menschen genauso gut gelingen wird. Menschen, die sich auf die Kunst der Massage verstehen, haben also allen Grund, bei der Partnersuche besonders selbstbewusst aufzutreten.

Gleichzeitig gilt: Sobald du wirklich weißt, auf welche Berührungen dein Partner so richtig abfährt, kannst du diese Kenntnisse auch im Alltag einsetzen. Du könntest ihm beispielsweise, wenn ihr mit Freunden zusammensitzt, eine nach außen hin harmlose Nacken- oder Schultermassage zukommen lassen. Unweigerlich werden bei ihm dabei Erinnerungen an eure hocherotischen Stunden zu zweit aufsteigen und vielleicht kann er es gar nicht mehr abwarten, mit dir nach Hause zu kommen.

Erotische Massage bietet auch all jenen Menschen Vorteile, für die normaler Geschlechtsverkehr wenig erfüllend ist – beispielsweise Männer, die zu schnell kommen, Männer, die Erektionsstörungen haben, Frauen, deren Scheide nicht feucht genug wird, und Männer wie Frauen, die Schwierigkeiten haben, beim Geschlechtsverkehr den Orgasmus zu erreichen. Für all diese Menschen ist es sinnvoll, entweder als Ersatz oder aber unterstützend andere erotische Praktiken anzuwenden. Eine Massage bietet sich hier als erstes Mittel der Wahl an. Weil man auf diese Weise erlebt, dass man mit seinem Partner auch ohne