

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
3. AUFLAGE: MÄRZ 2025

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

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 tobbenden 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 aner-

kannt 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 hoherotischen 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 Geschlechtsverkehr großen erotischen Genuss erleben kann, nimmt sie viel von dem Druck, im Bett »funktionieren« und »Leistung bringen« zu müssen. Das kann bei manchem den Knoten im Kopf am Ende so sehr lösen, dass auch andere sexuelle Praktiken wieder möglich werden.

Schließlich kann eine Massage eine wunderbare Alternative sein, wenn man aus anderen Gründen als den eben genannten auf Geschlechtsverkehr verzichten möchte. Etwa wenn die Partnerin ihre Tage hat, unter einer Zyste, einem Scheidenpilz oder Ähnlichem leidet. Oder wenn eine Schwangerschaft definitiv ausgeschlossen oder das Risiko einer Geschlechtskrankheit gesenkt werden soll. (Aber aufpassen: Nicht für jede Übertragung einer Geschlechtskrankheit ist der direkte Austausch von Körperflüssigkeiten notwendig.) In all diesen Fällen kann man sich darüber freuen, dass eine Massage

ähnliche Hochgefühle auszulösen vermag wie »richtiger Sex« – wenn man weiß, wie man sich dabei am besten anstellt. Und genau das wird dieser Ratgeber erklären.

***Kann jeder lernen,
wie man eine erotische Massage durchführt?***

Vielleicht hast du bisher davor zurückgeschreckt, deinem Partner eine erotische Massage zu gönnen. Nicht, weil er dir die Mühe nicht wert wäre, sondern weil du dir gedacht hast, dass nur solche Menschen eine Massage durchführen können, die dafür ausgebildet sind: Masseuré eben. Du kennst die nötigen Griffe nicht und zweifelst daran, dass du sie dir allein durch das Lesen eines Ratgebers aneignen kannst.

Aber so zu denken führt in die Irre. Masseuré von Berufs wegen führen in erster Linie medizinische Massagen durch. Dazu benötigen sie Kenntnisse, die du für eine erotische Massage allein nicht benötigst. Jede Prostituierte bietet diesen Service an – und die wenigsten von ihnen haben dafür eine extra Ausbildung hinter sich gebracht.

Nicht ohne Grund habe ich auf den vorange-

gangenen Seiten erklärt, wie wichtig und wie be-
rauschend für uns Menschen bloße Berührungen
sind. Schon das bloße Auflegen der Hände hat einen
starken emotionalen Effekt.

Es ist also gar nicht nötig, dass du eine Fertigkeit
entwickelst, die sich nahe der Perfektion bewegt.
Wenn du dich hier unter Leistungsdruck setzen wür-
dest, wäre das für eine angenehme Massage sogar
schädlich, weil dein Partner das spüren würde. Eine
liebevolle Einstellung und die Bereitschaft, deinen
Partner zu verwöhnen und dabei zu lernen, reicht
vollkommen aus.

Und ja, du wirst lernen. Zunächst einmal mit der
Hilfe dieses Ratgebers, der dir die nötigen Tricks
und Kniffe verrät, eine Massage besonders ange-
nehm zu gestalten. Aber du lernst nicht nur durch
diesen Ratgeber allein – sondern auch und vor allem
durch die Rückmeldungen deines Partners, der dir
mitteilt, was ihm besonders guttut und was nicht.
Es ist wie bei anderen erotischen Intimkontakten
auch: Anfangs sind sie vielleicht noch nicht so toll,
weil man noch nicht weiß, wie der andere auf be-
stimmte Berührungen reagiert. Aber je mehr man
einander auch in dieser Hinsicht kennenlernt, desto
besser wird es.