



Buch

Tiefe erotische Lust und Massage sind untrennbar miteinander verbunden. Wer lernt, den Körper des Partners oder der Partnerin zu erforschen, kann durch Berührung die Erregung steigern und neuen Schwung ins Liebesleben bringen. Das gegenseitige Vertrauen und die Intimität werden gesteigert, und auch den eigenen Körper lernt man besser kennen. Die erotischen Massagen führen zu ungeahnten sinnlichen Höhen und zeigen Wege zu ganz neuen Ebenen der Lust.

Autorin

Nicole Bailey ist als Journalistin und Autorin auf Gesundheit, Psychologie und Beziehungen spezialisiert. Sie hat bereits zahlreiche erfolgreiche Bücher zu Sexualität und Erotik veröffentlicht.

Nicole Bailey

Partnermassage

heiß & erotisch

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

15. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2011

© 2007 der deutschen Erstausgabe Südwest Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2007 der englischen Originalausgabe Duncan Baird Publishers

Titel der deutschen Erstausgabe: *Massage for Lovers*

Originaltitel: *Pure Erotic Massage*

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung des im Original bei Duncan Baird Publisher Ltd. erschienenen Buches.

Text Copyright © Nicole Bailey 2007

Photography copyright © Duncan Baird Publishers Ltd. 2007

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: getty images/April

Übersetzung: berliner buchmacher, Martin Rometsch

Redaktion: berliner buchmacher, Vera Olbricht

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17191-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einführung	9
------------------	---

Kapitel eins

Sinnliche Berührung	13
Grundlagen der sinnlichen Berührung	14
Das optimale Massage-Erlebnis	19
Die Schönheit der Berührung	21
Wie man richtig massiert	24
Wie man sich massieren lässt	29
Berühr mich da... ..	32
Sinnliches Erwachen	35
Sinnliche Kopfmassage	41
Sinnliche Rückenmassage	44
Sinnliche Fußmassage	46
Power-Massage am Morgen	49

Kapitel zwei

Erotische Berührung	53
Was macht dich heiß?	54
Die erotische Spielzeugkiste	60
Erotische Fantasiewelten	63
Glühend heiße Massage für sie	66
Glühend heiße Massage für ihn	69
Der ultimative Scharfmacher	72
Die wollüstige Vagina	74

Der verspielte Penis	77
Mundmassage für sie	80
Mundmassage für ihn	82
Der erotische Po	85
G-Punkt-Massage für sie	88
G-Punkt-Massage für ihn	91
Mitternachtsfestmahl für Einen	93
Erotische Brustmassage	96
Erotische Berührungsspiele	98
Schlüpfrige Ölmassage	101

Kapitel drei

Sexuelle Berührung	105
Oberhand	106
Umgekehrte Reitstellung	109
Haut an Haut	112
Indranistellung	114
Eng umschlungen	117
Gespreizte Stellung	121
Weit offen	123
Den Bogen spannen	126
Knie und Ellbogen	129
Beckentanz	133
Löffelstellung	135
Gesicht an Gesicht	137
Enger Stand	140
Erotik am Abend	143

Kapitel vier

Tantrische Berührung	147
Tantra entdecken	148
Den Muskelpanzer ablegen	151
Das Sexheiligtum	154
Das Wecken der Sinne durch Tantra	156
Die Energiemassage	159
Tantramassage für sie	162
Tantramassage für ihn	164
Erotische Glückseligkeit	167
Liebevoller Atem	170
Ein sinnliches Bad	173

Kapitel fünf

Selbstberührung	177
Entdecken Sie Ihren Körper neu	178
Geheime Zonen der Lust	182
Selbstmassage	186
Sexuelle Selbstberührung für sie	192
Sexuelle Selbstberührung für ihn	195
Einander zuschauen	197
Hochgenuss am Nachmittag	200
Empfohlene Lektüre	202
Register	203
Dank	208

Einführung

Was könnte sinnlicher sein, als den Körper des Partners oder der Partnerin durch Berühren zu erforschen? Wenn wir am Beginn einer Beziehung glücklich verliebt sind, geschieht das ganz von selbst. Wir können einfach nicht voneinander lassen. Und nichts ist wichtiger, als ganze Tage im Bett zu verbringen und herauszufinden, was uns erregt. Aber wenn die Flitterwochen zu Ende sind, hören wir oft auf, einander so zu berühren, dass wir uns wirklich nah sind. Darum ist die erotische Massage so wundervoll: Sie schenkt uns Leidenschaft, Verspieltheit, Nähe, Erotik und Sinnlichkeit.

JEDER KANN MASSIEREN!

Jeder kann durch Massage erotische Lust bereiten. Sie benötigen dafür keine Kurse und keine komplizierten Techniken – Sie brauchen nur die sinnliche Kraft zu wecken, die in Ihren Handflächen und Fingerspitzen schlummert. Aber diese Magie ist kein Vorrecht der Hände – Sie können eine fantastische Massage auch mit den Lippen, der Zunge, dem Haar oder sogar den Zehen verabreichen.

Die Massage kann den ganzen Tag dauern oder so schnell und einfach sein wie das Streicheln ihres Gesichts oder seines Halses vor dem Einschlafen.

LIEBEN SIE MIT DEM GANZEN KÖRPER

Dieses Buch will Ihnen helfen, aus hauptsächlich genitalem Sex ein Erlebnis für den ganzen Körper zu machen. Sie werden viele Überraschungen erleben, wenn Sie es im Bett langsamer angehen lassen

und den Körper des Geliebten durch Berührungen erforschen. Vielleicht finden Sie neue erogene Zonen und erreichen neue Gipfel der Lust; vielleicht nehmen Vertrauen und Intimität zwischen Ihnen beiden zu; oder Sie stellen einfach fest, dass Sex spielerischer, lustvoller und kreativer wird, wenn Sie sich Zeit nehmen. Massage hat ebenfalls viele Vorteile: Sie hilft Ihnen, »in Kontakt zu bleiben«, wenn Sie keine Lust auf Sex haben (sie ist großartig während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten der Elternschaft, wenn Sie für das Liebesspiel zu müde sind); sie bringt Partner einander wieder näher, wenn sie körperlich oder emotional getrennt waren; und sie erlaubt es Ihnen, großzügig zu sein und den Partner zu verwöhnen.

SO NUTZEN SIE DIESES BUCH

Es ist herrlich, dieses Buch mit einem geliebten Menschen zu lesen. Lassen Sie sich von den erotischen Fotos inspirieren, und wechseln Sie sich bei einer speziellen Massage oder Übung ab.

Wenn sinnliche Berührungen in Ihrer Beziehung keine Priorität mehr haben, sollten Sie einen Abend in der Woche der erotischen Berührung widmen. Zünden Sie Kerzen an, ziehen Sie einander aus. Schlagen Sie dann dieses Buch irgendwo auf, und lassen Sie sich von ihm überraschen! In einer neuen Beziehung hilft Ihnen das Buch, sich besser kennen zu lernen.

VON DER SINNLICHEN BERÜHRUNG ZUR SELBSTBERÜHRUNG

Das Buch hat fünf Kapitel. Jedes beschreibt eine andere Art der Berührung auf verschiedenen Ebenen der Erotik. In Kapitel eins (Sinnliche Berührung) erkläre ich, wie Sie einander berühren und

massieren, bis der ganze Körper zu schmelzen oder zu schweben scheint – ein großartiger Anfang, wenn Sie Ihre Beziehung erotischer und intimer gestalten wollen.

Sobald Sie Ihren Partner in Erregung versetzt haben, ist er mehr als bereit für die erotischen Berührungen in Kapitel zwei. Dort erfahren Sie nicht nur, wie Sie die erogenen Zonen des Körpers massieren – Brüste, Penis, Klitoris und G-Punkt –, sondern auch, wie Sie den Partner mit erotischen Fantasien verführen und ihm eine sexy Massage mit dem Mund verabreichen.

Um die sexuelle Temperatur noch weiter zu steigern, zeigt Ihnen Kapitel drei (Sexuelle Berührung), wie Sie den Partner und sich selbst während des Liebesspiels massieren können. Wenn Sie gleichzeitig sinnliche Berührungen und neue Sexstellungen ausprobieren – darunter einige aus dem *Kamasutra* und dem *Ananga Ranga* –, erreichen Sie beide neue Höhen der Lust und verleihen Ihrem Liebesleben neuen Schwung.

Im vierten Kapitel (Tantrische Berührung) zeige ich Ihnen, wie Sie beide Ihr Gefühl des Vertrauens, der Einheit und der Glückseligkeit steigern. Tantra bedeutet Harmonie und Sinnlichkeit, und es bringt Sie und Ihren Partner einander näher denn je.

Berührungen sind noch lustvoller, wenn Sie eins mit Ihrem Körper sind und wissen, was Ihnen Spaß macht. Es gibt keine bessere Methode, das zu erfahren, als sinnliche Selbstberührung. Darum erkläre ich in Kapitel fünf, wie Sie Erotik und Sinnlichkeit ganz allein erleben können.

Erotische Massage ist eine wundervolle Methode, einander Gefühle mitzuteilen und Freude zu bereiten. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen zu neuer Offenheit in der Liebe verhilft.



Sinnliche Berührung

Sie brauchen nur Ihre Hände, eine Flasche Massageöl und viel Zeit, um Ihren Partner auf den Gipfel der Sinnenfreude zu führen. Dieses Kapitel führt Sie durch die wichtigsten Massagetechniken und zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Partner damit erfreuen. Sie lernen, sinnliche Berührungen zu genießen, indem Sie sich dieser Erfahrung ganz hingeben, während Sie massieren oder massiert werden. Sobald Sie diese Grundlagen beherrschen, wird Ihr Partner bei jeder Berührung vor Lust stöhnen!



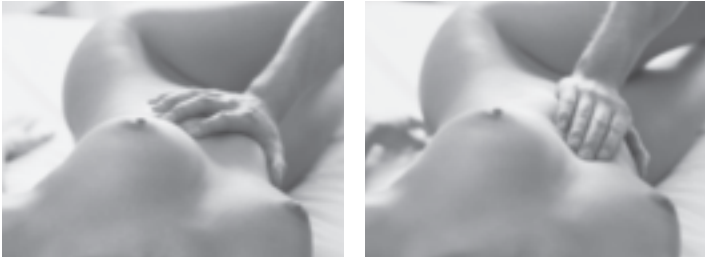
Grundlagen der sinnlichen Berührung

Wenn Sie Ihr Liebesspiel durch sinnliche Berührungen bereichern wollen, ist es hilfreich, sich mit einigen grundlegenden Massagetechniken vertraut zu machen. Diese können wundervolle Empfindungen auslösen, die sowohl entspannen als auch erregen. Sie brauchen nicht alles auswendig zu lernen und nicht alle Methoden an einem Abend anzuwenden – schon eine oder zwei einfache Techniken, liebevoll und behutsam angewandt, sind ein herrliches Erlebnis.

GLEITEN

Legen Sie die Hände flach auf den Körper des Partners, und machen Sie mit leichtem oder festem Druck fließende Bewegungen





über die Haut (siehe links und oben). Reichlich Öl löst ein angenehm schlüpfriges Gefühl aus. Wenn die Hände nicht mehr gleiten, brauchen Sie mehr Öl. Gleitende Bewegungen machen die Haut glatt und wirken entspannend. Auf diese Weise können die Hände von einem Körperteil zum anderen wandern.

KNETEN

Kneten Sie einen fleischigen Körperteil zwischen den Fingern. Wenn eine Hand sich hebt, beginnt die andere mit der nächsten Massage. Dadurch haben die Hände immer Kontakt mit der Haut und somit mit dem Körper des Partners. Kneten löst Verspannungen und erzeugt ein prickelndes Gefühl.

KLOPFEN

Ballen Sie die Hände locker zu Fäusten, und klopfen Sie mit der Seite oder mit dem flachen Teil der mittleren Fingerglieder (nicht mit den Knöcheln) auf die Beine, die Schultern und den Rücken. Klopfen Sie ziemlich schnell und rhythmisch, und lassen Sie die Fäuste locker. Klopfen wirkt belebend und entspannend zugleich, lockert die Muskeln und regt die Durchblutung an.

DAUMENDRUCK

Üben Sie mit den Daumenballen statischen Druck aus, oder machen Sie damit kleine, kreisförmige Bewegungen. Um den Druck zu steigern, verlagern Sie eher Gewicht auf die Daumen, als fester zu drücken. Daumendruck löst Knoten in den Muskeln, zum Beispiel im oberen Rücken. Kurz bevor Sie einen Daumen anheben, setzen Sie den anderen auf, damit die Hände immer Kontakt mit dem Körper des Partners haben.

DRÜCKEN

Anstatt mit dem Daumen Druck auszuüben, können Sie auch mit den Handflächen, Fingerspitzen, Handballen, Fäusten (benut-



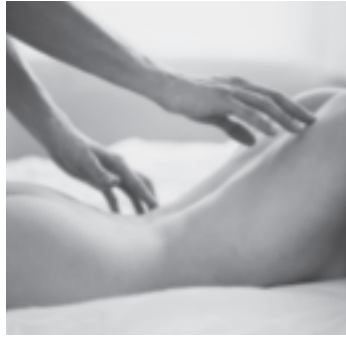
zen Sie den flachen Teil oben), Unterarmen und Ellbogen drücken, um Muskelverspannungen zu lösen. Drücken Sie allmählich fester, indem Sie Gewicht nach vorne auf die Hand verlagern. Meiden Sie aber empfindliche Stellen und die Wirbelsäule. Fragen Sie den Partner, was ihm gefällt.

Druck kann statisch oder kreisförmig sein. Die Fäuste können Sie auf einem Punkt hin und her drehen. Fingerspitzendruck eignet sich gut für eine Gesichtsmassage. Unterarmdruck fühlt sich auf dem Rücken wundervoll an. Handdruck (siehe links) ist auf muskulösen Partien, etwa am Gesäß, besonders wirksam und kann für Sie beide sehr lustvoll und erregend sein. Sie können auch Rollbewegungen machen: Beginnen Sie mit den Handballen zu drücken, und rollen Sie dann die Hand nach vorne, um nacheinander mit der Handfläche, den Fingern und den Fingerspitzen Druck auszuüben.

HARKEN

Setzen Sie die Fingerspitzen auf, und streichen Sie wie mit einer Harke über die Haut (siehe Seite 18 links). Dadurch lösen Sie viele verschiedene Empfindungen aus, je nach Tempo und Druck. Festes und schnelles Harken wirkt erregend und belebend, langsames und sanftes Harken ist köstlich und sinnlich. Kräftiges Harken passt am besten zu muskulösen Partien wie Rücken und Gesäß, behutsames Harken eignet sich für empfindliche Stellen wie Brüste und Bauch.

Besonders verführerisch ist es, wenn die Fingerspitzen die Haut nur streifen. Wenn Sie lange Fingernägel haben, können Sie damit sanft über die Haut streichen (siehe Seite 18 rechts). Das ist wundervoll am Hals, auf der Brust und an den Seiten. Kurz bevor Sie eine Hand heben, beginnen Sie mit der anderen zu harken. Sie



können die Hand auch umdrehen und den Partner mit der Rückseite der Finger oder dem flachen Teil der Nägel streicheln. Dies ist eine sanfte, liebevolle Massage, die sich am Hals und im Gesicht herrlich anfühlt.

KNÖCHELN

Ballen Sie die Hände zu Fäusten, und legen Sie die Fingerknöchel auf den Körper des Partners. Rollen Sie nun die Knöchel von einer Seite zur anderen, und üben Sie dabei Druck aus. Das fühlt sich auf dem Rücken, an den Schultern und in den Handflächen großartig an und beseitigt Muskelverspannungen. Seien Sie aber behutsam – Knöcheln kann schmerzhaft sein, wenn der Druck zu stark ist, vor allem an empfindlichen oder knöchigen Körperteilen. Drücken Sie nie auf die Wirbelsäule. Fragen Sie immer den Partner, was er fühlt, und richten Sie sich nach seinen Wünschen.

Das optimale Massage-Erlebnis

Wenn Sie die gelernten Techniken in die Tat umsetzen, sollten Sie auch an die Umgebung denken, in der Sie massieren. Tun Sie alles, damit Ihr Partner es bequem hat und sich entspannen kann.

Um eine beruhigende, intime Atmosphäre zu schaffen, können Sie das Licht dämpfen, Kerzen anzünden, Räucherwerk oder ätherisches Öl verbrennen und leise, meditative Musik spielen. Wenn



es kalt ist, drehen Sie die Heizung hoch. Wärmen Sie einige Handtücher auf einem Heizkörper, und bedecken Sie damit die untere Hälfte des Körpers. Vergessen Sie nicht, auch Ihre Hände zu wärmen.

Öl ist ein wichtiger Bestandteil einer erotischen Massage. Es regt die Sinne an und bringt Sie beide in Stimmung. Viele verschiedene Massageöle sind erhältlich, aber Sie können leicht Ihr eigenes Öl herstellen, wenn Sie ätherisches Öl mit Trägeröl mischen (siehe unten).

Wärmen Sie das Öl vor der Anwendung: Reiben Sie es zwischen den Handflächen, oder stellen Sie die Flasche eine Weile in eine Schüssel mit heißem Wasser. Wenn Sie eine Genitalmassage verabreichen (siehe Seite 66–68) und danach beim Liebespiel ein Kondom benutzen wollen, müssen Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden, denn Öl kann Latex beschädigen, so dass das Kondom undicht wird.

MASSAGEÖL ZUBEREITEN

Ätherische Öle sind konzentrierte Pflanzenessenzen, die man mit Trägeröl verdünnen muss, ehe man sie auf die Haut bringt. Es gibt verschiedene Trägeröle, zum Beispiel Mandel-, Traubenkern-, Aprikosenkern- und Sojaöl. Verwenden Sie das Lieblingsöl Ihres Partners. Besonders sinnlich duften Patschuli, Ylang Ylang und Jasmin.

Für trockene Haut eignet sich ein schwereres, klebrigeres Trägeröl wie Avocado-, Oliven-, Jojoba- oder Weizenkeimöl.

Um Ihre eigene Mischung herzustellen, geben Sie 20 Tropfen ätherisches Öl in 50 ml Trägeröl. Gießen Sie es in einen dunklen, wasserdichten Behälter, und schütteln Sie ihn gut. Das Öl hält 6–12 Monate.

Die Schönheit der Berührung

Massieren wird zu einem noch schöneren Erlebnis, wenn Sie darüber nachdenken, was es bedeutet, jemanden zu berühren. Wenn Sie massieren, brauchen Sie hochempfindliche Finger und Hände – und die haben Sie vielleicht noch nicht. Die folgende Übung hilft Ihnen, diese Sensitivität wieder zu erwecken. Dabei berauben Sie sich Ihrer anderen Sinne und nutzen nur den Tastsinn.

GEGENSTÄNDE ERFORSCHEN

Bitten Sie Ihren Partner, zehn Gegenstände zusammenzutragen, die verschiedene Tastempfindungen auslösen. Hier sind einige Vorschläge: Ein glatter Kiesel, eine Schale mit Sand, ein Gummihandschuh, eine Plastilinkugel, eine offene Dose Handcreme, eine Melonenscheibe, ein Metallkamm, ein Stück Schokolade, zerknülltes Papier und eine Blume. Setzen Sie sich an den Tisch, und legen Sie eine Augenbinde an. Nun legt Ihnen der Partner alle Gegenstände einzeln vor. Nehmen Sie jeden behutsam und ehrfürchtig in die Hand, als ob er zerbrechlich oder kostbar wäre, und erforschen Sie ihn mit den Fingerspitzen. Untersuchen Sie jeden Spalt, jede Welle, Krümmung oder Mulde. Benutzen Sie keinen Ihrer anderen Sinne – riechen oder schmecken Sie nichts, selbst wenn Sie ziemlich sicher sind, dass es essbar ist. Versuchen Sie, die Textur des Objekts in Gedanken zu beschreiben, anstatt sofort seinen Namen auszusprechen. Ist es hart oder weich, zerbrechlich oder robust, ge-