

Anleitung für eine Partnermassage

Nehmen Sie sich für eine Partnermassage ausreichend Zeit, in der sie ungestört sind. Achten Sie auf ein **angenehmes Raumklima**, damit Sie nackt am Bett liegen können und Ihnen warm ist.



Testen Sie die Wirkung von Stille oder Musik, von Dunkelheit oder sanfter Beleuchtung und die Verwendung von Düften oder ätherischen Ölen für die Massage.

Fangen Sie damit an, den Partner sanft zu massieren. Seien Sie dabei **mit Ihrer**

Aufmerksamkeit ganz in Ihren Händen!

Machen Sie langsame, entspannte und achtsame Berührungen. Variieren Sie den Druck und das Tempo der Bewegungen. Probieren Sie **verschiedene Arten der Berührung** und des Streichelns aus – z.B. mit den Fingerspitzen, Handballen den Lippen oder einem weichen Tuch.

Übernehmen Sie abwechselnd die aktive und passive Rolle beim Massieren und **tauschen Sie sich über die gemachten Empfindungen aus!**

Haben Sie Spaß – und bleiben Sie dran!

Gerade in der Körperlichkeit sind wir oft sehr verletzlich aus Angst vor Kränkung und Zurückweisung. Bei liebevoller Zuwendung gibt es aber kein peinlich oder falsch, es gibt nur ein **gemeinsames ausprobieren – mit Empathie und Humor, bleiben Sie dran!**