

Sådan giver du god erotisk massage til din partner

Et af de bedste forspil der findes er, at kunne give din partner en erotisk massage. Det kan hurtigt ende ud i en ret fræk massage, med en god afslutning for begge parter.

Forberedelser til en erotisk massage

Læg nyt sengetøj på sengen, og find et stort håndklæde frem, eller andet man kan ligge på, så der ikke kommer massage olie på sengetøjet eller lagenet.

Skru lidt op for varmen, der skal ikke være koldt i rummet.

Varm olien op til krops temperatur, det kan gøres ved at sætte den i et varmt vandbad 10 minutter inden den skal bruges, eller hvis det er et massage lys, så tænd for det.

Rul gardinerne for, og tænd eventuelt nogle duftlys, eller blot almindelige stearinlys.

Tænd eventuelt for noget afdæmpet musik, lad for guds skyld være med at vælg radio, eller andet hvor du kan risikere, at der kommer reklamer midt i det hele.

Sluk lyset eller dæmp det kraftigt.

Tag dine ringe af, eller hvis der er andre smykker der kan genere, også på din partner.

Skab en atmosfære – Det skal være hyggeligt, ikke koldt og sterilt.

Hvis i begge har været på arbejde, eller det er om aftenen, så prøv at start med et dejligt bad. Det kan gøres sammen, så i allerede der starter med at fornemme hinandens kroppe.

Erotisk massage til ham

En fræk massage til ham, det er noget næsten enhver mand vil sætte pris på. Men i hverdagen, er det måske bare nemmere og hurtigere, at give et blowjob, eller måske bare give ham en hjælpende hånd. Erotisk massage til ham

Men en erotisk massage er noget man gør, når man skal forkæle ham, eller man gerne vil have ham i humør til lidt ekstra.

Det er i hvert fald det ultimative forspil, hvor i for alvor kommer tæt på hinanden. Massage er omkring nærvær, ømhed, erotik, men også velvære og erotik selvfølgelig.

Om det skal ende med happy ending, eller sex – det er helt op til jer selv.

Lad ham ligge sig på maven, og så ellers bede ham koble hjernen fra. Det kan være han brokker sig lidt, for mænd er meget visuelle, og det bare at ligge stille og nyde, det strider imod nogle mænds overbevisning.

Start eventuelt blidt med at kysse ham på munden, og fortæl at han bare skal nyde. Kys hans kinder, hals, nakke, og skuldre. Fortsæt med at kysse hele hans krop blidt. Det er en god opvarmning, og han vil med garanti elske dig for det, især når du nærmer dig hans balder og lår.

Brug en god massage olie, en som er drøj i brug, og som ikke sætter pletter på lagner og dyner hvis der skulle komme noget derpå.

Hæld noget af olien ud i dine håndflader, og varm den op, hvis ikke du fik sat den i vandbad, eller bruger et massagelys.

Bagsiden

Start med hans fødder, og ankler og smør olien ind i lange strøj. Stå eller sid eventuelt i benenden, og arbejd dig opad. Stop når du når hans inderlår, og inden du når helt op til hans balder.

Sådan giver du god erotisk massage til din partner

Skift nu ende, og begynd med at smør hans nakke og skuldre ind. Fortsæt med hans ryg. Når hele bagsiden af hans krop er dækket af olie, så kan du begynde din massage.

Prøv at start med hans fødder igen, og så benene. Det skal kunne mærkes, men det skal altså ikke være så han ligger og vrider sig under dine hænder. Det kan være nødvendigt at påføre mere massage olie undervejs.

Når du når hans inderlår igen, så tag hans arme, og hænder. Træk blidt i hver af hans fingre, og masser så hans arme.

Nu er du nået til hans skuldre, og nakke. Her må godt tages lidt mere fast, men igen – Det er en erotisk massage, ikke en sportsmassage.

Arbejd dig langsomt nedad hans ryg.

Når du når hans balder, så tag en god gang olie og hæld ud over dem og hans lår. Nu burde han være ret spændt på hvad der sker mere, så giv dig god tid, og smør olien godt ud. Kys ham eventuelt i øret, og lad din tunge drille ham lidt.

Sæt dig på hans ben, og lad ham mærke din (nøgne) krop. Læn dig forover, og lad dine bryster ramme hans ryg. Brug dem til at massere ham blidt. Brug godt med olie her, da du jo ikke har olie på din krop, så der kan godt bruges lidt mere.

Bed ham vende sig om.

Forsiden

Start stille ud igen, samme procedure som med bagsiden.

Start med hans ben, og så fingre, arme, skuldre og brystkasse. Selv om han måske er i ret godt humør for massagen af hans bagside, så ignorer du alle hans bedende blikke om at gøre mere.

Når du til sidst kun mangler inderlår, og skridtet, så giv dig god tid til hans inderlår. Lad være med at ram hans penis, men gerne hans testikler.

Det er nu kan sætte dig på hans ben, og læne dig ind over ham igen, og lade brysterne lege. Kys ham gerne blidt, og lad brysterne strejfe hans penis.

Resten overlader vi til dig.

Et godt tip er, ikke at ramme hans penis før til allersidst, eller hvis det er du ikke kan holde dig fra den, så gør det kort, og kun med korte berøringer.

Mænd er både visuelle, men kan også lide at mærke, så når du sætter dig på hans ben til sidst, så lad ham mærke at du måske heller ikke er uberørt af situationen, og måske er ret så våd mellem benene også.

Sådan giver du god erotisk massage til din partner

Erotisk massage til hende

At give en god erotisk massage til hende, er lidt anderledes end til ham, selv om nogle af grundprincipperne sagtens kan bruges. Mens mænd er visuelle, og tænder på det visuelle, så skal kvinder som regel være helt afslappede, for at kunne komme i stemning til det lidt mere frække.

Så du kan faktisk hjælpe hende endnu mere på vej, ved at klare madpakker, tømme opvaske maskinen, eller andre af de daglige gøremål. På den måde kan hun bedre slappe af.

Igen starter vi med bagsiden. Det er vigtig for dig som mand at holde fokus, for når en mand ser en smuk nøgen kvinde ligge foran dem, så får de lyst til mere. Så prøv at sig til dig selv, at dette vil du gerne gennemføre.

Bagsiden

Start med at fordel noget olie. Start med hendes tæer, fødder, og ben. Du skal ikke tage inderlår eller balderne nu. Selv om det måske er indbydende, så lad dem være for nu.

Hæld olien ud i dine hænder, før du hælder det på hendes krop. Brug stille og rolige bevægelser når du smører olien ud. Nu tager du hendes hænder, og smører hendes fingre og arme ind. Arbejd dig op til hendes skuldre, nakke og hals. Sørg for, at hun har noget at binde sit hår op med hvis hun er langhåret.

Hæld nu olie ud over hendes ryg, men hold dig fra hendes balder. Smør den godt ind, med lange strøg.

Når du har smurt hele hendes krop ind, bortset fra hendes balder, så starter du med hendes fødder igen. Træk blidt i hendes tæer, og massere hendes fødder, og arbejd dig langsomt opad hendes ben. Giv hendes lår en god gang massage, men stop lige ved balderne. Du må godt antyde, og drille lidt. Sæt hendes tanker igang.

Stop før du når balderne helt, og tag nu fat i hendes fingre, og træk i dem blidt, og klem hendes hænder. Tag hendes arme, og helt op til hendes skuldre. Giv hendes et par kys i nakken, og det er her du kan læne dig frem og hviske i hendes øre. Du kan eventuelt hviske hvor smuk du syntes hun er, når hun ligger nøgen foran dig. Du kan også fortælle hende, hvad du har tænkt dig at gøre, når massagen er forbi.

Igen, alt med måde, men formålet her er, at sætte hendes tanker igang. Nu kan hun ligge der og tænke over de ting, mens du arbejder dig ned over hendes ryg.

Fra lænden og ned

Når du når lænden, så hæld en god gang olie ud over hendes balder. Gerne så der render en dråbe eller to ned mellem hendes ben. Hun vil kunne mærke det, men du skal ikke gøre noget for at smøre det ud – endnu.

Du kan sætte dig på hendes ben, og give balderne og inderlårerne en god omgang nu. Husk, det skal være blidt og roligt. Ikke så hun ligger og vrider sig fordi du tager for hårdt fat.

Når du er ved at være færdig med hendes bagside, så læn dig frem og lad din penis hvile mellem hendes balder. På den måde antyder du igen hvad der kommer senere. Kys hende i nakken, og bevæg dig langsomt frem og tilbage. Stadig med penis ligge mellem hendes balder.

Sådan giver du god erotisk massage til din partner

Rejs dig op, og bed hende om at vende sig om.

Forsiden

Igen start med at smør hendes krop ind, hold dig i første omgang fra hendes bryster, og skød. Men start med benene, armene, skuldre og mave.

Gå igen tilbage til hendes fødder, og arbejd dig op af benene. Gerne begge ben på samme tid. Strøg hende blidt, i lange seje træk.

Når du når op til hendes skød, så stop, og bed hende om at bøje det ene ben let. Nu tager du det andet ben, og så starter du forfra, helt nede ved hendes fødder, og så igen langsomt opad. Nu er der åbent for, at du kan komme bedre til hendes inderlår.

Giv dem en god gang massage, og lad ind imellem din hånd ramme hendes skød. Men ikke noget med at mærke hvor våd hun er, eller noget i den retning. Tag nu det andet ben, og gentag proceduren.

Gå nu op til hendes hænder, og arme. Kys hendes hals og skuldre mens du nusser hende blidt. Hæld noget olie ud over hendes bryster, og giv dem lidt massage. Ikke noget med at tro du skal ælte boller. Hvis det er muligt, så stil eller sæt dig gerne ved hendes hoved.

Arbejd dig langsomt ned mod hendes mave. Nu mangler du snart kun et sted.

Bed hende sprede sine ben lidt, og hæld så lidt olie ud over hendes venusbjerg. Gerne så det render ned mellem hendes ben.

Brug en flad hånd til at smøre olien ud, og sørg for at du får den med mellem hendes lår.

Hvis ikke hun er klar til mere nu, så er du gået for hurtigt frem, og bør gentage seancen.
Ryg - massage

Sid på knæ ved din partners hoved. Start med at lægge dine varme hænder på partnerens skulderblade et øjeblik. Lav derefter langsomme og bløde strøg med begge hænder fra ydersiden af skuldrene og ind mod rygsøjlen.

Følg herefter musklerne langs rygsøjlen blidt med fingerspidserne bid for bid og fortsæt helt ned til korsbenet. Lad hænderne glide ned over ballerne og ud til siderne. Træk dem meget langsomt op ad siderne, til du når armhulerne.

Glid ud over skuldrene, ind mod midten igen. Gentag, indtil du mærker, at ryggen er blød og eftergivende. Massér skulderpartiet let og afslut ved at lave lette strøg med fingerspidserne op langs midten af nakken til kraniekanten.

Sådan giver du god erotisk massage til din partner

Hofter og baller - massage

Sid på knæ ved partnerens hofter. Lad hænderne glide ned langs ryggen på hver side af rygsøjlen til korsbenet.

Lav cirkelbevægelser i retningen mod uret. (Korsbenet virker meget erotisk stimulerende).

Lav derefter glidende cirkelbevægelser ud på hoftebenet og rundt op over ballerne.

Gentag dette strøg nogle gange. Massér med håndfladerne og hånd-roden én balle ad gangen med cirkulære og æltende bevægelser, til musklerne er dejligt bløde.

1. Spis en lille snack, før I begynder

Start eventuelt ud med at spise en lille snack inden massagen, da det er med til at gøre modtageren tilpas afslappet. Samtidig får du som giver massagen en lille smule til at styrke blodsukkeret med. Med de helt rigtige fødevarer kan du ligeledes booste sexlysten hos både dig selv og din partner.

2. Sørg for, at rummet har den rigtige temperatur

Da den erotiske massage er lig med nøgenhed, er det vigtigt at sørge for, at ingen af jer kommer til at fryse. Derudover skal der heller ikke være for varmt. Under en erotisk massage er den ideelle rumtemperatur derfor omkring 25 grader.

3. Skab en lækker stemning

Da formålet med den erotiske massage er at sætte gang i din og din partners sexlyst, er stemningen altafgørende. Det er altså forskelligt, hvad der skal til for at skabe den helt rette atmosfære.

Dog kommer du langt med et rum med en dæmpet belysning eventuelt i form af stearin – eller duftlys samt en playliste med noget afslappende musik. Husk også at slukke jeres mobiltelefoner, så I ikke bliver forstyrret undervejs.

4. Hav fokus på komfort for begge parter

Det er vigtigt, at I begge to har det behageligt hele vejen igennem. Derfor er det vigtigt, at du fokuserer på at udføre den erotiske massage et sted, hvor du som giver ikke skal ud i nogle uhensigtsmæssige stillinger for at kunne komme til at massere din partner.

Derfor er min anbefaling at arrangere nogle håndklæder og bløde puder i sengen. På den måde er begge parter på et blødt underlag med masser af plads, så giveren har gode muligheder for at komme til hele vejen rundt om modtageren.

5. Vælg den helt rigtige massageolie

Til forskel fra en almindelig massage skal en erotisk massage være forførende og sensuel. Derfor er det ikke særlig sexet at diske op med en sportsmassageolie fra Matas. Samtidig skal massageolien have en god glideevne uden at klistre for meget.

Brug langsomme, blide og flydende strøg

Den sensuelle massage er en strøm af lette og flydende berøringer, der stimulerer de fleste af kroppens erogene zoner - bortset fra kønsdelene.

For at forstærke din partners sensuelle oplevelse af massagen skal du bruge meget langsomme, rolige og glidende bevægelser. Det får din partner til at føle sig afslappet, tryk og stimuleret.

Sådan giver du god erotisk massage til din partner

Berøringen kan næsten sammenlignes med, at man lader sine hænder glide let hen over en blank vandoverflade.

Det kræver ikke meget at udføre massage

Vær afslappede, inden I går i gang. Den, der giver massage, må indstille sig på at give partneren en nydelsesfuld oplevelse og tilsidesætte sine egne behov.

For at undgå overanstrengelse, mens du masserer, bør du så vidt muligt sørge for at holde din rygsøjle lige.

At tage imod den sensuelle massage kræver ikke andet end at være indstillet på at acceptere og nyde de glæder, som partneren ønsker at give dig.

De første gange, I masserer hinanden, skal I undervejs fortælle, om det føles godt, om det kilder eller er ubehageligt. Det må godt kilde behageligt, men partneren skal stadig kunne slappe af.

Brug først og fremmest din intuition og fantasi frem for en opskrift, når du masserer. Al blid berøring er dejlig og gør ingen skade. Lyt til din partners kropssprog og prøv dig frem.

Professionelle tips

et har stor betydning, hvordan du begynder og afbryder kontakten, når du masserer. For at give din partner den største nydelse bør du sørge for, at din ene hånd hele tiden er i kontakt med kroppen. Samtidig skal hænderne være helt afslappede og i stand til at glide sensuelt hen over huden.

For at hænderne kan arbejde med mindst mulig modstand, kan man anvende forskellige spiseolier. Lad først olien blive varm i dine hænder, inden du smører den på huden.

Start så med at gnide olie på det område af kroppen, du skal til at massere. En halv teskefuld ad gangen er rigeligt til, at hænderne kan glide godt.

Hvis kroppen svømmer i olie, får du ikke ordentlig kontakt med huden. Samtidig vil din partner føle sig alt for klistret. Når du skal bruge mere olie eller vil fortsætte til en anden del af kroppen, så husk at fjerne hænderne blødt og forsigtigt fra din partners krop.

Tag eventuelt et bad sammen eller vask i hvert fald hænder.

HUSK:

Massøren bør have korte negle.

Sørg for, at I ikke bliver forstyrret af telefonen eller andre i huset.

Dæmp belysningen, og spil blid musik, hvis I har lyst.

Temperaturen i værelset bør være varm og ikke under 24 grader.

Stil massageolien klar, så den er lun (du kan fx bruge kokos-, mandel-, solsikke- eller tidselolie).

Sådan giver du god erotisk massage til din partner

Brug et fast underlag at ligge på. Sengen er som regel for blød, og det kan være svært for den, der masserer at få plads nok.

Fjern både smykker, ringe og ure.

Tag det tøj af, som I har lyst til.

Læg eventuelt et håndklæde eller tæppe over de dele af kroppen, der ikke umiddelbart masseres.