

Leseprobe

Kenneth Ray Stubbs, Louise-Andrée Saulnier

Erotische Massage

Illustriert von Kyle Spencer

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 18. April 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Nie geahnte Lust und erfüllte Leidenschaft: Die erotische Massageanleitung von Kenneth Stubbs bietet leicht erlernbare Griffe und Techniken, mit denen jeder tantrische Liebe geben und empfangen kann. Über 100 detailgetreue Illustrationen und Step-by-Step-Anleitungen führen in die Geheimnisse der fernöstlichen Partnermassage ein. Die sinnlichen Berührungen stimulieren Körper und Geist.

Autoren

Kenneth Ray Stubbs ist Autor mehrerer Bestseller über »Tantrische Sexualität« sowie „geheime Positionen beim Sex«. Er ist praktizierender Masseur und hat sich mit den westlichen und fernöstlichen Liebestechniken beschäftigt. Außerdem gibt er Kurse zu »Sexualität und Sensualität für Ehepaare«. Kenneth Ray Stubbs lebt in Tucson. Seine Bücher haben sich über eine halbe Million Mal verkauft.

Louise-Andrée Saulnier ist Ärztin und hält Vorträge auf medizinischen Kongressen zum Thema Sexualität. Sie lebt in Quebec, Kanada.

Kenneth Ray Stubbs
mit Louise-Andrée Saulnier

Erotische Massage mit dem Zauber des Tantra

Illustriert von Kyle Spencer

Aus dem Amerikanischen
von Renate Weinberger

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits unter den Nummern 16472 und 17420
im Goldmann Verlag erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

I. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1989 der Originalausgabe »Erotic massage«: Kenneth Ray Stubbs

Originalverlag: Jeremy P. Tarcher/Putnam, a member of Penguin Group (USA) LLC.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Illustrationen: © Kyle Spencer; basierend auf Fotografien von Ellen Gunther:

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Getty Images RF

Redaktion: Renate Weinberger; H. Adelman

Satz: Uhl + Massopust, Aalen · Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17622-9

www.goldmann-verlag.de

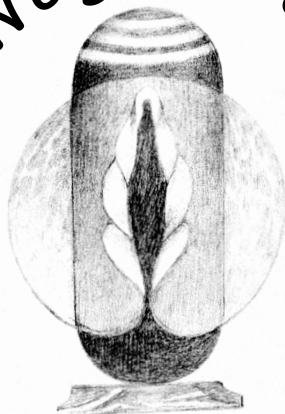
Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Wegweiser zur lustvollen Harmonie | 7 |
| Zur Einstimmung | 8 |
| Ein Buch für Liebende | 9 |
| Was Sie brauchen | 12 |
| Tipps für die meditative Massage | 13 |
| Bitte merken! | 15 |
| Ihre Gesundheit | 18 |
| Vorbereitungen | 20 |
| Praktische Tipps | 22 |
| Massageöl – selbst gemischt | 23 |
| Checkliste für den Start | 25 |
| | |
| Massage für mehr Ekstase | 27 |
| Einstimmen | 28 |
| Rückenmassagen | 31 |
| Die Rückseite der Beine | 41 |
| Von oben bis unten | 50 |
| Die Arme | 53 |
| Die Hände | 59 |
| Die Vorderseite der Beine | 66 |
| Die Füße | 72 |
| Brust und Bauch | 79 |
| Die männlichen Genitalien | 90 |
| Die weiblichen Genitalien | 100 |
| Hals und Kopf | 124 |
| Das Gesicht | 133 |
| Der innige Abschluss | 142 |
| Safer Sex | 146 |
| Die Massagen im Überblick | 148 |
| Epilog | 151 |
| Weiterführende Literatur | 152 |
| Sachregister | 153 |

Wegweiser



zur lustvollen
Harmonie

Zur Einstimmung

Akzeptanz

steht im Mittelpunkt der tantrischen Lehre. Das Ganze umfassend, tauchen wir ein in die Welt der Dualität – in die Harmonie zu zweit.

Tantra ist

heiliger Sex,
spiritueller Sex,
sexuelle Spiritualität.

Tantrische Massage

wie ich sie Ihnen in diesem Buch zeige, basiert auf dieser tantrischen Sicht, die Sex als Brücke zwischen Körper und Geist zweier Menschen betrachtet.

Tantrische Berührungen

wecken die facettenreichen sexuellen und spirituellen Dimensionen, die in Ihnen schlummern. Sie führen Sie zur wundervollen Akzeptanz und offenbaren Ihnen erfüllte Zweisamkeit.

Erotische Massage

ist ein Tanz der Energie,
ist ein Tanz der Liebe.

Ein Buch für Liebende

Dieses Buch ist ein Buch der Liebe. Es ist für Sie und den Menschen, den Sie lieben, bestimmt – sei es Ihr Freund, Ihre Freundin, Ihre Ehefrau, Ihr Ehemann, Ihre Geliebte oder Ihr Geliebter.

Die Bezeichnung

Ihres Verhältnisses zueinander spielt überhaupt keine Rolle, nur Ihre Gefühle füreinander.

Vielleicht sind Sie beide Liebende, die den Weg zur vertrauensvollen, innigen Freundschaft suchen.

Vielleicht sind Sie Freunde, die auf Entdeckungsreise gehen wollen, um Liebende zu werden.

Wichtig ist nur, dass bei allem, was Sie beide tun, zwischen Ihnen vollkommene Überstimmung herrscht.

Was tantrische Massagen sind

Bei den Massageanleitungen in diesem Buch geht es nicht allein um das Erlernen der Massagetechniken!

Aus tantrischer Sicht

sind Massagen zärtliche Berührungen, die man – je nach Stimmung – selbst ausführt oder von dem anderen empfängt. Die Massagen sollen beiden guttun und für beide höchst genussvoll, aufregend und erregend sein.

Die meditativen Tantra-Massagen

sprechen eine Sprache ohne Worte,
schenken Momente jenseits aller Zeit,
und sie sind wie ein Loblied, das Zärtlichkeit,
sinnliche Lust und eine erfüllte
Zweisamkeit preist.

Seien Sie offen für alles

Erwarten Sie erst einmal nichts, seien Sie einfach offen für alles, was geschieht. Der eine, der andere oder alle beide können Lust spüren, aber auch einschlafen, in Lachen oder in Tränen ausbrechen. Rechnen Sie mit allem, sei es Schönes oder Unerwartetes. Alles ist gut für Sie beide!

Vielleicht haben Sie Sex

vor, während oder nach der Massage.
Doch wenn Sie den Orgasmus als Ihr
einziges Ziel anstreben, entgehen Ihnen
mit einiger Sicherheit sehr viele andere
lustvolle Genüsse.

Lassen Sie in jedem Moment

jedes Gefühl zu, tun Sie nichts dafür
oder dagegen. Sich fallen zu lassen, zu
versinken – das ist bei dieser Form der
Massage die wundervolle Meditation.

Massage wird zur Kunst, wenn

Sie beide vollkommen aus sich herausgehen – sensibel und ganz bewusst.

Berühren Sie, und empfangen Sie

einfach nur die Berührungen. Entdecken Sie ihren Zauber, ihre Wirkungen – ohne Fragen zu stellen, möglichst ohne irgendwelche Erwartungen.

Lernen gehört dazu

Ganz ohne Lernen geht es allerdings nicht. Die Massagegriffe erfordern ein wenig Übung, damit man sie wirkungsvoll und einfühlsam einsetzen kann. So ähnlich wie Sie das Radfahren gelernt haben, sollten Sie auch die Massage-technik erlernen. Sie wird Ihnen gewissermaßen in Fleisch und Blut übergehen, und Sie können sie fast unbewusst – intuitiv – einsetzen.

Ihre Berührungen

werden nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist und Ihre sexuelle Spiritualität ansprechen. Ihr Partner oder Ihre Partnerin wird gewiss entspannt und gern die genussvollen Freuden, die Ihre Hände spenden, empfangen.

Lassen Sie Ihre Hände, Ihre Finger,

Ihre Fingerspitzen fühlen, tasten, gleiten. Spüren Sie die Wölbungen, die Rauheit, die Weichheit, das Zarte – erforschen und spüren Sie jeden Zentimeter des Körpers eines Menschen, den Sie lieben.

Und spüren Sie sich selbst!

Was Sie brauchen

- Einen Partner oder eine Partnerin, der oder die bereit ist, sich auf alle Berührungen einzulassen.
- Einen ruhigen Platz, ganz gleich wo. Wichtig ist nur, dass Sie ungestört bleiben, damit Sie all den auftauchenden Gefühlen freien Lauf lassen können.
- Je nach Witterung oder Umgebungstemperatur einen warmen oder kühlen Platz.
- Massageöl, Gleitmittel (praktische Tipps finden Sie auf Seite 22 und 23).
- Mindestens ein großes Badehandtuch.
- Eine weiche, ebene Fläche, auf der Sie entspannt und ausgestreckt liegen und sich bewegen können. Das kann ein Bett sein, aber genauso gut ein ungestörtes Plätzchen an einem Sandstrand.
- Wenn Sie den Fußboden wählen, sollten Sie eine Gymnastikmatte oder irgendeine andere weiche Polsterung verwenden. Eine harte Unterlage lenkt ab und begrenzt die Zeit, weil das Harte schnell als unbequem empfunden wird und vielleicht sogar Gliederschmerzen verursacht.
- Wenn Sie mögen, lassen Sie im Hintergrund leise Musik spielen, die Ihren Ohren und Ihren Sinnen schmeichelt, Sie aber nicht ablenkt.

Tipps für die meditative Massage

Einige wenige Grundregeln sollen Ihnen helfen, die tantrische Massage aktiv oder passiv in all ihren wunderbaren Facetten zu genießen.

Konzentrieren Sie sich

vollkommen auf die Gegenwart, auf den unmittelbaren Augenblick – das Jetzt. Denken Sie nicht daran, was morgen oder übermorgen sein könnte. Stellen Sie möglichst keine Vergleiche mit irgend-etwas Vergangenem, irgendwann einmal Erlebtem an.

Ihre Hände

sind ein sehr sensibles Werkzeug, mit dem Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner zart und liebevoll oder auch fest und fordernd berühren können. Auf jeden Fall sollten Sie nicht nur die Handflächen einsetzen, sondern auch alle Finger, um damit jede Körperkontur zu erforschen.

Ihre Bewegungen

sollten stets fließend sein. Sie sollten ineinander übergehen, sich ergänzen, und die eine sollte die nächste voller Zärtlichkeit vorbereiten.

