

Dr Andrew Yorke

SZTUKA
MASAŻU
EROTYCZNEGO



SZTUKA
MASA U
EROTYCZNEGO



Dr Andrew Yorke

SZTUKA
MASA U
EROTYCZNEGO



Warszawa 1991

copyright 1988 Dr Andrew Yorke
First published by Javelin Books,
London, New York, Sydney
Wszystkie prawa zastrzeżone



„Optimi” Sp. z o.o.
ISBN 83-900049 0 9

Spis treści

Wst p	8
1 Zaczynj my od pocz tku	11
Czym jest masa ?	11
Rodzaje masa u	13
Dlaczego warto zaj si masa em zmyslowym i erotycznym?	14
Przygotowanie miejsca	16
Stworzenie wła ciwej atmosfery	17
Przygotowanie masa ysty	17
Przeciwwskazania w stosowaniu masa u	18
Umiej tno dawania i brania	18
Porozumiewanie si dotykiem	18
Co b dzie potrzebne	20
2 Podstawowe ruchy i techniki	23
Ruchy łagodne	24
Ruchy redniogł bokie	24
Ruchy gł bokie	26
Uderzenia	28
3 Jak robi podstawowy masa zmyslowy?	30
Plecy	32
Tylna strona nóg	35
Wewn trzna strona r ki	36
Ramiona i szyj a	38
Wyci ganie kr gošupa	41
Twarz	42
R ce i dłonie	45
Piersi i brzuch	47
Przednia strona nóg	50
Stopy	52
Faza ko cowa	55

4 Rado ci masa u erotycznego	57
Co to j est masa erotyczny?	60
Strefy erogenne	60
Niektóre podstawowe umiej tno ci	66
Przygotowanie miejsca	80
Zalecane zachowania erotyczne	83
5 Terapie naturalne, masa i seks	117
Zapachoterapia	118
Shiatsu	121
Akupresura	140
Refleksoterapia	140
Podsumowanie	143



Wst p

Masa jest jednym z najstarszych i najprostszych sposobów leczenia znanych człowiekowi. Wywodzi się ze zwykłego dotykania się, a stał się bardziej celowy, kiedy ludzie odkryli, jakie korzyści mogą czerpać z terapii dotykowej w różnych warunkach i sytuacjach.

Historia masażu sięga odległych czasów. Hipokrates, ojciec medycyny, pisał: „Lekarz musi mieć do wiadomości w wielu rzeczach, ale zwłaszcza musi je mieć w masowaniu... Masowanie może wzmocnić rozluźnienie cięgien lub rozluźnić zeszywniałe”. Pliniusz Starszy, uczonec rzymski, systematycznie się masował, aby zmniejszyć dolegliwości spowodowane astmą. Juliuszowi Cezarowi cierpiącemu na epilepsję robiono codziennie

masaż całego ciała, aby zmniejszyć nerwobóle i bóle głowy.

W kulturach Wschodu masaż miał duże znaczenie. Już od kilku tysięcy lat tamtejsi lekarze wykorzystywali go w celach leczniczych. Shiatsu, na przykład, wywodzi się z japońskiej techniki masażu i został udoskonalony elementami akupunktury, a nawet technik zachodnich, jak kręgarstwo oraz chirotechnika.

W średniowieczu jednak zaprzestano w Europie stosowania masażu, przede wszystkim dlatego, że według Kościoła zadowolenie cielesne uniemożliwia doskonalenie się duchowe. Dopiero na początku dziewiętnastego wieku Szwed Pehr Henrik Ling rozwinął technikę opartą na znajomości gimna-



styki i na masażu greckim, rzymskim, chińskim i egipskim; dzisiaj jest ona nazywana masażem szwedzkim. Pierwsza szkoła ucząca nowej formy masażu została założona w Sztokholmie w 1813 roku. Od tego czasu zaczęto doceniać użyteczność masażu i stosować go na Zachodzie.

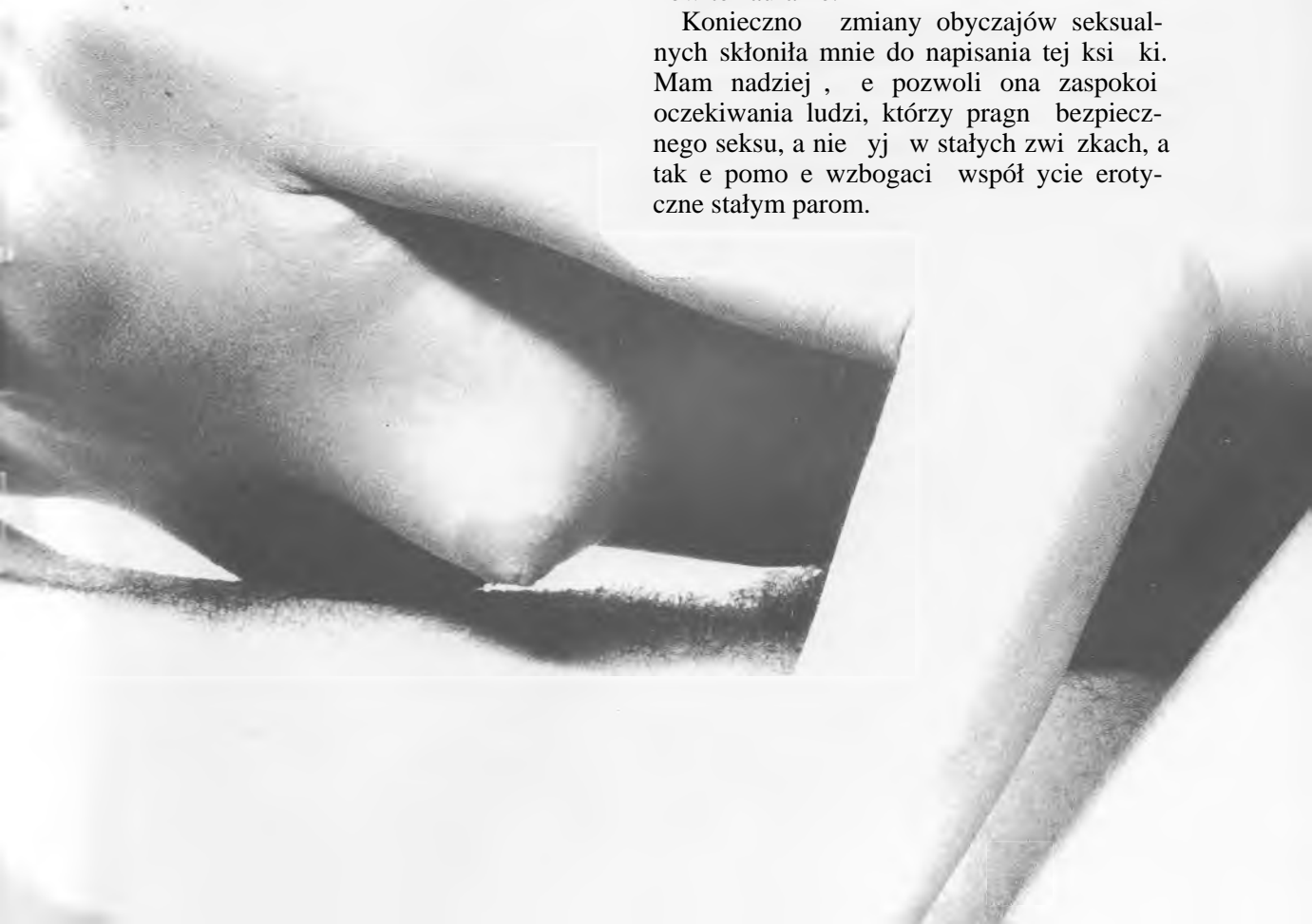
Obecnie uważa się masaż za rodzaj terapii i rzeczywiście służy on do rozładowywania stresów, napięć nerwowych i urazów na tle emocjonalnym, a także do leczenia urazów mięśni i tkanki łącznej i kostnej. Masaż traktuje się dzisiaj jako rodzaj porozumiewania się, jako sposób wyrażania miłości i troski o siebie.

Ci, którzy często masują się wzajemnie, stwierdzają, że systematyczne masaży wpływają korzystnie na stosunki między dwójką ludzi. Wielu terapeutów, podobnie jak

ja, jest zdania, że dzięki masażowi pary mogą być bliżej siebie i tym samym nadszperkuje się więź uczuciowa i erotyczna.

Masaż obecnie spełnia jeszcze jedną rolę. W dobie AIDS, kiedy wiele par boi się, że współzycie seksualne może zagrozić ich zdrowiu, szuka się innych rozwiązań, bez genitalnej penetracji. Bardzo mało ludzi mówi dzisiaj o „bezpiecznym” seksie. Wiąże się z tym, że co najwyżej można do znalezienia pewnych zamienników seksu. Nie jest to potrzebne, jeżeli znamy dobrze swoje erotyczne partnera. W związku z tym coraz więcej par uważa, że masaż erotyczny, który może doprowadzić do wzajemnej masturbacji, jest jedynym rodzajem współzycia dostatecznie bezpiecznym, dopóki nie wybierze się jednego partnera, do którego można mieć całkowite zaufanie.

Konieczność zmiany obyczajów seksualnych skłoniła mnie do napisania tej książki. Mam nadzieję, że pozwoli ona zaspokoić oczekiwania ludzi, którzy pragną bezpiecznego seksu, a nie tylko w stałych związkach, a także pomoże wzbogacić współzycie erotyczne stałym parom.





1

Zacznijmy od pocz tku

Czym jest masa ?

Masa jest celowym i ukierunkowanym systemem dotyku. Na pocz tku trzeba wi c uzmysłowi sobie, czym jest dotyk i sk d si bierze jego wpływ na dobre samopoczucie ludzi.



W dzisiejszym społeczeństwie, w którym panuje do swobodne obyczajów, gdzie w dużym stopniu zaspokajają się potrzeby zmysłowe, zaskakujące jest jak bardzo zaniedbany jest zmysł dotyku. Wynika to z tego, że przez całe wieki dotykano uważano za przejaw erotyzmu.

Oczywiście seks opiera się na dotyku, ale mieszczy jest unikanie dotykania w obawie, że gest ten mógłby oznaczać zaproszenie do seksu. Niestety tak właśnie stało się w kulturze zachodniej, która zachowuje wiele negatywnych pojęć i zakazów dotyczących seksu. W konsekwencji tego dotykano objęte jest tym samym systemem zakazów, jak gdyby samo w sobie było seksem, czym oczywiście nie jest.

Wielu z nas po okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa rzadko kontaktuje się z otoczeniem przez dotyk. Dlatego tak często przychodzi ludziom posługiwać się dotykiem w jakichkolwiek okolicznościach, nawet erotycznych.

Obserwowałam wiele szczęśliwie seksualnie współżyjących par, które powstrzymywały się od kontaktu dotykowego, ponieważ nie przywykły do tej formy intymności. O takich ludziach można powiedzieć, że ich ciała „nie znają dotyku”. I rzeczywiście u wielu ludzi nie wiadome pragnienie dotykania i bliskości przejawia się pogonią za coraz nowymi wrazeniami erotycznymi. Wymyślnym przekonaniem, że nie powinni okazywać, jak niezdolny jest im dotyk sam w sobie, i że erotyczna aktywność jest „usprawiedliwieniem” tej potrzeby. Ponadto nasza kultura stworzyła wizerunek mężczyzny, któremu nie przystoi tulić się i domagać pieśczo.

Chociaż nie można mówić o tym do tego całkowitej pewno, wydaje się, że dotyk jest pierwszym zmysłem, który rozwija się w łonie matki. W ten sposób dotyk staje się pierwszym doznaniem, które potem nawet dojrzałego człowieka przenosi w okres wczesnego dzieciństwa. Dzięki temu dotyk jest czymś wyjątkowo ważnym dla istot ludzkich.

Amerkański psycholog S.M. Jurard twierdzi, że dotykowe odczucia człowieka w okresie rozwoju cielenne związane są z poczuciem własnej wartości. Wiele ludzi odczuwa dokucażliwość samotności i wyobcowanie, kiedy są pozbawieni dotykania. Z ostatnich badań amerykańskich wynika, że osoby, którym zabroniono dotykania skóry, czują się samotne i wyobcowane. Wiadomo jest, że dotykano ma o wiele większy wpływ niż masaż rozumiany w sensie terapii, to znaczy terapii stosowanej w przypadkach choroby.

Różne rodzaje dotykania są najczęstszym lekarstwem na dolegliwości duchowe i fizyczne. Kiedy dziecko się przewróci, matka gładzi bolące miejsce i całuje je. Takie zachowanie jest dla dziecka dowodem miłości i uwagi i na pewno daje lepszy rezultat niż stosowanie lekarstw. Lekarze i pielęgniarki także dotykają swoich pacjentów, chociaż raczej w sposób profesjonalny. Od dawien dawna uzdrowiciele rozpoczynają leczenie kładł ręce na chorego. Wiele ludzi czuje potrzebę pieśczo i dotykania osób, na których im zależy, gdy widzą, że przez wyjątkowo trudno ci.

Dotyk jest wyjątkowym elementem porozumiewania się i oznacza: „zależy mi na tobie”. Niezależnie od wieku przywołuje wspomnienia matczynej objęć i daje poczucie bezpieczeństwa.

Niestety w miarę dorastania coraz mniej jest pieśczo fizycznych. Przy wychowywaniu chłopców rodzice, często nie wiadomo, uczą ich szorstko. Wpajają im, że nie powinni pragnąć czuć, dotykania i pocałunków w chwilach, kiedy czują się nieszczęśliwi.

W każdym razie człowiek nigdy nie wyrasta z potrzeby fizycznego kontaktu. W dzisiejszej rozdarłej rodzinie jest coraz mniej osób, których okazało się troskliwie, nawet jeżeli się do tego zdolne. W związku z tym członkowie rodziny stają się sobie obcy i nie ma między nimi wymiany czułości. Jeszcze trudniej za jest zaakceptować kontakt fizyczny poza rodzinę.

Najmniej sprzeciwów budzi czułość mi - dzy matki i córki, ponieważ są tej samej płci. W naszej kulturze uważa się, że kobiety są z natury bardziej uczuciowe i opiekuńcze. W konsekwencji dojrzałe kobiety są bardziej przygotowane do nieseksualnych kontaktów wzajemnych i nie widzą w nich nic złego, w przeciwieństwie do mężczyzn, którzy czasami odczuwają przed nimi paniczny lęk. Mężczyźni najbardziej obawiają się posiadzenia o skłonności homoseksualne. Dlatego odrzucają nawet myśl o wzajemnym masowaniu się. Pieszczą i tulą dzieci, gdy uważają je za „aseksualne”. Stopniowo, gdy dzieci rosną i ich płę bardziej się uwydatniają, mężczyźni coraz bardziej boją się, że dotyka ich obawy, by nie zostało to potraktowane jako prowokacja seksualna. Dorodzi mężczyźni, jeżeli tylko mogą, starają się prawie w ogóle nikogo nie dotykać. Nie znaczy to jednak, że mężczyźni nie pragną być dotykani, ale wyszukują raczej usankcjonowanych przez obyczaj sposobów zaspokajania tych potrzeb. Realizują to przez współżycie seksualne, uprawianie sportu, gdzie dotykane jest dozwolone.

Jakkolwiek ludzie starają się oszukać samych siebie, dotykane jest tak istotną potrzebą człowieka, że wszyscy usiłują dowiedzieć się o niej za wszelką cenę. Na przykład wiele kobiet niezadowolonych z posiadzenia z mężczyzną twierdzi, że pieszczoty i tulenie własnych dzieci pomagają im wyrównać braki w kontaktach z dorosłymi ludźmi. Moje doświadczenie zawodowe potwierdza, że niektóre kobiety ponownie decydują się na dziecko, aby nie stracić poczucia bliskości, fizycznego kontaktu oraz rodzinnej wspólnoty, kiedy starsze dzieci stają się samodzielne.

Ashley Montegnew w swojej książce „Dotyk: znaczenie skóry dla człowieka” (Harper and Row 1971) stwierdza, że jest to podstawowa potrzeba ludzka, która musi być zaspokojona, aby organizm ludzki w ogóle mógł istnieć. Wybitny psycholog Alexander Lovenśki, że schizofrenia może być wynikiem

niedostatecznie zaspokojonej potrzeby doznawania dotyku w dzieciństwie. Schizofrenia jest zaburzeniem kontaktu „dotykowego” z samym sobą. Istnieją teorie, które wskazują na związek między brakiem dotyku w dzieciństwie a późniejszą agresją.

Przedstawienie znaczenia dotyku nawet w tak krótkiej formie powinno przekonać czytelnika, że istoty ludzkie stworzone są do tego, aby dotykać i być dotykane. Gdyby było inaczej, jak można by wytłumaczyć fakt, że stosunkowo duża część ludzkiego mózgu zajmuje się ośrodkami zmysłu dotyku?

Na pytanie, czym jest masaż, można po prostu odpowiedzieć, że jest to usystematyzowana forma dotyku wywołująca różnorodne, dające się przewidzieć skutki.

Przyjrzyjmy się bliżej poszczególnym formom masażu.

Rodzaje masażu

Od wieków wiele rodzajów masażu służy leczeniu. Są to:

- Zapachoterapia polegająca na wcieraniu odpowiednich olejków roślinnych w skórę.
- Shiatsu - stary japoński system masażu oparty na znajomości akupunktury.
- Refleksoterapia - system masażu stóp wpływający na pozostałe części ciała.
- Akupresura polegająca na masowaniu palcami miejsc, które w akupunkturze nakłuwano igłami.
- „Dotyk dla zdrowia” - system, który uważa się za terapię leczniczą.
- Szwedzki masaż - prawdopodobnie różni się od wszystkich technik zachodnich masażu.

Niektóre z wymienionych rodzajów masażu są bardziej szczegółowo opracowane w rozdziale poświęconym temu. Nie stanowi one jednak głównego tematu książki, ponieważ nie będziemy zajmować się masażem leczniczym, który towarzyszy innym metodom leczenia,

stosowanym w celu łagodzenia bólu. Ksiądz ka ta przedstawia dwa inne rodzaje masa u: zmysłowy i erotyczny. Metody te przeznaczone są przede wszystkim dla par, których głównym celem jest osiągnięcie wspólnego zadowolenia, nie za leczenia chorób. Zbądne jest dodawanie, a metody te, poprawiają c stan psychiczny, mają jednocześnie nie pozytywny wpływ na ciało i system nerwowy. S wi c lecznicze w najszerszym tego słowa znaczeniu. Pewne jest - potwierdza to także moje do wiadczenie - e parom, które stosuj masa , harmonijniej układają si współ ycie i czują si lepiej fizycznie i psychicznie.

Dlaczego warto zajm si masa em zmysłowym i erotycznym?

Pytanie to zadało mi wiele par. Twierdzili, e ponieważ są zadowoleni ze swojego dotychczasowego współ ycia seksualnego, nie widzą powodu, dlaczego mieliby poddawać si nowym praktykom, kiedy mają na to tak mało czasu.

S dz , e ta uwaga doskonale odzwierciedla bł dny stosunek do masa u w wielu kontaktach m czyżni i kobiet. B d c specjalist od spraw mał e skich, przywi zuj du e znaczenie do stosowania i rozpowszechniania tych technik w ród swoich pacjentów.

Warto nauczyć si masa u zmysłowego i erotycznego z nast puj cych powodów:

*** Masa mobilizuje dwoje ludzi do stworzenia warunków, aby byli sami.**

Rzadko kiedy ludzie starają si o to. Moje do wiadczenie wskazuje, e wielu parom potrzeba bli szego poznania si . Wiele mał e stw znajduje zadowolenie w bogatym yciu towarzyskim i zawodowym, czego im inni zazdroszcz , rzadko natomiast spędza czas tylko we dwoje, okazuj c sobie mił o w zaciszu domowym. Zamiast po prostu „by ” zu ywają energi na „działanie”. Zbyt wielu z nas tak yje. Odbija si to na naszych zwi zkach z bliskimi osobami.

• Do masa u potrzebny jest tylko czas.

Masa nie wymaga rodków finansowych, dlatego mogą go stosowa nawet najbiedniejsi. Ludzie przyzwyczaili si , e na dobr zabaw trzeba wyda du o pienia dzy. A jednak tak nie jest. Stara prawda, e to, co najlepsze, jest bezpłatne, nigdy nie była bardziej trafna ni w przypadku masa u.

• Masa nie d y do okre lonego celu.

Intymne spotkanie dwojga ludzi może e doprowadzić do pozornego osiągnięcia celu. Wydaje si , e szczególnie m czyżni stawiają sobie za cel osiągnięcie fizycznego zadowolenia, chociaż nie zawsze s tego wiadomi. Kobiety za cz sto uważają , e takie traktowanie spotka jest niesłuszne i nie do przyjęcia. Kiedy natomiast dwoje ludzi si masuje, wystarczają cym celem jest sprawienie sobie przyjemno ci. Nie ma psychicznego przymusu, aby osiągnąć orgazm i nie ponosi si porażki, której ródłem jest l k. Krótko mówi c, jedynym celem jest przyjmowanie i dawanie przyjemno ci. Niestety zdarza si to rzadko.

• Przyjemno płyn ca z masa u zastępuje stosunek płciowy.

Wielu ludzi, jak si przekonali my, uważa a seks za jedyną możliwość zaspokojenia swoich potrzeb związanych z dotykiem. A szkoda, bo dotyk i seks nie są tym samym. Masa może zaspokoić obie potrzeby, szczególnie je li istnieją okoliczności utrudniające lub uniemożliwiają ce stosunek płciowy, np.:

- kiedy kobieta miesi czkuje, dla wi kszości par stosunek genitalny jest niemożliwy,
- dla niektórych par ci a może by okresem seksualnej wstrzemi liwo ci,
- kiedy kobieta po porodzie lub po operacji ginekologicznej przez jakiś czas nie może współ y ,
- je li ktoś boi si chorób przenoszonych drogą płciową ; je li obawia si , e on sam lub jego partner jest HIV-pozytywny, zro-

zumiałe jest, e unika seksu, dopóki nie otrzyma diagnozy lekarskiej,

- tysiące kobiet okresowo cierpi na nadnerki lub upławy, co im chwilowo uniemożliwia współżycie płciowe,
- tak e opryszczka w ostrej formie uniemożliwia seks,
- miliony ludzi cierpi na zaburzenia seksualne, jak: bolesne stosunki, nieprawidłowe ciśnienie krwi, ejakuulacja lub brak orgazmu w jakim okresie wspólnego życia.

I tak dalej. Zamiast w takich sytuacjach całkowicie wyrzec się seksu, co się często zdarza (o ile nie szuka się zaspokojenia w związkach pozamałżeńskich) można stosować masaż zmysłowy i erotyczny do czasu, kiedy będzie już można na normalnie współżycie. Codziennie obserwuj tragiczne zjawisko, e przy pierwszym niepowodzeniu, rozczarowaniu lub chorobie ludzie uważają, e ich współżycie seksualne jest skończony. Gdyby umieli skorzystać z dotyku w sposób wyrażający miłość i dający ukojenie, jak ma to miejsce w przypadku masażu zmysłowego i erotycznego, byłoby bogatsi, wzbogaciłoby to ich psychikę i nie dochodziłoby do wielu zdrad i rozbitcia małżeństwa.

• **Masaż wzbogaca współżycie seksualne.**

Po latach współżycia ludzie często są trochę znudzeni. Prawdopodobnie rozpoczęli współżycie seksualne przed zawarciem związku małżeńskiego, a potem do wiadomości napięć i stresów w pierwszych latach małżeństwa z oczywistymi następstwami dla ich prywatności. Czar ulotnił się, przysła fascynacja i ludzie zaczynają szukać odmiany. Cała moja praktyka zawodowa potwierdza, e lepiej jest postarać się o poprawę związku, który już istnieje, a zmysłowy i erotyczny masaż może być w tym pomocny i tworzy nowy związek.

Wiele osób zwierzało mi się, e masaż przyniósł im nowe doznania, kiedy uważali, e wiedzą już o sobie wszystko. Dzieje się tak

między innymi dlatego, e jeżeli masaż robi się z czułością, masażysta wraca do wspomnień z dzieciństwa i oddaje się najcudowniejszym przeżyciom. W psychologii taki stan nazywa się regresją i może przynieść dobre efekty. Masaż budzi u ludzi uczucia, o które sami sobie nie podejrzewali, e są do nich zdolni; twierdzą, e jest on rodzajem przeżycia mistycznego, medytacją nie tylko dla przyjmującego, ale i dla dającego.

Wiadzący to o tym, e emocje ożywają w trakcie masażu lub po nim i to w znacznym stopniu pogłębia związek. Wiele osób twierdzi, e po masażu zrobionym z prawdziwą miłością czują tak mocną więź wzajemną jak nigdy dotąd. Nie mogą na odczuwać zniecierpliwienia w stosunku do tego, kto właśnie zrobił im masaż. Dlatego ludzie uprawiający masaż rzadko się kłócą. Uczucie głębokiego zaufania, jakim dziecko darzy matkę, przynosi wiele dobrego. Aby to osiągnąć, niektórzy płacą ogromne sumy zawodowym terapeutom. Masaż może tak e sprawić, e związek, który stracił atrakcyjność, ponownie rozkwita do tego stopnia, e ci, którym brakowało wiary, nie są w stanie uwierzyć ani przewidzieć jego efektów.

* **Od masażu zależy powodzenie w życiu seksualnym.**

Szczegółowo zajmę się tym tematem na s. 60. Tutaj wystarczy wspomnieć, e masaż usuwa przeszkodę do przyjemnego płynięcia ze stosunku. Szczególnie mężczyźni uprawiający seks, aby osiągnąć cele emocjonalne, których nie powinni szukać na tej drodze, i stosując masaż z zachwyceniem, e nie muszą spełniać „aktu”. Ciężko mówią, mogą rozkoszować się niegenitalnie bliskością i intymnością.

* **Masaż ułatwia wzajemne porozumienie.**

Niewielu ludzi potrafi porozumiewać się z innymi. Masaż zmysłowy jest cudownym sposobem nauczania się tego. Na s. 18 zobaczymy, jak się do tego dochodzi.

• **Masa jest przyjemnym relaksem.**

Przy dzisiejszym tempie życia ludziom trudno jest się zrelaksować. Masa wymaga czasu, przygotowania miejsca i odprężenia się. Dla wielu seks sam w sobie nie jest relaksem. Istnieje wiele przyczyn tego stanu rzeczy, jak na przykład:

- strach przed niepowodzeniem,
- potrzeba wykazania się,
- różne potrzeby seksualne,
- różne seksualne upodobania i style,
- niezgranie w czasie potrzeb seksualnych między partnerami,
- strach przed zajęciami w ciemności.

Te i inne przyczyny zakłócają harmonię małżeńskiego seksu. Masa zmysłowy i erotyczny pomysłownie rozwiązuje wszystkie te problemy i jest pewnym sposobem relaksu i różni się od zwykłego seksu.

Przygotowanie miejsca

Niewiele miejsca potrzeba do masażu. Oczywiście niezbędna jest chłonna podłoga. Potrzebny jest również czas i energia. Konieczne są także pewne umiejętności oraz różnego rodzaju przedmioty pomocnicze. Istotny jest także wybór miejsca.

Stworzenie właściwej atmosfery

Warto postarać się o stworzenie odpowiedniego nastroju. Masaż może na to robić także i niewłaściwie nagrzane powietrze, jeśli jest wystarczająco ciepłe i zapewniona niezbędna intymność. W zasadzie można go robić „szybko” i wszędzie, gdzie jest wygodnie, ale aby osiągnąć najlepsze rezultaty, podam kilka praktycznych rad.

• **Wyłącz telefon.**

Nic nie może zaprzęcać intymnej atmosfery stworzonej przez masaż tak, jak uporczywy dzwonek telefonu. Raz zepsuty nastrój trudno jest naprawić, a czasami jest to wręcz niemożliwe. Nawet jeśli jest podł-

czona automatyczna sekretarka, należy przycisnąć dzwonek, a najlepiej wyłączyć telefon.

* **Jeśli nie jesteście sami w domu, wywieście kartkę: „nie przeszkadza”.**

Powstrzyma to dzieci i dorosłych przed wchodzeniem do pokoju. Nie stanowi to jednak problemu, ponieważ większość ludzi zwykła masować się w nocy. Ma to jednak także i wady, bo po całym dniu partnerzy mogą czuć się zmęczeni.

* **Przygotujcie nastrojowe światło.**

Masaż musi odbywać się w swobodnej atmosferze. Należy więc zgasić mocne światło. Potrzeba jest tylko tyle światła, aby widzieć, co się robi. Uspokajające światło wieczo, tworzy romantyczny nastrój. Niektórzy przyzwyczaili się do masażu w ciemności. Masaż w półświatle może być lepszy i wcale nie z powodu swojego kalectwa mieli bardzo dobrze rozwinięty zmysł dotyku.

* **Nagrzejcie pokój.**

Idealna temperatura wynosi około 24°C. Najlepsze jest ciepło płynące z kaloryferów. Otwarty ogień jest dolegliwy i odwraca uwagę. Jego wadą jest również to, że mocno ogrzewa tylko małą przestrzeń. Ogrzewanie należy wyłączyć na pół godziny przed rozpoczęciem masażu. Byłoby wskazane przykryć kocem lub kołdrą ciało partnera, które nie jest w danej chwili masowane, aby zatrzymało ciepło. Zimą można stosować koc elektryczny. W każdym razie należy zapewnić stałą temperaturę, uważając, aby żadnemu z partnerów w czasie masażu nie było zimno. Uczucie zimna może spowodować napięcie i niechęć, co w rezultacie utrudni masaż albo w ogóle zniweczy jego działanie.

* **Włączcie muzykę, jeśli sprawia wam to przyjemność.**

Niektórzy muzyka pozwala się odprężyć, niektórym zaś przeszkadza. Nie należy pusz-

cza płyt ani kaset z piosenkami, lecz ogranicz się do utworów instrumentalnych.

*** Przygotujcie do masa u stabilne podło e.**

Do robienia masa u bardzo poci gaj ce jest łó ko, ale mi kki materac neutralizuje du o energii. Lepsza jest podłoga. Mo na poło y na niej kilka zło onych kocy, mat z g bki lub piwór i przykry prze cierałem. Przygotowana powierzchnia musi by wystarczaj co du a, eby zmie cił si na niej masowany i kolana osoby masuj cej. Osobie masuj cej musi by wygodnie, inaczej masa mo e si nie uda , poniewa niewygodna i wynikaj ce z tego napi cie przenosi si na partnera.

*** Ułó cie głow masowanego na małej poduszce.**

Dzi ki temu szyja jest w najlepszej pozycji. Analogicznie, kiedy masowany le y na plecach, nale y podło y mu pod stopy mał poduszk , eby odpoczywał w najwygodniejszym poło eniu. Poniewa połow masa u masowany sp dza w pozycji na wznak, poduszka pod nogami chroni przed pojawieniem si bólu w krzy u i sprzyja odpr eniu.

*** Zdejmijcie bi uteri .**

Zegarki, pier cionki i inna bi uteria nie tylko przeszkadzaj , lecz mog równie sprawi ból, a nawet w pewnych sytuacjach skaleczy . Dlatego lepiej je zdj .

*** Rozbierzcie si .**

Najlepiej by było, gdyby partnerzy byli nady. Je eli jednak w pokoju nie jest dostatecznie ciepło, masuj cy mo e mie na sobie pewne cz ci ubrania, ale tylko takie, które nie kr puj swobody ruchów.

Przygotowanie masa ysty

Masa polega na dotykaniu skóry, a wi c bardzo wa na jest czysto . Mo na przedtem wspólnie si wyk pa i nawet masowa si w

czasie k pieli, traktuj c to jako doskonały wst p. Wskazane jest u ycie g bki, szczoteczki lub r kawiczki z frotte. Je li nie ma mo liwo ci wspólnej k pieli, masuj cy musi przynajmniej zadba o to, eby jego r ce były czyste. Nale y obci paznokcie, aby nie podrapa partnera. R ce s podstawowym narz dziem masuj cego, musz wi c by gładkie i delikatne. Palce powinny by sprawne i mo na je wy wiczy zajmuj c si modelarstwem lub robótkami, które wymagaj zr czno ci manualnej. Szczególnie jest to wa ne, je li na co dzie wykonuje si prac fizyczn . wiczenia przydaj si nie tylko do masa u. Nie nale y si zniech ca , je eli na pocz tku nie wszystko wychodzi, jak nale y. Najlepiej jest i za wskazówkami partnera, a masa na pewno si uda.

Nale y pami ta , e znaczna cz umiej tno ci bierze si z wrodzonych wła ciwo ci uzdrowicielskich, które wszyscy maj . „Poło y r ce na kim ” jest praktyk sprawdzon przez wieki. Nowoczesna technika umo liwia zmierzenie uzdrowicielskiej siły i energii gromadz cej si w naszych r kach, kiedy koncentrujemy si w czasie leczenia. Uwa a si , e przenoszenie energii w czasie masa u jest najwa niejszym elementem całego procesu.

Nie nale y masowa si po obfitym posiłku i spo yciu du ej ilo ci alkoholu. Wtedy masa bywa nieskuteczny.

Odpr enie si jest niezb dnym elementem przygotowawczym dobrego masa u. Trzeba zapomnie o problemach dnia codziennego i skoncentrowa si na tym, co si b dzie robi . Nieobecny duchem i przem czony fizycznie partner nie jest w stanie zbyt du o da z siebie. Najlepiej jest my le z troskliwo ci i czuło ci o partnerze.

Przeciwwskazania w stosowaniu masa u

Masa jest naturalnym leczniczym i rekreacyjnym zabiegiem, ale w niektórych sytuac-

ciach może być szkodliwy. Nigdy nie należy masować ciała, na których występują:

- złamania
- otwarte rany
- strupy
- czyraki i wrzody
- infekcyjna egzema
- pęknięcie naczyń krwionośnych (szczególnie na nogach)
- siniaki
- opuchlizny i guzy
- zapalenie stawów
- zakrzepy i zapalenie żył na nogach

Nie wolno wykonywać masażu, jeżeli partner ma gorączkę.

Jeżeli zachodzi potrzeba, należy przed rozpoczęciem masażu skonsultować się z lekarzem.

Umiejętność dawania i brania

Chociaż w całej książce rozróżniam pojęcia „dawcy” i „biorcy”, w pewnym sensie nie jest to ciśle, ponieważ istotą masażu jest dzielenie przyjemności. Można powiedzieć, że masujący i masowany dają sobie tyle samo. W czasie seansu obie strony wymieniają swoją energię, obcuje intymnie bez względu na rolę.

Masowany z pełnym zaufaniem odsłania się i poddaje się masażowi, który ze swojej strony wszelkimi zmysłami nastawia się na odkrycie odczuć i potrzeb partnera. W zasadzie może być o wiele trudniej przyjmować niż dawać, ponieważ wielu ludzi uważa, że trudniejsze jest całkowite rozluźnienie, bierność i odsłonięcie się nieaktywnie.

W roli masowanego należy pozwolić sobie na całkowitą bierność, wyłączyć się ze spraw wiata zewnętrznego, skoncentrować się na przyjemnych doznaniach i rozkoszować się nimi. Trzeba zamknąć oczy, skupić się na oddychaniu i na masażu i nie myśleć o niczym. Jedynym „obowiązkiem” masowanego jest reagowanie na formy masażu i delikatne wskazywanie, które są mniej lub bardziej

przyjemne. Na początku konieczna będzie rozmowa (patrz dalej), ale z czasem partner nauczy się odczytywać język westchnień, stęknienia, mrużenia, delikatnych ruchów ciała, co doprowadzi do udoskonalenia masażu.

Masujący powinien wyczuwać pragnienia partnera, lecz uważać, co partnerowi sprawia najwięcej przyjemności, aby jak najlepiej zaspokoić jego oczekiwania. Zobaczmy, jak to można na najlepiej osiągnąć.

Porozumiewanie się dotykami

Wielu ludzi sądzi, że jedynym sposobem porozumienia się jest rozmowa, ale to nie jest wszystko. Ludzie porozumiewają się także cicho, bez słów. W stosunkach między ludźmi niewerbalna komunikacja jest często ważniejsza niż werbalna. Zauważyłem jednak, że wiele par nie jest w stanie zrozumieć „znaków”, które im partner wysyła. W takim wypadku bardzo pożyteczny jest masaż zmysłowy. Słuchając partnera uważnie, nie tylko można odczuwać jego pragnienia, ale stopniowo także o nich mielić go do całkowitego otwarcia się i osiągnięcia wzajemnej szcerości. Obowiązkiem masującego jest zaspokojenie potrzeb partnera bez żadnych ograniczeń. To znaczy, trzeba odrzucić wcześniejsze wyobrażenia i własne przekonanie o tym, co odpowiada partnerowi, dopóki on sam tego nie pokaże lub nie powie.

Poznanie tego rodzaju porozumiewania się pomaga także we wspólnym życiu seksualnym, ponieważ większość ludzi w łóżku zaczyna się zachowywać tak samo jak przy masażu.

Proszę pamiętać, że nie wystarczy domyślać się, co lubi partner, i zgodnie z tym wykonywać masaż. Partner powinien kierować masażem, wyrażać swoje pragnienia i potrzeby. Gotowość do przystosowania się i odrzucenia utartych pojęć, co „powinno” sprawiać przyjemność partnerowi, wzbogaci życie seksualne, jeżeli uda się podobnie umiejscowić porozumiewanie się i otwartość do sypialni.

Wraz z upływem czasu, po mniej więcej sześciu seansach, rozmowa będzie już zbliżona do doskonałości, ponieważ osiągnięta zostanie umiejętność odczytywania uczuć partnera. Będzie można doskonale porozumiewać się przez odczytywanie nieznacznych reakcji ciała, które wcześniej byłyby w ogóle niezauważalne.

Jestem przekonany, że życie duchowe par uprawiających masaż staje się doskonalsze i że porozumiewają się na wyższym płaszczyźnie nie tylko poza masażem. Jest to niewątpliwie zaletą masażu.

Porozumiewanie się w czasie masażu wymaga praktyki, wiedzy i umiejętności. Oto kilka rad, jak wykonywać masaż.

* Zaczyna od położenia się na wznak obok siebie, na podłodze lub na łóżku, albo ułożą się na boku, opierając piersi o plecy partnera. Zsynchronizowane oddychanie tak, aby wdycha i wydycha powietrze w tej samej chwili. Rozluźnią się i zapomnieli w tej wspólnocie.

* Należy pamiętać, że rodzaj masażu, który opisujemy w tej książce, jest sposobem na rozluźnienie, uzyskanie poczucia pewności i zaufania. To zaufanie nie może być nadużyte. Nigdy nie należy zawiązać swojego partnera. To znaczy, że zawsze do czegoś trzeba skoncentrować się na masowanej części ciała. Nawet jeśli partner uśmiecha się, musi ufać i być przekonany, że znajduje się w dobrych rękach.

* Masujący przed przystąpieniem do masażu powinien zapytać partnera, czy życzy sobie, aby na jakiejś części ciała zwrócić szczególną uwagę.

* Masujący powinien utrzymywać swoje ciało w ciągłej równowadze, z tułowiem w zasadzie uniesionym i wyprostowanym. Musi rozluźnić ramiona i mieć pewność, że w czasie masażu nie będzie napięty. Kiedy napięcie, które przejdzie na masowanego, może zniweczyć jego wysiłek.

* Należy skierować całą swoją uwagę na partnera, eliminując wszystkie inne myśli. W czasie masażu należy skoncentrować się na swoich rękach i stale wyczuwać uczucia partnera.

* Dobry masaż powinien być odbierany jako proces ciągły. Dlatego przynajmniej jedna ręka musi być w stałym kontakcie z ciałem partnera, aby w ten sposób zapewnić masowanemu uczucie ciągłości.

* Ruchy powinny być przemyślane, łagodne, rytmiczne i wolne, aby partner jak najwięcej skorzystał z masażu. Nie może być żadnego zaskoczenia, tylko ciąg oczekiwanych i przyjemnych dotykań i ruchów.

Wszystko to pomoże stworzyć właściwy nastrój i zapewni prawdziwe porozumienie. Masaż zmysłowy i erotyczny nie ma nic wspólnego z mechanicznymi codziennymi czynnościami i jest złożonym, intuicyjnym procesem działania, który dotyczy całkowitego oddania się wykonywanej czynności i osobie, z którą się współdziała.

Co będzie potrzebne

W przypadku braku specjalnego łóżka do masażu, a niewielu ludzi chce się zdobyć na taką inwestycję, potrzebne będą tylko olejki i talk do nacierania skóry oraz jakieś dodatkowe przedmioty, które uprzyjemnią masaż. Przyjrzyjmy się temu dokładniej.

Olejki

Olejki stosuje się, aby po prostu ułatwić kontakt rękami masującego ze skórą partnera. Jeśli ktoś nie lubi używać olejków, ten sam efekt osiągnie stosując talk.

Łatwo przewidzieć, ile olejku będzie potrzebne. Niewielka jego ilość wystarczy do natłuszczenia ciała. Nie można przesadzić z użyciem olejku, bo spłynie z ciała i zatłuści

podło e. Zbyt du a ilo olejku zmniejsza tak e kontakt, co ju jest niekorzystne.

Jednokrotne natarcie poszczególnych cz ci ciała (partie ciała nale y naciera sukcesywnie tu przed masowaniem) wystarcza na cały masa , z wyj tkiem du ych powierzchni ciała, jak na przykład plecy lub bardzo owłosionych cz ci, zwłaszcza u m czyzn.

U ycie takiego, a nie innego olejku zale y wył cznie od upodoba i nie musz by one najbardziej luksusowe. Nie potrzeba wyda wa na nie du o pieni dzy. Ka dy olej ro liny, jak na przykład słonecznikowy, szafranowy lub kokosowy nadaje si do tego celu. Mo na u y tak e oliwy z oliwek, ale jest ona g sta i ma mocny zapach. Mo na równie stosowa oliwki dla dzieci, skóra jednak nie wchłania ich zbyt dobrze.

Najlepsze ze wszystkich i najdro sze s olejki aromatyczno-terapeutyczne. S pach n ce i w zale no ci od składu mog wywoły wa ró norodne efekty; na przykład rozlu nia , wzmacnia albo podnieca erotycznie.

Pewna firma w Wielkiej Brytanii produkuje olejki bez zapachu, które mo na samemu wzbogaci , po prostu nale y wla do olejku kilka kropel ulubionych perfum.

Niektórzy przelewaj olejek na talerz, ale wtedy łatwo mo e si wyla . Dlatego najlepiej zostawi go w butelce. Wtedy nie trzeba my le o olejku i mo na rozlu ni si i skupi na mas u. Olejek przed u yciem nale y podgrza , wkładaj c butelk do naczynia z gor c wod , albo zagrza go przy kaloryferze, trzymaj c w bezpiecznej odległ ci. U ywa j c olejku nigdy nie nale y la go bezpo rednio na skór partnera, poniewa mo e to wywoła sw dzenie lub uczucie nieprzyjemnego zimna. Odrobin podgrzanego olejku nale y wla najpierw na swój dło , a dopiero potem na ciało partnera. Nale y go tam zostawi przez chwil , po czym powoli rozprowadzi po tej cz ci ciała, która b dzie masowana. R ce nie powinny by napi te. Musz muska powierzchni skóry partnera. Osi gn najlepszy kontakt ze skór , je li

opadn na ni jak piórko. Analogicznie, kontakt ze skór nale y przerywa mi kko, nigdy za nagle.

Po zako czonym masa u ciało partnera b dzie całe lekko natarte olejkim. Mo na je wytrze r cznikiem lub przemy spirytusem.

Przyrz dy

Po ytecznym rodkiem do masa u jest elektryczny wibrator, lecz wolno go u ywa tylko przed rozpocz cciem masa u. Wibratory, chocia stały si synonimem podniecenia seksualnego, mog by z po ytkiem wykorzystywane zgodnie ze swoim pierwotnym przeznaczeniem. Nawet te w kształcie penisa przeznaczone do pobudzania łechtaczki mog by przydatne w masa u do wykonywania krótkich, silnych ruchów. Najlepsze s wibratory elektryczne, które mo na umocowa do nadgarstka i w ten sposób kontakt ze skór ma dło , a nie plastikowy czy gumowy wibrator. W sklepach s do nabycia ró ne pomoce do masa u. Prawie ka da firma elektroniczna produkuje swoje modele. „Osobisty masa ysta” wyposa ony jest w ró ne dodatki, które maj kształt przystosowany do masowania poszczególnych cz ci ciała. Wiele kobiet (a tak e niektórzy m czy ni) u ywa tego urz dzenia w celu wywołania podniecenia seksualnego, ale mo e ono słu y do masowania si samemu, kiedy brak jest partnera lub jest on nieobecny. Sauna lub jacuzzi mog by wspaniałym dodatkiem do masa u, ale wi kszo ci ludzi nie sta na taki luksus. Warto zainwestowa w łazienk , bo je li jest wystarczaj co du a, wspóln k piel mo na traktowa jako wst p do masa u. Silny strumie wody z prysznica jest dobrym preludium przed wła ciwym masa em.

Wałki do masa u ciała i podobne urz dzenia s do kupienia w specjalistycznych sklepach i warto z nimi eksperymentowa .

Jednak dla wi kszo ci par w zupelno ci zadowolaj cy jest masa wykonywany tylko własnymi r kami.





2

Podstawowe ruchy i techniki

Trzeba pamiętać, że przy masażu podstawowych zasad i „przewodnikiem” jest intuicja, nie zaś cokolwiek, co jest napisane w tej książce.

Nie istnieje właściwy czy niewłaściwy sposób masowania. Należy robić wszystko, co sprawia przyjemność partnerowi, i cierpliwie uczyć się robić to jeszcze lepiej. Wiele par stopniowo wypracowuje swoje własne metody, które im szczególnie odpowiadają, ale z całą pewnością nie muszą zostać ekspertami w dziedzinie masażu. Posiadanie pewnych podstawowych umiejętności ci pomaga jednak wyćwiczyć maksymalną korzyść z masażu. Wielu moich podopiecznych chętnie uczyło się nowych ruchów, które otwierały przed nimi zupełnie nowe możliwości. To, co w pierwszej chwili wydaje się trudne do nauczenia, szybko staje się czynnością automatyczną, podobnie jak dobrze opanowana umiejętność prowadzenia samochodu. Przyjemność z dawania i brania masażu w pełni czerpa dopiero wtedy, kiedy ruchy robią się naturalne. Na początku może się wydawać, że



jest du o rzeczy do zapami tania, nie nale y jednak wpada w panik , bo w praktyce post py robi si zaskakuj co szybko.

Istnieje ty si ce sposobów dotykania si , ale w tym miejscu najpierw zajmiemy si technikami przydatnymi do masa u zmysłowego. (O masa u erotycznym wymagaj cym różnorodnych metod b dzie my mówi na s. 57-116). Podstawowe ruchy masa u zmysłowego mo na podzieli na trzy grupy: łagodne, redniogl bokie i gł bokie. Czwarta kategoria - szczypanie - b dzie tak e opisana, ale zauwa yłem, e niewiele par j stosuje.

Ruchy łagodne

Ruchy te s najbardziej zmysłowe i łatwo je opanowa . Po prostu trzeba pozwoli swoim r kom delikatnie muska powierzchni skóry partnera. Najlepiej nadaj si one do rozpocz cia i zako czenia masa u. Ruchów tych nie powinno si koncentrowa na jednym miejscu, lecz zatacza szerokie kr gi.

Ruchy te s delikatne i uspokajaj ce i dlatego nale y stosowa je przy nacieraniu poszczególnych cz ci ciała olejkiem. Mo na je wykonywa dłoni z palcami rozstawionymi lub zł czonymi. Efekt, który si osi ga, zale y od wybranej metody. Ruch wykonywany tylko palcami przy dłoni uniesionej nazywa si puszkim lub motylem. Mo e on by bardzo przyjemny. Wymaga jednak du ych umiej tno ci, poniewa niedostateczne jego opanowanie mo e zamiast oczekiwanego efektu wywoła łaskotanie i w ten sposób zakłóci odpr enie partnera.

Opuszkami palców obu r k lub jednej i drugiej r ki na przemian gładzi skór . Przesuwa r ce wzdłu ciała ruchami lekkimi jak poci gni cie p dzla, wykorzystuj c jedn i drug r k lub krzy uj c je. Dobrze jest takimi ruchami zako czy masa całego ciała lub poszczególnych cz ci.

Długie gładz ce ruchy s równie przyjemne. Pochylaj c si do przodu trzeba poło y r ce płasko na ciele partnera i gładzi je



ruchami w dół (w gór) tak daleko, jak tylko mo na dosi gn . Potem zatoczy r kami kr g i powtórzy to samo w odwrotnym kierunku. W ten sposób mo na obj du e powierzchnie tułowia: piersi, brzuch i plecy.

Warto spróbowa nast puj cej czynno ci: wykorzystuj c r ce na przemian, jedn r k łagodnie zatacza du e kr gi, drug za robi małe kr gi ładem poprzedzaj cego du ego kr gu. Podobno ma to magiczne działanie.

Trzeba spróbowa ró nych szybko ci i siły nacisku, eby zobaczy , co najbardziej odpowiada partnerowi. Na pocz tku dobrze jest wiczy na sobie, eby rozwin wra liwo na działanie ró norodnych dotyka i w ten sposób łatwiej odnale wla ciw sił nacisku.

Ruchy redniogl bokie

Ruchy te polegaj na mocniejszym nacisku ni przy ruchach łagodnych, ale nie przenikaj gł boko do mi ni. Dobrze jest zacz od ruchów ugniataj cych. Uchwyci jedn r k ciało i ugniata podobnie jak ciasto. Nast pnie uwolni ugniataany kawałek ciała i drug r k uchwyci ciało tu obok i ci gle

ugniata. Uwaga, aby przynajmniej jedna ręka była w ciągłym kontakcie z ciałem partnera.

Innym ruchem zasługującym na uwagę jest lekkie ciskanie, jak gdyby ciało partnera było rącznikiem, który należy wycisnąć. Położone ręce z obu stron, na przykład, tułowia i potem łokcie mocnym zdecydowanym ruchem tak, aby obie znalazły się na poziomie pleców. Skrzyżowane ręce ruchem



„odpychaj cym” skierowa w stron boków. Jest to dobry sposób na masowanie torsu, ale mo na go stosowa równie do masowania bioder.

Jedn z najskuteczniejszych form masa u jest szczególny rodzaj ci gni cia. Trzeba kl - kn obok partnera i poło y r ce pod pach po przeciwnej stronie tułowia. Poci gn mocno praw r k w kierunku piersi i zatrzyma tu przy brodawce. To samo zrobi lew r k , a równocze nie praw r k podnie i wróci na pozycj wyj ciow tylko odrobin ni ej ni za pierwszym razem. Wykonuj c ruchy lew i praw r k na przemian cz - ciowo ladem poprzednich ruchów przesuwaj si wzdłu ciała a do kolan. Tu zatrzyma si , wróci na pocz tek i powtórzy czynno ci.

Ruchy gł bokie

S to ruchy trudniejsze i bardziej m cz ce. Wymagaj pewnej siły, mo na wi c sobie pomóc wykorzystuj c ci ar własnego ciała. Ruchy te mog dawa wiele przyjemno ci, ale m cz osoby o słabej kondycji i dlatego bardzo wa ne jest opanowanie techniki ich wykonywania.

Nie wolno nigdy zaczyna od ruchów gł - bokich, lecz od ruchów delikatnych, łagodnych i relaksuj cych. Dopiero po zdobyciu zaufania partnera mo na przej do ruchów silniejszych. Z mojego do wiadczenia wynika, e wymaga to dłu szego przygotowania. Istnieje bowiem niebezpiecze stwo, e przedwczesna gorliwo wywoła efekt odwrotny od oczekiwanego.

Ludzkie ciało jest zdumiewaj co wytrzymałe. Przy wyborze okre lonych technik wska nikiem powinna by tusza i umi nie nie partnera. Oczywi cie u partnera o drobnej budowie ciała mo na łatwiej niechc cy spowodowa uszkodzenia fizyczne, ale rozumne wyci ganie wniosków z do wiadcze pierwszych seansów pomo e nie dopu ci do takich sytuacji.

Jest tylko w ska granica mi dzy u yciem siły, które wywołuje przyjemno lub zadaje ból. To wła nie do wiadczenie uczy dostrze ga t granic ju po pierwszych seansach.

Chyba najpopularniejszy jest ruch gł boki z u yciem kciuków. Opuszkami palców mocno naciska ciało i za pomoc małych kr - gów, krótkich uderze lub innych sposobów odpycha skór od siebie. Stosuj c oba kciuki jednocze nie lub na przemian powoli





masowa dan cz ciała lekkimi posuwistymi ruchami. Jeden kciuk zawsze powinien by w kontakcie z ciałem. Inna odmiana tej formy masa u polega na u yciu dolnej cz ci ciała zamiast kciuków.

Masa opuszkami palców mo e da bardzo interesuj ce efekty, ale jest m cz cy dla masuj cego. Ko ce palców zł czy razem i uciska nimi ciało jak najgł biej, szukaj c napi tych, bol cych miejsc, które partner pragnie mie wymasowane w ten sposób. Ci arem swojego ciała wzmacnia ruchy r k. R ce trzyma cały czas wyprostowane, co zapobiega szybkiemu zm czeniu. eby wymasowa szczególnie wra liwe lub bol ce miejsca mo na u y tylko jednego palca, ale niewiele osób jest w stanie masowa w ten sposób przez dłu szy czas.

Odczuwalne (do mocne) ruchy opuszkami palców s odpowiednie do masowania stawów, górnej cz ci pleców, ramion, dłoni i stóp. Mo na jednak spróbować stosowa je tak e do innych cz ci ciała.

Uderzenia

Uderzenia cz ciejsz stosuj masa y ci zawodowi ni pary uprawiaj ce masa zmysłowy, poniewa ta forma masa u jest raczej pobudzaj ca ni relaksuj ca. Mo e by jednak pomocna.

„Siekanie” polega na uderzaniu na przemian kraw dziami dłoni ciała masowanego. Cały czas nale y uderza ruchem okr nym wokół danej cz ci ciała. Ten rodzaj masa u zalecany jest przede wszystkim dla po ladków i bioder. Stosowany na innych cz ciach ciała mo e by bolesny.

„Boksowanie” s to uderzenia zaci ni tymi pi ciami. Nale y je tak e stosowa tylko na cz ciach ciała z odpowiednio grub tkank tłuszczow . Nie wolno stosowa tej formy masa u w miejscach, gdzie ko ci znajduj si bezpo rednio pod skór , jak np. ebra lub ko piszczelowa.

„Szczypanie” mo e by tak e zadziwiają co

przyjemne. Szczypa małe kawałki ciała na przemian ko cami palców obu r k.

Czasami u ycie tych bardziej dynamicznych i siłowych technik jest korzystne przy przej ciu z masa u zmysłowego na erotyczny. To mo e by naturalne wprowadzenie do seksu.

Byłoby du ym sukcesem, gdyby udało si w czasie jednego lub kilku seansów opanowa wszystkie te techniki i odczytywa yczenia partnera. Niekiedy mo e zaj du o czasu nauczenie si rozpoznawania ycze partnera, które zreszt mog si zmienia . Szczególnie u kobiet potrzeby mog ulega zmianie w zale no ci od cyklu miesi czkowego. Przede wszystkim dotyczy to kobiet, u których w tkankach w czasie menstruacji zatrzymuje si woda. To, co było wyj tkowo podniecaj ce, mo e sta si bardzo bolesne





na tydzień przed miesiączką. Zapoznanie się z takimi zjawiskami uczula na cykliczne zmiany, jakim podlega organizm partnera i uwarunkowania na jego nastroje. Jest to pomocne we wspólnym życiu seksualnym.

Po opanowaniu podstawowych zasad należy kontynuować ćwiczenia, rozwijając własne warianty. Podane przeze mnie propozycje odpowiadają większości ludzi, ale nie brak w nich miejsca na własne koncepcje. Należy stale mieć to na uwadze, ponieważ wiele ludzi masuje partnera używając ruchów i technik, które im samym sprawiają najmniej przyjemności. Niektórzy nawet nie mogą uwierzyć, że partner lubi to, co innego niż oni, i czasami denerwują się, że nie mogą przekonać partnera do swoich ulubionych technik. Taka sytuacja wiele mi mówi o danym małżeństwie. Te pary mogą od siebie nauczyć się, kiedy rozmawiając o sobie.

Kiedy można się wiele nauczyć ze sposobu, w jaki nawiązuje kontakt w czasie masażu.

Dobrze jest wykorzystać to do wiadomości, aby przekonać się, na ile umie się rozpoznawać wzajemne życzenia i potrzeby. Jakiego rodzaju odpowiedzi? Z jakimi reakcjami spotka się partner w sytuacji, kiedy oczekuje czegoś, co nie odpowiada drugiej stronie albo nawet jest wbrew jej życzeniom? Czy „przyjmowaniu” towarzyszy napięcie i rozdrażnienie? Jaka powinna być proporcja między „przyjmowaniem” i „dawaniem”?

Wszystkie te pytania i wiele innych warto jest omówić ze swoim partnerem.

Wielu ludzi zachowuje się, jakby cenzurowało przyjemność. Tak jakby wierzyli, że grzechem jest odczuwać przyjemność, i rzeczywiście, czy sto ludzi wychowani są w takim duchu. Wymagają oni wiele cierpliwości i zrozumienia od partnera i trzeba wiele czasu, aby byli w stanie odczuwać zadowolenie. Należy reagować na każdy taki przejaw; a w razie potrzeby zwrócić się o pomoc do specjalisty.

3

Jak robi podstawowy masa zmysłowy?

Jak już wcześniej powiedziałem, nie istnieje właściwy albo niewłaściwy sposób wykonywania masy u zmysłowego. Kiedy już rozpocznie się stosowanie masy u zmysłowego, należy robić to systematycznie.





Wszystko zależy od czasu, jakim się dysponuje. Poradniki do masażu - a niektóre są nawet całkiem dobre - zakładają, że partnerzy mają przynajmniej godzinę wolnego czasu. Jeśli tak jest, można wykonać wszystkie niżej opisane etapy masażu; trzeba na to około godziny. Jeśli natomiast wygospodarować tylko pół godziny lub mniej, nie musi się rezygnować z masażu. Po dowiedzeniu się od partnera, co mu najbardziej odpowiada, należy zastosować skróconą wersję masażu. Kochankowie powinni bez enady wymagać zaspokojenia swoich potrzeb, czy chodzi o masaż pleców, stóp, który trwa dziesięć minut, czy też o masaż jakiej innej części ciała. Lepiej jest zrobić cokolwiek niż nic.

Różne formy masażu, które będą opisywać, mogą być dla niektórych bardzo przyjemne, dla innych zaś nie. Po kilku tygodniach, po wypróbowaniu wszystkich sposobów, będzie jasne, co komu najbardziej odpowiada. Cykl, który opisuję, jest kompleksowy i znam tylko kilka par wykonujących go od początku do końca. Nie jest to bowiem konieczne.

Robienie masażu nie ma nic wspólnego na przykład z gotowaniem. Nie trzeba niewolniczo trzymać się „przepisów”. Masaż może być udany, nawet jeśli nie stosować się do opisanych zasad. Jednak na początku, gdy wszystkiego trzeba się nauczyć, należy być systematycznym i trzymać się podanej instrukcji. Później masaż można planować na swój sposób i wymyślać różne nowe rzeczy, aby zadowolić partnera.

Jest jednak pewna zasada, którą warto uszanować. Nigdy nie dotykać w czasie masażu piersi i narządów płciowych partnera. W masażu zmysłowym nie chodzi o erotyczne podniecenie się partnerów. Taki stan może być tylko zmniejszą przyjemnością. Po zakończeniu masażu zmysłowego można przejść do masażu erotycznego lub gryzłonej i wtedy, oczywiście, piersi i narządów płciowych będą w centrum uwagi.

Z mojego doświadczenia wynika, że najlepiej zacząć od masażu pleców.

Plecy

Wiele jest powodów, dla których warto zacząć masaż od pleców.

- Jest to stosunkowo twarda, równa powierzchnia ciała stanowi dobrą punkt wyjścia dla masażu, aby się rozgrzać, a masowanie może odprężyć się i nabrać zaufania do partnera.
- Plecy mają dużą powierzchnię i są wrażliwe na różne formy dotykania, co umożliwia masażu wprowadzenie do swojego programu różnorodnych czynności, a to z kolei już na samym początku wywołuje u partnera przyjemne odczucia.
- U wielu ludzi szyja i ramiona są szczególnie napięte i zesztywniałe i dlatego usunięcie tego napięcia jest dobrym początkiem do masażu całego ciała.
- Przy masażu pleców masowany często odpręża się do tego stopnia, że jest już gotowy do przyjęcia pozostałych etapów masażu.
- I wreszcie bardzo ważna sprawa, której ja, jako terapeuta, przydam prawdopodobnie większe znaczenie niż inni; osoba masowana leży na brzuchu i w tym położeniu czuje się lepiej niż leżąc na plecach, szczególnie, jeśli jest naga.

Z tych powodów dobrze jest zacząć masaż właśnie od pleców.

Masażycy powinni przede wszystkim przyjąć dobrą, swobodną pozycję. Plecy są stosunkowo szerokie, zwłaszcza jeśli partner jest wysoki i dobrze zbudowany. Chodzi o to, aby przy masowaniu pleców masujący jak najmniej się przemieszczał. Najodpowiedniejsza do tego celu jest pozycja, kiedy masujący klęczy przy głowie partnera, podczas gdy ten leży na brzuchu z ramionami wyciągniętymi wzdłuż ciała i dłońmi odwróconymi ku górze. Głowa zwrócona jest w jedną stronę.

Przy drugiej pozycji, którą polecam, należy objąć nogami poładki partnera uważając jednak, by na nich nie usiadać. To potrafi guzić





zmysłowo masuje, ponieważ ciała partnerów są w bardzo bliskim kontakcie.

Teraz można zacząć właściwą masaż. Najpierw kilka głębokich wdechów i wydechów z jednoczesnym rozluźnieniem ramion. Jeśli to komu pomaga, można zamknąć oczy i skoncentrować myśli na partnerze.

Otworzyć oczy i wlać na jedno trochę ogrzanego olejku, a następnie rozprowadzić go po całym plecach partnera. Ponownie zamknąć oczy i skoncentrować się na wyczuwaniu ciała dłońmi. Długimi pociągającymi masaż plecy w górę i w dół okrężnymi ruchami obu rąk, symetrycznie i szeroko.

Teraz znowu otworzyć oczy i masować mocniej najpierw szyję a potem ramiona ruchami, które masowanemu i masującemu najbardziej odpowiadają. Przez jakiś czas masować kolejno ramiona, a potem, wykonując szerokie ruchy, masować górne części pleców, gniotąc i przyciskając je kciukiem. Następnie wyszukać miejsca napięte i szczególnie wrażliwe. Jedną ręką podnieść ramię partnera i masować kciukami palców wokół łopatki. Do tej czynności najlepiej jest zmienić ułożenie ciała tak, aby bliżej piersi partnera, z głową zwróconą w stronę jego głowy.

Potem powrócić do poprzedniego ułożenia, spleść palce i tak złazczonymi dłońmi masować ruchami w górę i w dół dłużej niż wzdłuż kręgosłupa.

Przesuwać ręce od miejsca, gdzie zaczyna się kręgosłup, w górę pleców, a następnie z powrotem w dół. Wskazówki powinny być upodobania partnera. U wielu ludzi masowanie poszczególnych części pleców wywołuje wyjątkowe odczucia erotyczne. Skoncentrować się na tych częściach, wykonując silne, powolne ruchy. Potem delikatnie „spacerować” palcami w górę i w dół po mięśniach kręgosłupa; przy tym trzeba uważać, aby nie przyciskać części kręgosłupa, gdzie znajdują się kręgi, ponieważ mogłoby to być dla masowanego bardzo nieprzyjemne.

Zakończyć szerokimi ruchami, wolno przesuwając się po całej powierzchni pleców.

aby było łatwiej masować dolną część pleców, należy przemieścić się tak, aby kolana znajdowały się na równi z biodrami partnera.

Dolną część pleców masować powtarzając nakładając się na siebie niezbyt silne ruchy okrężne. Następnie przejść do gniewienia poładców. Jeżeli partner lubi, można zastosować także rytmiczne uderzenia kantem dłoni (siekanie). Być może, niektórym bardziej odpowiadałoby odłożenie tego masażu na później i masowanie tymczasem poładców tak, jak jest opisane na s. 35.

Rozszerzyć ręce i szerokimi okrężnymi ruchami masować całą pośladki od dołu.

Potem złapać palce i jak najsilniej naciskać na mięsień górnej części poładców. Wykonywać drobne kółka i zwracać uwagę, co sprawia partnerowi największe zadowolenie. Na początku odczuwane wrzenie mogą wywołać zaskoczenie.

Teraz można przejść do masażu nóg.



Tyłna strona nóg

Do masażu nóg najlepiej jest klęknąć między rozłożonymi nogami partnera, z twarzą zwróconą ku jego głowie. Zacząć od jednoczesnego posmarowania obu nóg olejkami. Jeżeli partner jest wysoki, trzeba się trochę wychylić do przodu. Po posmarowaniu obu nóg olejkami od poładców do stóp należy skoncentrować się na każdej nodze osobno.

Masaż tylnej części nóg wywołuje u masowanych różne wrażenia. Niektórzy lubią masowanie łydek i nie czują nic lub prawie nic przy masażu tylnej części ud. Niektórzy odwrotnie. Jednak bez względu na to, jaka część nogi jest masowana i w jaki sposób, zawsze trzeba pamiętać, że nie można mocno przyciskać skóry przy masowaniu w dół nogi. W przeciwnym razie krew napłynie do przestrzeni okołonajnych, a to może być bolesne lub bardzo nieprzyjemne. Może to być nawet niebezpieczne u osób z rozszerzonymi żyłami (zgrubiałymi, stwardniałymi, skatymi i bar-





dzo widocznymi) i w takim przypadku trzeba unikać dotykania ją w czasie masażu.

W masażu nóg ważną rolę odgrywa naciskanie i gnienie (patrz s. 26) i w związku z tym polecam dwie następujące czynności:

Masowany leży w tej samej pozycji. Masujący siedzi i zgina jego nogę w kolanie pod kątem prostym w stosunku do podłogi. Opiera stop partnera płasko o swoje piersi i następnie silnie naciska łydkę zgiętej nogi przy ugięciu obu kciuków. Masowa w górę i w dół. Wiele osób twierdzi, że taki masaż daje zupełnie wyjątkowe wrażenia zmysłowe.

Drugim sposobem zalecanym przeze mnie jest masowanie wewnętrznej strony uda. Trzeba usiąść wygodnie na wysokości kolan partnera i objąć nogami jego nogę. Następnie naciska wewnętrzne strony uda począwszy od narządów płciowych, ale ich nie dotyka. Taki masaż zwykle bardzo odpręża, zwłaszcza kobiety.

Na koniec przesuwa ręce dłużej, szerokimi ruchami okrężnymi wzdłuż nóg od stóp do pośladków, a następnie tak samo po pośladkach i udach.

Niektórzy lubią w tym miejscu przejść do masażu stóp. Ja mam jednak, co łatwiej jest masować stopy, gdy partner leży na plecach.

Zanim partner odwróci się do pozycji na wznak, należy zrobić, wstępny masaż rąk.

Wewnętrzna strona ręki

Kładąc z boku partnera i masując rękę znajdującą się z tej strony długimi, prostymi ruchami. Zaczyna od ramion i pociągając ciemię przypominającymi ruch fal przesuwa się wzdłuż ugiętych obu rąk na przemian. Masowa w kierunku palców i z powrotem masowa delikatnie na końcach palców. Spróbować całą rękę objąć długimi ruchami - efekt będzie wspaniały.

Na koniec można ponownie kładąc nogami partnera lub usiąść na jego zgiętych kolanach i długimi, szerokimi ruchami przejechać od szyi aż do kolan. Potem, jeżeli maszycie możliwość, jeszcze raz pomasaż ręce z góry na dół. W ten sposób połączone zostały wszystkie masowane części ciała i ta faza się skończyła.





Niektóre pary w tym miejscu ko cz masa , bo nie mają więcej czasu lub nie zdążyłyby wykonać wszystkich czynności opisanych w tym rozdziale, a potem jeszcze zamienią się rolami. Ja jednak zakładam, że można kontynuować masaż bez zmiany ról. Następnie należy poprosić partnera, aby odwrócił się na plecy.

Ramiona i szyja

Teraz, kiedy partner leży na plecach, logicznie byłoby, aby ponownie wymasować szyję i ramiona, gdy one najczęściej są jeszcze bardzo napięte, pomimo zbawiennego działania wcześniejszego masażu. W tej pozycji masaż szyi od dołu (jak na dolnym zdjęciu na s. 37) może być o wiele bardziej efektywny niż masaż tej samej części ciała w pozycji na brzuchu, gdy w tym przypadku masażu temu pomaga ciężar ciała partnera. W tej fazie masażu należy uklęknąć tak, aby głowa partnera znajdowała się między kolanami masującego.

Tak jak poprzednio nasmarować najpierw piersi i ramiona cienką warstwą olejku. Nie za bardzo rozgrzanym olejkiem posmarować dłonie obu rąk i położyć je na górnej części klatki piersiowej. Trzymać je tak przez jakiś czas. Końce palców powinny prawie stykać się na mostku. Potem dolną część dłoni skierować ku ramionom. Następnie masować tylną część ramion a do łopatek. Potem przejść na kark. Powtórzyć to wiele razy, zaczynając od górnej części klatki piersiowej.

Teraz położyć palce po obu stronach w miejscach, gdzie głowa łączy się z szyją i pozwoli przesunąć wzdłuż szyi, jakby ją wyciągnąć. Nie jest to niebezpieczne, jeżeli jest robione delikatnie. Kontynuować wyciągnięcie szyi tak, aby głowa była trochę uniesiona i nachylona w kierunku stóp. Następnie ostro nie położyć głowy partnera ponownie na podłodze i podłożyć ręce pod kark. Masować kark jedną ręką z jednej strony, a potem drugą ręką z drugiej strony.

Następnie masować barki a do ramion.

tym razem od spodu. Należy robić to podobnie, jak wtedy, gdy partner leżał na brzuchu. Teraz jest to wygodniejsze, ponieważ pomaga przy tym ciężar ciała masowanego, które opiera się na rękach.







Wyci ganie kr goślupa

Nast pne wiczenie b dzie dla masowanego bardzo przyjemne, o ile nie jest on zbyt du y i mi niach znajduj cych si po obu jego stro- i ci ki, gdy w takim przypadku b dzie tru- dno lub prawie niemo liwe je wykona .

Masowany powinien unie nieco gów i tnera. U wi kszo ci ludzi takie działanie wy- plecy tak, eby mo na było wsun pod nie wołuje niezwykle przyjemne odczucia, r ce. Masuj cy nachyla si nad ciałem par- tnera prawie równolegle i wyci gni tymi r - kami obejmuje ciało partnera mniej wi cej na wysoko ci p pka.

Masowany powinien teraz całkowicie si rozlu ni i zda na partnera. Masuj cy trzyma r ce w tym samym miejscu i przyci ga partnera ku sobie. Dzi ki temu ruchowi do- lna cz ciała masowanego wyci ga si . Po- maga temu ci ar i bezwładno jego ciała. Jest to bardzo przyjemne dla masowanego.

B d c ci gle w tym samym poło eniu, zmniejszy ucisk dłoni i pozwoli im, eby lizgały si wzduł kr goślupa partnera po plecach, ramionach, szyi a do ciemienia par-





Twarz

Twarz bardziej niż jakakolwiek inna część ciała odzwierciedla przeżycia człowieka. Bardzo często z twarzy można na wiele wyczytać o tym, co przeżył ci i przeszło ci danej osobie.

Moim zdaniem przy masażu twarzy należy polegać raczej na intuicji, co wymaga wielu prób, zanim dojdzie się do sposobu, który najbardziej odpowiada partnerowi. Przed masażem twarzy nie trzeba ponownie naoliwzać skóry, gdy są one dostatecznie natłuszczone po wcześniejszym masażu.

Należy użyć lub kluczyk z głów partnera między kolanami i zacząć badać, jakie ruchy najbardziej mu odpowiadają. Twarz jest raczej koścista i twarda, z wyjątkiem policzków, nie trzeba jednak obawiać się, że stanie się jakaś krzywda, gdyż jest bardziej odporna niż się wydaje. Jedynie skóra wokół oczu jest bardzo delikatna i trzeba na to uważać. Byłoby to dobrze, gdyby spróbować wcześniej masować swoją twarz, aby sprawdzić, jakie działania dają właściwe efekty.

Różni ludzie różnie reagują na masaż twarzy, dlatego należy uważnie obserwować reakcje partnera w czasie wykonywania masażu, szczególnie na etapie uczenia się.

Ruchy, oczywiście, muszą być mniejsze, bardziej kontrolowane niż te, którymi masuje się większość ciała. Ruchy powinny być lekkie i łagodne. Nie trzeba długiego czasu, aby osiągnąć w tym sprawność.

Chociaż, jak powiedziałem, masaż twarzy, aby sprawiał przyjemność, wymaga od ciebie doświadczenia i zależy od indywidualnych upodobań masowanego, podam teraz kilka sposobów masowania, które sprawiają przyjemność większości ludzi.

Najpierw połóż palce na głowie partnera (w pobliżu skroni) tak, aby kciuki się łączyły nad czołem w miejscu, gdzie zaczynają się włosy. Przesuwaj kciuki od czoła na boki. Zacznij przy włosach i za każdym ruchem opuszczaj kciuki niżej aż do samych brwi. W ten sam sposób kciukami od



rodka czoła na boki należy wymasować brwi.

Następnie położyć kciuki w wewnętrznych kącikach oczu, po czym delikatnie przesunąć je po policzkach aż do szczęki. Stopniowo zmieniać ich drogę aż do momentu, kiedy masaż zostanie objęta całą dolną częścią twarzy.

Złżyć końcówki palców i w ten sposób wymasować mięsień uchwytowy aż do stawu łokciowego z czaszką. Potem masować brodzicę, lekko ją szczypląc.

Na zakończenie przytrzymać jakiś czas dłonie na twarzy partnera. Jest to łagodny i delikatny sposób zakończenia masażu tej części ciała.



Ręce i dłonie

Prawdopodobnie kiedyś z nas znalazł się w sytuacji, kiedy nie wiedział, co ma ze sobą zrobić, ciskał pięci, stukał palcami lub nawet miał ochotę uderzyć osobę, która go rozgniewała. Wszystkie te emocje zostają „uwiecznione” w rękach i dłoniach. Wyzwolenie się z tego napięcia może przynieść korzyści. Masaż ręki i dłoni dla tych, którzy pragną pozbyć się napięcia, może być cennym doświadczeniem.

Kładąc się obok partnera i wysmarowując mu rękę od ramion do dłoni cienką warstwą olejku. Wykonując przy tym posuwiste ruchy obiema rękami na przemian tak, aby ich drogi zachodziły na siebie. Masowa powoli od ramion w dół.

Na s. 36 opisałem, jak zgiąć kolano i opierać stop na piersiach. Robisz teraz to samo z masowaniem ręki, jeszcze skuteczniej może na rozluźnienie partnera. Schwycisz i podniesiesz dołeczek ręki, zginając ją w łokciu. Następnie przytrzymaś dłoń partnera w swojej. Drugą ręką chwycisz staw łokciowy i ma-





sowa doln cz r ki w dół - powoli i silnie naciska w sposób przypominający wyciskanie wody (patrz zdjęcie na stronie następnej). Powtórzy czynność wiele razy.

Kontynuowa masaż dolnej części ręki przyciskając ją lub gniotąc. Na zakończenie długimi szerokimi ruchami obejmując całą rękę. To samo robi z drugiej ręką.

Masaż dłoni jest niezwykle przyjemny. Należy poprosić partnera, aby położył wyścielony rękaw z dłoni odwrócony ku górze. Następnie delikatnie masować dłoń. Jedną ręką trzymać dłoń lekko uniesioną i naciskać ją całą kciukiem drugiej ręki. Trzeba zapytać partnera, co mu sprawia najwięcej przyjemności i przy masażu wyszukiwać te miejsca, których masaż najbardziej zadowala. Masaż dłoni może być długi. Wielu ludzi lubi właśnie długi masaż dłoni, podobnie jak długi masaż stóp (patrz s. 52).

Teraz delikatnie pociągnąć palce do góry jeden za drugim. Na początku może to trochę zaniepokoić partnera, dlatego trzeba być ostrożnym i delikatnym, aby nie wywołać bólu lub napięcia. Trzymać mocno i pewnie przegub, masować dłoń jednej i drugiej ręki.

Potem odwrócić dłoń partnera ku swojej i przepleść palce. splecione palce powinny liżać się po krawędziach palców partnera. Ten bardzo przyjemny masaż pięciopalcowy i wiele ludzi lubi robić to jak najdłużej. Ruchy te są do tego stopnia przyjemne, że jak stwierdziłem, niektórzy nigdy nie mają ich dość.



Piersi i brzuch

Do masa u tej cz ci ciała wygodne s dwie pozycje. Niektórzy lubi ukl kn przy głowie partnera, według mnie jednak lepiej jest, je li partner wyci gnie nogi prosto i zł - czy je, a masuj cy usi dze na nich w rozkroku. Kontakt nagich ciał w tej pozycji stwarza uczucie intymno ci, którego nie b dzie, je li masuj cy b dzie kl czał przy głowie partnera.





Zacz od nasmarowania olejkiem piersi i ramion i następnie całymi dłońmi masować piersi szerokimi okrężnymi ruchami. Należy pamiętać, że nie wolno dotykać kobiecych sutków. Podczas masowania piersi kobiety trzeba ograniczyć się do czubków piersi tuż pod obojczykiem. U wielu kobiet ta okolica nie jest dostatecznie rozluźniona, a więc masaż tego właśnie miejsca sprawia duży przyjemność.

Teraz złóż palce i kciuki naciskając wgięciem między łopatkami - w tym przypadku najlepiej jest klęknąć przy głowie partnera. Jeżeli masowana jest kobieta, masujący może trochę zmienić pozycję, gdy będzie musiał ominąć biust i przejść od razu na boki, gdzie łopatki są znowu wyczuwalne. Sprawne wykonywanie tej czynności jest tylko kwestią doświadczenia i praktyki. Nad i pod biustem masaż kobiety jest taki sam jak mężczyzny.





Klkn obok partnera, którego rka z drugiej strony jest trochę odchylna od ciała. Teraz r kami natłuszczonymi olejkim masowa t cz ciała /patrz s. 26/, wyci gaj c ciało od miejsca jego kontaktu z podłó em w gór i do przodu, wzdłó rodkowej linii ciała. Robi to obiema r kami, na przemian ruchami powoli przesuwaj cymi si po ciele i zawsze r k zahacza o ład poprzedniego ruchu. Masowa tak, a r ce dotr do kolan. Kilka razy powtórzy czynno od pach do kolan. Nast pnie ukl kn po przeciwnej stronie partnera i znowu kilka razy zrobi to samo, masuj c drug stron . Dla wielu ludzi jest to wyj tkowo przyjemne, a niektórzy nawet twierdz , e maj wra enie, jakby masowało ich wiele osób jedocze nie. Istot masa u jest, eby partner odczuwał go jako nieprzerwan fal dotyku wzdłó całej masowanej strony.

Stwierdziłem, e wielu ludzi nie lubi masa u brzucha. Oczywi cie wszystko, co łaskocze, mo e wywoła efekt negatywny. Mo na jednak tego unikn , je eli partner wykonywał ten masa silnymi szerokimi ruchami.

Najprzyjemniejsze s dwa sposoby masa u brzucha. Pierwszy polega na masowaniu szerokimi okr nymi ruchami przy jednoczesnym wykorzystaniu obu r k tak, e linie zataczanych kr gów zachodz na siebie. Połó y najpierw wewn trzn stron dłoni zaraz pod mostkiem, drug za tu pod ko ci łonow . Zatacza kr gi. R ka na dole za ka dym razem musi zatoczy pełny kr g, a r ka na górze przerywa kontakt z ciałem, kiedy jej droga skrzy uje si z drog drugiej r ki. Do wiadczenie wielu ludzi wskazuje, e lepiej, je li kr enie jest zgodne z ruchem wskazówek zegara ni w przeciwnym kierunku. Dzieje si tak dlatego, e resztki pokarmu w jelitach tu pod skór s wypierane przez kontrakcj mi ni, która odbywa si zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Mo na przypuszcza , e jest to kierunek przepływu energii przez skór i mi nie brzucha. Zanim wyja niłem t spraw , ja równie eksperymentowałem, stosuj c ruchy przeciwne do ruchu wskazówek zegara, co tylko doprowadzało do tego, e osoba masowana prosila, eby przesta , bo masa staje si nieprzyjemny. Istniej jednak ludzie, któ-

rzy wol kierunek odwrotny od ruchu wskazówek zegara, ale jest to raczej wyjątkowe.

Drugim do wiadczalnie stwierdzonym sposobem masa u brzucha s małe okręne ruchy wewn trz wi kszego kręgu.

Prosz sobie wyobrazić sytuację, kiedy jakim pojazdem jeździ się dookoła na platformie, która tak się porusza wokół z osłon szybkości, co można zobaczyć w salonach samochodowych. Zalecam powolne masowanie tym sposobem, a na pewno sprawi to partnerowi wiele przyjemności.

Przednia strona nóg

Tę część należy masować tak samo jak tylną stronę, ale trzeba uważać, ponieważ kości piszczelowa jest tu pod skórą i ucisk na nią może być bardzo bolesny.



Najlepiej masować tę część ciała, kiedy dolna część nóg partnera leży między kolanami masującego. Można tak zacząć masaż, kiedy partner ma rozstawione stopy. Wtedy smaruje się olejkami obie nogi. Podczas masowania jednej nogi, a potem drugiej, może być konieczna zmiana pozycji, aby masowana noga znalazła się między kolanami masującego.

Zaczyna się długimi szerokimi ruchami od pachwin do kostki, tak, aby objąć jak największą powierzchnię skóry. Masaż obejmuje ramiona, palce ułożone wzdłuż nogi, przesuwa je w dół na przemian lub po kolei na udach partnera, albo na łydkach, przesuwa je na przemian w dół. Potem powtórzyć czynności po bokach nóg. W ten sposób masaż nóg zamknie się w trzech czynnościach. Masaż nóg można oczywiście powtórzyć.



rzeczy wicej razy w zaleznosci od pragnienia partnera i czasu, jakim si dysponuje.

S jeszcze dwa sposoby uprzyjemnienia masa u ud. Pierwszy polega na masowaniu nogi od kolana do pachwiny za pomoc kciuków. Noga powinna by zgięta w kolanie i w pachwinie. Trzeba si przekona, co najbardziej odpowiada partnerowi. Dwoma kciukami jednocze nie masowa ciało wyciagaj c je. Kciuki przesuwaja powoli w kierunku bioder a do pachwiny.





Drugim sposobem jest masowanie wewnętrznej strony ud, zwłaszcza „tunelu” między miednicami na odcinku kolana od pachwiny. Niektórzy lubią, aby na końcu masowa sam pachwin.

Na zakończenie ułożenie kolan przy stopach, chwyci kostki i stopa następnie wyciągnąć nogi w swoim kierunku. Przynosi to ulgę tym, którzy cierpią na bóle krzyżowe. Powtarzaj tę czynność na obu nogach równocześnie, może na sprawi ci to przyjemność swojemu partnerowi.

Teraz możemy przejść do masażu dolnej części nogi. Zwykle wystarczy tu lekki masaż. Moim zdaniem najlepiej jest masować łydkę długimi ruchami. Stanowi to prelude do masażu stopy.

Stopy

Stopy, podobnie jak dłonie, mogą być wrażliwe na masaż, jeśli się robi go w właściwy sposób. Osobiście poznałem wiele kobiet twierdzących, że masaż stóp wywołuje u nich uczucie podobne do orgazmu. W tym rozdziale omawiam specyficzny rodzaj masażu stóp i jego wrażliwość, tak zwany refleksoterapię. Teraz przyjrzyjmy się, jak wygląda zwykły zmysłowy masaż stóp.

Ludzie wrażliwi na łaskotki dostają dreszczy na sam myślenie o dotykaniu ich stóp, a dopiero o ich masowaniu. Ale jeśli masażysta wie, co robi, jest to strach nieuzasadniony. Stopy należy masować całą dłońmi silnymi ruchami. Należy wziąć stopę partnera między dłonie i pięciopalcowo.

Teraz powoli, ale mocno pociągnij górny koniec stopy jedną ręką i podczas gdy opuszcza się ona od palców w dół, drugą ręką uchwyci stopę i powtórzy czynność. Ruchy te przypominają ce dojenie podniecają wiele osób. Ten masaż należy powtórzyć kilka razy na obu stopach.

Następnie jedną ręką podnieć stopę i uważaj, ale mocno masować spód stopy w ten sam sposób, jak był masowany wierzchołek.



jtM





stopy. Penetrowa spód stopy a do znalezienia miejsc, na które partner jest najbardziej czuły. Należy skoncentrować się na tych miejscach. Do wiadomości uczymy, że spód stopy najlepiej jest masować kciukami. Trzeba pamiętać, że stopa nigdy nie może opaść na podłogę. Należy ją delikatnie położyć przed rozpoczęciem masyżu drugiej stopy-

Powoli, ale mocno wyciągać palce stóp jeden po drugim; może być to przyjemne dla partnera. Potem wpleść palce ręki między palce nóg partnera. Masować wewnątrz trzonków palców nóg według tych samych wskazówek co przy masyżu dłoni.

Na zakończenie masować całą stopę.

Faza kończąca

Podczas zakończenia masyżu poszczególnych części ciała partner powinien być zrelaksowany, być może nawet uśpięty. Masować szybko i długo, łagodnymi ruchami, które obejmą wszystkie części ciała.

Usiąść albo klęknąć z boku partnera i masować go jedną ręką od stopy do pachwiny, potem masować dolną część brzucha i drugą nogę wzdłuż od stopy. Powtórzyć kilka razy powoli i delikatnie.

Położyć rękę tuż nad kolanami i przesuwając ją po brzuchu i piersiach /obok sutków/ i wzdłuż ręki partnera aż do opuszków palców. Wykonać czynność dwukrotnie z każdej strony ciała.

Następnie położyć dłoń jednej ręki na czole partnera, drugą za międzykolanowo-

nowo i pępek. Trzymać je tak około minuty. W ten sposób energia wyzwolona w czasie masyżu w różnych częściach ciała zostanie połączona.

Partner może teraz otworzyć oczy. Seans jest zakończony. W tym momencie większość ludzi czuje takie rozluźnienie, że pragnie tylko, aby ich przytulił, a potem chociaż spać.

Najczęściej dzieje się tak, kiedy masaż robi się wieczorem.

Podczas masyżu może pojawić się uczucie takiej bliskości, że zrodzi się pragnienie, aby przejść do masyżu erotycznego, który może, ale nie musi doprowadzić do orgazmu jednego z partnerów lub obojga.

Trzeba pamiętać, że masaż zmysłowy nie zawsze musi być grzywną. Powiedziałem to wielu parom, które przychodziły do mnie po kilku dniach uprawiania masyżu i stwierdzały, że zawsze po masyżu kochają się. To pięknie, ale w ten sposób cel masyżu zmysłowego może ulec wypaczeniu. Masaż, aby był czynnością przyjemną *sam w sobie*, która *nie musi* zakończyć się seksem, powinien relaksować partnera; partner musi być wiadomy, że nie oczekuje się od niego nic w zamian. W przeciwnym razie może być trudno ci z osiągnięciem relaksu i zaufania. Zawsze radzę, aby przez kilka pierwszych sesji masyżu nie łączyć go z seksem. Ludzie muszą zrozumieć, że są to dwie zupełnie różne rzeczy. Dopiero po osiągnięciu tej wiadomości można łączyć masaż zmysłowy i seks, wykorzystując także elementy masyżu erotycznego.



4

Rado ci masa u erotycznego

W poprzednim rozdziale była mowa o tym, że masa zmysłowy polega na zaspokajaniu partnera bez pobudzania seksualnych pragnie .







Wielu parom wydaje się to niewiarygodne, ale z czasem przyzwyczajają się do myśli, że można osiągnąć fizyczne zadowolenie bez dotykania narządów płciowych, co w rezultacie wpływa na zmianę dotychczasowych poglądów.

Co to jest masa erotyczny?

Masa erotyczny jest czymś szczególnym. Jego zadaniem jest seksualne podniecenie partnera. Ma być preludium do stosunku płciowego, chociaż nie musi dojść do aktu płciowego. Kiedy nie zna się dobrze seksualnej przeszłości partnera i zachodzi obawa zarażenia chorobą AIDS, masa erotyczny stanowi doskonałe preludium, które może zakończyć się masturbacją. Wiele par od dawna praktykuje tę metodę, szczególnie przy nieodpowiednim zabezpieczeniu antykoncepcyjnym.

W masie erotycznej należy wykorzystać ciało i ręce w ten sposób, aby podniecić partnera, a nie rozluźnić, jak to było w innych rodzajach masażu. W tej książce zajmiemy się omówieniem technik poprzedzających masturbację.

Jeżeli naszym pragnieniem jest podniecenie partnera przez zastosowanie masażu erotycznego, należy ustalić, jakie elementy masażu są podniecające. Pomocą nam w tym ustalenie, które części ciała są szczególnie wrażliwe na masaż erotyczny. Jak widzieliśmy wcześniej, masaż zmysłowy można stosować na wszystkie części ciała.

Strefy erogenne

Na całej powierzchni ludzkiego ciała znajdują się zakończenia nerwów przenoszące bodźce do mózgu. Ich wrażliwość na bodźce /dotyk/ przekazywane do mózgu jest różnicowana w zależności od miejsca, w którym się znajdują; jedne są po prostu wrażliwsze od innych. Usta /a szczególnie wargi/ oraz opu-

szki palców są bogato wyposażone w sensory, które wysyłają wiele bodźców do mózgu.

Niektóre części ciała są wrażliwe na dotyk, inne zaś posiadają duży erotyczny potencjał i ich stymulacja wywołuje uczucie podniecenia seksualnego. Ludzki seksualizm ma wiele możliwości. Należy o tym pamiętać przy stosowaniu masażu erotycznego. Szczególnie kobiety bardzo różnią się w swoich poglądach na podniecenie seksualne. Dlatego mężczyźni nie powinni przenosić do wiadomości jednej kobiety na drugą. Uważa się, że ludzie jednak te same określone części ciała pobudzane w odpowiedni sposób przez odpowiednią osobę wywołują podniecenie erotyczne. Najogólniej mówiąc, są to „zakazane” części ciała, których dotknięcia unikamy w kontaktach towarzyskich. Unikamy ich, aby nie doprowadzić do niewłaściwych reakcji bliźnich spowodowanych wyjątkowo wrażliwością tych części ciała.

Usta są pierwszą strefą erogenną, jak partnerzy wzajemnie odkrywają. To odkrycie przenosi ich w okresie wczesnego dzieciństwa, kiedy wiele przyjemnych odczuć doznaje się właśnie przez usta. Niemowlęta z upodobaniem wchodzi w kontakt ustami, nie tylko z piersiami matki, pokarmem, własnymi palcami, lecz również ze swoimi zabawkami, pościelą i innymi przedmiotami, które najpierw wkładają do ust, bo jest to dla nich najlepszy sposób poznania. Zadowolenie płynące z seksu oralnego, przypominające czas niemowlęcy, jest wyjątkowo miłe, rozluźniające i nie zakazane i jako takie ma wyjątkowo duże znaczenie w masażu erotycznym.

Następnie zwykle odkrywamy twarz, uszy i szyję. Te części ciała, tak jak usta i wargi, są odkryte i łatwo dostępne w czasie załotów. I znowu uczucia, które budzą się przy dotykaniu tych części, kojarzą się z wczesnym dzieciństwem, pieszczotami, pocałunkami, głaskaniem po głowie. Dlatego wskazane jest zacząć masaż erotyczny od głowy do szyi.



U kobiet wyjątkową wrażliwością charakteryzuje się wewnętrzna strona uda. U niektórych można nawet wywołać orgazm całowaniem i pieszczaniem uda w kombinacji z okolicą zgięcia kolanowego.





Piersi s tak e bardzo wra liwe, chocia co najmniej połowa kobiet twierdzi, e w znacznie mniejszym stopniu, ni sobie m czy ni wyobra aj . Zbyt wielu m czyzn od razu koncentruje si na piersiach i dziwi si potem, e kobiety odwracaj si od nich. Wi kszo ci kobiet w pocz tkowej fazie podniecenia najbardziej odpowiadaj delikatne pieścizoty piersi. Pó niej mog czerpa rozkosz w



inny sposób /patrz s. 91/. W tym momencie doszli my do istotnego zagadnienia związanego z masą erotycznym: to, co sprawia przyjemność w jednym momencie, nie musi tak samo działać w następnym. To jest zasadnicza różnica między masą erotycznym a masą zmysłowym i erotycznym, ponieważ masa zmysłowy zakłada określone reakcje i nie opiera się na uczuciach między partnerami. Masa erotyczny w swojej definicji zakłada, że partnerzy są kochankami, co sprawia, że ich postępowanie jest bardziej subiektywne w zależności od cech indywidualnych i kondycji ich związku.

Czy ci ciała, o których była mowa do tej pory, znane są jako „wtórne strefy erogenne”. „Pierwotne strefy erogenne” to penis, można powiedzieć im narządy płciowe zwane sromem. W tej publikacji nie będziemy się nimi zajmować.

Kobiety w zasadzie wykazują znacznie większą wrażliwość na dotykanie od mężczyzn. Wynika to z posiadania przez nie większej ilości stref erogennych. Kobiety poza tym w sprawach ciała wykazują o wiele większą swobodę od mężczyzn. Chłopców wychowuje się w duchu ukrywania swoich uczuć, mają być „twardzi”. W związku z tym mężczyźni mają trudności z rozczulaniem się, a nawet z przejawianiem innych uczuć niezwiązanych z aktywnością płciową. Mężczy-

źni są przekonani, że jedynym „rzeczywistym” seksualnym aktywnością, na którą mogą sobie pozwolić i która przynosi im rozkosz, jest stosunek genitalny, wszystko inne jest stratą czasu.

Z tych właśnie powodów, kiedy wiele kobiet z rozkoszą poddaje się masowemu erotycznemu wyłączeniem narządów płciowych, mężczyźni niecierpliwie dążą do przejścia do „konkretów”. Fakt ten sam w sobie nie byłby tragedią, gdyby mężczyźni wspólnie z mężczyznami. Tymczasem wiele kobiet skarży się, że ich partnerom brakowało im cierpliwości, że są nastawieni tylko na stosunek płciowy, jakby nic poza tym nie było ważne.

Nie dziwi to, jeżeli weźmiemy pod uwagę sposób, w jaki w naszych społeczeństwach uczą się małych chłopców bycia mężczyznami. Potwierdza to jeszcze fakt, że największą erotyczną rozkoszą dla mężczyzn jest wyłączenie narządów płciowych. Natomiast u kobiet jest inaczej.

Ilustracje na poprzedniej stronie pokazują strefy erogenne u mężczyzn i kobiet. Wystarczy jedno spojrzenie, aby stwierdzić, że obszary, których pobudzenie jest dla kobiety rozkoszą, są niewspółmierne większym niż u mężczyzn. W zasadzie niektóre kobiety mogą osiągnąć orgazm przez pieszczoty dowolnej części ich ciała, czego absolutnie nie mogą na powiedzieć o mężczyznach.

Uprawiaj c masa erotyczny, mo na doty-
ka , przyciska , masowa i całowa wszyst-
kie cz ci ciała, jednak najlepsze efekty
osi ga si przez koncentrowanie si na cz -
ciach ciała partnera, o których z do wiadcze-
nia wiadomo, e s erogenne. Jeszcze raz
podkre lam, e m czynz czasami nale y
przyzwyczajaj i przyuczaj do erotycznego
masa u, poniewa tylko wtedy rzeczywi cie
b d czerpa z niego przyjemno . Przeko-
nani o tym, e maj wielk ilo stref erogen-
nych na swoim ciele, nie staraj si odkrywa
i rozwija nowych stref. Kobieta pełna entu-
zjizmu, ch ci i intuicji zawsze znajdzie spo-
sób, eby zadowoli partnera, bez wzgl du
na to, jak bardzo jest on we własnym przekonaniu
w „nierotycznym nastroju”.

Niektóre podstawowe umiej tno ci

Przyjrzyjmy si teraz niektórym podstawo-
wym technikom stosowanym w masa u ero-
tycznym, podobnie jak to uczynili my przy
masa u zmysłowym. W obu przypadkach nale
y pami ta , e s to tylko sugestie i ka dy
powienien szuka swojej metody, kiedy po-
czuje si ju pewniej i nabierze wprawy.

Wi kszo ludzi uwa a, e masa eroty-
czny ogranicza si do u ycia r k, ale wyko-
rzystuje si do niego tak e inne cz ci ciała.
Bez wzgl du na wybran technik nale y pa-
mi ta , e im dłu ej wykonuje si dane czyn-
no ci i w sposób bardziej pobudzaj cy, tym
osi ga si lepsze rezultaty. Masa erotyczny
nie ma nic wspólnego z tzw. szybkim seksem,
który mo e by cudowny we wła ciwym cza-
sie. Techniki masa u erotycznego zakłada-
j ce u ycie rodków erotycznego dotykania
przedłu aj akt miłosny a do momentu,
kiedy kochankowie s tak roznami tnieni, e
nie mog ju powstrzyma si od stosunku
ani o sekund .

Istniej ró ne techniki masa u erotyczne-
go. Nale y je wypróbowa i wy wiczy .

Wykorzystajcie r ce

Masa erotyczny ró ni si od masa u zmysło-
wego ju od razu przy okre laniu celu: ma
podnieca i nie uznawa adnych barier. Nie
ma wi c potrzeby tłumić w sobie naturalnego
pragnienia pełnego uczestniczenia w proce-
sie, gdy jednakowe zaangażowanie obu
stron jest warunkiem sukcesu.

W nast pnych rozdziałach zostanie omó-
wiony sposób masowania poszczególnych
cz ci ciała w celu osi gni cia jak najlep-
szych efektów erotycznych. Teraz przy-
rzymy si podstawowym ruchom.



Gładzenie ma szczególne działanie erotyczne. Przesuwa rękami po dużych częściach ciała partnera - plecach, po ławkach i karku. Wcześniej posmarowanie partnera olejkami nie jest konieczne, jeżeli przedtem robiony był masaż zmysłowy. Ciało partnera będzie wtedy dostatecznie natłuszczone.

Ruchy powinny być długie i płynne, nie za krótkie i urywane. Zaczynać od muskania rękami partnera. Każdego ruchu kończyć powoli i delikatnie.

Gniecenie i inne rodzajowe boczne ruchy stosowane na właściwych miejscach mogą









mie bardzo erotyczne działanie. U niektórych ludzi przy pewnym stopniu podniecenia określone partie ciała, jak np. górna część pleców, okolica ramion i podstawa szyi mogą wykazywać szczególnie wyraźny erotyzm, jeżeli nacisk na nie będzie ciwicie nasilony. Ogólnie jednak ruchy głębokie i redniogłębokie lepiej jest zarezerwować dla masażu zmysłowego.

Delikatne dotykanie polega na lekkich ruchach palcami, które powinny przypominać ruchy nóg pająka. Pozwoli palcom błądzić po całym ciele partnera, dotykając tylko powierzchni skóry opuszkami palców, pobudza, a nie łaskota. Badać dalej, leżąc odruchy zadowolenia. Prawie wszędzie warto spróbować. Wyszukiwać długie drogi, znaleźć miejsca o których wiadomo, że są wyjątkowo wrażliwe. Unikam opisu narządów płciowych ze względu na zamiar, z jakim ta książka została napisana, ale jedna uwaga jest konieczna: „nogi pająka” u większości ludzi łaskocz narządy płciowe.

„*Chodzenie*” opuszkami palców wokół pewnych wyjątkowo wrażliwych miejsc może sprawić wiele rozkoszy. Takie delikatne *szczypanie* i *ciskanie* wrażliwych miejsc - części ciała z tkanki tłuszczowej - może być niezwykle przyjemne.

Kiedy partner jest już bardzo podniecony, ciskanie może sprawić mu dużą przyjemność. Dotyczy to niekiedy piersi kobiet i brodawek męczyzn. Niektórzy lubią czuć nacisk na pośladki. Twardy ucisk całym ciałem może stworzyć poczucie wielkiej bliskości.

Pary, które osiągnęły silną emocjonalność w czasie masażu erotycznego, mówią, że czasami pojawia się u nich pragnienie, aby ich ciała stopiły się w jedno, tak głęboko jest odczuwalna przez nich bliskość.



Uderzanie dłoni jest szczególnym rodzajem uderzenia. Niektórzy to lubią. Istnieją kobiety, które trzeba lekko uderzać w czasie gry wstępnej, aby mogły później z niej czerpać przyjemność z seksu. Dzieje się tak dlatego, że pod wiadomością kobiety mają poczucie winy z powodu swoich pragnień seksualnych i zadowolenia osi ganego t drog , i s dz , e powinny być z góry ukarane za to, że są „wyuzdane”. Niemniej dry b dzie kochanek, który nie pojmie tej gry.

Przy masażu części ciała partnera najbardziej wrażliwych na intymny kontakt nie należy ograniczać się tylko do uścisków. Stosowanie innych części ciała lub przedmiotów

jako „narzędzi” z początku może wydać się szokujące, ale szybko można się przyzwyczaić i nabrać wprawę, co w rezultacie pozwoli partnerowi osiągnąć rozkosz, o jakiej nawet nie marzył.

Można się umówić, że zabronione jest uścisk w ogóle i wtedy dopiero odkrywa się w sobie fantazje, erotyka i wrażliwość na bodźce seksualne. To jest dopiero wspaniała zabawa.

Trzeba pamiętać, że jedynym celem jest doprowadzenie partnera do stanu najwyższego podniecenia i przeniesienia go w świat wielkiej namiętności niezależnie od tego, jak się to osiągnie.





Wykorzystajcie włosy

Kobieta powinna włosami muska wra liwe cz ci ciała m czyzny, co jest bardzo podniecaj ce. M czyzna mo e zrobi to samo, je eli jego włosy s dostatecznie długie. Delikatne, wyzywaj ce pi kno tego rodzaju „masa u” trudno jest z czymkolwiek porówna .

Wykorzystajcie usta

Oczywiste jest pragnienie całowania stref erogennych. Istnieje jednak wiele innych mo liwo ci zabawy ustami. Mo na kr y j - zykiem wokół wra liwych miejsc, prowokowa , nie łaskocz c, k sa i „szczypta ” z bami, ale ostro nie, eby nie zrani partnera. Mo na te dmucha na wra liwe miejsca lub wessa skór ustami i pie ci j j zykiem. Mo liwo ci s nieograniczone.

Niektórym wielk przyjemno sprawia poznawanie ciała partnera j zykiem, penetrowanie wszystkich cz ci ciała j zykiem z odpowiedni ilo ci liny w sposób przypominaj cy mycie. Mo na to uprzyjemni dmuchaniem na wilgotne cz ci ciała.



Nale y stale pami ta , eby ciało partnera pie ci jak najbardziej erotycznie. Bardzo zmysłowe mo e by na przykład całowanie dłoni; mo na całowa te palce po kolei i ssa je w ustach. Innymi słowy, trzeba rozwija pomysłowo w całowaniu si , poczynaj c od zwykłego dotykania si ustami a do prawdziwego oralnego uprawiania miło ci.





Oralny seks jest bardzo ubogi, jeżeli poświęcicie to odnosi się tylko do narządów płciowych z zaniedbaniem przy tym wielu wspólnych podnieć może doprowadzić do osłabienia w tym sposobem.

Kobiety, wykorzystajcie swoje piersi

Można poprosić partnera, aby posmarów olejkiem piersi, albo natłuć ciało partnera, która będzie masowana. Następnie masować ją piersiami. Jest to zwykle bardzo podniecające dla mężczyzny, a czysto równie dla kobiet. Szczególnie erotyczne działanie ma masowanie piersiami brodawek męczyzny. Rozszerzajcie zakres czynności, można zastosować także techniki, które podczas masażu zmysłowego wywołały erotyczne reakcje. Wtedy trzeba było zminimalizować efekty erotyczne, natomiast teraz należy ze wszystkich sił je potęgować.

Skoncentrujcie się na masażu

Umysł jest najsilniejszym ośrodkiem erotyzmu, skóra zaś powierzchniowo najwęższym. Wynika stąd, że masaż erotyczny jest podniecającym i kompleksowym zabawianiem obu ośrodków.

Powinno wyłonić uwagę partnerowi. Przydatne będzie do wiadzenia masażu zmy-





słowego. Nie obciąża się z dnymi w danej chwili myślaniami, codziennymi kłopotami. Odda się bez reszty obcowaniu z partnerem i podarować mu najcudowniejsze przeżycia. On zrobi to samo. Jeżeli istnieje jakieś napięcie lub obawy u któregoś z partnerów, przyszedł czas, aby się ich pozbyć.

*Wykorzystajcie zabawki
i inne przedmioty*

Istnieje wiele przedmiotów, które można zastosować do uatrakcyjnienia masażu erotycznego, na przykład: elektryczne urządzenie do masażu, ptasie pióreczki, futro, lód, jedwab, skóra, guma itp. Warto eksperymentować z tymi przedmiotami.



Przygotowanie miejsca

Przygotowanie miejsca do masażu erotycznego zależy od tego, czy jest on przedłużeniem masażu zmysłowego.

Jeżeli masaż erotyczny jest przedłużeniem masażu zmysłowego, miejsce jest już przygotowane, jest też zapewniona odpowiednia atmosfera i spokój. Można przynieść z podłogi na łóżko. Teraz działania będą mniej powściągliwe i podłoga może być niezbyt wygodna do pieszczoł.

Jeżeli masaż erotyczny nie był niczym poprzedzony, należy wrócić do 16 strony tej książki i wybrać najbardziej odpowiednie z wymienionych propozycji. Nie wszystkie warunki muszą być spełnione, ale na przykład intymność w masażu zmysłowym staje się nieodzowna przy masażu erotycznym. Mało jest osób, które nie mają zahamowania w sytuacji erotycznej, jeżeli istnieje zagrożenie naruszenia intymności.

Niektóre pary pragną uzupełnić nastrój muzyką, która wprowadza elementy romantyzmu i erotyki.

Ubranie, które nie ma w ogóle znaczenia w masażu zmysłowym, może odgrywać rolę w masażu erotycznym. Może czy nie lubi swoje partnerki ubrane w określone stroje lub bieliznę. Kobiety również niekiedy mają upodobania do mężczyzn ubranych w niektóre części garderoby. Rozbieranie staje się wtedy częścią masażu. Stopniowe pozbywanie się ubrania podnieca i prowokuje, szczególnie wtedy, kiedy najwrażliwsze części ciała zostaną obnażone. Biust, który w masażu zmysłowym przeszkadzał, teraz jest nawet pożądana, jeżeli tylko nie utrudnia masażu. Łączenie wokół kostki lub w talii wygląda bardzo seksownie i wyzywaj co, zwłaszcza na opalonych skórze. Perfumy także tworzą nastrój erotyczny.

Przygotowanie ciała swojego partnera odgrywa tu właściwą rolę w masażu zmysłowym. Doskonały początek może stanowić wspólna kąpiel lub wspólny prysznic.

Również w obu rodzajach masażu jest przygotowanie psychiczne. W masażu zmysłowym należy uspokajać swoje myśli i skoncentrować się na zadowalaniu partnera. W masażu erotycznym wręcz odwrotnie, należy się podniecać, na przykład wyobrażeniem sobie ulubionych intymnych sytuacji. Niektórzy potęgują seksualne napięcie, prowadząc rozmowy na ten temat.

Przygotowania też podwyższają pułap seksualnych oczekiwań i napięcia oraz przedłużają czas i zadowolenie osiągnięte z masażem. Tempo życia w dzisiejszym świecie jest takie, a ludzie traktują swoje miłosne związki jak posiłek w barze szybkiej obsługi. Zwolnienie tempa w kontaktach miłosnych, do czego zmusza masaż erotyczny, może być nowością dla wielu zamierzających współżycie seksualne.

Spotykam się często z pytaniem, czy należy robić masaż zmysłowy przed erotycznym. Prawdą jest, że nie da się tu odpowiedzieć jednoznacznie, ponieważ niektórzy ludzie kochają się po masażu zmysłowym, niektórzy za tego nie robią. Wydaje się, że masaż erotyczny jest wystarczający sam w sobie i może być częścią masażu zmysłowego lub nastąpić po nim. Myślę jednak, że w zasadzie lepiej jest oddzielić od siebie te dwie rzeczy tak, aby osoba pragnąca masażu nie czuła się zobowiązana do aktu płciowego, jeżeli tego nie chce. Nie jest to problemem w przypadku masażu erotycznego, gdy ten seks jest głównym celem.

Dla wielu z par, które stosują obie techniki, bardzo ważna jest absolutna szczerość wobec siebie. Często można zauważyć, który odczuwa potrzebę czułości i pragnie na przykład wymasowania pleców po długiej jeździe samochodem, myśli, że powinien ukryć swoje pragnienie pod płaszczkiem jakiej gry erotycznej, aby partnerka nie powiedziała o słabości. Dlatego dążąc do seksu, chociażby wolałby coś innego. Ponieważ jego serce /i penis/ nie pragnie seksu, może się on nie udać, a fakt ten prowadzi do rozczarowania, poczucia klęski, kłótni, rozgoryczenia i na-





wet szukania związków pozamałżeńskich przez jedną lub obie strony, aby rozładować frustrację.

Kiedy jednak kochankowie starają się wyszukiwać i odkrywać swoje pragnienia mając pewność, że zostaną one spełnione, wtedy obustronny masaż w dużym stopniu umacnia ich stosunek. Tak jest u kobiet trudno zdobywać się na szczerość; nie jest to problem tylko mężczyzny. Kobieta czasami uprawia seks, bo nie widzi innego wyjścia, ale gdyby zaproponowała swojemu mężczyźnie czy nie masaż zmysłowy lub nawet erotyczny zakończony masturbacją, oboje byłoby szczęśliwi.

Niektórzy kochankowie bawią się w zmysłowej sferze i kto może powiedzieć, że nie mają racji? Na przykład, kobieta może być seksualnie podniecona, podczas gdy mężczyzna jest zbyt zmęczony, aby mieć ochotę na seks. Może to się zdarzyć, a poprzedni stosunek się nie udał i boi się ponownej klęski. Dla takiego mężczyzny masaż erotyczny może być szczęśliwym rozwiązaniem z masturbacją lub bez niej. Tu nie czuje się zagrożony, a ponieważ jego partnerka zachowuje się swobodnie podniecona nim/i prawdopodobnie sobą/, również mężczyzna nie ma nieprzyjemnego uczucia, a seksualnie nie zadowolili partnerki.

Warianty i kombinacje leczenia masażu zmysłowego, erotycznego, masturbacji i stosunku płciowego są niezliczone i parą, którym zależy na wzajemnym zadowoleniu, opracuj dla siebie najbardziej optymalny program. Kierujcie się miłością, a na rozwiązań wszystkich intymnych problemów przez zastosowanie różnych kombinacji masażu zmysłowego i erotycznego pod warunkiem elastycznego podejścia partnerów i ich dobrej woli.

Zalecane erotyczne zachowania

Kochankowie, którzy nie boją się nowości, sami odkryjcie, co jest dla nich najprzyjemniejsze, ale podam teraz przykłady zachowań satysfakcjonujących wiele osób. Poniższe rady są raczej tylko wprowadzeniem i każda para bez zahamowań wzbogaci je swoimi doświadczeniami, jeżeli przez jakiś czas oboje będą dokładała starań, aby dać partnerowi zadowolenie.

Włosy i głowa

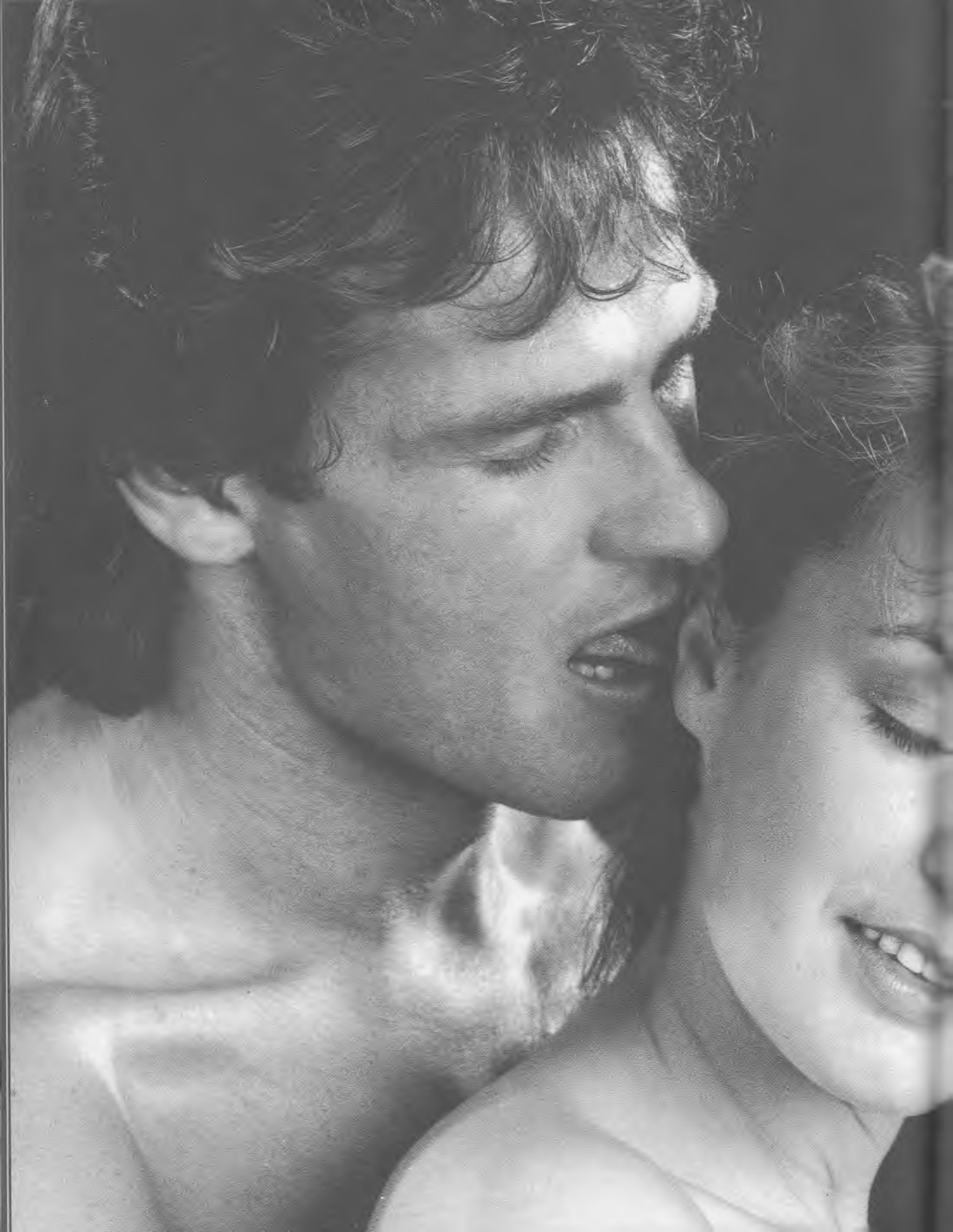
Masowanie głowy partnera w okolicach ciemienia, skroni albo tyłu głowy. Może to być znakomity początek, ponieważ taki masaż odpręża. Jak widać na s. 60, głowa i szyja są łatwo dostępne /bo są odsłonięte/ i są częściami ciała, do których pieszczoty jesteście przyzwyczajeni od wczesnego dzieciństwa, dlatego są bezpieczne i masowanie ich działa relaksująco i od nich należy zacząć.

- Zanurzyć twarz we włosach partnera i wielokrotnie wplatać w nie dłonie i pięści w okolicy ciemienia.
- Niektóre kobiety lubią wmasowanie we włosy niewielkiej ilości perfum.
- Całować nawzajem swoje włosy.
- Niektórzy lubią, aby im szczotkować włosy rytmicznie i zmysłowo. We właściwym momencie może to być bardzo podniecające.









Twarz i uszy

Całowa partnera po całej twarzy, trzymaj c
j delikatnie i z czuło ci w swoich dłoniach.

- Obsypa twarz mnóstwem delikatnych, lekkich pocałunków, zwłaszcza powieki, a tak e uszy.
- Dotkn ustami wn trza ucha leciutko i zmysłowo, zrobi to samo z wewn trzn stron ucha.
- Dotkn płatu usznego palcem i k sa go delikatnie. Penetrowa ucho j zykiem.
- Teraz lekko przesun opuszk palca po powiekach, dotkn warg, robi małe kółka po policzkach i tak dalej od pocz t-ku.
- Całowa wargi i usta wykorzystuj c całe do wiadczenie erotyczne.





Szyja

Złapaj palce i piec nimi szyję z boków.

- Wydycha powietrze na szyję partnera tak, aby odczuł ciepło oddechu.
- Gładzi opuszkami palców miejsce, gdzie kończą się włosy i kark.
- Przesuń ręce do przodu i potem delikatnie przesuwaj nimi wzdłuż obojczyków.
- Obsypaj szyję partnera pocałunkami od piersi do brody. Powtórz to wielokrotnie w górę i w dół.





Klatka piersiowa i piersi

Dla niego. Krępy językiem po brodawkach partnera delikatnie i drażni go, kłosa je. Gładzi jego klatkę piersiową po całej powierzchni, mo na pomóc sobie uyciem np. kawałka jedwabiu. Opiera się ciałem o jego klatkę piersiową, miodzi innymi masuj c go biustem przez jedwab.

Eksperymentow a do odkrycia, co go najbardziej podnieca. To mo e potrwa , po-

niewa wi kszo m czyzn nie wie nic lub bardzo niewiele o szczególnie wra liwych miejscach w tej cz ci ciała.

Dla niej. Nie dotyczy to tych kobiet, które pieszcz swoje piersi przy masturbacji i dlatego doskonale wiedz , co je podnieca. Kochaj cy m czyzna uwa nie obserwuje swoj partnerk w czasie masturbacji i dokładnie wie, co ona najbardziej lubi i jak to powinien robi .









- Dotyka łagodnie dłoni piersi partnerki u ywaj c olejku, je li masa ma by prawdziwy. Rozprowadzi olejek po całych piersiach i górnej części klatki piersiowej. Smarowa powoli i dra ni co, brodawki zostawi na koniec.
- Trze delikatnie brodawki mi dzy palcami. ciska je, je li ona to lubi. Wcisn brodawek w pier i tak masowa . Delikatnie wyci ga brodawek , mo na j jednocześnie nie troch wykr ci .
- Obj ustami jak najwi ksz cz piersi i mocno ssa . Zastosowa ró ne rodzaje ssania, li c jednocześnie nie brodawki j zyskiem. Zajmuj c si tak jedn piersi , nie wolno zapomnie o równoczesnym pieszczaniu drugiej.
- Zwil y brodawki lin a nast pnie dmucha na nie.
- Chwyci jednocześnie obie piersi i masowa je powoli razem.
- Mo na smarowa piersi czym smacznym i liza je.
- Muska piersi rz sami, mrugaj c nimi, mo na te u y piórka.
- Masowa jej piersi futrzan r kawic .
- Ociera swoimi brodawkami j ej brodawki.
- Masowa jej piersi stopami.





Brzuch

Delikatnym materiałem gładzi brzuch partnera. Jedwabna bielizna lub pończochy mogą wywołać prawdziwe erotyczne wrażenia, tym bardziej jeśli partnerka dopiero je zdjeżdża. Całowa cały brzuch aż do wżgórków łonowych, ale wskazane jest podrażnić się nieco i powstrzymać się z dotknięciem go.

- Wsunąć język w pępek i obracać nim. Potem dmuchnąć w pępek.



- Pokryć brzuch gorącym oddechem. Przy wykonywaniu tych czynności ręce powinny być zajęte pieszczaniem innej części ciała.







Ręce i dłonie

Masowa ręce długimi zmysłowymi ruchami, używając olejku. To obniży chwilowo temperaturę erotyczną, ale w rezultacie spowoduje wzrost napięcia i oczekiwania.

Potem uchwyci palce partnera i masuje je powoli i delikatnie.

- » Wkłada po kolei palce do ust, ssa je i całuje.
- » Penetrowa głębię boku językiem dłoni.
- » Pieści językiem skórę między palcami.
- » Stosowa umiejętność ci nabyte przy masażu zmysłowym, które dawały partnerowi najwięcej przyjemności.







Plecy

Czule odwróci partnera i używając olejku masowego plecy szerokimi, posuwistymi ruchami. Wyszukiwa napięte miejsca na barkach i w dole szyi. Złagodzi o rodkie napięcia masażem. Robi to siedząc okrakiem na partnerze. Obejmowała udami jego ciało i pozwoliła, by przy każdym poruszeniu się w celu dotknięcia górnych części pleców i szyi, narządy płciowe masującego przylgnęły się do ładek i krzyżu partnera.



- Długimi posuwistymi ruchami masowała złączonymi palcami dłońmi nie wzdłuż kręgosłupa. Starała się, aby w miarę możliwości utrzymywać jak najwikszy kontakt między ciałami partnerów.

- Teraz masujący musi przesunąć się nie dalej, aby móc masować po ładki. Powinien użyć rozłożonymi nogami partnera leżąc na brzuchu. To otwiera strefę genitalną i samo w sobie niesie duży ładunek erotyczny.









Po ladki

Wielu osobom prawdziw rozkosz sprawia pieszczenie i masowanie po ladków.



- Masowa po ladki i zako czy masowanie łagodnym ruchem wzdłu rodkowego wgł bienia.
- Je li partner to lubi, przedłu y ruch do odbytu /anus/ i tu zatacza lekkie kr gi.
- Masowa przestrze mi dzy odbytem a otworem pochwowym lub nasad członka. To miejsce - okolica okołodbytnicza - jest bardzo erogenne u wi kszo ci ludzi, chocia nie wiedz o tym czasami nawet bardzo do wiadzeni kochankowie.
- Zrobi kilka długich poci gni wysoko od szczytu kr gosłupa /mo na j zykiem/ w dół przez rodek po ladków a do odbytu lub w okolicy odbytniczej. Niech ta droga b dzie długa i bardzo podniecaj ca, tak by warto było czeka na jej koniec.
- Masowa po ladki unikaj c dotykania odbytu. Pie ci po ladki włosami.









Nogi i stopy

Opisywany dotychczas masaż stał się bardzo podniecający, pora więc, aby nieco zwolnić tempo. *

- Nanie trochę olejku na nogi partnera i masowa je długimi, posuwistymi ruchami od pośladków do stóp. Pamiętaj, że tak jak przy masażu zmysłowym nie wolno przyciskać nogi posuwając się w dół, można natomiast wzmocnić ucisk idąc w górę.
- Wewnętrzna strona uda jest szczególnie wrażliwa erotycznie, podobnie jak skóra pod kolanami. Te właśnie miejsca należy długo masować, lizać, obsypywać pocałunkami.
- Przesuwać się językiem aż do miejsca, gdzie zaczyna się owłosienie łonowe, ale

go nie wolno dotykać. Zaczyna od wewnętrznej strony kolan i przesuwając językiem do narządów płciowych, przez wewnętrzną stronę uda. Wrócić językiem tą samą drogą do kolana, a następnie zrobić to samo na drugiej nodze. Powtarzać tak długo, jak tylko partner jest w stanie wytrzymać.

- Masować stopę, jak zostało opisane wcześniej o masażu zmysłowym, lecz obecnie robić masaż ustami. Całować i chwycić w usta palce. Masować stopy różnymi częściami ciała i czynie z narządami płciowymi.
- Uchwycić stopę partnera, jakby stopa była urządzaniem do masażu, pieścić tę część swojego ciała, które pragnie się masować.



Całe ciało

Na koniec, jak w przypadku masa u zmysłowego, ale z innych powodów, należy masować całe ciało, aby połączyć działanie na wszystkie części ciała do tej pory masowane. Ociera się z góry na dół o różne części ciała,

tym razem nie omijając narządów płciowych. Porusza się długimi, posuwistymi ruchami, najpierw masując na górze, a następnie po zmianie pozycji - pod spodem. Używa do masowania się różnych części ciała partnera. Rozkoszowa się wspaniałym uczuciem i wzajemnym ciepłem ciała.





Teraz podniecenie powinno osiągnąć zenit, co jest zaproszeniem do specyficznej erotycznej gry. Co będzie dalej, to zależy od pragnień i chęci partnerów i jest poza zasięgiem tej książki. W większości par, które przy stosowaniu masażu erotycznego dochodzą do tego punktu, jest tak rozbudzona seksualnie, że każda aktywność płciowa będzie satysfakcjonująca, bogata w orgazmy.







5

Terapie naturalne, masa i seks

W zachodniej judeochrześcijańskiej kulturze słowo seks ma wiele znaczeń negatywnych, natomiast w innych częściach świata nie ma i nie było tego typu uprzedzeń.



Zawsze jednak seks był obwarowany zakazami / adna kultura nie mo e pochwali si pełn harmoni w tej dziedzinie/, ale Zachód odci ł si od seksu jako synonimu grzechu. O seksie si nie mówi i najlepiej, gdyby w ogóle nie było.

W innych kr gach kulturowych wprost przeciwnie, seks stanowi nieodł czn , składow cz urody ycia. Staro ytny Wschód dał współ yciu seksualnemu wysok pozycj zarówno w yciu społecznym, jak i prywatnym. Seks spełniał wa n rol duchow i biologiczn . Niestety, obecnie szerzy si tam coraz szybciej zachodnia kultura erotyczna z typowymi dla niej uprzedzeniami.

Szkoda, e tak si dzieje, bo akt płciowy jest równie prze yciem duchowym polegaj cym na znacznie gł bszym ni fizyczne zespoleniu dwojga ludzi. Czytelnicy, którzy maj ze swoimi partnerami tak wi , wie dz , co mam na my li.

Wierz , e ludzie odkryw ycie duchowe w swoim zwi zku miłosnym w wiecie bezbo - nym i okrutnym. Odgrywa to du rol przy braku innych warto ci.

Moje do wiadzenie zawodowe potwierdza powy sze pogl dy. W swojej praktyce spotykam pary, które maj doskonały kontakt fizyczny, ale nie ma mi dzy nimi porozumienia psychicznego. Przez to ich zwi zek jest zubo ony i powierzchowny, czego s wiadomi, ale nie znaj przyczyny tego stanu rzeczy.

Te w du ej mierze abstrakcyjne rozmy lan ia nabieraj konkretnego znaczenia przy analizie rzeczywistego kontaktu fizycznego, jaki osi ga si przy stosowaniu masa u zmysłowego oraz innych metod naturalnych. Wszystkie te techniki opieraj si na filozofii percepcji wiata, rozumienia go w o wiele szerszym zakresie ni robi to zachodnia medycyna. Istot wi kszo ci tych terapii jest ukierunkowanie na sfer psychiki jako podstaw witalno ci.

W rozdziale tym krótko przedstawiam, co naturalne i niekiedy bardzo stare terapie ma-

sa em mog da współczesnym kochankom. Dla wielu czytelników stosowanie technik masa u erotycznego i zmysłowego opisanych w tej ksi ce stanie si , by mo e, codzienn praktyk . Mam nadziej , e w tym rozdziale znajd oni opisy technik o działaniu relaksuj cym i stymuluj cym, które wzbogac współ ycie erotyczne ka dej pary kochanków. Zapewne niewiele osób b dzie chciało sobie przyswoi zasady filozofii i model ycia, z którymi ci le ł cz si wspomniane terapie. Mo na jednak wzi z nich tylko pewne elementy, które pomog w urozmaicaniu i pogł bianiu ycia uczuciowego i erotycznego. Zaczniemy od przedstawienia wzgl - dnie prostej formy naturalnej terapii - zapachoterapii.

Zapachoterapia

Jest to stara sztuka wywodz ca si jeszcze ze staro ytnego Egiptu. Egipcjanie stosowali otrzymywane z ro lin olejki aromatyczne do leczenia schorze fizycznych, a tak e wykorzystywali je przy leczeniu zaburze emocjonalnych i psychicznych. Olejki były czasami stosowane doustnie, zwykle jednak wcierano je w skór , która je dobrze wchłania, szczególnie je li jest rozgrzana k piel .

Olejki aromatyczne s wyci gami z ro lin i kwiatów. S one do drogie ale wydajne, poniewa s ekstraktem. W najwykwintniejsze olejki mo na si zaopatrzy w wielkich sklepach lub zamówi je pod adresem: Marguerite Maury Glinie, Park Lane Hotel, London W1Y 8BX, lecz równie zupełnie dobre olejki mo na kupi po przyst pnej cenie w zwykłych drogeriach.

Zapachoterapia jest łatwa do zastosowania w warunkach domowych, gdy potrzebne do niej s tylko r ce i olejki. Nie b dziemy si zajmowa wła ciwym, medycznym u yciem olejków, lecz skonmcentrujemy si na ich przydatno ci w masa u erotycznym i zmysłowym. Naley wi c wybra olejek, którego zapach najbardziej nam si podoba.





Cz steczki zapachowe lepiej oddziałuj na układ nerwowy, je li lubimy wdychany zapach. Zmysł powonienia jest podstawowym i bardzo rozwini tym zmysłem u zwierz t. Ludzie nie s tu wyj tkiem.

Kilka kropel olejku mo na wla do k piel. Mo na tak e wla trzy albo cztery krople do naczynia z wrz c wod i zrobi sobie inhalacj . Dobrze jest stosowa olejek do masa u.

Olejku aromatycznego mo na u ywa w postaci koncentratu, ale najbardziej ekonomiczne jest rozcie czy go olejem sojowym lub migdałowym. Na kieliszek sojowego lub migdałowego oleju da 3-4 krople olejku aromatycznego. Z by zwi kszy efekt działania olejku, skóra powinna by rozgrzana. Mo na to osi gn albo przez wst pny masa bez olejku, albo przez wcze niejsz k piel. Olejki stosowa tak, jak podano w rozdziałach o masa u erotycznym i zmysłowym. Rónica mi dzy u yciem zwykłych olejków do masa u a olejków aromatycznych polega na tym, e zapach olejku aromatycznego pobudza zmysły i sprawia, e masa ma działanie bardziej relaksuj ce lub podniecaj ce.

Oto kilka uwag o niektórych olejkach i ich u yciu w zapachoterapii, interesuj cych, by mo e, na etapie nauki uczynienia z nich stałego elementu erotycznego współ ycia.

O *olejku rozmarynowym* mówi si , e jest afrodyzjakiem. Wla cztery krople tego olejku do jednego kieliszka oleju sojowego, dobrze wymiesza . Masowa okolice krzy a.

Olejek kminkowy dodaje si do k piel. Stwierdzono, e ma działanie łagodz ce bóle menstruacyjne.

Olejek szatwiowy - wla trzy krople olejku do naczynia z ciepł wod albo bidetu; płukanie pochwy tym roztworem leczy infekcje i łagodzi stany zapalne luzówki.

Olejek mi towy słu y do płukania ust. Do szklanki lub fili anki ciepłej wody wla dwie krople olejku. O ile zachodzi potrzeba, płukanie mo na powtórzy , eby usun nieprzyjemny zapach z ust.

U ycie olejków aromatycznych nie musi by obowi zkow cz ci praktyki. W szczególnych okoliczno ciach, kiedy chce si udoskonali masa i doprowadzi do wi kszego rozlu nienia, mog one mie wr cz magiczne działanie.

Shiatsu

Dosłowne tłumaczenie słowa shiatsu to: „ucisk palcami”. Jest to stara japo ska technika. Shiatsu ró ni si od zachodniego spo-

sobu masa u tym, e stosuje si tylko ucisk i ruchy rozci gaj ce, bez ugniatania, tarcia i ruchów posuwistych.

Masa ysta wykonuj cy masa shiatsu posługuje si palcami, łokciami, kolanami i stopami, którymi naciska liczne miejsca akupunkturowe wzdlu energetycznych kanałów ciała. Przypomina to chi sk akupresur , ale w akupresurze naciska si tylko palcami.

Techniki zachodnie, nawet je li w istocie maj za cel osi ganie równowagi energetycznej ciała, nie definiuj tego tego w ten sposób, podczas gdy w shiatsu jest to podstaw i głównym celem. Wspecjalizowany masa ysta shiatsu wywołuje u pacjenta stan równowagi pomi dzy ciałem, umysłem, duchem i uczuciami, nawet je li pacjent poprosił o pomoc z powodu konkretnych dolegliwo ci.

Shiatsu zdobywa sobie coraz wi ksz popularno na Zachodzie jako technika pomagaj ca w najró niejszych chorobach, pocz -wszy od stresu do łagodzenia bólów porodowych, a tak e w wielu codziennych dolegliwo ciach.

Profesjonalne opanowanie zasad techniki shiatsu wymagałoby całego ycia, ale niektóre jej elementy mo e sobie przyswoi nawet amator w warunkach domowych, przy zastosowaniu odpowiednich wicze . Tak jak w omówionych w poprzednich rozdziałach rodzajach masa u efekt ko cowy zale y w du ej mierze od stopnia wzajemnego zrozumienia mi dzy partnerami.

W shiatsu bardzo wa ne jest uło enie obu partnerów. Zarówno masowany jaki masuj cy powinni by rozlu nieni. Nacisk na które z miejsc akupunkturowanych powinno si rozpoc raczej z okolic tu przy p pku





/hara/ ni ramion lub pleców. Bardzo wa ne jest tak e, eby nacisk na okre lone miejsca akupunkturowe ciała /tsubos/ wykonywa kciukiem lub dłoni pod k tem prostym w stosunku do ciała.

Nale y kl kn obok partnera z lekko rozł czonymi nogami tak, aby ciało było w pozycji stabilnej. W ten sposób mo na przez j aki czas nie przerywa nacisku, nie trac c przy tym równowagi i nie m cz c si . R ce nale y trzyma wyci gni te. Najlepiej, eby partner le ał na podłodze, ale niektóre wane tsubos s dost pne tak e wtedy, gdy partner siedzi.

Specjali ci naciskaj ró nymi cz ciami ciała. Pocz tkuj temu jednak najłatwiej jest zacz od naciskania samymi kciukami. Na pocz tku nale y uciska tylko jednym kciukiem, a po jakim czasie trzeba u ywa obu na przemian. Masuje si tylko opuszk kciuka, pozostała za cz dłoni le y na ciełe partnera, dzi ki czemu nie traci si z nim kontaktu. Nale y pami ta , eby dłonie zawsze były w kontakcie z ciałem partnera. Kiedy jedna r ka naciska, druga le y na ciełe w pobl u pierwszej. Dłoni mo na jeszcze naciska har pod k tem prostym w stosunku do ciała.

Nacisk przy masa u shiatsu sprawia zwykle przyjemno partnerowi. Je eli jednak zacznie odczuwa ból, nale y przerwa masa , poniewa mo e to oznacza , e istniej jakie przeszkody wewn trzne.

Przy tym rodzaju masa u masowany nie musi by nagi, ale oczywi cie lepiej, je li jest rozebrany.

Przed podaniem programu masa u shiatsu, jaki mo e stosowa ka dy, kto opanował podstawy masa u zmysłowego według moich wskazówek, nale y wskaza pewne uwarunkowania, kiedy stosowanie techniki shiatsu mo e by szkodliwe.

- Szczególnie nale y unika tego masa u przy rozszerzonych naczyniach krwiono nych.

- Kobiocie w ci y nie nale y masowa brzucha; w zaawansowanej ci y nie nale y uciska nóg.
- Nie masowa człowieka wyczerpanego.
- Nie masowa człowieka z podwyższon temperatur .
- Nie nale y masowa ludzi z chorobami zaka nymi skóry, wypadaj cym dyskiem albo złamaniem ko ci.
- Nie nale y masowa kogo , kto za ywa kortykosterydy/jak np. encorton/.

Ka dy, kto naprawd chciałby zgł bi technik wła ciwego stosowania shiatsu, powinien dokładnie zapozna si z fachow literatur na ten temat. Tu daj tylko streszczenie najprostszch postaci shiatsu, masa u, który ł czy energetyczne systemy człowieka i w ten sposób poprawia jego ogólne samopoczucie. Nale y pami ta , e wszystkie oddziaływania na miejsca akupunkturowe s ukierunkowane w ten sposób, e zmieni albo znormalizuj przepływ energii przez te miejsca.

- Poprosi partnera, eby poło ył si na brzuchu na podłodze albo na jakim twar dym podło u. Poło y dłonie na plecach partnera; jedn na łopatce, a drug na biodrze po przek tnej, i w czasie wydechu przesuwa dłonie po kr gosłupie. Zmieni r ce i powtórzy nacisk w ten sposób, e okolica kr gosłupa jest naciskana teraz z drugiej strony.

- Przycisn dło mi barki i ruchami okr nymi przesuwa po łopatkach partnera. Tu znajduj si południki /przepływowe kanały energetyczne/, które wpływaj na odczuwanie zm czenia i stany napi cia. Wi kszo ludzi potrzebuje masowania tej cz ci ciała, szczególnie, je eli s znerwicowani i łatwo poddaj si stresom. To miejsce mo na uciska kciukami, łokciami, a nawet pi tami.

- Masowa naciskaj c dło mi, a nast pnie kciukami miejsca po obu stronach kr gosłupa.



* Potem masowa w kierunku bioder i kciukami uciska krzyż /dolna cz. pleców przechodząca w pośladki/. Następnie łokciem uciska górna cz. pośladków.







* Teraz przejdź do masyżu wewnątrz strony nóg, przyciskaj je najpierw kciukami, a potem kolanami. Delikatnie ciskaj z boków ścięgno Achillesa i trzymaj tak 3-5 sekund.

* Podciąganie nogi partnera w ten sposób, jedną ręką leży na dolnej części pleców, druga zaś umieszczona zaraz za palcami stopy ostro nie przyciska stop do podłogi tak, aby nogę najlepiej naciągnąć. Jeżeli partner w jakikolwiek sposób okaże, że mu to nie odpowiada, należy natychmiast przerwać. Zgięcie nogi partnera pod kątem prostym i przyciskanie mocno dłońmi uda.







- * Teraz przyciskać wewnętrzną stronę stóp.
- * Masować stopy według wskazówek ze s.52.





* Masować wzdłuż środkowej linii karku z dołu do góry i na końcu naciągnąć szyję.

* Masowa twarz według wskazówek ze s. 42.





* Przejść do masażu rąk, stosując nacisk dłonią wzdłuż ich wewnętrznej strony. Partner ma ręce zwrócone dłońmi do góry.

* Naciskać dłonią pod łokciem partnera, a partner powinien przekreślić rękę dłonią w dół.



* Następnie należy położyć uwagę na dłoń. Delikatnie cisnąć palce przed rozpoczęciem masowania cz. ci pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym. Przyciskać to miejsce 5 sekund, przytrzymując je kciukiem od góry, a pozostałymi palcami od dołu dłoni.

* Potem ująć przegub dłoni partnera i delikatnie przetrząsnąć, aby ją rozluźnić.









* Masowa dolna cz. brzucha /hara/. Wykonuje ruchy okrężne zgodnie z ruchem wskazówek zegara, jak na s. 49, a potem lekko naciska wzdłuż łuku łobowego i przesuwając rękę na radełko brzucha, w kierunku poprzecznie.

* Zakończ masaż shiatsu masowaniem przedniej strony nogi, uciskając ścięgno. Następnie wykonaj masaż wewnętrznej strony uda i łydki, a potem także zewnętrznej strony, bez uciskania kości.

* Zginaj stopę do przodu i prostuj ją. Drugą nogę tak samo.



uczuciu. Dlatego tak ważne jest, aby masujący budził w partnerze całkowite zaufanie. Trudno, a nawet niemożliwe jest rozluźnić się zupełnie, odstąpić swoje uczucia, jeżeli kiedykolwiek wcześniej w chwilach szczerości partner okazał się nieuczynny, skrytykował nas, wyśmiał albo zignorował.

Podstawą wszystkich rodzajów masażu jest zrozumienie, miłość, zaufanie wzajemne i troskliwość partnerów, a masaż jest najskuteczniejszy, kiedy wszystkie te uczucia odbiera masowany.

Podkreślam, że ten wariant shiatsu, masażu „na domowe potrzeby” jest w zasadzie nastawiony na relaks i dostarczanie przyjemności. Nie jest przewidziany do leczenia.

Aby masaż pomógł w wyleczeniu choroby, należy zwrócić się do zawodowego terapeuty. W stosunku do masażu zmysłowego opisane tutaj różne techniki mogą stanowić przyjemną odmianę i z pewnością mają duże znaczenie dla psychiki człowieka. W istocie wielu ludzi uważa, że masaż shiatsu może poruszać i mobilizować najgłębsze warstwy





Akupresura

Akupresura jest blisko spokrewniona z masażem shiatsu i nie ulega w pełni ciepłocie, a prawidłowe pobudzenie poszczególnych miejsc akupunkturowych może mieć zbawienny wpływ na ciało, umysł i ogólne samopoczucie. I chociaż aden masażysta amator nigdy nie opanuje sztuki akupresury w takim stopniu, by móc leczyć schorzenia w szerokim znaczeniu tego słowa, niektóre miejsca akupunkturowe łatwo jest zlokalizować i ich naciskanie daje wspaniałe rezultaty. Tak więc jest to dodatkowa umiejętność, którą można zastosować przez pary, które już stosują masaż zmysłowy.

Nacisk na miejsca akupunkturowe należy robić kciukami, aby uzyskać zarówno miejscowe, jak i ogólne efekty. Oto kilka propozycji. Każde miejsce trzeba naciskać około 4 sekund, po dwa lub trzy razy.

Plecy

- po obu stronach kręgosłupa
- ramiona

Biodra

- po ładki
- sacrum /okolica krzyżowa/
- wgiębie przy pośladkach

Kończyny

- równocześnie na ścięgno Achillesa z obu stron

Stopy

- stawy
- od 3 do 5 cm od rozwidlenia dużego palca u nogi i drugiego palca

Barki

- od 3 do 5 cm pod wgięciem na górnej krawędzi obojczyka

Rece i dłonie

- skóra między kciukiem i palcem wskazującym

Hara

- około 8 cm od pępka z obu stron /naciska w kierunku pępka/
- naciska opuszkami palców cz. rąk 5-6 cm pod pępkiem

Nogi

- wewnątrz trzyna strona kolana
- zakłucie piszczeli, jak na zdjęciu. Mocno nacisnąć. Je-li naciśnięte zostało właściwe miejsce, silny bodziec powinien przepłynąć od piszczeli do stopy.

Nacisk na wyżej wymienione miejsca nadaje nowy wymiar masażowi, który bez tego byłby zwykłym przyjemnym masażem, bezpiecznym, dla ludzi zdrowych.

Miejsca między kciukiem i palcem wskazującym nigdy nie wolno dotykać u kobiet ciążących.

Je-li w jakimkolwiek miejscu nacisk wywołuje ból lub nieprzyjemne odczucie, należy natychmiast przerwać masaż i poradzić się kogoś, kto zawodowo zajmuje się akupresurą. Może okazać się, że po prostu tylko nacisk był zbyt silny, ale zawsze lepiej jest sprawdzić.



Refleksoterapia

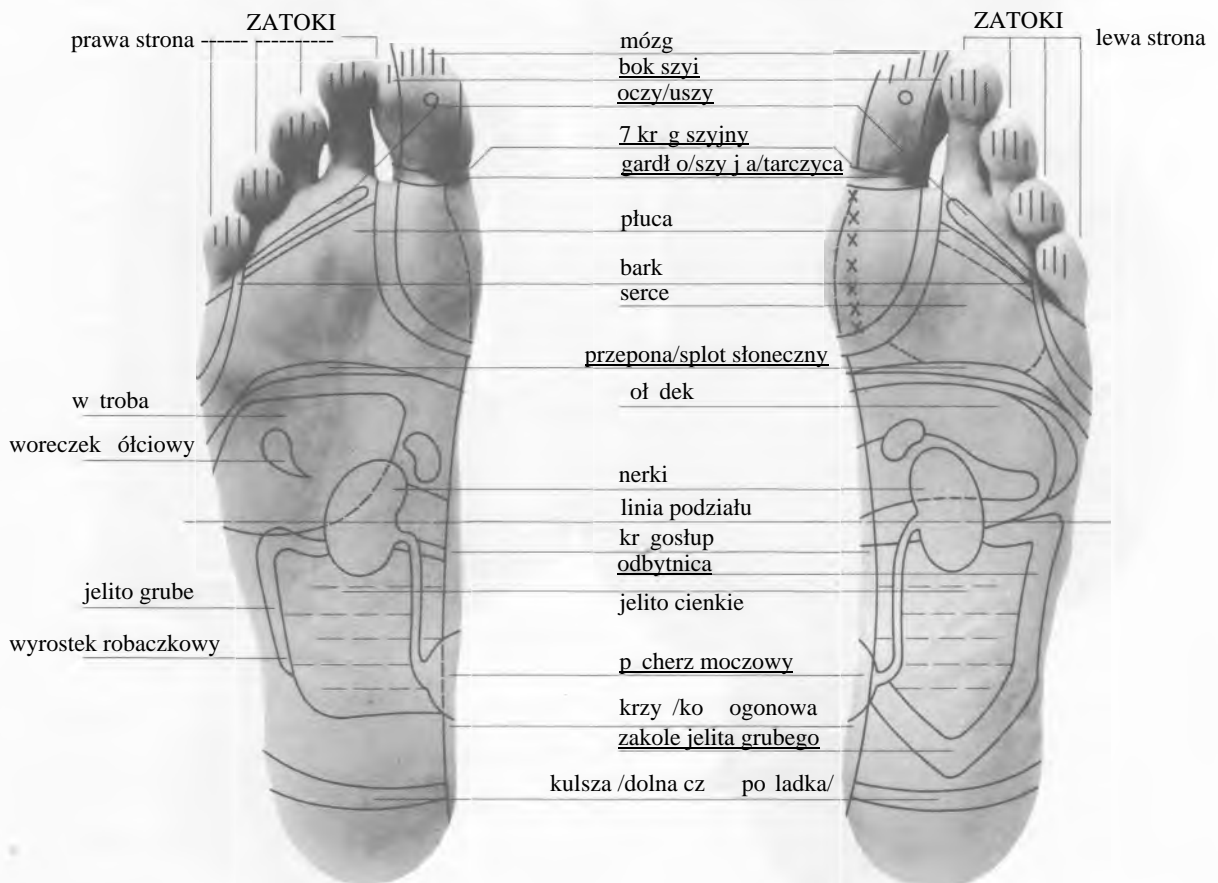
Bazą, na której opiera się refleksoterapia, jest istnienie na wewnętrznej stronie stopy stref powiązanych przez system nerwowy z poszczególnymi częściami ciała. Nacisk i masowanie tych punktów powoduje zharmonizowanie energii przez ciało i sprawia, że masowany czuje się zrelaksowany.

Wiedzę o refleksoterapii najlepiej opanować na odpowiednim kursie lub seminarium. Nasz poradnik nie nadaje się do rozpatrywania szczegółów. Wystarczy wspomnieć, że masowanie stóp działa różnie, jeżeli masujemy czy postępujemy w odpowiedni sposób z określonymi punktami. Sposoby wykorzystania palców i kciuka w refleksoterapii są

odmienne od normalnego masażu, dlatego należy uczyć się ich od specjalisty. Nie można stosować tego rodzaju masażu u kobiet w ciąży i ludzi, którzy mają wyłoki lub cierpią na zapalenie żył. Można jednak masować stopy, używając prostych technik refleksoterapii. Najdogodniejszą pozycją do tego masażu jest pozycja, kiedy masowany siedzi albo jest wyciągnięty w wygodnym fotelu z nogami położonymi na stołku na tym samym poziomie, co kolana masującego.

Do tego rodzaju masażu nie jest wskazane natłuszczenie. Zamiast olejku można zastosować talk albo nawet masełko. Położony rącznik na kolana, masować po kolei obie stopy.

Wziąć stopę w dłoń i poruszać jej górny i dolny brzeg w przód i w tył. Następnie





nie złapał piętą prawą ręką, drugą ręką pozostał cz. stopy i porusza ruchem okrężnym.

Masowa całość stopy uchwyciwszy palce tak, aby kciukiem trzymał duży palec u nogi, a pozostałymi palcami pozostałe palce nogi. W tej pozycji stopa będzie usztywniona, a jej spód lekko nacisnąć. Następnie zgiąć kciuk w pierwszym stawie mniej więcej pod kątem prostym. Koniec tak zgiętego kciuka położyć na spodzie stopy i lekko nim kręcić przesuwając wzdłuż stopy. Przy prawidłowej pozycji kciuka partner nie powinien poczuć paznokcia. Aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty, należy tak ustawić kciuk, aby oddziaływał na stopę nie tylko opuszką, ale i także bokami kciuka. Punkty odruchowe znajdują się pod skórą i trzeba do nich silnie przyciskać, aby je pobudzić.

W przypadku złego samopoczucia masowanego w czasie zabiegu, należy zabieg przerwać. Czynności mające na celu rozluźnienie i poprawę samopoczucia trzeba rozpocząć od palców i powoli masować w kierunku pięt, po uprzednim zapoznaniu się na wykresie z rozmieszczeniem głównych punktów odruchowych. Po wymasowaniu spodu stopy masować boki stóp.

Przy przesuwaniu kciuka po skórze stopy należy zwracać uwagę na miejsca, które są albo wyjątkowo delikatne, albo stwardniałe, ponieważ po przyciśnięciu takiego miejsca partner może stać się napięty, a nie zrelaksowany.

Zakończ trzymając stopę w dłoniach i obracając ją według wskazówek na początku. Chwilę przytrzyma stopę w rękach i cały zabieg stosować do drugiej stopy.

Jeżeli masa jest wykonana prawidłowo, partner będzie zrelaksowany. To jest bardzo dobry sposób rozluźnienia przyjaciela, z którym znajomość nie jest dostatecznie bliska, aby zastosować masaż całego ciała.

Niektórzy ludzie bardzo lubią, aby w ten sposób wymasować im także dłonie. Działają

nie to polega na zasadzie odpowiadania poszczególnych części ciała punktom odruchowym na dłoniach.

Podsumowanie

Chociaż jedna z krótko opisanych w tym rozdziale metod nie jest podniecająca sama w sobie, wiele par uważa, że działają one pobudzająco i rozluźniająco, a to może być dobrym punktem wyjścia do masażu erotycznego. Po wymasowaniu stopy według zasad refleksoterapii, albo po prawidłowym potraktowaniu miejsc akupunkturowych partner może poczuć się tak zrelaksowany, że zapragnie seksu. Można w tym pomóc elementami masażu erotycznego.

Jak stale podkreślałem, wszystkie te metody, oprócz oczywiście masażu erotycznego, są jakby podarunkiem dla partnera. Jeżeli partnerzy nie umówili się, że ostatnim punktem programu będzie akt płciowy, najlepiej spokojnie przedzielić rozwój wydarzeń i przeko-

nać się, do czego to doprowadzi. Niektórzy zaczynają od zwrócenia się z prośbą, aby na przykład wymasować im stopy i po krótkim czasie są nie tylko rozluźnieni, ale i podnieceni seksualnie.

Pamiętajcie, że cokolwiek robi się ze swoim partnerem, trzeba odczuwać radość dawania, ponieważ jest to głównym warunkiem udanego, dobrego masażu. Aby to osiągnąć, przyjmujący musi się zidentyfikować ze swoim partnerem, lecz cel jego wysiłki i wtedy masaż jest korzystny dla obojga. W efekcie prowadzi to do werbalnej i niewerbalnej komunikacji w czasie masażu, a tak jest po jego zakończeniu. Takie dwupoziomowe porozumienie jest istotną częścią rodzaju masażu i głównym celem dla wielu par.

W czasach, kiedy seks sprowadza się do osiągnięcia celu, kłopoty związane z tym seksualnym pojawiają się na każdym kroku, dawanie i branie staje się bezwzględnie jednym z najcenniejszych wartości miłosnego związku.



