



# **Das Intimmassage Handbuch**



**In diesem knackigen Handbuch werdet ihr erfahren, wie atemberaubende und intensive Intimmassagen funktionieren und wie ihr sie zu einem unvergesslichen Erlebnis macht, das euch lang in Erinnerung bleiben wird und euch neuen sexuellen Gefühlen, wie auch Ebenen öffnen wird.**

Die Intimmassage ist deshalb so unglaublich kraftvoll, weil sie so viele Elemente vereint, die für epischen Sex wichtig sind. Dazu gehört:

- Das bewusste Wahrnehmen von Gefühlen
- Entspannung
- Loslösen von sämtlichem Druck etwas leisten zu müssen, etwas tun zu müssen, oder etwas fühlen zu müssen.
- Vollkommenes loslassen können
- Kommunikation und Verbindung mit dem Partner

Eine gute Intimmassage kann all diese Dinge miteinander vereinen. Und damit euch genau das gelingt, gibt es dieses Booklet. Wir beginnen mit einigen Grundlagen vorweg.



# Grundlagen Intimmassage

## Ziele ziehen lassen.

Wir Menschen sind fast schon programmiert darauf, beim Sex irgendwelche Ziele zu verfolgen. Und entsprechen verspüren wir ständig Druck. Frauen verspüren den Druck etwas Gutes fühlen zu müssen oder einen Orgasmus zu haben. Oder sie verspüren den Druck, dem Partner gut zu gefallen. Männer hingegen verspüren den Druck lange genug durchhalten zu müssen, oder eine dauerhaft starke Erektion zu haben. Sie verspüren außerdem den Druck, die Partnerin gut zu befriedigen und sie zum Höhepunkt zu bringen.

All diese Dinge sind bei der Intimmassage völlig egal. Es besteht keine Orgasmuspflicht. Es besteht nicht einmal die Pflicht, sich besonders gut zu fühlen. Es ist egal, ob die Vagina dabei feucht wird, oder der Penis hart wird. Und wie gesagt: Es ist auch egal, ob der rezipierende Part in dieser Übung einen Höhepunkt bekommt oder nicht.

Ihr werdet im Laufe der Übung möglicherweise merken, dass dieser Druck dennoch aufkommt. Werdet euch in diesen Momenten darüber



bewusst, dass ihr gerade einen Druck verspürt, etwas fühlen oder leisten zu müssen, und macht euch dann wieder klar, dass ihr diesen Druck ziehen lassen könnt und ihr überhaupt nichts zu leisten habt in dieser Übung.

Stattdessen geht es nur darum, einfach und banal zu spüren was da ist.

## Die immer-tiefe Atmung

Stichwort „nur spüren was da ist“: Nichts hilft euch mehr dabei, in ein intensives Spüren zu kommen, als eine tiefe Bauchatmung. Also eine Atmung, bei der sich der Bauch wölbt. Wer während einer sexuellen Erfahrung immer tief atmet, der wird mehr „sexuelle Elektrizität“ im Körper spüren und was auch immer da wahrgenommen wird, intensiver wahrnehmen.

Deshalb gilt für den rezipierenden Part bei dieser Praktik: Immer wieder daran erinnern, tief in den Bauch zu atmen. Ihr könnt euch dabei vorstellen, dass ihr bis hinunter in euer Geschlechtsteil atmet.



## Wahrnehmung und Bewegung der sexuellen Energie

Bei der Intimmassage werdet ihr schnell in Kontakt mit eurer sexuellen Energie kommen. Diese könnt ihr rein physisch irgendwo in eurem Körper wahrnehmen. Oft ist es ein Kribbeln im Bauch oder Intimbereich. Frauen spüren es häufig in der Klitoris, Männer spüren das Kribbeln meist in den Hoden.

Wenn ihr dieses Gefühl der Erregung spürt, dann könnt ihr euch vorstellen, dass ihr in dieses Gefühl hineinatmet. Ihr schenkt diesem schönen Gefühl somit mehr Aufmerksamkeit und versorgt es mit mehr Energie.

In einem zweiten Schritt könnt ihr dazu übergehen, diese sexuelle Energie, beziehungsweise dieses Gefühl der Erregung in eurem Körper auszubreiten oder zu bewegen. Dies macht ihr ganz einfach mit eurer Aufmerksamkeit. Steuert die sexuelle Energie mit eurer Aufmerksamkeit zu anderen Körperregionen, oder lasst sie sich langsam in eurem gesamten Körper ausbreiten.

Auch hier gilt wieder: Kein Druck, keine Verpflichtungen. Wenn ihr nichts spürt oder die Energie nicht bewegen könnt, dann konzentriert euch einfach weiter auf die Wahrnehmung. Tut im Zweifel einfach immer das, was sich für euch im Moment richtig anfühlt.



## Keine festen Zeitlimits

Die Anleitungen enthalten keine festgesetzten Zeitlimits. Gönnst euch jeweils mindestens 20-25 Minuten und achtet darüber hinaus auf euer Gefühl, ob ihr die Massage weiter ausdehnen, oder langsam zum Abschluss kommen wollt.

## Übertragung auf den Sex

Alles, was ihr in dieser Übung über eure sexuelle Energie, eure Atmung und euren Körper lernt, könnt ihr schrittweise auf den Sex übertragen.

So könnt ihr damit beginnen, beim Sex tiefer zu atmen, oder eure sexuelle Energie wahrzunehmen und beim Sex im Körper zirkulieren zu lassen. Seid neugierig und experimentiert mit den neu gewonnenen Gefühlen und Erfahrungen.



# Schritt für Schritt Anleitung zur Muschi Massage

Wichtig: Im Nachfolgenden gebe ich dir eine ganz detaillierte Schritt für Schritt Anleitung, die alle Komponenten beinhaltet. Natürlich müsst ihr nicht so stringent vorgehen, wie beschrieben. Du kannst dich zum Beispiel auch ganz spontan dazu entscheiden, deiner Partnerin eine Muschi Massage zu geben, ohne, dass du hier jeden Schritt rigide durchführst. Am wichtigsten ist es, dass ihr euch beide wohl fühlt und dass die Situation für euch passt und sich richtig anfühlt. Wenn die unten beschriebene Herangehensweise zu „formell“ für euch ist, könnt ihr sie für euch adaptieren.

1. Unterschätzt nicht die immense Bedeutung eines angenehmen Settings. Das heißt: bereitet den Raum vor. Sorgt durch angenehmes Licht, einer angenehmen Zimmertemperatur und einfacher, entspannender Musik im Hintergrund für die perfekte Wohlfühlatmosphäre. Denke auch daran, Gleitmittel oder Öl bereit zu stellen. Auch Kerzen klingen zwar kitschig, tragen aber etwas Besonderes zur Atmosphäre bei.



2. Deine Partnerin begibt sich in eine bequeme Liegeposition. Wenn du willst, kannst du ihr hierfür ein Kissen für ihren Kopf anbieten, sowie ein Kissen für ihren unteren Rücken.
3. Setz dich nun zwischen ihre geöffneten Beine und komme mit deiner Aufmerksamkeit voll und ganz in den Moment. Betrachte ihre Vagina und erkenne und bewundere ihre Schönheit. Teile deiner Partnerin diese Bewunderung auch gerne mit, wenn es sich für dich richtig anfühlt.
4. Du kannst deine Partnerin dabei unterstützen tief zu atmen. Wann immer dir auffällt, dass sie in eine flache Atmung verfällt, kannst du sie daran erinnern tief zu atmen.
5. Nimm dir nun das Massageöl / Gleitmittel, wärme es in deinen Händen auf und beginne es liebevoll und mit viel Präsenz langsam um ihren Intimbereich einzumassieren. Widme dich dabei den Oberschenkelinnenseiten, dem Venushügel, den Schamlippen, dem Perineum (Bereich zwischen Vagina und Anus) und erst zum Schluss der Klitoris und dem Scheideneingang.
6. Beginne nun damit, super, super langsame Streichbewegungen mit deiner gesamten Handfläche zu machen. Streichle dabei vom Perineum langsam nach oben bis zu ihrem Venushügel. Wichtig dabei: Sei zunächst ganz sanft und wie gesagt super langsam.





7. Nutze die Flächen deiner Daumen, um dich langsam und gefühlvoll den äußeren Schamlippen widmen. Streichle sie sanft von oben nach unten.
8. Gehe nun dazu über, dich der gesamten Vagina zu widmen (ohne einzudringen). Streichle sanft mit deiner Handfläche über den gesamten Bereich, mache kreisende Bewegungen und verbringe auch etwas Zeit mit der Klitoris. Denke daran, immer mehr als genug Gleitmittel zu verwenden.
9. Kümmere dich nun auch um die Scheidenöffnung. Nutze ein paar Finger um diesen Bereich zu massieren, indem du leichte, kreisende Bewegungen um die Öffnung machst.
10. Wende dich nun dem Perineum zu: Nutze die Fläche deines Daumens um dort langsame, kreisende Bewegungen zu machen.
11. Fahre damit fort, dich den Zonen und Bewegungen zu widmen, die ihr gut gefallen haben. Ohne Druck. Ohne Erwartung. Und ohne ein Drängen auf den Orgasmus. Dieser muss bei der Intimmassage wie gesagt nicht sein.
12. Um die Muschi Massage zu beenden, legst du deine gesamte Handfläche auf ihre Vagina, sodass ihre ganze Vagina vom Venushügel bis hin zur Scheidenöffnung abgedeckt ist. Mit dieser Hand kannst du einen sanften Druck ausüben. Die andere Hand schiebst du unter ihren Rücken und lässt sie knapp über ihrem Po am untersten Abschnitt der



Wirbelsäule (Kreuzbein) liegen. Du kannst sie darum bitten, kurz ihr Becken anzuheben, damit du deine Hand positionieren kannst. Bleibe gut und gerne 2-4 Minuten in dieser Position und lass deine Partnerin nachspüren.

13. Wenn ihr mögt, könnt ihr danach Kuscheln und euch über die gemachte Erfahrung austauschen.

Ach ja: Keine Sorge, du brauchst diese Vorgehensweise nicht auswendig lernen. Wichtiger als die einzelnen Schritte ist ohnehin dein Einfühlungsvermögen. Wichtig dabei ist nur (Verzeihung, wenn ich mich wiederhole): Sei langsam, sei sanft und dränge nicht auf den Höhepunkt.

## *Problembehandlung*

- Wichtig ist, dass du dir vor der Massage eine bequeme Position aussuchst, in der du eine Weile bleiben kannst. Wenn du dich unwohl fühlst und anfängst, dich während der Massage umzupositionieren, verlierst du deine Präsenz und deine Partnerin wird das – bewusst oder unbewusst – aufnehmen.
- Lass deine Partnerin fühlen und ausdrücken, was auch immer in ihr hochkommt. Es kann durchaus sein, dass deine Partnerin durch diese Massage Gefühle durchlebt, oder emotional wird.



Dazu kann gehören, dass sie anfängt zu weinen, dass sie kickt, ihre Beine verschließt oder sich mental verschließt. Was auch immer geschieht, lass es geschehen und sei einfach bei ihr. Versuche nicht Einfluss zu nehmen.

- Sei während des kompletten Prozesses maximal präsent. Fokussiere dich auf das, was sich für sie gut anfühlt, ohne dabei auf den Orgasmus zu drängen.
- Es ist erlaubt, während der Massage zu kommunizieren. Wenn du dich unsicher fühlst oder nicht weißt, was du tun sollst, kannst du sie gerne fragen, was sie sich wünscht, wie du deinen Druck anpassen sollst, oder auf welche Art und Weise sie gestreichelt werden möchte.



# Schritt für Schritt Anleitung zur Penis Massage

Wichtig: Im Nachfolgenden gebe ich dir eine ganz detaillierte Schritt für Schritt Anleitung, die alle Komponenten beinhaltet. Natürlich müsst ihr nicht so stringent vorgehen, wie beschrieben. Du kannst dich zum Beispiel auch ganz spontan dazu entscheiden, deinem Partner eine Penis Massage zu geben, ohne, dass du hier jeden Schritt rigide durchführst. Am wichtigsten ist es, dass ihr euch beide wohl fühlt und dass die Situation für euch passt und sich richtig anfühlt. Wenn die unten beschriebene Herangehensweise zu „formell“ für euch ist, könnt ihr sie für euch adaptieren.

1. Unterschätzt nicht die immense Bedeutung eines angenehmen Settings. Das heißt: bereitet den Raum vor. Sorge durch angenehmes Licht, einer angenehmen Zimmertemperatur und einfacher, entspannender Musik im Hintergrund für die perfekte Wohlfühlatmosphäre. Denke auch daran, Gleitmittel oder Öl bereit zu stellen.
2. Erinnere deinen Mann noch einmal daran, dass er nicht den Druck verspüren muss, eine Erektion zu haben. Darum geht es bei dieser Methode nicht. Lass ihn wissen, dass es nur



darum geht, neue Gefühle und Berührungen wahrzunehmen.

3. Du kannst deinen Partner dabei unterstützen, tief zu atmen. Wann immer dir auffällt, dass er in eine flache Atmung verfällt, kannst du ihn daran erinnern tief zu atmen.
4. Wärme das Öl / Gleitmittel in deinen Händen auf und beginne damit, entlang der Oberschenkelinnenseiten in einem gemächlichen Tempo in Richtung seines Penis zu streicheln. Du kannst dich dabei stückweise mehr und mehr seinem Penis annähern, bis du irgendwann beginnst, diesen ebenfalls zu streicheln.
5. Du kannst seinen eventuell noch schlaffen Penis etwas nach oben ziehen, um etwaige Spannungen zu lösen.
6. Nutze die Flächen deiner Daumen um sein Perineum (die Stelle zwischen den Hoden und dem Anus) mit kreisförmigen Bewegungen zu massieren.
7. Mache nun damit weiter den Penis mit den Fingerkuppen von oben nach unten, und unten nach oben zu stimulieren.
8. Nutze nun abwechselnd die linke und die rechte Hand, um seinen Penis von ganz unten nach ganz oben zu streichen. Achte dabei darauf, dass deine Handflächen seinen Penis so weit es geht umschließen.



9. Beginne nun die Streichbewegung zum Ende hin durch eine Drehung des Handgelenks zu erweitern, sodass seine Eichel die Rotation deine Handflächen zu spüren bekommt.
10. Führe die Streicheinheit fort, auf welche Weise es dir und ihm beliebt. Spiele mit verschiedenen Variationen des Streichens und spiele auch mit dem Druck deiner Hände. Gerne kannst du ihm auch einfache Fragen stellen, wie „Willst du mehr oder weniger Druck meiner Hände?“, „Soll ich schneller, oder langsamer machen?“.
14. Wenn du das Gefühl hast am Ende zu sein, oder er einen Orgasmus hatte, lasse deine Hände noch für einen Moment auf seinem Penis ruhen, sodass er in Ruhe nachspüren kann.
15. Wenn ihr mögt, könnt ihr danach Kuscheln und euch über die gemachte Erfahrung austauschen.

Ach ja: Keine Sorge, du brauchst diese Vorgehensweise nicht auswendig lernen. Wichtiger als die einzelnen Schritte und verschiedenen Techniken ist ohnehin dein Einfühlungsvermögen.



## Problembehandlung

- Wichtig ist, dass du dir vor der Massage eine bequeme Position aussuchst, in der du eine Weile bleiben kannst. Wenn du dich unwohl fühlst und anfängst, dich während der Massage umzupositionieren, verlierst du deine Präsenz, und dein Partner wird das – bewusst oder unbewusst – aufnehmen.
- Es ist nicht untypisch, dass der Penis eines Mannes für feine, sanfte, oder ungewöhnliche Berührungen wenig empfänglich ist. Einfach nur, weil das Penis-Fühlen auf typische Masturbationsbewegungen oder das Gefühl beim Sex konditioniert ist. Mit der Zeit (entweder innerhalb einer Massage oder über mehrere Massagen hinweg) kann der Penis immer empfänglicher für verschiedenste Berührungen werden.
- Der Druck, während der Stimulation eine Erektion haben zu müssen, ist bei vielen Männer tief einprogrammiert. Wenn du fühlst, dass er nicht vollständig entspannt ist, kannst du ihn also gerne daran erinnern, dass ein nicht-erigierter Penis völlig in Ordnung ist. Gib dem Mann den Raum, das Gefühl im Penis druckfrei zu erfahren.



**Ich wünsche euch von Herzen viel Spaß,  
Entspannung und neue Erfahrungen bei euren  
Intimmassagen!**