

Bitte anfassen

Hände können zaubern. Sie tasten, streicheln, reiben oder packen kräftig zu – wenn wir es denn wollen. Angeblich aber wollen wir viel zu selten: "Wir leben in einer berührungsfeindlichen Gesellschaft", so die Massage-Expertin Lea Söhner.

Umso wichtiger scheint der körperliche Kontakt mit dem Partner. Dafür gibt es weitaus mehr Varianten als nur Fellatio oder Cunnilingus. Schon das banale "Anfassen" kann zum Feuerwerk für die Sinne werden – mit einer erotischen Massage!

Die Fakten sprechen eindeutig dafür: Mit 1,6 Quadratmetern ist die Haut unser größtes Sinnesorgan. Geschätzte fünf Millionen Zellen reagieren auf äußere Reize: ob es nun Kälte, Hitze, Nässe oder eben Berührungen sind. Tausende Rezeptoren jagen die aufgenommenen Informationen an das Gefühlszentrum im Gehirn – es folgt ein kleiner Hormonrausch, denn wer zärtlich angefasst wird, schüttet die Wohlfühlhormone Oxytocin und Prolaktin aus. Doch weitaus wertvoller als diese schnöden körperlichen Folgen sind die seelischen: "Durch die achtsame Berührung fühlt sich ein Mensch begehrt, geliebt, angenommen. Der Mensch wird hart, wenn er nicht mehr angefasst wird", so Lea Söhner.

Neben der Erfüllung dieser Grundbedürfnisse nähern wir uns dem eigentlichen Sinn und Zweck der Sache: Eindruck hinterlassen! Rasende Lust und tobende Leidenschaft wecken! Unvergesslich bleiben! Mit etwas geschickter Handarbeit kann jeder diesen Wirbelsturm der Sinne entfachen. Doch gibts dafür ein Geheimnis? Und worauf kommts an? Komplizierte Griffe, Knet-Techniken oder Positionen?

Liebe zur Langsamkeit

Das aller-oberste Gebot der gelungenen Massage heißt: Zeit lassen! "Wenn Sie glauben, Sie bewegen Ihre Hände langsam, dann halbieren Sie noch einmal das Tempo“, rät die amerikanische Sex-Therapeutin Beverly Engel. Der Einstieg zur erotischen Massage kann ruhig ganz harmlos am Kopf beginnen. Ob die Hände kreisen, streicheln, drücken oder kneten ist Nebensache – Konzentration und Hingabe sind Hauptsache. Der Partner spürt sofort, wenn nur nebenbei und halb gelangweilt gestreichelt wird. Damit Ihre Hände einmalig feurig und unerhört prickelnd ankommen, braucht es etwas Anstrengung – allerdings nicht in den Muskeln, sondern im Kopf. Stellen Sie sich den Körper des Partners, so vertraut er auch sein mag, als aufregendes Neuland vor, das Zentimeter für Zentimeter erobert werden muss – mitsamt jeder Kuhle, jeder Kurve, jeder Erhebung. Stellen Sie sich vor, dass in Ihren Fingerkuppen kleine Lavabäche pulsieren, die Sie nun behutsam auf der Haut des Partners verteilen. Gleichzeitig können Sie versuchen, mental in die Haut des anderen zu schlüpfen, sich in ihn hineinzufühlen und intuitiv zu spüren, wohin die Hände nun als nächstes wandern sollen. Es funktioniert wirklich! Variieren Sie Ihre Bewegungen, um das ungeheure Potenzial einer Massage auszuschöpfen, egal ob Sie streichen, klopfen, kneten, drücken oder trommeln. Klirrende Eiswürfel, eine weiche Feder oder ein knisterndes Seidentuch sorgen für zusätzliche Woneschauer.

Lust am ganzen Körper

Doch an welcher geheimen Ecken oder Zonen prickelt es wohl ganz besonders schön? Lea Söhner wehrt sich gegen die Frage nach erogenen Zonen. "Allein dieser Begriff klingt viel zu mechanistisch – unser ganzer Körper ist doch eine erogene Zone!" Ob Hals, Nacken oder die Innenseite der Oberschenkel – kein Körperteil könnte unsexy genug sein, als dass er nicht ein

paar Streicheleinheiten verdient hätte. Warum also nicht eine halbe Stunde lang die Füße massieren? Dennoch gibts natürlich ein paar Punkte am Körper, die besonders schnell entflammbar sind: Bei den Frauen sind es die Brüste, bei den Männern ist es der Po. Doch Vorsicht! "Der Po ist hochsensibel. Wird er zu lange massiert, kann die Erregung kippen. Einige Männer trauen sich nicht, die Po-Massage rundum zu genießen – aus Sorge, sie könnten dann als homosexuell gelten", weiß Lea Söhner aus der Praxis. Ein weiterer unterschätzter Hot-Spot am Mann sind die Brustwarzen - von Frauen ignoriert, von Männern vergessen. Doch auch bei ihm sitzen hier empfindliche Nervenenden, denen man sich zart bis deftig annähern darf.

Erregung am ganzen Körper

Bei den professionellen Massagen von Lea Söhner gilt allerdings die Philosophie der Ganzheitlichkeit. Heißt: Der ganze Körper wird scheinbar ohne spezielles Ziel verwöhnt, damit auch die Seele entspannen kann, der Kopf leicht und leichter wird, die Gedanken flirren. Durch diese Taktik der scheinbaren "Absichtslosigkeit" kann die Erregung im Körperumso intensiver aufflammen. Genau diese Absichtslosigkeit ist für viele Menschen die Voraussetzung, um sich überhaupt hingeben zu können. Diese Kunst des Fallenlassens kann auch auf dem heimischen Bett ganz wunderbar funktionieren. Für manche eine ganz neue Erfahrung: "Gerade Männer können ihren selbst auferlegten Leistungsdruck nur schwer vergessen," so Lea Söhner. Beim Sex sind sie es gewöhnt, zielgerichtet und geradlinig vorzugehen: Küssen, Kuscheln, Koitus. Die Rolle des Passiv-Empfangenden fällt ihnen anfangs schwer. "Dabei können Männer ebenso wie Frauen am ganzen Körper genießen. Wenn sie sich mehr Zeit geben würden, sind sie sogar zu multiplen Orgasmen fähig." Dieses Wunder kann geschehen, wenn die Ejakulation durch das Anspannen der Beckenbodenmuskulatur unterdrückt wird. Dieser "trockene Orgasmus" beschert dem Mann die gleichen Rauschgefühle wie ein normaler Höhepunkt, nur dass die Erregung nicht stirbt, sondern wächst. Ein Experiment, das in der entspannten Atmosphäre einer sinnlichen Massage besonders gut gelingt.

Balsam für die Seele

Für manche Paare kann der bewusste Verzicht auf den Koitus sogar zum Lustwecker schlechthin werden. "Massage erweitert das Spektrum der Sexualität", so Lea Söhner. Gerade in langjährigen Partnerschaften, wo sich allmählich Routine einschleicht und jeder genau zu wissen glaubt, welche Berührungen den Partner möglichst schnell zur Raserei treiben – gerade da kann die erotische Massage auf sanfte Art und Weise neue Akzente setzen. "Spätestens nach zwei bis drei Jahren endet der große Verliebtheitsrausch. Viele hören dann aus Bequemlichkeit auf, den Körper des anderen noch zu erforschen. Dabei wird es jetzt erst spannend," meint Lea Söhner.

Und warum? Weil jetzt das wahre Abenteuer beginnt. Beide Partner sind gefordert, ihren Entdeckergeist wiederzubeleben und ihre Kreativität zu bemühen – für die Wiederentdeckung der Sinnlichkeit. Ganz nebenbei bringt eine solche Massage auch den Körper zum Glühen – und das Nachspiel kann beginnen. Wie sagt doch Beverly Angel: "Sinnlichkeit ist der große Unterschied zwischen reinem Sex und der liebenden Verbindung zweier Menschen."