

Entführe deinen Partner ins Reich der Berührung

Jetzt, wenn es am Spätnachmittags bereits schon wieder dunkel wird und der Wind nasskalt unter unsere Sachen bläst, sehnen wir uns besonders nach Wärme, Streicheleinheiten und Berührungen. Wenn wir fröstelig auf dem Heimweg sind, kalter Nieselregen wie kleine Nadelstiche unsere Haut trifft und die Kälte in die raue, gerötete Haut auf unseren Fingern kriecht - was könnte dann schöner sein als die Gedanken an ein warmes, wohlriechendes Bad und daran, anschließend unsere Haut mit Öl zu massieren und zu verwöhnen.



Schaff dir die Atmosphäre, in der du dich und deinen Partner verwöhnen kannst, in der du Wärme und Nähe erleben kannst. Schließ die Tür hinter dir, lege deine kalten Sachen ab und lass das warme Wasser in die Badewanne rauschen, gib einen deiner Lieblingsdüfte dazu. Zünde Kerzen in deiner Wohnung an, lege dir Musik auf, die dich mit Wärme erfüllt und in der du entspannen kannst. Sinke ein in das warme Wasser, in deine Musik und lass den

Tag an dir vorübergleiten. Pack dich ein in kuschelige warme Sachen und genieße den Augenblick.



Führe deinen Partner dann auf weiche Decken und Kissen und gib ihm nun Ruhe und wohlige Wärme für seinen ganzen Körper. Gib ihm die Entspannung inmitten der Kerzen und durch deine Hände. Deine Hände brauchen zur Massage eine angenehme Wärme, reibe deine Handflächen mit dem Öl aneinander oder habe zuvor das Öl im Wasserbad erwärmt.

Beginne die Massage mit Streichungen über die Haut, verteile dabei gleichmäßig das Öl. An jedem Anfang und jedem Ende einer Massage stehen Streichungen, denn das Über-die-Haut-Gleiten ist besonders wohltuend und entspannend. Taste dich von Muskel zu Muskel, von Sehne zu Sehne, versinke mit deinen Händen in seiner Haut. Schließe deine Augen und fühle dich in den Körper deines



Partners. Lege deine ganze Aufmerksamkeit in ihn, und lasse die Energie in seinem Körper fließen. Streichle, massiere jede Stelle, vom Gesicht über die Fingerspitzen bis hin zu seinen Waden, vom Nacken über die Hüften bis hin zu seinen Fußspitzen. Massiere sanft den Bereich der Stirn, Augenbrauen, den Bereich der Augen und Schläfen. Auf seinem Rücken kannst du etwas mehr Druck ausüben, den Nacken kneten, die Muskelstränge massieren und lockern. Lasse die Bewegungen deiner Hände wie eine Welle durch deinen Körper gleiten. Gib dich mit deinem ganzen Körper dem Rhythmus der Bewegungen hin. Sei mit deinen Gedanken ganz und gar bei deinem Partner. So wird auch für dich die Massage zu einem Genuss, du tankst auf, spürst die Nähe zu deinem Partner und wirst mit seinem Körper eins. In die Berührungen seiner Haut kannst du deine ganze Wärme und Liebe geben.



Eine liebevolle Massage kann sowohl körperlichen Problemen als auch unserer Psyche ebenso viel bringen wie ein Tag Urlaub. Das Wissen um die heilende Wirkung der Massage auf Körper und Seele ist wohl annähernd so alt wie die Menschheit selbst. Eine zärtliche Berührung ist wie hundert zärtliche Worte. Deshalb entführe noch heute deinen Partner in dein Reich der Berührung.

