

Massage, for par. Revideret okt. 2019 Sexolog Rikke Thor www.rikkethor.dk

- en mulighed for at afslappe kroppene sammen, opdage nye følsomme steder og få mere ro og samhørighed. Aftal, at det ikke SKAL ende med sex/samleje, - uden krav om præstation.

1. Arranger tiden - ro - sluk mobil. Hav god tid. Aftal at bruge mindst 20 min. - ½ time til hver.
2. Sørg for at varmen er GODT tændt i rummet, brug evt. en elektrisk varmeblæser.
3. Skab stemning med frisk vand, stearinlys og/eller hvad I synes.
4. Hav indkøbt massageolie - evt. mandelolie eller kokosolie.
5. Find 2 lagner der må komme olie på, - et til at ligge på, og et til at have over sig.
6. Gå i bad sammen – indsæb og skrub hinanden, hvis I har lyst – huden bliver varm og afslappet.
7. Den ene lægger sig på maven på sengen(evt. briksen), den anden stiller sig/sætter sig evt. ved hovedet, men det betyder ikke så meget med rækkefølgen, - nærheden undervejs er det vigtigste. Fokuser et øjeblik på, hvad du er glad for hos den du skal give massage, - tænk at du skal give fra dette sted i dig selv.
8. Når du giver massage, så brug håndfladerne blidt og sanseligt (ikke så meget fingrene) og prøv så vidt muligt at bevare håndkontakten med din partner undervejs – slip ikke uden at du siger det.
9. Masserer gerne først nakke – hovedbund
10. Derefter resten af kroppen, - med langsomme bevægelser, dvæl ved at give nydelse – mærk hver lille fiber i kroppen, - tillad følelser at komme frem hos din partner. Når bagsiden er masseret vender partneren sig om, så forsiden masseres på samme måde.
11. Ved massage af særligt følelsesfulde/intime steder fx arvæv, kønsorganer og måske endetarmsåbning – gør det langsommere og blidt – og vær i kontakt med modtageren – tal lidt sammen om det er OK, og vær sikker på, at det er godt,- aftal i første omgang – at I kun masserer udenpå (og ikke inde i skede/endetarm), men træk blidt i testikler/ kønslæber/ klitoris/forhud osv – gå på ”opdagelse”
Forvent ikke at blive seksuelt ophidset – måske / måske ikke – nyd det bare....
12. Hyg jer – hav det sjovt – bliv ked af det eller vred, hvis det er det der kommer op. Der kan ligge mange følelser gemt i vores muskler, som er gode at få frem, men ”dyrk” dem ikke - tal måske lidt undervejs – men kun om det, der sker, ellers bevar fokus.
13. Når massagen er ved at slutte holder du lidt tid en varm hånd på hjertet og underliv, og derefter stryger du hele kroppen med lette strygninger – og kys fx ballerne og fødderne – både undervejs og til sidst. Brug gerne munden og håret, fjer o.lign og din krop til at røre den anden med, i massagen.
14. Til slut tildækker du din partner med lagenet, - der også evt. kan bruges undervejs til tildækning. Den der har fået massage hviler lidt.
15. Læg jer sammen ”i ske” og tal om hvordan det var for begge. Husk at i ”øver ”jer – det skal være rart og sjovt og ikke ”præstationsræs” med at gøre det ”rigtigst”
16. Byt – evt. først næste dag, - eller nu..... det aftaler I fra gang til gang.

Brug evt. bare dele af dette – masser hinanden lidt i hverdagen – fx på ben og fødder eller hovedbund. Eller brug det evt. som en fornyelse som I tager med ind i jeres intime liv/sexlivet.