

Erotische Partnermassage

Die Wonnen einer Fußmassage





Füße sind sinnlicher als Sie denken

In unserer westlichen Zivilisation wird kaum ein Körperteil so vernachlässigt wie die Füße. Sei es aus Unkenntnis oder aus falscher Scham. Dabei müssen gerade die Füße tagtäglich Schwerstarbeit leisten. Im wahrsten Sinne des Wortes steht und fällt alles mit dem Zustand Ihrer Füße. Deshalb brauchen sie eine besonders liebevolle Behandlung und Streicheleinheiten satt.

Der Zustand unserer Füße spiegelt nicht nur unsere Beziehung zur Realität wider. Er zeigt auch, wie wir mit der Realität umgehen, was uns verletzt hat, wogegen wir uns wehren, was wir nicht an uns herankommen lassen wollen.

Hätten Sie gedacht, dass Füße so viel über das Innenleben eines Menschen und seine Verletzlichkeit verraten? Gehen Sie also behutsam und liebevoll mit den Füßen Ihres Partners um. Sie wissen jetzt, dass der Fuß ein besonders empfindsamer und entspannungsbedürftiger Teil unseres Körpers ist. Er besteht nicht nur aus Haut und Knochen; unzählige Nerven münden dort, deren Bahnen über den ganzen Körper verteilt sind. Die Füße sind gleichsam ein Abbild des Körpers auf kleinstem Raum. Jeder Muskel, jedes Organ steht in Verbindung damit: Wenn Sie die Füße Ihrer Partnerin massieren, massieren Sie ihren ganzen Körper.



Die Fußsohlen brauchen besonders viel Hingabe

Halten Sie mit der linken Hand einen Fuß Ihrer Partnerin, wenn Sie Linkshänder sind, nehmen Sie die rechte. Massieren Sie dann mit der rechten bzw. linken Hand die Fußsohle in kleinen Kreisen. Das können Sie mit dem Daumen oder mit der ganzen Handfläche tun (siehe Bild). Achten Sie bitte darauf, dass der Druck nicht zu stark ist, denn Ihre Partnerin ist es vielleicht nicht gewohnt, dass ihre Füße so intensiv behandelt werden, und könnte Unbehagen oder gar Schmerzen empfinden. Denken Sie immer an die vielen Nervenenden, die Sie jetzt berühren und stimulieren.

Aber streichen Sie auch nicht zu sanft über die Fußsohle, weil sich sonst nicht der gewünschte Effekt einstellt, nämlich eine bessere Durchblutung und damit aufsteigende Wärme.

Da Sie sich gerade für die Füße Zeit nehmen sollten, ist es wichtig, dass Sie selbst total entspannt sind. Wenn Sie auf dem Fußboden massieren, können Sie sich im Schneidersitz zu Füßen Ihres Partners setzen und seinen Fuß auf Ihren Beinen abstützen, oder Sie legen seine Füße so auf ein dickes Kissen, dass sie sich direkt vor Ihren Händen befinden. Sparen Sie nicht mit Massagecreme oder duftendem Körperöl. Je besser Ihre Finger über Füße und Zehen Ihrer Partnerin gleiten, umso genussvoller wird die Berührung für Sie beide.



Genussvolle Berührungen für die ganzen Fußsohlen

Kneten und pressen Sie jetzt – immer mit mäßigem Druck – die ganze Fußsohle, bis sie sich wohliger erwärmt hat. Dies gilt ganz besonders für Ballen und Fersen, die die Hauptlast des Körpers zu tragen haben.

Streichen Sie zum Abschluss die ganze Sohle, von der Ferse bis zu den Zehenspitzen, mit sanften, großflächigen Bewegungen aus. Das löst letzte Verspannungen. Streichen, kneten und pressen Sie jetzt die Fußoberseite von den Zehen bis zu den Knöcheln und langsam wieder zurück (siehe Bild).

Widmen Sie den Knöcheln besondere Aufmerksamkeit, damit sie anschließend beim Biegen und Kreisen des Fußes besonders geschmeidig sind. Streichen Sie mit Ihren Daumenspitzen entlang der Sehnen, die vom Fußgelenk zu jedem Zeh laufen.

Zartes Kneten am Zehenansatz verschafft Wohlbehagen

Dann umfassen Sie den ganzen Fuß mit beiden Händen, die Handballen auf der Oberseite des Fußes, die Fingerspitzen treffen sich in der Mitte der Fußsohle. Kneten Sie systematisch den ganzen Fuß durch und streichen Sie jedes Mal anschließend mit Ihren Handballen von der Mitte zu den Seiten des Fußes.



Sanftes Dehnen bringt Entspannung

Sanfte Dehnungsübungen wirken sich besonders wohltuend auf Verkrampfungen im Fuß- und Knöchelbereich aus. Wichtig auch hier wie bei der gesamten Massage: Unterbrechen Sie möglichst nie den Hautkontakt. Wenn Sie die Position oder den Griff Ihrer Hände ändern, sollte dies alles sanft und rhythmisch geschehen. Sie selbst sollen ja auch mitgenießen ...

Streicheleinheiten bis in die Zehenspitzen

Jetzt sind die Zehen an der Reihe. Vorausgesetzt, Ihre Partnerin ist nicht kitzlig, gibt es hier jede Menge Streicheleinheiten, die sie zum wohligen Stöhnen bringen. Zunächst wird ein Zeh nach dem anderen „ausgezupft“, das heißt Sie ziehen ihn behutsam vom Fuß weg, dann spreizen Sie ihn ab und lassen ihn langsam kreisen. Streichen Sie mit den Fingerspitzen an den Zehenseiten hin und her, biegen Sie anschließend jeden Zeh vorsichtig nach oben und nach unten. Dann umfassen Sie alle Zehen eines Fußes mit einer Hand und dehnen sie abwechselnd nach oben und nach unten. Der Daumen Ihrer anderen Hand unterstützt die Streckung bzw. Beugung (siehe Bild).



Lassen Sie die Massage langsam ausklingen

Jetzt ist der Fuß Ihrer Partnerin auch locker und entspannt genug für das Kreisen des ganzen Fußes. Halten Sie mit der einen Hand das Bein knapp oberhalb des Knöchels und lassen Sie mit der anderen Hand den ganzen Fuß kreisen, soweit es die Gelenkigkeit Ihrer Partnerin zulässt (siehe Bild).

Sobald der Fuß Widerstand zeigt und sich verkrampft, sind Sie „zu weit“ gegangen. Machen Sie dann nur kleine kreisende Bewegungen, die die Sehnen und Bänder des Fußes nicht überfordern.

Wie Sie auf den nächsten Seiten sehen werden, endet die Partnermassage bei jedem Körperteil nahezu gleich: Sie nehmen die massierten Partien – in diesem Fall den Fuß – zwischen Ihre beiden Handflächen und lassen die Wärme Ihrer Hände hineinströmen. Alles geschieht in Ruhe, mit Gelassenheit – und natürlich ausgesprochen liebevoll. Und dann kommt der andere Fuß an die Reihe...

* * *

Die Fußmassage kann natürlich auch der Auftakt für eine erotisierende Partnermassage von Kopf bis Fuß sein. Die Reihenfolge der Massagen bestimmen Sie.