

Curso de masaje erótico I ,

Los masajes se han utilizado tradicionalmente para solucionar problemas físicos, pero, al margen de su función terapéutica, los expertos afirman que esta técnica sirve como instrumento de comunicación para potenciar las relaciones personales.

En este sentido, las distintas formas de masaje se basan en la necesidad de contacto físico que sentimos desde que somos recién nacidos hasta la exigencia de caricias más íntimas en la edad adulta. "Las sensaciones que provocan las caricias, roces, besos, abrazos y frotamientos de la piel son un vehículo para pasar de la comunicación corporal a la mental al entrar en un estado total de abandono.

Para ello, tan importante como aprender a tocar es disfrutar del placer de ser tocado", explica Ana de Calle, sexóloga del Centro Integral de Salud CERES. Además, estos masajes, que los expertos denominan sensoriales o sensuales porque su fin no es únicamente aumentar el placer sexual, proporcionan diferentes ventajas.

Las ventajas - Refuerzan la confianza. "El temor al contacto en cualquier zona del cuerpo -y no exclusivamente en los genitales- puede ser una limitación para disfrutar de las relaciones, ya que muchas personas se bloquean por este motivo. En este sentido, los masajes sirven para romper la barrera psicológica que impide dar y recibir caricias en las

Curso de masaje erótico II

Masaje tántrico

Está inspirado en la filosofía hinduista y es un ritual que consiste en acariciar las zonas eróticas para lograr el equilibrio espiritual. Se puede empezar de pie o tumbados, situándose frente a un espejo que permita identificarse con el cuerpo de la pareja. Acariciarse cada uno a sí mismo e ir tomando contacto con el otro untándose con aceites aromáticos. Utilizar bebidas $\text{\textcircled{D}}$ vino y zumos $\text{\textcircled{D}}$ y frutas $\text{\textcircled{D}}$ higos, uvas, cerezas y fresas $\text{\textcircled{D}}$ para dar de comer a la pareja. Así, todos los sentidos se van sensibilizando y se hacen más receptivos al placer. Empezar a acariciar los genitales del otro guiando la mano de la pareja por las zonas donde más placer proporcione a cada uno. A medida que aumenta la excitación, conviene respirar profundamente para mantener el control de los genitales. Durante el orgasmo, tensar los músculos de las nalgas para intensificar y alargar el placer el máximo tiempo.

Taoísta

Se inspira en la creencia de que en el cuerpo existe un campo energético formado por doce meridianos que canalizan la energía sexual para aumentar el bienestar. Siéntate sobre los tobillos o de cuclillas frente a la cabeza de tu pareja -tumbada boca arriba-. Realiza estiramientos de la piel -de las sienes a las caderas- tomándola entre el pulgar y el índice y tirando suavemente en cada punto. Coloca las manos en el interior de los tobillos y desliza los dedos con una caricia subiendo lentamente desde las pantorrillas a los muslos. Posa las manos en el centro del esternón y muy despacio deslízalas hacia el hueso púbico; sepáralas pasando por los huesos de las caderas, sube por el costado, las axilas y el pecho hasta regresar al esternón. Repite este movimiento descendiendo cada vez un poco más hasta llegar a rozar ligeramente los genitales y acercándote a los pezones. Traza un semicírculo sobre los muslos, subiendo desde el interior de las rodillas y bajando por el exterior de éstos. Para terminar, traza círculos en el interior de sus orejas utilizando los pulgares.

¿Qué sitios amasar?

Completo

Quien realiza el masaje debe colocarse de rodillas a los pies de su pareja, mientras ésta permanece tumbada boca abajo con las piernas estiradas y ligeramente separadas.

Amasa sus nalgas con suavidad y sigue con ligeras friegas, de arriba abajo en la hendidura que las separa.

Sigue hasta el ano y el perineo.

Pide a tu pareja que se dé la vuelta.

Con la mano izquierda acaricia con los dedos sus piernas, al tiempo que masajeas con la palma derecha el tórax, los pechos y los pezones -en éstos alterna el roce con estrujamientos leves-.

Masajea con las dos manos el tórax, los dos pechos y los pezones.

Recorre con un leve roce de los dedos todo su cuerpo, desde los pezones hasta los genitales.

Acaricia el interior de las ingles, sube al abdomen y regresa a éstas.

Roza con una mano los genitales y con la otra traza círculos alternos en el abdomen, el pecho y los muslos.

El pecho

Sitúate de pie o arrodillado a la derecha de tu pareja mientras ella está tumbada boca arriba con las piernas estiradas.

Con la palma derecha sobre el abdomen, traza un movimiento

semicircular.

Alternando las manos deslízalas hacia arriba pasando por el medio del tronco hasta la parte superior del pecho.

Sitúa tu mano diestra en el pecho derecho de tu pareja abarcándolo por debajo y con el pulgar hacia el exterior.

Deslízala hacia arriba sobre el pecho, de manera que el pulgar y el índice aprisionen el pezón.

Presiona éste con todos los dedos suavemente.

Toma la base del pezón con los dedos pulgar e índice y deslízalos hacia la punta.

Para terminar, vuelve a repetir los pasos anteriores sobre el pecho izquierdo.

Las piernas

Coloca las dos manos en el tobillo derecho de tu pareja -tumbada boca arriba-, con la diestra más cerca del pie y los dedos hacia fuera.

Desliza las dos manos hacia arriba, con la derecha en la parte interior del muslo y la izquierda en el exterior.

Cerca de la pelvis, gira las manos y deslízalas hacia abajo.

Coloca la mano derecha cerca de la rodilla y la otra un poco más arriba, con los dedos en la cara interior del muslo y el pulgar en el exterior.

Realiza una ligera presión con el pulgar de una mano y desliza la otra en dirección a la primera.

Repite los dos pasos antes de realizar el masaje en la pierna izquierda.

Los genitales

Este masaje se puede aplicar tanto para el hombre como para la mujer. Al realizarlo, sitúate en el lado derecho de tu pareja.

Coloca la mano derecha sobre los genitales y realiza un suave masaje mientras con la izquierda frota el abdomen en movimientos circulares.

Sin interrumpir el masaje genital, desliza la mano izquierda desde el abdomen hasta el pecho derecho.

Después, toma el pezón con los dedos pulgar e índice y ve realizando un movimiento de rotación fuera y dentro de su área.

Ahora frota con la mano izquierda el hombro y los músculos del cuello del lado derecho.

Cambia la mano que realiza el masaje en los genitales mientras con la mano derecha frota suavemente la parte interna del muslo derecho.

Para terminar, sitúate en el otro lado de su cuerpo y repite una a una las fases de la secuencia anterior sobre las mismas zonas del lado izquierdo

Masaje chino

A dúo

Este masaje está basado en la técnica de la reflexología: la estimulación de todo el cuerpo desde las terminaciones nerviosas que hay en la planta de los pies. Uno debe echarse sobre el suelo boca arriba y el otro, tumbado frente a él, deslizar las piernas entre las suyas. Amasar los dos a la vez los pies del otro, de forma lenta y enérgica por la planta, el arco, el tobillo y los dedos. A medida que las piernas de quien está debajo cedan hacia los lados, el otro debe ir aumentando la presión para estirar los muslos. Terminar el masaje colocando los pies de la mujer apoyados en las ingles -justo al lado de los genitales- de su compañero, para presionar los músculos tensos de esta parte. A su vez, el hombre debe apoyar sus talones en el hueso del pubis de su pareja.

Para ella

Despierta el deseo y resuelve problemas de frigidez. La mujer debe estar tumbada con la espalda sobre el suelo, los pies rectos y las manos sobre su pecho y el hombre, arrodillado junto a sus piernas. Apoya las bases de las palmas sobre las ingles de tu pareja y

deslízalas ligeramente ciñendo toda la mano a su cuerpo hasta que los dedos descansen sobre su abdomen. Poco a poco, carga todo tu peso, dirigiendo la presión a la parte baja del abdomen y mantenla en este punto durante dos minutos. Colócate arrodillado a la altura de la cintura femenina. Apoya la palma de una mano sobre el centro del esternón; la otra sobre el vientre y presiónalos durante dos minutos. Palpa con los dedos en los dos lados del pecho de tu pareja buscando síntomas de tensión por debajo de la clavícula. Si notas alguna rigidez, aprieta sobre ella con una presión moderada mientras tu pareja respira concentrándose en los lugares donde tú presionas. Coloca tus manos sobre sus hombros y deslízalas por los brazos apretando ligeramente hasta llegar a las muñecas. Presiónalas con los pulgares durante un minuto. Con el pulgar y el índice, ve tomando cada dedo de sus manos y tirando de ellos ligeramente.

Para él

Sirve para facilitar la erección.

El hombre debe tumbarse boca arriba con las rodillas flexionadas; la mujer encima y de espaldas a él, con los glúteos sobre su abdomen.

Apoya las manos sobre la cara interior de los muslos de tu compañero y traza un movimiento ascendente rozando su piel con la punta de los dedos, desde la parte más próxima a las rodillas hasta las ingles.

Levanta el pene de tu compañero y colócalo sobre su abdomen.

Tócalo ligeramente con la punta de los dedos a la vez que llevas la otra mano hacia sus ingles y presionas en esta zona con la base de la palma. Mantén la presión durante un minuto.

Acaricia la cara interior de los muslos y sube por el escroto hasta la cabeza del pene. Mientras, tu compañero debe iniciar un movimiento pélvico y respirar pausadamente. Intensifica la velocidad de tus movimientos sobre sus muslos y su pene hasta conseguir una erección completa.

Curso de masaje erótico III Métodos de movimiento Con estas manitas Las sensaciones se hacen más intensas utilizando plumas, telas suaves u otros materiales al acariciar a la pareja. Los movimientos de las manos que se utilizan habitualmente en los masajes son de tres tipos: Friegas Se realizan deslizando la palma de las manos por el cuerpo de la pareja con movimientos largos. Son muy efectivas en la espalda, en el tórax o en los pechos, en las nalgas y en la espina dorsal y su función es calentar estas zonas, provocando una vasodilatación y mejora de la circulación sanguínea para prolongar el momento del orgasmo. Amasamientos Se pueden realizar con los dedos -trazando pequeños círculos- o con las palmas de las manos -prensando el músculo y soltándolo despacio-. Para conseguir el placer, la presión no debe ser tan fuerte como cuando se da un masaje muscular. Estos movimientos son los más indicados para la base del cuello y la parte superior de la espalda. Sirven para liberar la tensión que produce la excitación sexual. Patas de araña Para realizarlo, se utilizan únicamente las yemas de los dedos. El movimiento consiste en presionar con delicadeza la piel con ellas como si fuesen las patas de una araña que camina por el cuerpo de la pareja. Para conseguir un estado de relax, se debe realizar sin tocar apenas la piel. Es muy œtil al principio y al final de cada sesión. Sustancias deslizantes El aceite se aplica en las manos, que luego deben frotarse para que estén calientes.

Libros Tauro
www.LibrosTauro.com.ar