



ماساژ جنسی بدن زن چه تاثیری بر رابطه جنسی دارد؟

ماساژ علاوه بر تاثیرات مفیدی که روی بدن دارد، میتواند نقش تحریک کنندگی نیز داشته و لذت سکس را دو چندان نماید.

ماساژ ارتباط جسمی زن و مرد را بیشتر کرده، ضمن برانگیختگی جنسی موجب میشود تا آنها لذت بیشتری از رابطه جنسی با یکدیگر ببرند. در خانمهایی که مشکل ارگاسم دارند یا اینکه دیر به ارگاسم میرسند، ماساژ بدن نقش مهمی در تسهیل ارگاسم دارد و در این امر بسیار کمک کننده است.

در اینجا مراحل مختلف ماساژ جنسی بدن زن را بطور ساده مرور میکنیم

## ماساژ پشت بدن -

برای شروع ماساژ و شل کردن عضلات بدن زن، بهتر است ابتدا از پشت او شروع کنید. اول نوک انگشتان خود را به پوست او بکشید بعد ناحیه پشت را از بالا تا پایین به آرامی نوازش کنید. سپس بطور متناوب با حرکات کششی، لرزشی

(vibration)

و دایره وار، آنرا ماساژ دهید. گاهی میتوانید گوشت بدن او را درست مثل خمیر با دستتان بگیرید و آرام فشار دهید

پوست سر را ماساژ داده و گاهی موهای او را بین انگشتان خود بگیرید. سپس سراغ پاهای او رفته و انگشتان پایش را با دست فشار دهید

۲-

## ماساژ جلوی بدن

سینه و پستانها را از داخل به خارج بمالید. نوک سینه ها را به آرامی با ماساژ تحریک کنید. موهای ناحیه شرمگاهی را نوازش کرده و به نرمی بکشید. با کف دستتان قسمت پایین شکم بمالید. کف دودست خود را بهم مالیده و وقتی گرم شد آنرا روی تخمدانهای زن بگذارید. عده ای معتقدند که انجام اینکار انرژی زن را برای سکس را بیشتر میکند

سعی کنید ناحیه مثانه و رحم را فشار دهید. در این هنگام بهتر است زن تمرینات

kegel

را انجام داده و ماهیچه های کف لگن خود را مانند حالت متوقف کردن ادرار، سفت کند

۳-

### ماساژ واژن

بهتر است در این مرحله دستکش لاتکس بپوشید. میدانید که زنها بدو طریق به ارگاسم میرسند: از راه تحریک نقطه جی و از راه تحریک کلیتوریس. بسیاری از خانمها ارگاسم از طریق نقطه جی را عمیق تر میدانند. گاهی اگر تحریکات بطور مناسب ادامه پیدا کند زن میتواند چند ارگاسم پشت سرهم داشته باشد. این ارگاسمهای متوالی و پشت سرهم تاثیر بسیار خوبی در روحیه زن دارد

دست خود را به یک ماده لیز کننده مناسب آغشته نموده و لبهای واژن را با انگشتان ازهم باز کنید

.. نوک انگشتان را به سمت بالا ( بطرف ناف ) بگیرید

لبهای داخلی و خارجی (کوچک و بزرگ)

. را با انگشتان از هم جدا کرده و آنها را تک تک به آرامی با دو انگشت بمالید  
حالا یک انگشت خود را وارد واژن کرده بدنبال آن انگشت دوم را نیز وارد کنید.

. انگشت شست خود را بالا نگه داشته و آنرا مقابل کلیتوریس قرار دهید

میتوانید دست خود را

فشار دهید یا اینکه بلرزانید طوریکه دو انگشت شما با دیواره واژن و شست شما با کلیتوریس تماس داشته  
باشد

کف دست خود را روی استخوان عانه و انگشتانتان را روی لبهای واژن قرار دهید، حالا دست خود را به آرامی به سمت پایین فشار داده و یک حرکت چرخشی به آن بدهید.

با حرکت دست حدود ۱۰ دایره فرضی بکشید، سپس کف دست خود را بلند کرده و با انگشت چند ضربه ملایم به لبهای واژن بزنید. چند ثانیه مکث نموده و دوباره همین حرکت را برای چند بار انجام دهید. شما میتوانید گردن رحم را در قسمت پشتی و فوقانی واژن بصورت یک بافت گنبدی شکل با شکافی در وسط آن (مانند چانه) لمس نمایید.

با احتیاط بافت اطراف آنرا تحریک کنید. عده ای از خانمها از این کار لذت زیادی برده و از شما میخواهند اینکار را برایشان تکرار کنید.

بیاد داشته باشید که کلیتوریس از آلت شما بسیار حساستر است. بنابراین هرگز انگشت خود را بصورت خشک و خشن روی آن نکشید. ابتدا که اندام تناسلی زن را لمس میکنید، کلیتوریس را فقط به نرمی فشار دهید. برای کاهش درد ناشی از اصطکاک میتوانید کلیتوریس را با لبهای واژن گرفته و با آن تحریک کنید.

انگشت خود را وارد واژن کرده سپس دست دیگر خود را که آزاد است روی قسمت پایین شکم بگذارید و به طرف یکدیگر فشار دهید.

اگر با قسمتهای حساس و لذتبخش اندام تناسلی زن آشنا نیستید از او بخواهید تا دست شما را گرفته و با دست شما خودش را تحریک و استمناء کند. بعد از آن خودتان به تحریک این قسمتها بپردازید.

یک روش دیگر برای ماساژ جنسی زن این است که مقداری ماده لیزکننده روی لب واژن ریخته سپس آنرا با انگشت شست و اشاره خود بگیرید و ضمن فشار به آهستگی بکشید.

• این عمل را چندین بار پشت سرهم انجام دهید.

تخمندانها در دو طرف واژن قرار دارند. گروهی از خانمها از ماساژ آنها لذت زیادی میبرند و گروهی دیگر آنها دردناک میدانند. در صورت تمایل میتوانید آنها را ماساژ دهید.

قسمت داخلی رانها و موهای عانه را به نرمی نوازش کنید. بتدریج که زن لگن خود را بالا میبرد، این منطقه را بیشتر ماساژ دهید. بعد از مدتی میتوانید انگشت خود را به سمت لبهای واژن ببرید. به کمک یک ماده

مناسب آنها را لیز نموده یکی یکی با دست بگیرید. محل اتصال لب بیرونی واژن به بدن را با دوانگشت

گرفته از پایین به سمت بالا بکشید. نظیر همین عمل را با لبهای دیگر هم چند بار انجام دهید  
به آرامی انگشت خود را وارد واژن کنید. چند لحظه ثابت نگه داشته سپس آنرا وارد و خارج کنید. اگر  
لازم شد میتوانید از انگشت دیگرتان هم استفاده کنید  
انگشت شست را وارد واژن کرده کف دست خود را دور کلیتوریس بچرخانید و ضمن آن با سایر انگشتان،  
استخوان لگن را فشار دهید. به این ترتیب شما میتوانید سقف واژن (نقطه جی داخلی) و مثانه (نقطه جی  
خارجی) را تواما<sup>۱</sup> تحریک نمایید  
با انگشت خود نقطه جی را داخل واژن تحریک کنید. برای اینکار انگشت خود را روی دیواره قدامی واژن  
گذاشته و آنرا مثل دکمه زنگ فشار دهید و دوباره بردارید. همزمان با اینکار کلیتوریس را هم کمی غلغلک  
بدهید. با دوانگشت خود دیواره واژن را در جهت بالا و پایین هشت بار باهم فشار دهید و همراه آن  
کلیتوریس را نیز تحریک کنید. سپس کلیتوریس را به نرمی با انگشت گرفته ضمن فشار به آرامی آنرا  
بکشید  
انگشت خود را داخل واژن بشکل دایره بچرخانید و در محل ساعت ۱۲ کمی مکث کنید. بعد از مدتی  
ورودی واژن را با انگشت غلغلک دهید. انجام این عمل زن را بشدت حشری میکند. حالا انگشت خود را  
بین لبهای داخلی و خارجی واژن برده از پایین تا بالا به سمت کلیتوریس بچرخانید. در اینجا و بعد از  
!! انجام همه اینکارها او دیگر برای انجام یک رابطه جنسی کاملاً آماده است

منبع:سایت پزشکان



## آموزش ماساژ و تقویت قوای جنسی

### لمس و ماساژ تحریکی

انجام ماساژ تحریکی بصورت یک عمل منظم در روابط جنسی یکی از مؤثرترین راههای افزایش ارتباط فیزیکی و احساسیست. عشق ورزی و نوازشهای گرم دستها بر روی پوست، طریقی که دستها بر روی بدن میچرخند، و لمس آرام عضلات و بافتها همگی با زبان بیصدای لمس، گویای حس درونی شما نسبت به یکدیگر است.

یک ماساژ شهوانی یا تحریکی قادر است در رها کردن شما و شریک جنسیتان از فشارهای روزانه کمک کرده، فرصتی گرانبها جهت استراحت و لذت بردن از با هم بودن برایتان بوجود آورد.

ممکن است ماساژ جهت کاهش درد و کشش شریکتان انجام شود. بمنظور آزاد کردن وی از فشارها، اضطراب، و سردرد شما میتوانید ماساژ صورت را انجام دهید، و یا میتوانید جهت کاهش دردهای عضلانی و کششها ماساژ را بر نوازش کمر، شانه ها، و گردن متمرکز نمائید. شما میتوانید شریک خود را با دادن یک ماساژ لطیف پا یا دست نوازش کنید

انجام ماساژ ممکن است بصورت امر جنسی درآمده، جریانی از نوازشها و مالش را از بالای سر تا نوک انگشتان پا پدید آورد. یک ماساژ میتواند شامل تنوعی از نوازشهای لطیف، سست و آرام، تا مالشهای محکم و حرکات قوی باشد. زیبایی ماساژ در آنست که حرکات آن شبیه تنهای موسیقی و یا حرکات موسیقی، آنقدر متنوع است که میتواند همیشه شما را در پاسخگویی خلاق به تغییر نیازها و حالات شریکتان توانا سازد

این امر ممکن است بصورت مقدمه ای برای مواجهه جنسی گردد که بدین طریق تمامی بدن برای لذت بردن آمادگی بیشتری یافته و احساس شهوت میکند. ماساژ تحریکی به ایجاد اعتماد فیزیکی و روانی کمک میکند زیرا یکی از طرفین خود را در احاطه دستهای دیگری قرار میدهد. در حین ماساژ، شخص ماساژ دهنده باید احترام به نیازها و پاسخهای درونی طرف مقابل را بیاموزد

لمس به عنوان یک نیروی درمانی

مهمترین عامل درمانی در هر ماساژی، قدرت لمس با عشق است.

**حس لمس بعنوان مادر تمامی احساسات شناخته میشود، و اولین حسی است که در جنین انسان و سایر گونه ها رشد میکند، و همچنین اولین حسی است که بقیه حس ها بر مبنای آن رشد میکنند**

حس لامسه در پوست جای میگیرد، عضو معجزه آسایی که تمامی بدن را میپوشاند، بوسیله پایانه های عصبی بیشمار که به مجموعه ای مختلف از فشارها که از حس درد تا لذت متغیر است پاسخ میدهد. پوست پیامهایی را که حاوی اطلاعاتی از دنیای پیرامون ماست از طریق سیستم اعصاب مرکزی به مغز میفرستد

## عشق درمانی

ماساژ، نوعی عشق ورزی و روندی درمانیست که موجب آزاد شدن کششهای بدن و فشارهای روحیست، همچنین ماساژ به فرد اجازه میدهد تا با آزادی بیشتری از رابطه دو طرفه دلخواه لذت ببرد. چنانچه دو طرف یکدیگر را به نوبت ماساژ دهند، هر دو میتوانند لذت تقسیم نقش را در دادن و گرفتن خوشی فرا بگیرند.

## تغذیه احساسی

ماساژ وسیله مناسبی جهت برقرار کردن رابطه فیزیکی در زمانیست که شهوت یکی از طرفین کم است، و یا زمانی که اختلالی جنسی و یا شرایط فیزیکی خاصی وجود دارد که باعث محدودیت و یا ممانعت از رابطه جنسی کامل بین دو طرف میگردد.

با ادامه لمس طرف مقابل، احساسات اولیه که در پی تماسهای فیزیکی به جنبش در آمده ادامه میابد، و موجب جلوگیری از بروز حس ناامیدی و ایجاد نیاز و حس تنهایی خواهد شد. نوازشها میتوانند کششهای عضلانی را از تمامی مناطقی از بدن که در رابطه با پاسخگویی جنسی هستند آزاد کرده، و به شریک شما کمک کند تا احساس سرزندگی و نشاط کرده بتواند احساسات جنسی خود را درک کند.

یک لمس همراه با عشق که اطمینان مجدد و نشاط به پوست می دهد، نهایتاً احساس خوب و لذت بخشی به تمام بدن القاء خواهد کرد.

(Psychosomatic) لمس و مالش یک حالت اولیه از روند تغذیه روانی - تنی یا سایکوسوماتیک

بدن، روح، روان، در طول زندگی ماست .



مالشهای مناسب آمیخته با عشق به صورت در آغوش گرفتن ، نوازش کردن، ناز کردن یکدیگر و بوسیدن . در مراحل اولیه پیشرفت سالم یک کودک در حال رشد حیاتی اند

در طی این احساسات پوستی مطبوع ، کودک قادر است حس علاقه به خود را تشخیص داده ، و حس درک و احترام به بدن خود را بیاموزد

محرومیت از تماسهای لمسی در دوران اولیه کودکی مکن است رشد فیزیکی و احساسی را به تعویق انداخته ، به صورت بالقوه منجر به مشکلات سلامتی، رفتاری، و جنسی در سالهای بعد گردد .

کمبود نوازش و لمس حتی در دوران بزرگسالی قادر است حس شادابی و حیات و راحتی را از فرد بگیرد . . این امر غالباً خود را به صورت عدم توانایی در اثر گذاری و اثر پذیری کافی نشان می دهد

لمس همراه با عشق، در طول ماساژ، به بهبود زخمهای کهنه عاطفی که خاطرات در بدن بر جای گذاشته اند کمک کرده، حس مثبت و جدیدی از اعتماد و پاسخگویی به احساسات فیزیکی را تثبیت می نماید . وقتی زوجها تجاربی در فنون مالش بدست می آورند که اغلب برایشان تازگی دارد درمیابند که ماساژ دادن به اندازه ماساژ گرفتن ارضاء کننده است . این بدین دلیل است که بواسطه لمس و بکارگیری حواس دیگر، شما دریچه ای به اعماق احساسات خود باز کرده و قصد تحت تأثیر قرار دادن آنها را دارید .

در طول یک ماساژ، شما میتوانید، سرخوش، لطیف، محکم، خلاق، و عاشقانه باشید. به محض شناختن و درک اندام دیگر ، آگاهی شما از نیازهای فیزیکی خودتان آغاز می گردد

در هر حال ، این مسأله حائز اهمیت است که تنها زمانی ماساژ داده شود که نیاز به انجام آن حس می شود ، زیرا این یک عمل حسی است و ماساژ که با استفاده از دستها صورت می گیرد ، همیشه درونی ترین احساسات شما را انتقال می دهد

### لمس بهبودی بخش

بگذارید ماساژ به صورت یک عمل منظم در روابطتان درآید . شرکاء جنسی باید یاد بگیرند که چگونه تمام احساسات بدن را بوسیله افزایش حساسیت پوست به تحریک خارجی و همچنین حس درونی گسترش

داده و اعتماد به نفس خود را بیشتر کرده و به چگونگی رشد و بهبود مالشها اعتماد کنند

### انتقال محبت

بوسیله گشودن قلبتان و ریختن مهربانی در دستان خود هنگامی که هر قسمت از بدن شریکتان را نوازش میکنید ، شما قادر خواهید بود یک حس عمیق رشد عشق و اهمیت دادن را به وی انتقال دهید که افزایش احساسات فیزیکی راحتی و علاقه به خود را باعث می گردد. ماساژ ارتباط عاطفی را زیاد کرده و باعث رشد آن به طریقی منحصر به فرد خواهد شد

### حرکات روان

در یک ماساژ صمیمانه و پر احساس ، دستان و ساعد خود و سایر قسمتهای بدنتان را جهت نوازش پوست بکار برده ، اجازه دهید این نوازشها همانند آب بر روی تمام سطح بدن جریان یابد . گاهی اینطور به نظر میرسد که دو بدن در یکدیگر ذوب شده و در هم ادغام می شود ، و مرزهای فیزیکی بین شما حل می گردد

به همین اندازه اهمیت دارد که بدانی آیا ماساژی که قصد دارید انجام دهید تنها به عنوان یک نوازش حسی یا آرام بخشی و یا باز گرداندن نشاط است و یا اینکه تنها برای کسب تحریک جنسی به عنوان مقدمه عشقبازی می باشد

به طور طبیعی اگر توافق دو طرفه وجود داشته باشد ، یک ماساژ می تواند از یک حالت به حالت دیگر تبدیل شود ( توضیح مترجم : از حالت نوازش حسی به تحریک جنسی ) .

اما سوء استفاده از موقعیت ، به منظور فریفتن و گمراه سازی طرف مقابل در صورتی که هیچ علامت واضحی حاکی از رضایت وی دریافت نکرده اید اشتباه است .

اگر قصد از انجام ماساژ تنها تسکین ، راحتی ، و آرامش بخشی باشد و یا شریک شما راضی به انجام عمل جنسی نباشد ، در آنصورت بهتر است که از تماس مستقیم با اندام تناسلی و یا سایر نواحی تحریک شونده

• که می‌توانند یک پاسخ جنسی ناخواسته را در هر یک از شما برانگیزد اجتناب کنید

برای کسانی که در روابط جنسی به طور غالب نقش دهنده اصلی را دارند و اغلب به طور ناخودآگاه کنترل واقعی را در دست گرفته و فرصتهای عشقی و رابطه متقابل شریک خود را انکار می‌کنند ، فراگیری دریافت ماساژ میتواند نقشی بسیار کمک کننده داشته باشد .

گرفتن ماساژ یکی از اندک مواردی در زندگیست که طی آن تمامی آنچه نیاز دارید کاملاً حالت پذیرندگی . و دریافت دارد . حتی در عشق‌بازی نیز اغلب یک اثر متقابل دائمی وجود دارد

برای آنکه خودتان را به صورت بی حرکت و کاملاً آماده دریافت ماساژ درآورید ، باید خود را تا حد بالایی از اعتماد و شکنندگی به روی شریکتان بگشائید ، و این امر ، به خودی خود ، هدیه ایست که شما می‌توانید به وی تقدیم کنید. حتماً این کار را به صورت نوبتی انجام دهید تا هم گیرنده و هم دهنده ماساژ . شوید و هر دو شما می‌توانید تمامی جنبه های آنرا بیاموزید

مالشها در یک ماساژ

اگر قصد شما از ماساژ ، رضایت و لذت دو طرفه باشد ، حالت اطمینان مالشها در دستان شما و میزان حساس بودن دستهایتان به بدن شریکتان از ضروریات است . اما با نوازشها ، فشارها و لمسهای مختلف ، هدف از این عمل (ماساژ) را به یکدیگر نشان دهید

ماساژ را کاملاً همانند یک بازی انجام دهید ، آن را لذت بخش نمایید و حالت خوب و دلنشین موجود را برای هم بازگو کنید به یکدیگر شانس کشف و فراگیری تکنیکها را بدهید بدون آنکه حالت امری داشته باشید و در عوض اگر با آنچه بر روی بدنتان می‌گذرد حس راحتی ندارید این احساس خود را به شفافی به شریکتان بگویید

یک سری قواعد ابتدایی جهت انجام مالشها و نوازشها وجود دارد که باید فراگرفته شوند ، و این قواعد باعث پیشرفت تجربه و افزایش فنون دو طرفه در ماساژ می‌گردند

. بواسطه آموختن چگونگی کاربرد حرکات مختلف و فشارها ، قادر خواهید بود که ماساژ مناسب به منظوره‌های مختلف را انجام دهید

. همچنین شما می‌توانید توانایی خود در فنون ماساژ را با مطالعه کتابهای مخصوص این عمل و یا شرکت . در کلاسهای ماساژ به همراه شریکتان بالا ببرید

اولین قدم ، چرب کردن موضع ماساژ است . مقدار کمی روغن را در کف یک دست ریخته و سپس هر دو دست را بهم بمالید تا قبل از گسترده شدن آن بر روی بدن بوسیله حرکات نرم و ملایم و با بکار بردن بخش . نرم کف دست آن را گرم کرده باشید

جهت تسهیل لغزش با احساس دستها بر روی پوست ، مقدار کمی روغن بکار برید

.... . این نوازشهای کرخ کننده به شما کمک می‌کند تا

### مقدمه عشقبازی

اگر هر دو شما پی برده اید که ماساژ ، مقدمه ای با شکوه برای عشقبازیست ، آنگاه یکبار که تمایل جنسی زیادی داشته و تمام بدنتان در حالت آرامش است ، می‌توانید با نوازش قسمت تحریک شونده شریکتان . موجب افزایش حالت جنسی وی شوید

### انتخاب روغن‌ها

یک روغن گیاهی سبک و ترجیحاً تصفیه نشده مانند روغن دانه انگور ، روغن کافشه ( گلرنگ ) و با روغن آفتابگردان را جهت چرب کردن انتخاب کنید .

باید بتوان به این روغن سبک ، روغنهای غنی تر مانند روغن بادام ، روغن آووکادو و یا روغن جوجوبا را .افزود

سعی کنید حالت تسکینی ، عاشقانه و تحریکی روغنهای اصلی را بیاموزید ، بدین سان شما قادر خواهید . بود ، ترکیبی خشبو جهت تسریع حس تحریکی در ماساژتان پدید آورید

روغن تهیه شده را در یک کاسه سرامیکی و یا یک بطری ریخته که به شما اجازه می دهد مقادیر لازم روغن را در دستتان بریزید

. قبل از کاربرد روغن آنرا کمی گرم کنید . در کنار خود دستمال یا حوله ای به منظور پاک کردن دستهای خود و یا روغنهای ریخته شده داشته باشید .

در صورتیکه شریک شما مالیدن روغن بر روی پوست خود را دوست ندارد ، از لوسیون های بدن که حالت مغذی برای پوست دارند استفاده کنید

. پودر تالک هم می توان بکار برد ، اگرچه خشک بودن آن مانع انجام حرکت لغزان و روان در یک ماساژ . احساسی صحیح خواهد بود

### گرمای مایع

حرکات روان شما در حین گسترده روغن بر روی پوست ، سبب گرم شدن عضلات و تسهیل جریان گردش خون شده و بافتهای بدن را برای سایر مالشها آماده می کند . در این مرحله از ماساژ نباید عجله کرد ، چون به هر دو شما فرصت آرامش می دهد

.توجه خود را معطوف بیکدیگر کنید

### دنبال کردن برجستگیها

تمامی تنشها را از دستانتان خارج کنید تا بتوانند بر روی برآمدگیها و فرورفتگیهای بدن شریکتان ماهرانه بلغزند و سر بخورند و ذوب شوند و بدین طریق تفسیر واضحتری از فرم و ساختمان بدن هم برای شما و هم برای او به ارمغان آورند

### تماس نزدیک

با قرار گرفتن به صورت باز بر روی کمر شریکتان می توانید به راحتی وی را احاطه کرده و تمامی سطح پشت وی را به وسیله یک حرکت مالشی طولانی و جارو مانند دستان خود در طول شانه ها و پشت وی

مالش دهید. نزدیکی فیزیکی شما، بر جنبه تحریکی ماساژ می افزاید، اما مراقب باشید وزن بدنتان را در یک محل متمرکز نکنید.

### حرکات دورانی

حرکت در ماساژ تحریکی باید ملایم و دورانی بوده هرگز نباید به طور ناگهانی در نیمه بدن ختم شوند.

همیشه دستان خود را در حول برآمدگی های بدن به نرمی حرکت دهید.

...

تمامی تنش هایی را که ممکن است داشته باشد، از یاد ببرد و برای احساس لمس دستان شما پذیرا و آماده تر شود.

شما تنها با بکار بردن مالشهای نرم و آرام به شکل حرکات متداوم و روانی که تمامی قسمتهای بدن را در بر مسگیرند، میتوانید یک ماساژ احساسی و آرامش بخش را بوجود آورید.

با به حرکت در آوردن دستهایتان از ناحیه کمر به سمت ساقها و به شکل حرکات ساده نوازشگرانه و یا، هنگامی که قسمت جلویی بدن را از ناحیه ران به سمت شکم مالش میدهید، شما قادرید تا یک حس یگانگی و کمال را در بدن شریکتان پدید آورید.



### مالشهای بادبزنی و دایره ای

مالشهای بادبزنی و دایره ای باعث خارج شدن تنش و آزاد کردن فشارها از بافتهای نرم بدن گشته، یک

حرکت هیپنوتیزم کننده و یک جریان دلپذیر و لذت بخش را در یک ماساژ حسی به همراه میآورند. مالشهای دایره ای برای کلیه مناطق با سطح گسترده در بدن مانند، کمر و کناره های قفسه سینه، ران ها، شکم و سینه بکار میروند. رمز اثر این مالشها آنست که آنها را بطور غیر منقطع و بدون وقفه بر روی پوست بدن بصورت پیچشی انجام دهید تا آنکه آماده ادامه ماساژ و دنبال کردن آن با حرکت بعدی شوید.

### مالش های بادبزنی

حرکات بادبزنی میتوانند به سمت بالا و یا پائین انجام شوند. در یک حرکت رو به پائین وقتی که دستان شما به قاعده کمر رسید، با لغزاندن دستها به سمت بالا و در طول لبه های قفسه دنده ها، به بالای ستون مهره ها باز گردید.

### ماساژ بادبزنی

1-

جهت انجام حرکت بادبزنی رو به بالا، هر دو دست خود را بشکل صاف و در جهت سر، در دو طرف انتهای پائینی ستون مهره ها قرار دهید.

### بادبزنی رو به بیرون

2-

قبل از آنکه حرکت بادبزنی رو به بیرون را در کناره های بدن انجام دهید، هر دو دست خود را برای یک فاصله 15 سانتیمتری به سمت بالا حرکت دهید.

### مالش های لغزشی رو به پائین

3-

هر دو دست خود را به نرمی به سوی کناره های بدن برده و به سمت پائین بکشید. سپس قبل از آنکه دوباره مالش های رو به بالا را انجام دهید با یک چرخش در میچ ها، دستان خود را به سمت مرکز کمر بلغزانید.

## مالش های دایره ای

### 1-

جهت انجام ماساژ بصورت مالش های دایره ای، هر دو دست را صاف و بطور موازی بر روی بدن قرار دهید، بطوریکه انگشتان دستها حالت دور شونده از هم داشته باشند. وجود فاصله ای در حدود 10 سانتیمتر بین دستان شما کافیست. در حالیکه دست راست حالت تقدم دارد، با یک فشار یکنواخت بر روی کمر، مالش را در جهت حرکت عقربه های ساعت انجام دهید، البته باید دست راست در جلوی دست چپ حرکت کند.

## حرکت برداشتن و عبور کردن

### 2-

دست راست خود را به آرامی از روی بدن برداشته، بر روی دست چپ که در حال مالش کمر بصورت چرخشی است به شکل ضربدر نگاه دارید

## تکمیل حرکت دایره ای

### 3-

در حالیکه دست شما در حال تکمیل حرکت دایره ای است، دست راست شما جهت انجام یک حرکت نیم دایره ای پائین میاید، سپس بار دیگر دست راست را بلند کرده تا به دست چپ اجازه عبور دهید. حال این ترکیب را تکرار کنید

مالشهای بادبزنی بصورت رو به بالا و با فشارهای یکنواخت بر روی کف دو دست صورت گرفته و برای ماساژ در بیشتر قسمتهای بدن بکار میرود. یک مالش بادبزنی باید بوسیله حرکت مداوم و بدون وقفه رو به بالا با مالش بعدی ادامه یابد، که بدین وسیله به جریان خون به سمت قلب کمک میکند. وقتی که دستان شما به بالای عضوی از بدن رسید، آنها را بصورت بادبزنی به سمت خارج و لبه های اندام حرکت دهید و سپس آنها را دوباره برای انجام تکرار حرکت در کنار هم بگذارید



مالشهای بادبزنی بر روی قسمت پائینی کمر در سه بخش توضیح داده میشوند

### مالشهای قدرتی

مالشهای قدرتی به ماساژهای حسی شما تنوع بخشیده، موجب لذت بخش شدن آن میگردد. این مالشها دارای یک اثر طراوت بخشی بر روی بدن بوده، جریان خون را تسهیل میکند، و همچنین شل شدن عضلات گرفته و سفت را در پی داشته و باقتها را از سموم بدام افتاده در بافت خلاصی میبخشد.

شریک شما از تأثیر تحریکی و حسی فشارهای مختلف موجود در این مالشها لذت میبرد. پس از آنکه ماهیچه ها گرم و شل شدند، مالشهای اصطکاکی، ورز دادنی، و ضربه ای را انجام دهید جهت تسکین پوست ناحیه مورد ماساژ، باید حرکات قدرتی بوسیله نوازشهای حسی دنبال شده و ادامه یابند.

حرکات اصطکاکی باعث سائیده شدن و مالش محکم پوست گشته و جهت آزاد کردن برخی از اعضای بدن از فشارها و تنشها بی نظیر هستند. فشار در این مالشها باید به آرامی و با احساس از طریق قسمتهای ابتدائی کف دست

قسمت نرم کف دست، شست ها، انگشتان و یا حتی بندهای انگشتان دست اعمال گردد. حرکت قدرتی ( میتواند بصورت یک مالش مداوم، یک کشیدگی کوتاه، و یا یک حرکت مدور انجام شود که طی آن، فشار بر روی نیمه خارجی دایره بیشتر است

حرکات اصطکاکی و سایشی را زمانی انجام دهید که در نواحی مجاور استخوان مانند طول ستون مهره ها، در حوالی تیغه شانیه ها، زیر و روی جمجمه، و یا بر روی دستها، پاها و صورت در حال کار کردن

هستید



### روغن های اصلی

تنها چیزی که برای انجام یک ماساژ حسی بدن نیاز دارید، یک روغن سبک حامل مانند روغن دانه آفتابگردان و یا روغن بادام است. اما با مخلوط کردن چند قطره روغن اصلی دیگر و یا یک روغن سبک حامل دیگر میتوانید ماساژ را به یک تجربه واقعی و به یاد ماندنی تبدیل کنید. روغن های اصلی، دارای خواص درمانی منحصر به فردی هستند. بطور مثال برخی از آنها در آزاد کردن استرس ها و تنش ها بسیار مفیدند. تصمیم گیری در انتخاب ترکیب روغن ها، باید توسط شما و شریکتان باتفاق یکدیگر صورت گیرد، در غیر اینصورت اگر بوی روغن برای یکی از شما ناخوشایند باشد، آن ماساژ چندان مطبوع و رضایت بخش نخواهد بود. برخی از روغن ها مانند روغن گل رز، روغن گل یاس، روغن چوب صندل، روغن چوب رز و روغن یلانگ یلانگ وحشی جاذبه لذت بخشی را بوجود میآورند.

هشدار: روغن های اصلی، بسیار تغلیظ شده هستند و هرگز نباید بطور مستقیم بر روی پوست مالیده شوند. همیشه ابتدا آنها را با یک روغن حامل مناسب ترکیب کنید.

برای یک ماساژ کامل (بر روی تمامی بدن)، بین 10 تا 15 قطره از یک، دو، و یا سه روغن اصلی را به 5. قاشق چایخوری روغن حامل پایه بیافزائید

### مالشهای تسکین دهنده

مالشهای با دایره بزرگ بر روی شکم بسیار تسکین دهنده بوده، به شریک شما کمک میکند تا عمیق تر نفس بکشد، بطوریکه بیشتر در تماس با احساس جنسی و عاطفی خود قرار میگیرد.

• همیشه آرامی به شکم نزدیک شوید چون شکم، ناحیه ای آسیب پذیر است

### تمداد اعصاب کمری

ستون مهره ها معمولاً یکی از پر تنش ترین نواحی بدن است. حرکات اصطکاکی گسترده تر و شدیدتر بر روی عضلات و رباطات در طول ستون مهره ها به آزاد شدن تنش و سختی عضلات از ناحیه پشت شریک شما کمک کرده، وی را قادر میسازد تا عمیقتر تمداد اعصاب نموده و از ماساژ لذت ببرد.

در این حرکت، بالشتک شستها آرامی در ناحیه بالائی کمر و در شیار ناودانی طرفین ستون مهره ها فشار میآورد، در حالیکه دستها بقیه نواحی پشت را ماساژ میدهند.

در حالیکه شستهای خود را به سمت پائین کمر حرکت میدهید، وزن خود را بطور یکنواخت بر روی حرکات مالشی در ماساژ وارد نمائید.

سپس بمنظور تکرار کامل حرکت و با مقدار بیشتری فشار، دستان خود را در اطراف باسن و ران، بالای سطح کناری قفسه دنده ای و بر روی شانه ها بلغزانید. برای تنوع بخشیدن به مالشها، یک حرکت دایره ای کوچک را بوسیله شستهای خود و با حرکت دادن در قسمت پائینی دو طرف ستون مهره ها انجام دهید.

عمل مالیدن و ورز دادن جهت ماساژ قسمتهای گوشتی بدن مانند شانه ها، پهلوها، باسن، و رانها انجام

میشود. ورزش دادن، همانطور که از نام آن پیداست، به عملی گفته میشود که نانوا جهت مالیدن و آماده کردن خمیر انجام میدهد، و بوسیله حرکات مشت کردن و چلانیدن بخش گوشتی در بین انگشتان دست، کف دست، و شستهای یک دست، قبل از منتقل کردن آن به دست دیگر صورت میگیرد.

سپس دست در حال انتظار، همین حرکات را تکرار میکند و بدینطریق، بخش گوشتی در بین انگشتان ورزش داده میشود. جهت کار کردن بر روی یک قسمت، باید میچها و شانهها در حال استراحت باقی بمانند تا وقتی که ورزش دادن بصورت حرکت موجی و روان بطرف میچها و سپس شانهها برسد.

حرکات ضربه ای یا کوبشی، بصورت ضربات سریع و لرزشی بوده که بوسیله تغذیه مناسب پایانه های عصبی با جریان خون در جهت ایجاد طراوت در دستگاه پوست انجام میشوند. حرکات ضربه ای به اشکال مختلفی وجود دارند که در تمامی آنها، یک دست، دست دیگر را در حرکات سریع و چابک بر روی عضلات دنبال میکند و سپس بسرعت برای وارد آوردن ضربه سریع دیگری آماده میشود. بهترین حالت در انجام این حرکات، کاربرد آنها بر روی قسمتهای گوشتی و نرم بدن است و هرگز نباید این حرکات را مستقیماً بر روی استخوان وارد آوریم.

عمل کوبش، توسط حرکات منظم و با استفاده از لبه های دست مشت شده بر روی بدن انجام میشود، درحالیکه عمل ضربه بوسیله یک سری حرکات آرام حاصل از لبه های دست باز که بشکل تیغه ای هستند درحین انجام حرکات ضربه ای یا کوبشی، میچهای خود را استراحت دهید تا حرکات بصورت میگیرد. بصورت فوری و دارای حالت بازگشتی داشته باشند و دستها به حالت سنگین بر روی بدن فرود نیایند.

### مناطق گوشتی

همانطور که مالشهای قدرتی، به آزاد کردن استرس از عضلات بزرگ کمک کرده و آنها را در تحریک اعصاب حسی و تسریع پاسخ جنسی یاری میدهند، حرکات ورزش دادنی نیز جهت مناطق گوشتی تحریک شونده باسنها و رانها بسیار مناسب و عالی اند. بهنگام ماساژ باسنها، از حرکات لغزشی و نرم بر روی برآمدگیها شروع کرده و سپس ماساژ را با عمل ورزش دادن پیش ببرید.

## مالشهای چابک

حرکات منقطع و سریع در عمل ضربش میتوانند بعنوان یک بخش مفرح و لذت افزا در ماساژ انجام شوند. بخصوص آنکه بدلیل ایجاد حالت طراوت و حیات بخشی به پوست بر روی باسن ها و ران ها، میتواند حس جنسی شریک شما را تحریک نماید.

در هر حال چنانچه شریک شما بواسطه این حرکات، احساس آسیب پذیری کند و یا در شرایطی که حالت ماساژ یک حالت آرامشی و نه تحریکیست، بهتر است که این حرکات را برای وقتی بگذارید که قصد از ماساژ، ایجاد تحریک و یا انجام مالشهای قدرتی باشد.

## حفظ حالت و فرم صحیح

در حین ماساژ دادن، ممکن است زانو زده، نشسته، و یا ایستاده باشید، اما همیشه این نکته مهم را بیاد داشته باشید که در حین ماساژ، حالت صحیح و درستی بخود گرفته و هرگاه احساس خستگی و فشار کردید، نفس عمیقی بکشید.

با بیحرکت شدن و شل کردن بدن خود و تنفسی عمیق، حالت سرزندگی و فرم خود شما نیز در طول ماساژ حفظ میشود. این امر، افزایش لذت شما برای ماساژ دادن را در پی داشته و بدینوسیله میتوانید گرما، آسایش و طراوت را در دستان خود ریخته و به شریکتان هدیه کنید. پیامد داشتن حالت صحیح در حین ماساژ دادن، افزایش کیفیت حرکات و مالشهای ماساژ است.

## مهربا شدن جهت ماساژ

هرگاه که آماده انجام یک ماساژ حسی و باشکوه هستید، برای خلق یک جو عاشقانه وقت بگذارید تا شریک شما بفهمد که این یک موقعیت خاص است. جهت ایجاد یک محیط خوشبو و معطر، دور تا دور اتاق را بوسیله گلرهای خوشبو تزئین کنید و برای ایجاد یک محیط عاشقانه از تعدادی شمع کمک بگیرید، البته آنها را در فاصله ای امن از محل ماساژ قرار دهید.

تشک یا سطحی را که بر روی آن قصد انجام ماساژ را دارید، بوسیله ملحفه های تمیز و پاک پوشانده و

همچنین ملحفه های اضافی و حوله های تمیز برای مواقعی که شریک شما احساس سرما میکند در کنار خود داشته باشید.

بعنوان موسیقی پس زمینه در ماساژ، یکی از موسیقی های سبک مورد علاقه خود را انتخاب کنید، اما مراقب باشید که صدای زیاد موسیقی سبب برهم خوردن ریتم طبیعی حرکات ماساژ شما نشود. بدقت برنامه و حرکات ماساژتان را انتخاب کنید تا بدینصورت هر دو شما احساس راحتی کنید. در صورتیکه تمامی لباسها را از تن خارج کرده اید، باید حرارت اتاق گرم و بدون رطوبت باشد.

#### (Privacy) از داشتن یک محیط شخصی

اطمینان حاصل کنید تا بدینطریق فرد گیرنده ماساژ قادر باشد تمامی افکار و نگرانیها را از خود دور کرده، و فرد ماساژ دهنده نیز بتواند تمام توجه خود را معطوف انجام ماساژ نماید.

**(Futon)** در یک ماساژ کامل (بر روی تمام بدن)، هر دو شریک به یک زیرانداز محکم مانند یک لایه فوتن، یا لایه ای از اسفنج، و یا یک تشک محکم نیاز دارند که بتواند وزن بدن آنها را)

در زیر فشارهای مالش و حرکات ماساژ تحمل کند. البته پتوهای تا شده، کیسه خوابهای پوشیده شده بوسیله ملحفه، و یا بالشهای محکم قرار گرفته بر روی زمین نیز کفایت میکنند. حوله ها و روغنهای ماساژ باید در کنار و دسترس شما باشند



### ماساژ پیش بینی نشده

مکان ها و موقعیتهای مختلف میتوانند ماساژ را به عملی لذت بخش تبدیل کنند. بعنوان مثال، وقتی که در حال حمام کردن با هم هستید، شما بهترین فرصت را جهت یک ماساژ فی البداهه دارید، خصوصاً اگر تماس پوست به پوست بین شما، حس طبیعی لذت بخش و آزادانه ای را ایجاد میکند.

### نوازش های سبک و لطیف

نوازش های پرممانند، روشی پوست نواز و حسی جهت بپایان رساندن یکسری از مالشها در تمامی نقاط بدن است.

در این نوع حرکات، تنها با وارد کردن حداقل فشار از طریق نوک انگشتان و درحالیکه یک دست، دست دیگر را دنبال کرده و هر دو در یک جهت در حرکت اند، پوست را نوازش کنید. این عمل سبب تحریک پایانه های اعصاب محیطی شده، بشدت افزایش حساسیت آنها را باعث میگردد. البته ممکن است برخی از افراد، این نوع نوازش ها را بیش از حد سبک و قلقلک دهنده توصیف میکنند،

درحالیکه عده ای دیگر، شیفته اثر نشده‌اند و با شمع فراوان از یک ماساژ بوسیله این نوازشها بر روی تمامی بدن استقبال کنند

"مامان"  
په