

Techniques de massage

L'art du massage sensuel, apprenez toutes les techniques de massage pour détendre ou stimuler



RELAXATION, DETENTE, SENSUALITE

Le massage est la caresse par excellence. Il se dose et se rythme en fonction de l'état et de celui qui le reçoit et de celui qui le donne. Le corps se masse de la tête aux pieds, dans les moindres recoins : la nuque, les tempes, les voûtes plantaires, les épaules, le dos sont les endroits qui remportent le plus de suffrages. Mais depuis le cuir chevelu jusqu'aux orteils, chaque centimètre de peau appréciera une technique de massage maîtrisée, être doucement malaxé, tripoté, étreint, peloté du bout des doigts et à pleines mains.

Il existe une infinité de techniques de massage, en fonction des besoins de chacun et des résultats que l'on souhaite obtenir. Si vous voulez simplement faire et vous faire plaisir, vous pouvez vous contenter de suivre votre inspiration du moment. Il suffit de considérer alors le massage comme une caresse un peu spéciale et un peu plus appuyée qu'un effleurement du corps. Mais si vous souhaitez faire du massage un grand moment de sensualité et de détente à deux, alors suivez nos conseils et apprenez les techniques de massage des professionnels.



LES REGLES DE BASE D'UN BON MASSAGE



Si vous suivez attentivement les réactions de votre partenaire, vous aurez très naturellement les indications qui vous permettent de doser vos gestes et de trouver les bons rythmes. Dans le cas du massage loisir, il est de toutes façons préférable de ne pas insister trop fort pour ne pas froisser les muscles. De ne pas agir directement sur la colonne vertébrale pour ne pas risquer de déplacer une vertèbre. De huiler ou de crémér vos mains pour plus de confort.

Si vous agissez lentement et régulièrement, attendez-vous à ce que votre partenaire se détende au point de s'endormir, ne vous en offusquez pas, c'est la preuve de votre savoir-faire. Si vous espérez provoquer une excitation sexuelle, variez les rythmes et les pressions. Là, encore, les réactions du corps vous seront des guides précieux.

Provoquez aussi des surprises qui maintiennent les sens en éveil ; passer d'une épaule à une fesse, d'un pied au visage, laisser ses mains en suspens quelques secondes avant de les reposer. Utilisez des accessoires : gants de crin pour la chaleur, des balles de tennis à faire rouler, des plumes, vos ongles, vos cheveux, vos seins, etc...

Un des massages érotiques par excellence est le body body. Il consiste à masser le corps de l'autre avec l'ensemble de son propre corps préalablement huilé.

MASSER CHAQUE PARTIE DU CORPS

Chaque centimètre de peau appréciera diversement le massage, mais l'appréciera. La seule et importante précaution concerne les vertèbres qu'il vaut mieux éviter lors des débuts. On dit qu'il faut toujours aller dans le sens de la circulation du sang: c'est à dire en direction du coeur. Il semble pourtant que ce principe ne soit valable que pour certains massages médicaux.

Le crâne préfère un massage un peu ferme à la limite du grattage mais sans les ongles, en tous cas, dans un premier temps. Il est pratiqué du bout des doigts. Placer les dix doigts en éventail autour de la tête, les pouces vers le bas (à la base du crâne et en haut de la nuque). Commencer par déplacer le cuir chevelu sans déplacer vos doigts. Progresser en englobant toujours le crâne de vos dix doigts, les deux petits allant jusqu'aux tempes. Resserrer et écarter vos doigts en effectuant des petites rotations appuyées. Descendre les petits doigts jusqu'aux sourcils. Faire aller les pouces de derrière les oreilles à la nuque.



Le visage aime aussi se faire masser. Toutes ses arêtes se détendront entre le pouce et l'index replié qui les pinceront sans douleur. Pommettes, sourcils, coins externes des yeux, creux des joues, base de la mâchoire, menton, sous le menton, entre le nez et la bouche, entre la bouche et le menton, le contour des oreilles et les deux muscles qui sont de chaque côté de la gorge, depuis la base de l'oreille jusqu'au départ du buste, dans l'ordre et dans le désordre.

De la détente d'un crâne et d'un visage fatigués à un peu de tendresse érotique, il n'y a qu'une langue. La faire entrer en action sans retirer vos mains. La pointe de la langue se faufile sur la nuque, derrière les oreilles, effleure l'intérieur de l'oreille, pense aux trapèzes et aux clavicules, remonte le long de la gorge, lèche les lèvres, les dents, la langue. La bouche entre dans la danse à son tour et du bout des lèvres, tète le lobe de l'oreille, embrasse les paupières, le bout du nez, les lèvres. Se pose mollement sur tout le visage jusqu'à la naissance des cheveux. Les mains, la bouche, la langue vont d'un endroit à l'autre en se relayant et à aucun moment n'abandonne complètement le contact avec la peau.



C'est maintenant le moment que la lenteur tendre et douce de cette première étape fasse place à quelques surprises. Ceci afin que l'être bienheureux qui subit ne s'endorme pas. Intercaler des sources frissonnantes. Un petit coup de langue par-ci, un ongle qui griffe par-là, un pincement des lèvres. Sur les points les plus sensibles ; le cou sous l'oreille, le creux

de la clavicule, la nuque, la bouche. Descendre le long du corps et franchir le délicat passage des bras si sensibles en leur dessous ; des mains dont le creux et chaque doigt aiment à être léchés amoureusement ; des seins qui se caressent, se massent, se titillent, se lèchent et se mordillent inlassablement; du nombril qui veut être aspiré, pénétré et du ventre pétri, brassé, léché, suçoté.



NOS 7 CONSEILS POUR UN MASSAGE SENSUEL

Avant de commencer, créez une atmosphère propice à la détente et à la relaxation : lumière tamisée, encens ou bougie parfumée et musique d'ambiance seront vos meilleurs atouts.

Ensuite, réchauffez-vous les mains sous l'eau chaude et faites allonger confortablement votre partenaire sur une serviette bien chaude sur le lit.

Versez doucement un peu d'huile ou de crème de massage dans le creux de votre main, réchauffez en frottant vos mains, puis étalez sur la partie à masser.

Commencez le massage par l'effleurage : des caresses avec les mains posées à plat en glissant toujours du bas en haut.

Pour soulager les tensions musculaires, vous pouvez appuyez avec le pouce ou la paume de la main progressivement le long de la colonne vertébrale puis vous relâchez au même rythme sans saccades.

Pour tonifier les parties charnues, vous pouvez saisir la chair et le muscle entre le pouce et les autres doigts en effectuant un pétrissage avec délicatesse. Ou alors faites un palpé roulé.

Puis laissez aller vos mains au gré de vos inspirations et terminez le massage par un effleurage.

HUILES ET CRÈMES DE MASSAGE

Il existe deux types de produits pour le massage : les huiles et les crèmes. Si vous hésitez, nous vous conseillons d'essayer les 2 et de choisir la plus adaptée à vos envies. Parfumés avec des saveurs délicatement fruitées ou exotiques, elles créent une ambiance sensuelle et décontractée, mais il existe aussi des huiles sans parfum.

- **huiles de massage** : plus fluides, elles sont idéales pour les massages toniques et hots. Leurs parfums enivrants ou épicés apportent une touche de sensualité à vos massages.
- **huile chauffante** : déposez quelques gouttes de ces huiles sur les zones sensibles et soufflez délicatement : une douce sensation de chaleur va s'emparer de votre partenaire.
- **crèmes de massage** : plus onctueuses que les huiles, elles sont aussi plus faciles d'utilisation et conviennent parfaitement aux massages sensuels et doux.

Pour un massage tonique, choisissez une huile au parfum épicé ou exotique. Pour un massage caresse, optez pour une

crème de massage à la vanille. Et si vous souhaitez exacerber le désir de votre partenaire, passez de l'huile chauffante sur les zones les plus sensibles de son anatomie.

Précautions : n'utilisez que des huiles ou des crèmes ayant été testées dermatologiquement et/ou cliniquement. Ces huiles possèdent un label NF et/ou CE sur leur flacon, cela vous évitera de désagréables surprises comme des allergies de peau (boutons ou rougeurs). Nous vous déconseillons pour ces mêmes raisons d'utiliser des huiles végétales (celle pour la cuisine) ou tout autre produit qui n'a pas été conçu pour être appliqué sur la peau..

Mise en garde : la plupart des huiles de massage sont photosensibilisantes, c'est à dire qu'elles peuvent provoquer des réactions au soleil sur votre peau, il est donc impératif après chaque utilisation de bien vous laver et surtout de ne pas vous exposer au soleil sans avoir retiré tout le produit de votre corps.

Enfin, vérifiez bien la date de péremption indiquée sur chaque flacon et en cas de doute (femme enceinte, allergie à certains composants, ...), n'hésitez pas à consulter votre médecin avant toute utilisation.

*** Avec l'aimable autorisation de notre partenaire huile-massage.com