

El Arte del Masaje Erótico

El Mágico Efecto De Los masajes Eróticos



Por Julian Lubbat

Todos Los Derechos Reservados

INDICE

| | |
|--|----|
| Capítulo 1. Introducción..... | 3 |
| Capítulo 2. Las Etapas De La Relajación..... | 3 |
| Capítulo 3. Fórmula De 3 Pasos Para La relajación..... | 4 |
| Capítulo 4. Cómo Dar Un Masaje Erótico?..... | 5 |
| Capítulo 5. Cómo y Dónde Masajear: Los Pasos..... | 6 |
| Capítulo 6. Conclusión..... | 12 |

1. Introducción

El truco para ayudar a tu pareja a que tenga un orgasmo bajo tu control, es que tienes que llevarla a un estado máximo de relajación. Y no hay nada mejor para esto, que el arte del masaje erótico.

Antes de que incrementes su tensión sexual, debes primero eliminar todo el stress de su cuerpo. Esto hará que tu pareja se concentre plenamente en el placer que está sintiendo, y se olvide del trabajo y de su cita con el doctor.

La relajación es excelente, pero hay que saber cómo se lo hace. Si tu pareja se relaja mucho, se puede quedar dormida, y si no se relaja lo suficiente, tal vez esté pensando en todo menos en sexo. Por eso es una muy buena idea encontrar formas de relajarla y al mismo tiempo encender la pasión en ella. Una de las mejores formas de hacerlo, es con el arte del masaje.

2. Las Etapas de la Relajación

Las mujeres (y los hombres) no pueden cambiar instantáneamente de un estado de ansiedad a una relajación total. Es un proceso. Y como todos los procesos, hay ciertos pasos y fases que necesitas explorar.

Etapas 1: Relajación Física

Para llevar el cuerpo a un estado de relajación, una combinación de respiraciones profundas y un masaje pueden hacer que el stress que acumulamos día a día se vaya por completo. La relajación física es el primer paso, y es uno muy importante.

Etapas 2: Relajación de Nuestro Sistema de Energía

Como quieras llamar al aura, ya sea fuerza electromagnética o nuestra electricidad natural, cada uno de nosotros tiene una corriente de energía que une nuestros cuerpos con nuestra mente.

Tú sabrás cuando tu pareja experimente esta etapa porque ella sentirá una sensación de pesadez en sus piernas y por el resto del cuerpo. En esta etapa ayuda a tu pareja a concentrarse en su respiración. Haz que imagine que respira paz cada vez que inhala y que elimina el stress cada vez que exhala.

Etapas 3: Relajación de la Mente y los Sentidos

Cuando hayas completado la etapa 2, debes comenzar a trabajar en el stress mental y emocional de tu pareja. Esto se lo hace a través de comunicación y tacto.

Durante esta etapa tu pareja puede notar cierta sensación de ligereza en su cuerpo. También puedes darte cuenta que su respiración es más lenta y profunda, estas señales indican que han llegado a un punto de relajación total.

Masaje: Objetivo Inmediato..

Primero, recuerda no enfocarte demasiado en el orgasmo de tu pareja (en este punto), tienes que sumergirte totalmente en el placer del momento, en el placer de darle un masaje a tu pareja.

Aquí te doy unas pequeñas sugerencias para que aproveches al máximo el momento:

- Trata de llevarla a un estado de relajación mental y física, comienza dándole un suave y NO erótico masaje.
- Puedes poner velas, un poco de música suave. Crea una atmósfera tranquila, con aromas y esencias.

3. Fórmula de 3 Pasos Para la relajación

1er paso: Prepara el Escenario

Debes crear un ambiente en la habitación muy relajado, puedes usar las velas, esencias, música. Pero, lo que tienes que hacer es llevarla solo un momento a la habitación, y luego sacarla de la habitación.

Estas construyendo anticipación para el sexo en su mente, y es algo que la puede comenzar a excitar.

Y a dónde la llevas? Sigue con 2do paso.

2do Paso: Un Baño de Espumas o Normal

Los 2 van a tomar un baño juntos. Puede ser un baño de espumas en una tina o un baño normal. Depende de la disponibilidad de la tina, de cuanto stress tenga tu pareja, y del tiempo que dispongan en general, el baño normal es más rápido.

Aquí tenemos 2 objetivos:

1. Relajación: no hay nada como una ducha caliente juntos para comenzar a relajarse. También el tomar un baño juntos, es algo no rutinario que lo disfrutarán mucho.

Trata de no apresurarte con el baño, disfruta de la compañía de tu pareja en todo momento.

2. Limpieza: obviamente, el baño va a eliminar todas las impurezas, suciedad y olores de sus cuerpos.

También es una buena idea que desocupes tu estomago antes de iniciar todo el proceso, sería algo poco excitante que tengas ganas de desocupar tu estómago durante tu momento especial con tu pareja.

3er Paso: Masaje

Ahora, que están los 2 limpios, sin stress, llévala de nuevo a la habitación, ella está lista para el masaje.

NOTA: coloca una toalla grande en la cama antes de empezar. Vas a usar aceite para el masaje, puedes usar aceite de bebé ó aceite especial para masaje.

Si no tienes la menor idea de cómo darle un masaje a tu pareja, no te preocupes, yo te daré todos los pasos para que tu pareja tenga un masaje memorable!

Con las técnicas básicas que vas a aprender, y lo más importante, con la secuencia y el orden del masaje, vas a hacer que ella se relaje y se comience a excitar incluso si nunca has dado un masaje en tu vida.

4. Como Dar Un Masaje Erótico?

Primero, unos pequeños detalles:

- Cuando estés dando el masaje, busca nudos musculares. Estos nudos se forman por tensión, son como pequeños puntos duros en el músculo. Lo que quieres es relajar estos puntos.
- Mantenlo suave, continuo y con un ritmo estable.
- Dile que respire lentamente, que inhale por la nariz y exhale por la boca. Que se concentre en su respiración, cuando se concentra en su respiración, se puede olvidar de los problemas de su día.
- La regla general del masaje, es masajear en dirección hacia el corazón.

1. Deslizamiento

Mantén tus dedos unidos y desliza tus manos por todo su cuerpo y sus piernas. La presión de tus manos puede ser de suave a firme.

2. Nudos

Cuando encuentres unos de los nudos de tensión que mencione, coloca tus 2 manos en el área, y realiza un movimiento similar al que hacen las personas cuando amasan harina. Esto es un tipo de frotación para esta área específica.

5. Cómo y Dónde Masajear: Los Pasos

Primero, ella va a estar sentada, y tú vas a masajear su cabeza. Ella puede estar sentada en medio de tus piernas, tú vas a estar detrás de ella.

Paso 1: Masaje a la cabeza

Comienza con la cabeza, y me refiero al cráneo en sí. Con la yema de tus dedos haz movimientos circulares. Por momentos, deja un rato la cabeza para pasarle tus dedos por su cabello.

Paso 2: Las Orejas

Hay muchas mujeres que tienen como punto erógeno más fuerte las orejas, así que no subestimes las orejas. Lentamente acaricia sus orejas con las yemas de tus dedos. Aprovecha el momento para mover su cabello de la espalda, y que el cuello y sus hombros queden libres, porque en un momento usarás el aceite.

Paso 3: Cuello y Hombros

Ahora, ella se tiene que acostar boca abajo. Cuando masajees su cuello y hombros, usarás una frotación más fuerte y firme, un nivel mayor de presión.

Comienza con el cuello, luego los músculos en medio del cuello y los hombros, no olvides que la presión de tus manos debe estar un poco más fuerte. Cuando sientas que se está empezando a relajar esa zona, puedes continuar con la espalda.

Paso 4: Espalda

Para la espalda, debes usar mucho aceite, el cual debes esparcir por todo su cuerpo suavemente.

Cuando su cuerpo este bien lubricado por el aceite, puedes comenzar a masajear su espalda igualmente con una presión firme. Empieza desde la parte alta del cuello, y lentamente dirígete hacia la espalda baja.

Paso 5: El Trasero

Desde la espalda baja, desliza tus manes lentamente hacia su trasero. Cada mano debe estar en una nalga.

Ahora, ponte en una posición donde puedas ver su vagina. En este punto ella debe estar muy húmeda.

Haz uno ó dos círculos con las palmas de tus manos, hazlo lo suficientemente firme para separar un poco cada nalga, y luego lentamente desliza tus manos por en medio de sus piernas (casi tocando su vagina, pero no), mueve tus manos hacia la parte de atrás de las piernas, y finalmente había sus tobillos.

Ella debería estar muy excitada!

Paso 6: Masaje en los Pies

Suavemente masajea el centro de la planta de los pies, pasando por los tobillos y los talones.

Paso 7: Atrás de las Piernas

Cuando masajees las piernas, trabajas ambas de manera simultánea. Usa mucho aceite. Cuando estés en la parte de atrás de las rodillas usa movimientos suaves y ligeros.

Aplica un poco más de presión cuando estés en la parte de atrás de los muslos.

Masajea los muslos, y lentamente dirígete nuevamente hacia el trasero.

Paso 8: Nalgas

En este paso tu pareja debe estar esperando que toques sus nalgas de manera menos delicada.

Riega un poco de aceite en sus nalgas, deja que un par de gotas rueden lentamente hacia sus genitales.

Comienza con frotaciones suaves, usando toda la superficie de tu mano. Ahora comienza con un poco más de presión a apretar sus nalgas. Si notas que ella le gusta este movimiento, síguelo haciendo con firmeza.

Luego, debes decirle que se voltee, y se acueste boca arriba.

Paso 9: El Pecho

Coloca tus dedos debajo de su axila, y tus pulgares arriba en su pecho. Con movimientos circulares de tus pulgares, masajea el pecho suavemente.

Paso 10: Los Senos

Ahora, vas a continuar masajeando y tentando sus senos, dejando sus pezones para lo último. Para el momento que llegues a los pezones para apretarlos, besarlos, morderlos, deben estar muy erectos y muy sensibles.

Muy importante, si ella quiere comenzar a tocarse a ella misma, no la dejes!

Paso 11: Estómago

Desde los senos, desliza tus manos hacia el estómago.

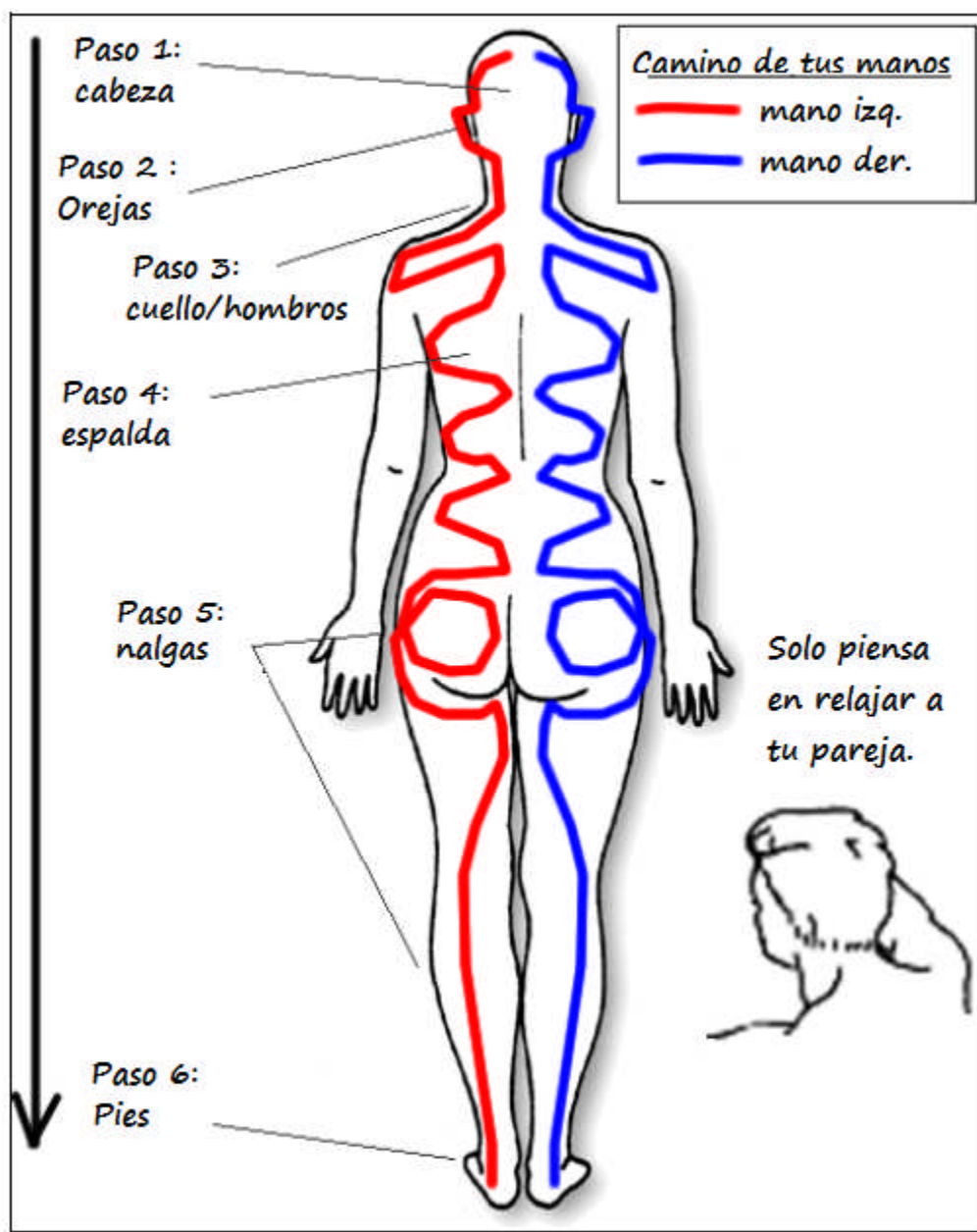
Usando toda la superficie de tus manos para masajear arriba y abajo el abdomen, con presión media o alta. Luego, coloca tus manos para que ambos pulgares queden en el centro del abdomen, suba tus manos hasta debajo de los senos y vuelve a bajar.

Paso 12: Desliza Para Abajo, y Sube

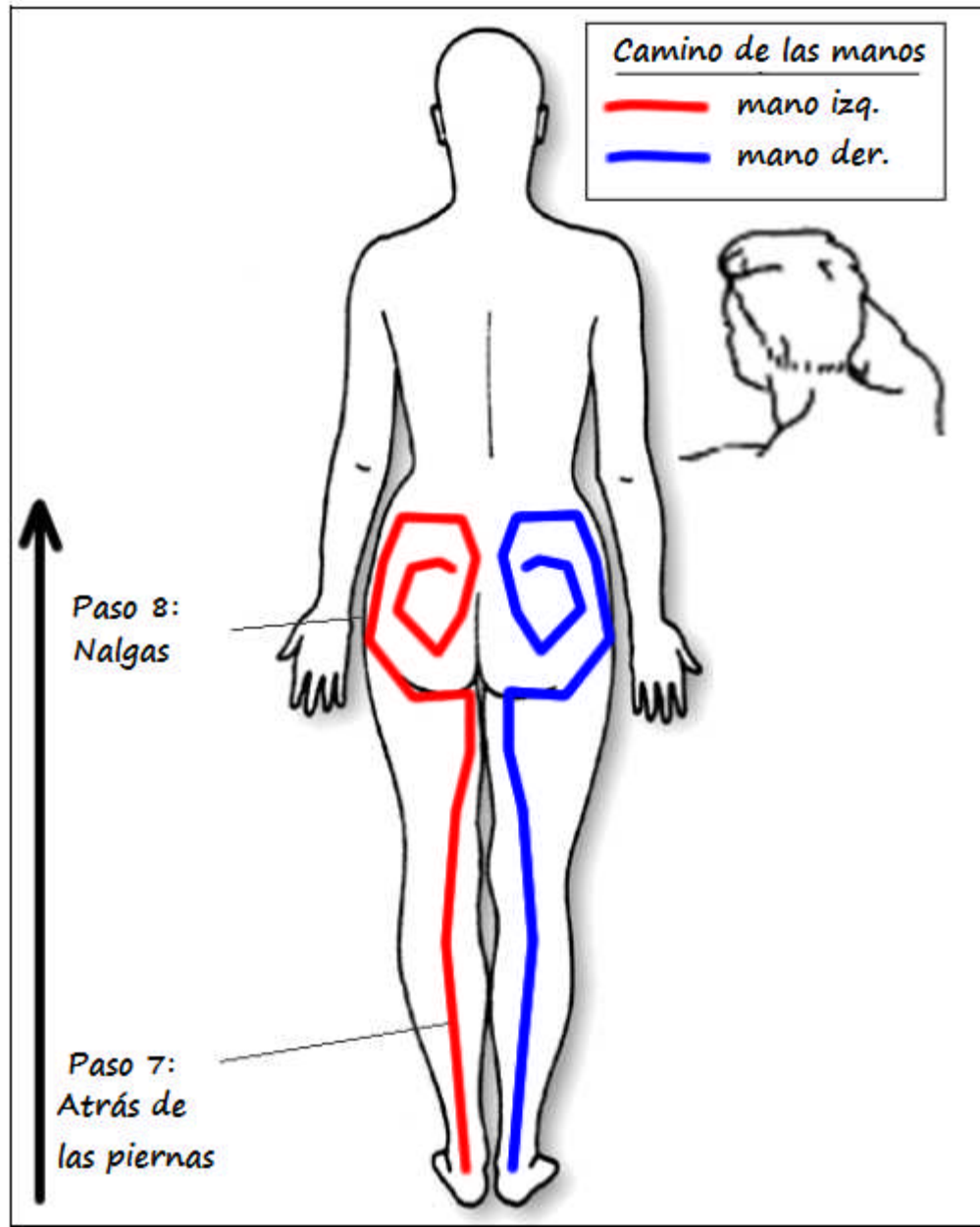
Ahora, desliza suavemente tus manos hacia arriba de la vagina (donde están los bellos púbicos), dirígete hacia las entrepiernas, la parte que se unen los muslos con los genitales, todo esto hazlo sin tocar la vagina ni el clítoris, deja que se quede con las ganas un tiempo más!

Masajea desde la parte de arriba de los muslos hasta los pies, luego sube nuevamente, hasta que tus manos estén rozando la vagina.

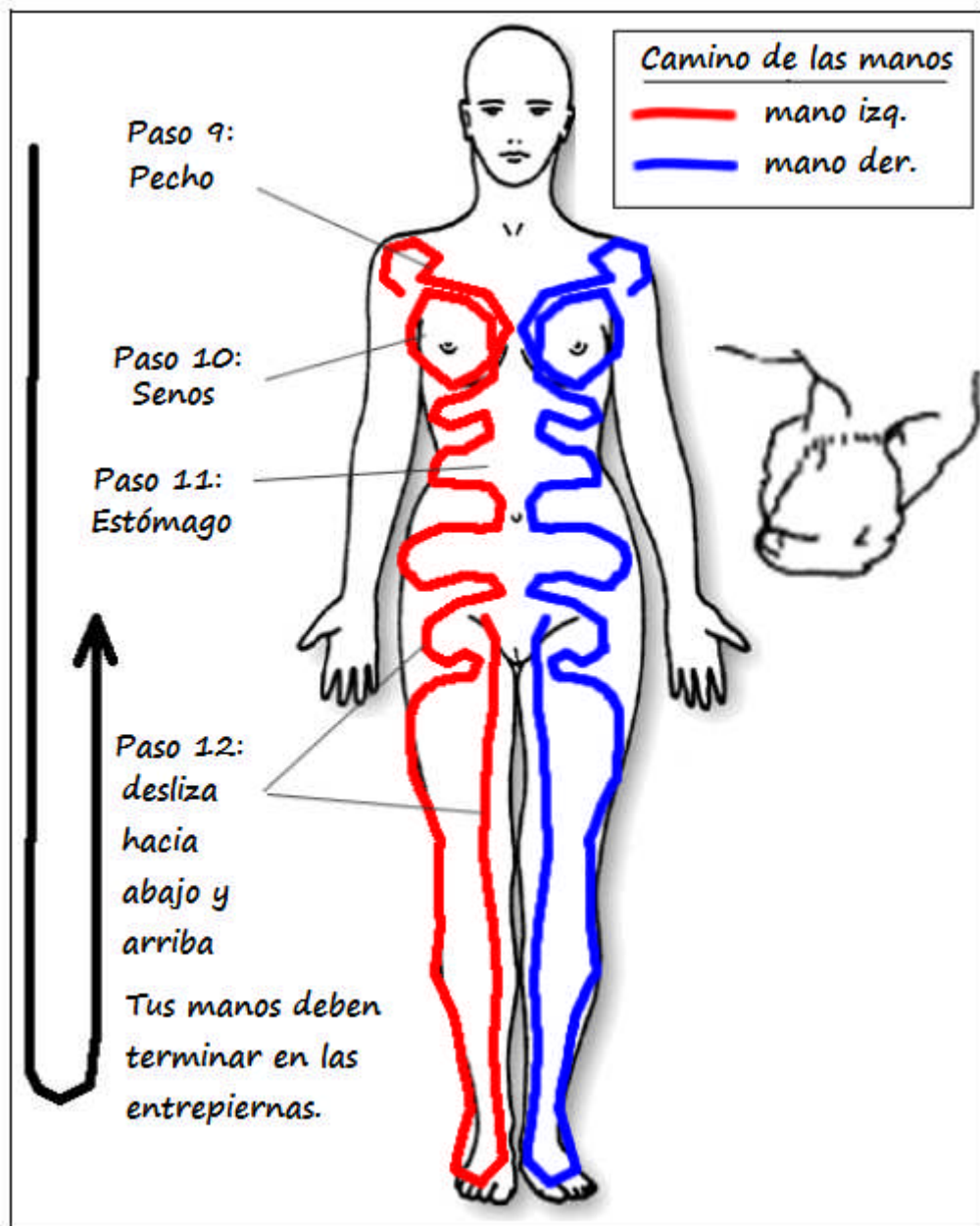
Masaje en la Espalda: Pasos 1-6 (hacia abajo)



Masaje en la Espalda: Pasos 7-8



Masaje Frontal: Pasos 9-12



6. Conclusión

Ahora sabes los pasos exactos para realizar un masaje erótico. Recuerda siempre tomar tu tiempo, deja que ella disfrute cada momento. El objetivo del masaje no es que ella llegue al orgasmo, sino más bien, dejar que ella se relaje, y poco a poco ir construyendo un ambiente y sensaciones que lleven al sexo.

Uniendo estas técnicas del masaje erótico, con todo lo aprendido en “La Fórmula Del Orgasmo Femenino”, puedes planificar una noche muy romántica, sin necesidad de salir de la habitación.

Espero que lo disfrutes!

Un fuerte abrazo!

Atte.

Julian Lubbatì