

Goldfinger - Fingerübungen für Masseur¹

Zur Vorbereitung einer Massage-Sitzung

1. Tennisballquetschen: Nehmen Sie einen Tennisball. Umschließen Sie ihn mit der Hand. Drücken Sie einige Sekunden lang so fest zu, wie Sie können. Dann lockern Sie den Griff. Zehn Mal wiederholen.
2. Handtuchwringen: Zehn Mal wiederholen in beide Richtungen.
3. Der herabschauende Hund: Beugen Sie sich herab, so dass Ihr Körper ein V bildet, die Handflächen liegen auf dem Boden. Die Finger sind gespreizt. Bis zehn zählen. Fünf Mal wiederholen.
4. Finger dehnen: An jedem Finger mit der anderen Hand eine Sekunde lang ziehen, dann loslassen.
5. Gummi-Handgelenk: Den Daumen nach unten zur Innenseite des Handgelenks ziehen, zehn Sekunden lang halten. Dann die anderen vier Finger nach oben hin zur Oberseite des Handgelenks ziehen, zehn Sekunden lang halten. Sinn & Nutzen: Es gibt viele Griffe, für die wir ein Gummi-Handgelenk brauchen.
6. Unterarmbeuge: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Drehen Sie ein Handgelenk langsam nach innen ein, so dass die Finger letztendlich zu den Füßen zeigen, dabei das Gesäß langsam absenken. Dann Hand wechseln. Zuletzt beide Hände gleichzeitig. Dehnt die Unterseite des Vorderarms.
7. Jeder für sich allein: Die Hand auf eine Tischplatte legen. Nun den Zeigefinger von der Oberfläche heben und wieder absenken. Zehn Mal wiederholen. Dann Mittelfinger, Ringfinger, kleinen Finger einzeln heben und absenken. Sinn & Nutzen: Es gibt Griffe, bei denen es wichtig ist, einen Finger einzeln sowohl nach oben wie nach unten bewegen zu können.
8. Münzen schnippen: Wie 7., allerdings legen Sie eine Münze auf den Zeigefinger(nagel) und schnippen mit dem Zeigefinger die Münze rüber zum Mittelfinger, von dort aus zum Ringfinger, zum kleinen Finger und zurück. Fördert die Finger-Geschicklichkeit. Alternativ (für Fortgeschrittene): Die Münze auf die Fingerknöchel legen.
9. Feingefühl: Nehmen Sie ein Buch mit dünnen Seiten. Legen Sie ein Haar in das Buch und eine Buchseite darüber. Streichen Sie sanft mit dem Zeigefinger über die Seite und versuchen Sie zu ertasten, wo das Haar sich befindet. Mit den anderen Fingern wiederholen. Fortgeschrittene legen zwei Buchseiten darüber.
10. Ballon unter Druck: Blasen Sie einen Luftballon auf. Drücken Sie mit den Fingerspitzen hinein. Spüren Sie den Punkt, wo das Nachgeben des Ballons bei stärkerem Druck von *biegsam* nach *gedehnt* wechselt. Sinn & Nutzen: Genau diesen Grenzbereich erleben Sie bei jedem Muskel, den Sie drücken (von Armmuskel bis hin zu Yoni/After). Trainieren Sie diese Grenze mit Hilfe des Ballons. Viele Muskeln lieben es, gedehnt, aber niemals überdehnt zu werden. Über die Grenze sollten Sie nie hinaus dehnen.
11. Arm-in-Arm-Gefühl (vier Schichten): Bewegen Sie die Hand *über* Ihrem Unterarm ohne ihn zu berühren und zwar so nah, daß Sie die ausströmende Körperwärme gerade noch spüren. Dann senken Sie die Hand und streichen, so dass Sie gerade die Härchen spüren, aber nicht die Haut. Dann senken Sie die Hand und streichen die Haut auf und ab. Letztendlich drücken Sie die Hand sanft in den Unterarm hinein, so dass Sie Muskeln und Knochen spüren. Dann gehen Sie die Schichten wieder rückwärts durch, bis Sie bei der Körperwärme angekommen sind. So stärken Sie Ihr Feingefühl!
Anm. KJB: Fortgeschrittene nehmen eine fünfte Schicht hinzu, die Aura!

¹ Von K. J. Becker entnommen aus: Red Hot Touch: A head-to-toe handbook for mind-blowing orgasms von JAIYA und Jon Hanauer, Broadway Verlag, 208 Seiten