

Hugnaligt heyst við

Lagt til rættis: Anna V. Ellingsgaard
 Myndir: Polfoto, Bodyshop

Forkela teg sjálva ella makan við einari massasju, sum tekur møðina úr kroppinum og gevur meiri orku. Massasja fær vøddarnar at slappa av og gevur frið í sinnið. Við massasju kanst tú fáa makan at kenna seg vakrari og betur til passar. Og so er massasja eisini romantisk og kann eggja til sex. Her eru nøkur góð ráð um, hvussu tú kemur í gongd við eina massasju, sum fær einglarnar at syngja.

Undirlagið skal vera fast. Songin er vanliga ov bleyt. Besta staðið at massera á er á einum undirlagi á einum borði. Tú kanst eisini breiða eitt stórt teppi á gólvið, leggja eina tætta dýnu oman á og møguliga eitt lak útyvir.

Hita rúmið og slökk telefonir og annað, sum kann órógva.

Tendra kertuljós, til dømis angaljós, og hugna um við avslappandi tónleiki.

Byrja spakuliga

Latið tykkum úr so nógvum, sum tit hava hug til, og tann, sum skal masserast, leggur seg á búkin. Dekka teir partarnar av kroppinum, sum tú ikki masserar.

Hita hendurnar við at gníggja tær inn í olju, áðrenn tú byrjar at massera. Stoyt ongantið kalda olju beint á kroppin. Koyr ríkiliga nógva olju ella glíðikrem á hendurnar og

brúka langar og bleytar rørslur.

Byrja til dømis við at leggja hendurnar á herðabløðini eina løtu. Massera við langum, bleytum strokum og nýt eisini fingra-snipparnar. Seinni kanst tú gera sirkulstrok við hondunum og klappa lætt á húðina.

Strúk móti hjartanum

Halt alla tíðina minst eina hond róliga á kroppinum, sum tú masserar, meðan tú miðar eftir at fáa makan at slappa av. Bíða til seinni við at massera møguligar myosir og onnur eym støð. Toga lætt í armar og bein.

Gloym ikki at massera hendur og fingrar. Hetta eru sera kenslusom støð, sum tú kanst massera lætt við tumlinum og lógvunum.

Nem ikki bróstvørtirnar ella kynslimir. Og kitla ikki.

Bið makan um at venda sær við.

Og minst til at hava ríkiligt av olju ella kremi. Strúk spakuliga móti hjartanum. Far um allan kroppin fleiri ferðir. Finn eymsu støðini og mýk tey varisliga. Mann skal ikki fáa ilt. Spyr hvussu tað kennist, og legg til merkis, hvussu makin reagerar. Halt áfram at massera í 8 til 30 minuttir. Massasja nýtist ikki at enda við sex.

Erotiskur endi

Rulla varisliga eitt lak um kroppin á makanum. Tað kann følast gott aftaná massasju (og orgasmu). Um tú heldur, at tit bæði hava hug til erotiska massasju, byrjar tú varisliga at nema kynsgøgnini hjá makanum – uttan at kitla. Legg hondina lætt á kynslimin, meðan tú møguliga spyrt, um hann ella hon vil hava teg at halda fram á hendan hátt. Er tað deiligt, kunnu tit halda fram haðan.

Oljur og krem til massasju

Vilt tú brúka angaolju, kanst tú keypa eina lidna ella gera hana sjálv.

Her er ein løtt uppskrift uppá angandi massasjuolju:

Blanda 30 dropar av angandi lavendelolju beinleiðis í 100 ml av mandluolju og rist tað saman. Tú kanst eisini brúka kokus-, sólblómukjarnu- ella tistilolju.

Set oljuna flótt eina løtu, áðrenn tú skalt brúka hana, so hon ikki kennist køld á húðini.

Til at massera kynsgøgnini er best at brúka glíðikrem, sum fer serliga væl við húðini og ikki oyðileggur hitir og møguligar leikur.

Massasjuoljur frá Body Shop

The Body Shop hevur júst sent eina spildurnýggja røð av massasjuoljum og -kremum á marknaðin.

Eitt nú hóskar angaoljan Sensual Massage Oil væl til romantiskar løtur. Oljan byggir á úrdráttir, ið serliga verða brúktir í sensuellari polynesiskari hondmassasju. Onnur dømi er angaoljan Harmonising Massage Oil, ið stimbrar somu øki sum zoneterapeutisk viðgerð, og eignar seg serliga væl til at loysa upp fyri spenningum. Eisini finnast oljur uttan anga í somu røð.

