



## Masaje Sensual. Técnica Básica

PARA PREGUNTAS SOBRE EL ARTÍCULO, LLÁMANOS O ENVÍANOS UN CORREO  
**Tel: 01 (55) 24 55 01 60      correo: cidesmexico@hotmail.com**

Necesitamos educar nuestra sexualidad de una manera sana. Aprender que cuando tenemos relaciones, no solo compartimos nuestro cuerpo, sino también nuestras emociones, nuestra energía, nuestro Ser Total.

De acuerdo a la sabiduría sensual oriental KAMASUTRA, el cuerpo entero es una zona erógena en donde las caricias y el masaje antes de hacer el amor transforman la experiencia, ya que a través del tacto se propicia que la relación sexual se vaya complementando con la estimulación sensorial previa.

Aparte del sentido del tacto, si se utilizan aromas como inciensos y aceites esenciales la experiencia se eleva por medio del sentido del olfato y si se complementa con música el disfrute es mayor.

Cuando nos permitimos darnos el espacio para conectarnos con la pareja y ser completamente partícipes del momento que compartimos, la conexión y el vínculo que se crea permite disfrutar al máximo el tiempo juntos.

A continuación explicamos una técnica básica:

**1º Armonícese usted para que estar dispuesto a proporcionar placer a través de sus manos. Para eso realice las siguientes respiraciones:**

- Inhale aire por la nariz en 5 tiempos.
- Exhale el aire lentamente por la boca entre abierta con el sonido AAAHHHHiiii
- Realice lo anterior mínimo 5 veces.

**2º Agregue en sus manos Aceite Kamasutra y frótelas hasta sentir calor.**

**3º Realice la Técnica de Roce como se describe a continuación:**

El ROCE son amplios movimientos de la mano que se desliza por el cuerpo, esparciendo el aceite y buscando zonas de tensión.

- Inicie desde los pies, deslice con las manos abierta ejerciendo un poco de presión para eliminar cualquier tensión o cansancio desde el tobillo hacia los dedos de los pies.

- Después comience del tobillo hacia las rodilla, con la mano abierta y separando solo el pulgar (mano en V), apriete las zonas en donde sintió tensión por ejemplo, la pantorrilla, y trate de juntar los dedos y el pulgar deslizando la mano sobre el músculo. Empuje hacia el corazón con presión firme, apretando la mano para encerrar el músculo.

- Después continúe de las rodillas a las caderas, de lumbares a hombros, hombro a manos y termine con la cabeza.

- Explore el cuerpo de su pareja, descubra que le agrada y sea creativo.

