

# Paarmassage- Handbuch

## Mini-Guide: 3 Schritte zur achtsamen Partnermassage



EIN HANDBUCH FÜR EUCH ZWEI –  
MIT TIPPS, ANLEITUNGEN &  
INSPIRATION  
FÜR ACHTSAME NÄHE IM ALLTAG

# Vorwort

Liebe Paare,

herzlich willkommen zu diesem kleinen Begleiter auf eurem gemeinsamen Weg zu mehr Nähe, Achtsamkeit und Entspannung. Dieses E-Book ist für euch gestaltet, um euch Schritt für Schritt durch eine wohltuende Paarmassage zu führen – ganz ohne Stress, mit viel Gefühl und Respekt füreinander. Massage ist weit mehr als nur Berührung. Sie ist eine Sprache, die Vertrauen schafft, die Verbindung stärkt und die gemeinsame Zeit bereichert.

Ich lade euch ein, euch auf dieses Erlebnis einzulassen, die kleinen Momente bewusst wahrzunehmen und dabei ganz bei euch und eurem Partner zu sein.

Viel Freude beim Entdecken, Fühlen und Genießen!

Herzlich,  
Miriam Stegemann

# Herzlich willkommen zu eurem gemeinsamen Massage-Erlebnis!

Ich freue mich sehr, dass ihr euch Zeit nehmt, um euch als Paar bewusst zu begegnen – durch achtsame Berührung, Nähe und Zuwendung. In unserem Kurs lernt ihr einfache, aber wirkungsvolle Techniken, um euch gegenseitig etwas Gutes zu tun. Dieses Handbuch ist euer Begleiter – für zuhause, für besondere Abende zu zweit oder einfach als Erinnerung an die kleinen Gesten, die im Alltag so viel bewirken können.

## Was euch erwartet:

- Grundlagen der Partnermassage
- Tipps zur Vorbereitung & Atmosphäre
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für einfache Massagegriffe

## Warum Massage für Paare?

Berührung schafft Vertrauen, stärkt die Bindung und öffnet den Raum für echte Begegnung. In einer Zeit, in der vieles schnelllebig ist, ist bewusste Zweisamkeit ein wertvolles Geschenk. Lasst euch ein – mit Händen, Herz und Achtsamkeit. Ich wünsche euch viel Freude beim gemeinsamen Entdecken!

# Grundlagen der Partnermassage

## Was ist Partnermassage?

Partnermassage ist mehr als nur eine Technik – sie ist eine Form der Kommunikation, bei der die Berührung eine tiefe Bedeutung hat. Es geht nicht nur darum, Verspannungen zu lösen, sondern auch darum, Nähe und Vertrauen zu stärken. Massieren zu können ist eine wunderbare Möglichkeit, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun und die Beziehung zu vertiefen.

In unseren Kursen lernst du, wie du Massagetechniken gezielt einsetzen kannst, um deinem Partner oder deiner Partnerin Wohlbefinden zu schenken – und das mit Achtsamkeit und Respekt.

## Die Bedeutung der Berührung in der Partnerschaft

Berührung ist eines der ältesten und stärksten Kommunikationsmittel zwischen Menschen. Sie vermittelt Nähe, Zuneigung und Geborgenheit. In einer Beziehung kann regelmäßige, achtsame Berührung dabei helfen, Stress abzubauen und das emotionale Band zu stärken. Doch auch kleine, alltägliche Berührungen wie eine sanfte Hand auf dem Arm oder ein Kuss auf die Stirn sind wertvoll. Massage ist dabei besonders wirkungsvoll: Sie fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und hilft, sich nach einem langen Tag zu entspannen. Aber vor allem stärkt sie die Verbindung zwischen euch als Paar.

## Tipps zur Vorbereitung

Bevor ihr mit der Massage beginnt, gibt es einige Dinge, die ihr vorbereiten könnt, um die Atmosphäre zu verbessern:

- **Raum & Atmosphäre:** Schafft eine beruhigende Umgebung: dimmt das Licht, zündet eine Kerze an oder stellt eine Duftlampe auf. Leise Musik kann ebenfalls helfen, eine entspannende Stimmung zu erzeugen.
- **Massageöl:** Nutzt hochwertiges Massageöl, das nicht nur gut für die Haut ist, sondern die Massagegriffe angenehm gleiten lässt. Es gibt auch spezielle Öle mit beruhigenden Aromen wie Lavendel oder Kamille, die zusätzliche Entspannung bieten.
- **Komfort:** Sorgt dafür, dass ihr beide bequem liegt. Ein Kissen unter dem Kopf oder ein entspannter Sitzplatz kann Wunder wirken.

# Ablauf – Schritt für Schritt


## 1. Ankommen ( 2–3 Minuten )

- Lege deine Hände sanft auf den Rücken deines Partners.
- Verweile dort ruhig für ein paar Atemzüge.

Ziel: Verbindung spüren und Raum für Vertrauen schaffen.

## 2. Einstreichen ( 2–4 Minuten )

- Gib etwas Öl in deine Handflächen und verreibe es.
- Beginne mit langen, langsamen Streichungen entlang der Wirbelsäule – von oben nach unten, dann außen wieder zurück nach oben.
- Wiederhole diesen Ablauf einige Male, ruhig und gleichmäßig.

 Ziel: den Körper aufwärmen, den Geist beruhigen.

### **3. Dehnende Streichung (3-5 Minuten)**

- Sanfte, längende Streichbewegungen entlang der Körperstruktur
- Die dehnende Streichung ist eine ruhige, flächige Technik, bei der du mit zwei bis drei Fingerkuppen langsame, ziehende Bewegungen entlang der Knochenstruktur ausführst. Dabei wird der Muskel sanft gedehnt – ohne Druck, aber mit Präsenz und klarer Richtung.
- Sie eignet sich besonders gut nach dem Einölen, um den Körper zu öffnen und auf tiefere Massagegriffe vorzubereiten.

#### **Typischer Ablauf:**

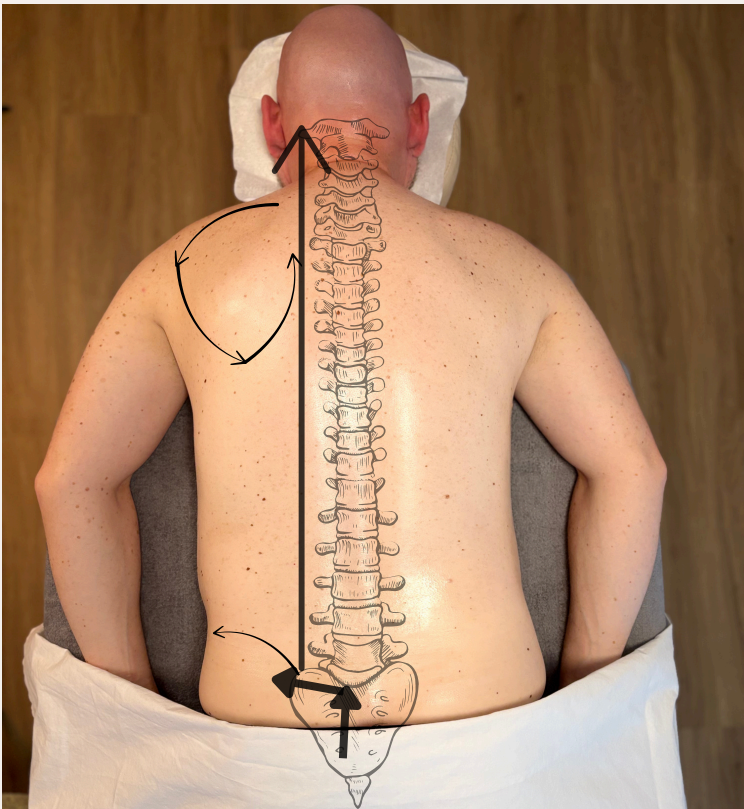
- Beginne am Kreuzbein
- Streiche mit beiden Händen sanft entlang des Beckenkamms nach außen
- Gleite dann mit den Fingern beidseitig entlang der Wirbelsäule nach oben – Wirbel für Wirbel
- Arbeite dich bis zum Hinterhaupt vor (am Schädelansatz)
- Von dort weiter zu den Schultern
- Dehne entlang der Schultermuskulatur – umkreise dazu das Schulterblatt

## 🔥 Ziel:

- Fördert die Weite und Länge in der Rückenmuskulatur
- Regt die Durchblutung an, ohne zu reizen
- Unterstützt das Loslassen und Ankommen
- Schafft Verbindung entlang der Körpermitte

## 💡 Tipp:

- Weniger Öl verwenden – du möchtest die Haut sanft mitnehmen, nicht darüber gleiten
- Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei der Bewegung – langsam, rhythmisch und achtsam
- Achte auf deine Atmung – sie unterstützt den Fluss deiner Hände





Auf dem Kreuzbein und um das Becken



Entlang der Wirbelsäule bis zum Hinterhaupt



Um das Schulterblatt herum

**Wichtig: Niemals direkt auf der Wirbelsäule arbeiten, sondern immer seitlich davon.**

#### **4. Knetung ( 5 Minuten )**

- Greife die Muskulatur – z. B. im Schulter-, Nacken- oder Rückenbereich – mit beiden Händen.
- Hebe den Muskel leicht an, fast so, als würdest du ihn sanft ansaugen, ohne zu ziehen oder zu zerren.
- Dann führe z. B. den Daumen der rechten Hand zum Zeigefinger der linken Hand – so entsteht eine wringende Bewegung, bei der der Muskel sanft zwischen den Händen bewegt wird.
- Der Druck darf spürbar sein, aber nie schmerzhaft.
- Arbeite mit ruhigem, rhythmischem Wechsel – z. B. Hand über Hand oder wechselseitig von einer Seite zur anderen.

#### **Ziele:**

- Verspannungen sanft lösen und die Muskulatur lockern
- Die Durchblutung anregen und die Muskeln „aufwecken“
- Den Körper zur Entspannung und Regeneration vorbereiten
- Ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden fördern



Am besten eignet sich der Griff für die Flanken und den oberen Schulterbereich



Achte darauf, nicht zu kneifen, sondern sanft zu kneten

## **Lust auf mehr Nähe und Entspannung?**

Du hast jetzt einen kleinen Einblick in die achtsame Partnermassage bekommen – und hoffentlich schon gespürt, wie viel Kraft Berührung schenken kann.

 **Hol dir das komplette E-Book mit allen 7 Schritten.“**

 **Detaillierte Anleitungen für jeden Schritt**

 **Praktische Tipps für gemeinsame Auszeiten**


 **Inspirierende Impulse für eure Zweisamkeit**

 **Hier geht's zum vollständigen E-Book:**

## **Download**

Berührung verbindet – lass uns gemeinsam mehr davon entdecken.

Miriam Stegemann

 **Hinweis:**

Dieses E-Book darf gerne privat verwendet werden – für Paare, die sich gegenseitig etwas Gutes tun möchten.

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung oder kommerzielle Nutzung nur mit schriftlicher Genehmigung.

© 2025 Stegemann Massagen – Alle Rechte vorbehalten.