

Anleitung zur Partnermassage mit einer Massagepistole



Wie du in 5 Minuten zum Physio wirst!

Scheust auch du dich davor deinen Partner zu massieren, weil du kein ausgebildeter Physiotherapeut bist und dabei nichts falsch machen möchtest?

Dann ist dieser kurze Leitfaden genau das richtige für dich! Mit diesen 8 Tipps wird deine Partnermassage so einfach wie Teig kneten - macht aber deutlich mehr Spaß!

Du erfährst in diesem Artikel u.a.:

- Worauf du bei der Partnermassage achten sollst
- Wie du für Entspannung bei deinem Partner sorgst
- Welche Vorteile eine Partnermassage hat
- Was du dabei unbedingt vermeiden solltest
- Wie du eine geeignete Massagepistole auswählst

Etwas Wichtiges vorweg:

Wenn du entweder unter chronischen oder unter starken akuten Schmerzen leidest, solltest du den Rat eines Facharztes oder eines Physiotherapeuten einholen. Mit unseren Tipps kannst du Symptome verringern, nicht aber die Ursache für möglicherweise schwerwiegende Beschwerden bekämpfen.

8 Tipps zur Partnermassage



1.) Welchen Zweck dient die Partnermassage?

Zunächst solltet ihr euch die Frage stellen, was ihr mit der Massage erreichen wollt? Möchtest du deiner Freundin bei Kerzenlicht eine Wohlfühlmassage bereiten, oder deinem Freund nach einem harten Training tiefliegende Triggerpunkte aus den Muskeln massieren? Die Aufsätze, der Andruck und die gewählte Stufe variieren je nach Ziel der Partnermassage.

Für sanfte Massagen zur Entspannung eignen sich runde oder metallische Aufsätze, eine geringe Stufe und nur leichter Anpressdruck.

Für eine Sportltermassage können nach Bedarf spitzere Aufsätze, eine höhere Stufe und ein etwas festerer Druck verwendet werden.

Um beide Anwendungsziele optimal verfolgen zu können, sollte bei der Wahl der Massagepistole auf mehrere Leistungsstufen und einer Auswahl an verschiedenen Aufsätzen geachtet werden.

2.) Mach dich erst selbst mit der Massagepistole vertraut

Ehe du mit der Partnermassage beginnst, solltest du dich mit der Wirkungsweise des Geräts vertraut machen. Probiere den jeweiligen Aufsatz und die Massage-Intensität zuerst an dir aus. So kannst du dich am besten in deinen Partner hineinversetzen.

Wenn du einen zu hohen Andruck mit einem spitzen Aufsatz selbst als schmerzhaft empfindest, wird er auch für deinen Partner unangenehm sein.

3.) Sorge für eine relaxte Stimmung



Eine Massage sollte vor allem entspannend sein. Das beginnt schon beim Ambiente. Achte darauf, dass der Raum nicht zu kalt ist, damit dein Partner nicht verspannt. Die Hintergrundmusik sollte leise sein und nicht von Metallica kommen.

Sorge für eine ruhige angenehme Atmosphäre, indem auch du Ruhe ausstrahlst und langsam und leise sprichst. Wenn du mit der Massagepistole nervös herumfuchtelst wie Bruce Willis in "Stirb langsam", wird sich dein Partner kaum entspannen können.

Beginne sehr langsam, indem du den Körperbereich erst mit deiner Hand lockerst, und danach behutsam die Massagepistole auf kleiner Stufe dazu einsetzt. Wechsle nicht ständig die Position, sondern arbeite dich methodisch durch die Muskelgruppe. Ist dein Partner gut entspannt, kannst du die Stufe schrittweise erhöhen oder den Druck etwas steigern.

4.) Sensible Bereiche schützen



Die Übungen zur Partnermassage werden mit beiden Händen ausgeführt. Eine Hand führt das Gerät, die andere schützt umliegende sensible Bereiche. Du legst z.B. eine Hand auf die Kniescheibe deines Partners, während du mit der anderen Hand die Muskulatur rund um diesen Bereich behandelst.

Ebenso kannst du deinen Daumen auf die Schienbeinkante legen, während du die Vorder- oder Innenseite des Schienbeinmuskels massierst. Oder du legst deine freie

Hand auf das Schlüsselbein oder den Hals, während du das Gewebe im Schulter- oder Nackenbereich lockerst.

Gehe rund um sensible Bereiche äußerst behutsam vor, und taste das Gewebe auf Knochenpunkte ab, ehe du die Massagepistole ansetzt.

5.) Geeignete Aufsätze auswählen



Große, runde Aufsätze

Diese eignen sich besonders für sanfte Wohlfühlmassagen oder zur Anwendung bei größeren Muskelgruppen, wie etwa dem Oberschenkel oder dem Gesäß. Solltest du bei der Partnermassage mit Massagepistolen noch etwas unerfahren sein, startest du am besten mit diesen Aufsätzen.

Metallbeschichtete Aufsätze

Diese sind leicht zu reinigen und eignen sich bestens für die Anwendung mit etwas Massageöl. Selbst behaarte Körperstellen können damit in reibenden Bewegungen bearbeitet werden.

Spitze Aufsätze



Spitze Aufsätze eignen sich gut für tiefliegende Triggerpunkte, z.B. in der Wade, im Oberschenkel, dem Gesäß oder im Schulterbereich. Du solltest aber genau wissen, wo sich die Verhärtungen befinden und dich langsam herantasten. Eine Behandlung von Tennisellenbogen, Golferarm, usw., ist mit spitzen Aufsätzen gut möglich.

Achte bitte bei der Auswahl deiner Massagepistole auf ein umfangreiches Set an Aufsätzen, wie z.B. bei der OrthoGun der Firma Orthomechanik, deren Lieferumfang sieben verschiedene Aufsätze umfasst.

6.) Besteht Verletzungsgefahr?

Nur zur Verinnerlichung für die Handwerker unter euch: Der Rücken deiner Partnerin ist keine Mauer und das Gerät in deiner Hand keine Schlagbohrmaschine. Wenn du dich aber behutsam herantastest und auf den Körper deines Partners achtest, ist die

Verletzungsgefahr extrem gering. Bitte deinen Partner dir ein Zeichen zu geben, falls es zu sehr schmerzt - und stoppe dann sofort!

Bereiche die nicht massiert werden dürfen, sind: Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäule, Genitalien und Knochenpunkte, wie Schlüsselbein, Schienbein, Kniescheibe, etc.

7.) Was sind die Vorteile einer Partnermassage?

An die meisten Muskelgruppen gelangt man zwar gut ran, aber um sich z.B. die Wade selbst zu massieren, muss man sich etwas verrenken und eigene Muskeln anspannen. Dadurch ist man niemals so locker wie bei einer Partnermassage. Je entspannter du aber die Massage empfangst, desto wirksamer ist sie für dich auch.

8.) Darf eine Massage auch weh tun?



Auch hier gilt es wieder zwischen einer Wohlfühlmassage und der Bearbeitung von Triggerpunkten zu entscheiden. Eine sanfte Anwendung zur Entspannung sollte nicht schmerzhaft sein - aber eine tiefsitzende Muskelverhärtung zu lösen, könnte

durchaus etwas unangenehm sein. Wenn die Verspannung sich dadurch aber löst, ist das den kurzen Schmerz allemal wert.

Fazit

Eine Massagepistole kann bei Verspannungen unterstützend wirken, aber du solltest auch andere Behandlungsmöglichkeiten in Betracht ziehen und nie die Stärkung der Muskeln und deine Mobilität außer Acht lassen.

Eine Partnermassage mit einer Massagepistole macht Spaß und spart auch Kräfte. Große Muskelgruppen ordentlich durchkneten, wie z.B. Oberschenkel oder Rücken, kann mit bloßen Händen eine schweißtreibende Angelegenheit sein.

Mit professionellen, leistungsstarken Geräten, ist das jedoch ein Kinderspiel - selbst für zarte Frauenhände. Entscheidend ist allerdings das Gewicht der ausgewählten Massagepistole. Es sollte nach Möglichkeit nicht über 1500 Gramm betragen, damit dir auch bei einer längeren Behandlung kein Arm abfällt.

Mit nur 828 Gramm Gewicht, ist die [OrthoGun](#) bestens für die Partnermassage geeignet. Sie ist nicht nur eines der leichtesten Geräte am Markt, sondern überzeugt auch durch einen kräftigen 5-stufigen Motor, eine extrem lange Batterielaufzeit und ihrem geringen Geräuschpegel.

Das sind nur einige der Gründe, warum der Olympiastützpunkt NRW, das Deutsche Team Tokio und schon über 10.000 Sportskanonen wie du der [OrthoGun](#) vertrauen.



Von der Firma Orthomechanik gibt es für deine Muskeln nun auch Wellness To Go. Die [OrthoGo](#) passt in jede Sporttasche und ist ideal zum Aufwärmen in der Umkleidekabine vor dem Sport in der Umkleidekabine, oder zur Regeneration nach einem harten Training.

Disclaimer

Sei offen für etwaige weitere Hilfsmittel, die gerne für die Regeneration verwendet werden. Und sei dir immer darüber im Klaren, dass du mittels Massieren zwar Schmerzsymptome lindern, die Ursache von Schmerzen, wenn sie akuten oder chronischen Ursachen zuzuschreiben sind, nicht behandeln kannst. Bitte experimentiere bei Verletzungen nicht mit Massagepistolen herum, sondern konsultiere den Arzt und / oder Physiotherapeuten. Bei den typischen muskulären Wehwehchen hoffen wir mit unseren Tipps helfen zu können.

Genieße die Zweisamkeit

Nun wünschen wir dir viel Spaß bei deiner Partnermassage! Du verfügst jetzt über alle nötigen Grundlagen dafür und je mehr Übung du dir aneignest, desto wirksamer und entspannter werden deine Partnermassagen.