

# **Partner-Massage für zwischendurch: bekleidet und ohne Öl**

Oliver Klee | [seminare@oliverklee.de](mailto:seminare@oliverklee.de) | @oliklee  
<https://github.com/oliverklee/massagereader>

Version vom 26. Februar 2020

---

## Inhaltsverzeichnis

1	Notfallmassage: Nacken und Rücken im Sitzen	3
2	Rücken	5
3	Hände	10
4	Nacken, Kopf, Gesicht	12

## Lizenz

Dieser Reader ist unter einer *Creative-Commons-Lizenz* lizenziert, und zwar unter der *Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland*. Das bedeutet, dass ihr den Reader unter diesen Bedingungen für euch kostenlos verbreiten, bearbeiten und nutzen könnt (auch kommerziell):

**Namensnennung.** Ihr müsst den Namen des Autors (Oliver Klee) nennen. Wenn ihr dabei zusätzlich auch noch die Quelle<sup>1</sup> nennt, wäre das nett. Und wenn ihr mir zusätzlich eine Freude machen möchtet, sagt mir per E-Mail Bescheid.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen.** Wenn ihr diesen Inhalt bearbeitet oder in anderer Weise umgestaltet, verändert oder als Grundlage für einen anderen Inhalt verwendet, dann dürft ihr den neu entstandenen Inhalt nur unter Verwendung identischer Lizenzbedingungen weitergeben.

**Lizenz nennen.** Wenn ihr den Reader weiter verbreitet, müsst ihr dabei auch die Lizenzbedingungen nennen oder beifügen.

Die ausführliche Version dieser Lizenz findet ihr online.<sup>2</sup>

## Sprachliches

Der Einfachheit habe ich durchgehend die weibliche Form gewählt. Natürlich sind damit alle möglichen Geschlechter und Zwischenformen gleichermaßen gemeint.

---

<sup>1</sup><https://github.com/oliverklee/massagereader>

<sup>2</sup><https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>

---

# 1 Notfallmassage: Nacken und Rücken im Sitzen

Dies ist sozusagen eine schnelle, bekleidete „10-Minuten-Notfallmassage für zwischendurch“. (Besser funktioniert es allerdings, wenn sich eure Partnerin entkleidet und ihr mit Öl arbeitet.)

## 1.1 Haltung

Eure Partnerin sitzt am besten **umgekehrt auf einem Stuhl** und stützt sich dabei mit den Armen auf einem Kissen oder Handtuch ab, das auf der Oberkante der Lehne liegt. Dabei sollte sie **möglichst nahe an der Lehne** sitzen und ihr **T-Shirt in die Hose stecken**.

---

## 1.2 Aufrecht sitzend, Unterarme auf der Rückenlehne

**Schultern mit den Unterarmen nach unten drücken:** Stellt euch hinter eure Partnerin und lehnt euch leicht mit euren eigenen Unterarmen auf die Schultern eurer Partnerin. Fangt dabei relativ **nahe am Hals** an und achtet darauf, dass ihr nicht auf das Ende des Schlüsselbeins drückt.

## 1.3 An die Rückenlehne angekuschelt

Eure Partnerin legt jetzt ihre **Unterarme quer auf das Kissen** und legt ihren **Kopf auf den Unterarmen** ab.

**Rücken streichen:** Streicht den Rücken mit der flachen Hand von unten nach oben. Die andere Hand geht dabei den Rückweg an der Seite von oben nach unten. Dadurch rutscht das T-Shirt nicht so stark hoch.

**Trapezmuskel kneten:** Knetet die Muskeln zwischen Schultern und Nacken. Arbeitet dabei mit jeder Hand parallel auf je einer Seite.

**Kreisförmige Streichungen der Schultern:** Streicht mit euren Handflächen kreisförmig über die Schultern. Arbeitet dabei mit beiden Handflächen auf derselben Seite.

**Daumen-Druckmassage des Rückenstreckers:** Setzt je eine Daumenspitze links und rechts auf den Rückenstrecker und lehnt euch für ein paar Sekunden nach vorne, um Druck auszuüben. Arbeitet euch so von unten nach oben.

**Nackenstreichungen mit Stirnstütze:** Stützt die Stirn eurer Partnerin und streicht mit eurem Daumen und euren Fingern gleichzeitig auf beiden Seiten der Wirbelsäule mit Druck nach unten.

**Fingerkreise am Nacken mit Stirnstütze:** Macht mit derselben Handhaltung kleine Kreise links und rechts der Wirbelsäule. Arbeitet euch so von oben nach unten. Stützt dabei weiter die Stirn eurer Partnerin.

**Kopfhaut-Druckmassage:** Beschreibt mit den Fingerspitzen beider Hände kleine Kreise auf der Kopfhaut und der Stirn.

**Frisur-Zerstörer:** Dies ist eine Vor- und Zurück-Bewegung mit den Fingern durchs Haar über die Kopfhaut.

**Trapezmuskel hacken:** Trommelt mit den Handkanten locker auf den Bereich zwischen Hals und Schultern sowie den oberen Rückenbereich.

**Abschluss-Streichungen** kräftig von oben nach unten.

---

## 2 Rücken

### 2.1 Generelles

Eure Partnerin legt bei der Rückenmassage ihre Arme am besten parallel zum Körper auf die Unterlage.

#### 2.1.1 Wo massieren und wo besser nicht?

**Wirbelsäule:** Drückt *niemals* direkt auf die Wirbelsäule, weil das sehr wehtut.

**Nieren:** Seid vorsichtig mit Druck in der Nierengegend, weil das schmerzhaft ist.

### 2.2 Der Einstieg

#### 2.2.1 Kontakt aufnehmen

**Legt eure Hände in der Nierengegend auf** und nehmt erst einmal Kontakt mit eurer Partnerin auf. Ihr könnt dabei im gleichen Rhythmus atmen, wenn ihr möchtet und wenn euch das nicht zu intim ist, oder Energie übertragen, wenn ihr daran glaubt.

### 2.3 Klopfmassage

Klopft den Rücken mit diesen Techniken ab:

**Handkanten** für den Trapezmuskel zwischen den Schulterblättern

**Handballen** für kräftige Muskeln

**gebogene Handflächen** für die Seiten und empfindliche Stellen

**Fingerspitzen** für empfindliche oder knochige Stellen

---

## 2.4 Mitteltiefes im rechten Winkel von der Seite

Hierfür sitzt ihr **rechtwinklig neben eurer Partnerin**, führt alle Streichungen aus, und geht dann auf die andere Seite, um die Streichungen noch einmal von der anderen Seite auszuführen.

### Von jeder Seite:

1. **Nach oben ziehen:** je eine Handfläche an jeder Rückenseite, dann nach innen ziehen und die Hände kreuzen lassen
2. **Schwingungen:** mit den Handballen die gegenüberliegende Hüfte und untere Rückenhälfte zum Schwingen bringen
3. **Außenseiten kneten:** die gegenüberliegenden Außenseite zwischen Fingern und Daumen greifen, leicht im Zickzack kneten oder wringen und dabei vom Becken in Richtung Schulter wandern und wieder zurück
4. **Rückenstrecker mit Daumenstreichungen:** auf der gegenüberliegenden Seite der Wirbelsäule die Muskeln mit sehr kleinen Daumenstreichungen mit viel Druck massieren

---

## 2.5 Eine Rückenhälfte bearbeiten

Nehmt euch zuerst eine Rückenhälfte komplett vor, danach die andere.

### 2.5.1 Mitteltiefes und Tiefes schräg von der Seite

Hier sitzt ihr **schräg neben eurer Partnerin** und bearbeitet die Rückenhälfte, die euch zugewandt ist. Ausnahme ist das Schultermuskeln-Kneten.

1. **Streichungen mit Fingerflächen:** Legt beide Hände übereinander und streicht mit Druck mit den Fingerflächen fächerförmig schräg nach außen. Diese Streichungen sind recht kurz – maximal eine Handlänge.
2. **Daumendruck:** Drückt mit den Daumenspitzen punktuell zwischen den Schulterblättern auf die Muskeln. Achtung, manchen Menschen ist diese Technik zu intensiv.

### 2.5.2 Schultern schräg von der Seite

1. **Milchtritt/Tigerkrallen:** Krallt die Muskeln um die Schulterblätter.
2. **Die Sitzseite wechseln:** Klettert auf die andere Seite, sodass ihr quer über den Rücken greift, um die Schulter der Rückenhälfte zu bearbeiten, an der ihr bisher massiert habt.
3. **Schultermuskeln kneten:** Greift kräftig rein und knetet den Kuchenteig. Diese Technik funktioniert ausnahmsweise besser, wenn ihr auf der gegenüberliegenden Seite sitzt. Eure Partnerin sollte dabei ihren Kopf etwas in Richtung Brust anwinkeln.

Als Nächstes massiert ihr die andere Rückenhälfte. Bittet eure Partnerin, den **Kopf zu wenden**. Da ihr für die Schultern schon die Sitzseite gewechselt habt, sitzt ihr schon auf der richtigen Seite.

---

## 2.6 Nacken

Bittet eure Partnerin, ihre Stirn auf ihren Hände abzustützen, sodass ihr Kopf gerade liegt.

**Nacken kneten:** Knetet sacht mit beiden Händen ihren Nacken, indem ihr den Daumen einer Hand links neben die Wirbelsäule legt und die Finger dieser Hand rechts (oder umgekehrt) und dann beide Hände abwechseln nach oben zieht.

**Nacken ausstreichen:** Streicht beide Nackenseiten mit den Händen vom Kopf zu den Schultern aus.

## 2.7 Tiefes von unten

Hier kniet ihr wieder über den Oberschenkeln eurer Partnerin.

1. **Daumendruck-Kreisen auf dem Rückenstrecker:** Setzt eure Daumenspitzen links und rechts an der Wirbelsäule an, macht mit Druck einen kleinen Kreis mit jedem Daumen, wandert mit wenig Druck ein kleines Stück nach oben und macht den nächsten Kreis.
2. **Beckenkamm-Kreise mit den Daumen:** Macht mit den Daumen kleine Kreise am Beckenkamm. Beide Daumen beschreiben dabei gleichzeitig einen Weg vom der Wirbelsäule zur Seite, an der Wirbelsäule gespiegelt. An der unteren Hälfte der Kreise streicht ihr nach außen.



---

## 2.8 Abschluss und nachher

### 2.8.1 Streichungen

Bei diesen Streichungen habt ihr je eine Hand pro Rückenhälfte.

**Versetzte Kreise:** Streicht kräftig mit den Handflächen so, dass eine Hand auf der einen Seite der Wirbelsäule nach oben geht, während die andere an der anderen Körperseite nach unten geht.

**Fingernagel-Streichungen nach außen:** Streicht mit Katzenpfötchen entgegen der Kratzrichtung in Bahnen von der Wirbelsäule nach außen zur Seite.

### 2.8.2 Verabschieden

Verabschiedet euch mit einem langen Hände-Auflegen von dem Rücken eurer Partnerin.

### 2.8.3 Danach

**Hände ausschütteln.** Holt euch **Feedback**. Genießt das entspannte, glückliche **Lächeln** eurer Partnerin.

---

## 3 Hände

Eine Handmassage wirkt für den ganzen Körper entspannend, weil sich in den Händen sehr viele Nerven befinden.

### 3.1 Zu massierende Handfläche nach oben

1. **Handballen drücken (kurze Begrüßung):** Haltet den Handballen eurer Partnerin zwischen euren Handballen, übt etwas Druck aus und verschiebt eure Handballen in sehr kleinen Kreisen gegeneinander.
2. **Handfläche mit den Handballen:** Haltet die Hand eurer Partnerin in einer Hand. Streicht mit dem freien Handballen über die Handfläche. Übt in Richtung Handgelenk mehr Druck aus, in Richtung Finger weniger Druck.

### 3.2 Handfläche nach unten drehen

#### 3.2.1 Finger einzeln massieren

**Für jeden Finger**, einen nach dem anderen:

1. **Fingerglieder pressen, kreisende Daumenmassage der Fingergelenke:** Arbeitet euch von der Fingerspitze zum Ansatz vor und drückt jedes Fingerglied kräftig mit einer „Geldzähl“-Haltung von eurem Daumen und Zeigefinger zusammen. Macht mit eurer Daumenspitze auf der Oberseite jedes Fingergelenks kleine Kreise.
2. **Finger kräftig ziehen**

### 3.3 Handoberseite

1. **Daumenmuskel ausstreichen:** Streicht den Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger kräftig mit der Daumenspitze aus.
2. **Streichmassage zwischen den Sehnen:** Streicht den Bereich zwischen den Sehnen vom Handgelenk in Richtung der Finger **leicht** mit den Daumenspitzen aus. Drückt nicht zu stark, weil das sonst mit Verzögerung zu Schmerzen führt.

---

### 3.4 Handfläche nach oben

1. **Handfläche mit den Knöcheln:** Massiert mit euren Fingerknöcheln die Handfläche mit kleinen kreisenden Bewegungen. Spart dabei die Fingeransätze aus.
2. **Strecken der Hand mit Einhaken:** Hakt euch mit beiden kleinen Fingern unter Daumen und kleinem Finger eurer Partnerin ein und streckt die Hand.
3. **Pixel drücken:** Haltet die Hand eurer Partnerin von unten in beiden Händen. Geht nach und nach die komplette Handfläche ab, bleibt mit Druck an der Stelle, nehmt den Druck weg und wechselt zur nächsten Stelle.
4. **Puls ausstreichen:** Streicht die Pulsseite des Handgelenks eurer Partnerin mit den Daumenspitzen leicht in Richtung Ellenbogen aus.

### 3.5 Abschluss

1. **Hand halten:** Haltet die Hand eurer Partnerin von oben und unten zwischen euren Handflächen. Drückt für ein paar Sekunden fest.
2. **Hand weggleiten lassen:** Legt eure Handflächen abwechselnd unter die Handfläche eurer Partnerin und zieht eure Hände abwechselnd weg, sodass ihr eine Art „unendliches Weggleiten“ erzeugt.

---

## 4 Nacken, Kopf, Gesicht

Für die Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage sitzt ihr am Kopfende eurer Partnerin. Sie liegt dabei auf dem Rücken.

### 4.1 Nacken

#### 4.1.1 Schultern entspannen

**Legt eure Hände auf die Schultern** eurer Partnerin. Die Daumen sollten dabei nach oben zeigen – so, als würdet ihr jemandem die Hand geben wollen.

Drückt jetzt die Schultern eurer Partnerin in ihrem Atemrhythmus in Richtung der Füße: **beim Ausatmen drücken, beim Einatmen nicht drücken.**

#### 4.1.2 Passive Bewegungen

Legt eure Hände unter den Kopf eurer Partnerin, sodass ihr das Gewicht des Kopfes sicher halten könnt.

1. **zur Seite drehen**
2. **Kinn in Richtung Brust neigen**
3. **kleine Bewegungen**

#### 4.1.3 Öl verteilen

Verteilt mit leichten Streichungen etwas Öl.

#### 4.1.4 Nacken dehnen

- **Kopf ziehen:** mit beiden Händen halten und langsam **nach hinten ziehen.**
- **Fingerkreise neben der Wirbelsäule:** mit Druck mit den Fingerspitzen, dabei in Richtung Kopf ziehen

#### 4.1.5 Streichmassagen an den Halsseiten

1. **an beiden Halsseiten** mit einer Hand von den Schultern nach oben zum Kopf streichen, dabei immer links und rechts abwechseln
2. **eine Halsseite mit beiden Händen streichen**, danach zur anderen Seite wechseln

---

## 4.2 Kopf

Für die Kopfmassage braucht ihr kein Öl, für die Gesichtsmassage ist es zumindest hilfreich.

1. **kreisförmige Druckmassage** der Kopfhaut
2. an den **Haaren und Haarwurzeln ziehen**
3. **Ohren** zwischen Daumen und Zeigefinger **zusammendrücken**
4. leicht an **Ohren ziehen**

### 4.2.1 Abschluss

1. **Hände locker um Ohren** halten
2. eventuell Energie übertragen

## 4.3 Gesicht

### 4.3.1 Hände über Gesicht wölben

Die Daumen zeigen hierbei nach innen, und die Finger zeigen zum Kinn. Die Startposition ist, dass eure Handballen über den Augen liegen und die Fingerspitzen am Mund.

Mit dieser Technik könnt ihr gleichzeitig das Öl verteilen.

1. kurz **halten**, sanften Druck
2. **nach außen streichen** zu den Seiten des Gesichts
3. kurz **halten**

---

#### 4.3.2 Streichen mit den Fingerspitzen

Streicht beim Gesicht grundsätzlich immer von innen nach außen.

##### Tour 1:

1. **Kinn**
2. um **Mund** herum
3. zu **Nasenlöchern**
4. Seite der **Nase**
5. **unter den Augen** kurze Pause
6. unterhalb der **Wangenknochen**
7. **Schläfen** Pause, leichter Druck
8. zurück zum **Kinn**

##### Tour 2:

1. **Kinn**
2. um **Mund** herum
3. zu **Nasenlöchern**
4. über **Nasenrücken** aufwärts
5. **Nasenwurzel** Pause mit Druck
6. **quer über Stirn** zu den Seiten
7. **Schläfen** Pause, leichter Druck
8. Kreise auf **Kiefermuskulatur**
9. zurück zum **Kinn**

##### Tour 3:

1. Hände unter dem **Kinn** verschränken
2. mit den Fingern am Kinn entlang **nach außen**
3. Handballen und Daumen zur Stirn hin kippen und mit den **Daumen von der Nasenwurzeln nach oben** zum Haaransatz streichen
4. mit den **Daumen** über die **Stirn zur Nasenwurzel** und über die **Wangen nach außen**
5. mit den Fingern **zurück unters Kinn**

#### 4.3.3 Kinn

1. mit den Fingerspitzen kleine **kreisende Bewegungen am Kiefer** entlang
2. das weiche Kinn **mit Ring- und Mittelfinger leicht klopfen**

---

#### 4.3.4 Stirn

1. Legt eure **Hände quer über die Stirn**. Dabei sind eure Fingerspitzen nach innen gerichtet.
2. Kräftig mit **Zeige- und Mittelfinger** in der Stirnmitte drücken und dann in behutsamen **Zickzack-Bewegungen nach außen** über die Stirn streichen
3. **Daumenstreichungen von der Mitte nach außen** in mehreren Streifen
4. **kreisförmige Druckmassage mit allen vier Fingern** von der Mitte zu den Schläfen, wobei die Finger nach unten zeigen

---

#### 4.3.5 Augen

Fragt eure Partnerin vorher, ob sie Kontaktlinsen trägt.

##### **Mit und ohne Kontaktlinsen:**

1. **kreisförmige Massage** um die Augen: kleine Kreise mit dem Zeigefingern, und dann in zwei Halbkreisen vom inneren zum äußeren Augenwinkel
2. mit Daumen und Zeigefinger die **Augenbrauen zusammendrücken** und dabei von der Mitte nach außen wandern

##### **Nur ohne Kontaktlinsen:**

1. Legt leicht eure **Mittelfingerspitzen auf die Augenlider** und beschreibt mit sehr wenig Druck **kleine Kreise**
2. **Augenschaukel:** Legt je zwei Finger außen neben die Augen und schiebt die Augäpfel sanft nach innen. Wiederholt dieselbe Bewegung von der Innenseiten der Augen nach außen.

#### 4.4 Abschluss

1. **Streichmassage mit beiden Händen auf der Stirn abwechselnd** von der Mitte aufwärts zum Haaransatz, die Finger zeigen dabei zur Seite
2. **sanften Druck ausüben** mit beiden Händen übereinander, dann den Druck langsam verringern