



MASSAGE CANDLE SHEA

Natürliche und vegane Massagekerze auf Basis von fair gehandeltem Kokosöl und fair gehandelter Sheabutter. Sie kombiniert auf einzigartige Weise romantisches Kerzenlicht mit sinnlicher Massage in einem Produkt.

Einfach den Docht der Kerze anzünden und brennen lassen bis der Brennteller sich verflüssigt. Die Flamme löschen, etwas warten und das angenehm warme Massageöl sanft einmassieren. Die verwendeten Inhaltsstoffe bringen ideale Gleiteigenschaften mit sich und sorgen für angenehm geschmeidige und strahlende Haut.



MASSAGE OIL OLIVE

Natürliches Massageöl auf Basis von fair gehandeltem Olivenöl. Es verfügt über sehr gute Gleiteigenschaften und ist nahezu geruchslos. Nachträglich kann es mit ätherischen Ölen aromatisiert werden. Es zieht nur sehr langsam in die Haut ein. Aufgrund des hohen Ölsäuregehaltes wirkt das Olivenöl restrukturierend. Es eignet sich besonders bei rauer und schuppiger Haut. Aus der Heilkunde wissen wir, dass Olivenöl wärmend, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd wirken kann.

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4, D-50858 Köln
Telefon +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com, www.fairsquared.com

MASSAGE OIL TOGETHER

Natürliches, pflegendes und veganes Massageöl mit fair gehandeltem Arganöl, Aprikosenkernöl, Mandelöl und Olivenöl zur Förderung der Durchblutung und Entspannung der Muskulatur. Die Haut wird durch die hochwertigen Öle bereits während der Massage intensiv gepflegt und nachhaltig mit Feuchtigkeit versorgt. Hoher Anteil an essentiellen Fettsäuren, Vitamin E und A sowie wertvollen Mineralien. Das zusätzlich verarbeitete Traubenkernöl wirkt zudem entspannend und regenerierend, strafft das Bindegewebe und macht die Haut wieder elastisch.



LUBE & MASSAGE GEL GREEN TEA

Natürliches, wasserlösliches Pflegeprodukt, welches sowohl zur Körpermassage als auch als Gleitmittel verwendet werden kann. Die angenehm sanfte und vegane Rezeptur mit fair gehandeltem grünem Tee hilft körperliche Verspannungen zu lösen und der Haut, sich zu regenerieren. Grüner Tee ist in der chinesischen Medizin seit Jahrhunderten für seine verjüngende und heilende Wirkung bekannt. Dieses Produkt ist kondomverträglich und verändert den pH-Wert der Vaginalflora nicht.

FAIR
SQUARED

Massage Ratgeber



DIE MASSAGE

Die Massage zählt zu den ältesten Heilmitteln und Entspannungsritualen der Menschheit. Das Kneten, Reiben, Drücken und Dehnen von Haut, Bindegewebe und Muskulatur hat nicht nur einen positiven Einfluss auf unseren Körper. Neben der Durchblutungsförderung und dem Lösen körperlicher Verspannungen, verbessern Massagen nachweislich auch das seelische Wohlbefinden und sorgen für Entspannung des Geistes. Das Besondere an Massagen ist, dass sie gleichzeitig viele verschiedene Sinne ansprechen. Durch den gezielten Einsatz von Reizen (Berührungen, Druck, Dehnung, Wärme, Duft, Akustik) will man jemanden verwöhnen, einen Zustand der körperlichen und psychischen Entspannung erreichen oder Linderung von Beschwerden herbeiführen. Je nach gewünschter Wirkung einer Massage kommen dabei unterschiedliche Techniken zum Einsatz, woraus sich eine Vielzahl verschiedener Arten von Massagen entwickelt hat. Auch wenn die Grenzen fließend sind, können grundsätzlich drei Kategorien von Massagen unterschieden werden:

1. DIREKTE MASSAGE

Die Haut oder Muskulatur wird genau an der Stelle massiert, wo ein Problem vorliegt. Dazu zählen beispielsweise die klassische Massage, auch schwedische Massage genannt, Sportmassagen, Lomi-Lomi-Massagen, Lymphdrainage, Shiatsu-Massagen usw. Diese Massagen sind meist von der evidenzbasierten Medizin anerkannt und finden sich daher auch in Lehrbüchern wieder.

2. REFLEKTORISCHE MASSAGE

Zur Behandlung der betroffenen Stellen steht hier ein bestimmtes Areal im Fokus. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, wonach der Körper als zusammenhängender Organismus betrachtet wird. Dementsprechend liegt der Ursprung von

Beschwerden meist nicht an der Stelle, wo diese zum Ausdruck kommen. Statt gezielt eine Problemstelle zu bearbeiten, wird hier z. B. über Reflexbögen oder -zonen, Meridiane oder das Qi übergreifend ein Zustand der körperlichen Entspannung und des geistigen Gleichgewichts erreicht. Dazu zählen beispielsweise die Akupressur, Wellnessmassagen, Ayurveda-Massagen, Reflexzonenmassagen, Schröpfen usw.

3. INDIVIDUELLE MASSAGEN

Natürlich gibt es auch Massagen, wo Teile der ersten beiden Kategorien mit eingebunden werden, aber einfach nur das sinnliche Vergnügen und der Genuss im Vordergrund stehen. Dazu zählen die Partnermassagen zuhause oder erotische Massagen wie z. B. Kamasutra, Tantra oder Tao.

Egal, für welche Art der Massage Sie sich entscheiden und welche Elemente professioneller Massagen Sie beim privaten Handanlegen mit einfließen lassen, mit unserem Ratgeber wollen wir Ihnen wertvolle Tipps mit auf den Weg geben, worauf Sie achten sollten, damit Sie Ihre Massage so entspannend und verwöhnend wie nur möglich genießen können.

VORBEREITUNG

- Nehmen Sie sich Zeit, Massagen sind ein Ritual der Entschleunigung, Erholung und Entspannung. Hektik, Stress oder Zeitdruck haben hier keinen Platz.
- Fingernägel schneiden und eventuell vorhandene Schmuckteile und Armbanduhren ablegen.
- Wohlfühlatmosphäre ist Pflicht. Spannende Musik, gedimmtes Licht und Kerzenschein sorgen für eine relaxte Atmosphäre. Kleiderhaufen, Unordnung oder – noch schlimmer – Laptop, Handy und andere Ablenkungen sind tabu.

- Lärmquellen eliminieren und für warme Zimmertemperatur sorgen. Wärme ist das Geheimnis einer entspannenden Massage. Wer friert, lässt sich nicht fallen.
- Profi-Tipp: Handtücher auf Heizung oder im Trockner aufwärmen und den Körper des Partners damit bedecken.
- Ein warmes Tuch über den Augen des Partners hilft dabei, sich völlig fallen zu lassen.
- Vermeiden Sie wenn immer möglich extraweiche Matratzen oder ein Wasserbett. Eine stabile Unterlage ist für die Massage angenehmer und schont die Gelenke.
- Nicht auf verletzter oder gereizter Haut massieren. Auch bei Ausschlägen, Knochenbrüchen oder akuten Entzündungen sollte man auf Massagen verzichten.

MASSIEREN

- Achten Sie darauf, dass Stellen des Körpers, die gerade nicht massiert werden, zugedeckt sind. Auch hier gilt, wer friert, lässt sich nicht fallen.
- Verwenden Sie ein hochwertiges Massageprodukt, welches über gute Gleiteigenschaften verfügt und die Haut gleichzeitig pflegt, z. B. das FAIR SQUARED Massage Oil Together.
- Massageöl nie direkt aus der Flasche auf die Haut gießen, da dies zu einem unangenehmen Kälteschock führen kann. Wärmen Sie das Öl zuerst in den eigenen Händen an oder verwenden Sie eine Massagekerze, bei welcher das Massageöl bereits angenehm warm ist, wie z. B. die FAIR SQUARED Massage Candle Shea.
- **WICHTIG:** Vermeiden Sie unerwartete und überraschende Berührungen. Achten Sie darauf immer mit mindestens einer Hand Körperkontakt zu halten, wenn Sie von einer Stelle zur anderen wechseln oder von einem Griff zum anderen übergehen. Nähe und Wärme schaffen Vertrauen und Geborgenheit, was unmittelbar mit Entspannung und Loslassen einhergeht.

- Idealerweise beginnen Sie die Massage, indem der Partner auf dem Bauch liegt und massieren zuerst Schultern, Nacken, Arme, Hände, Rücken bis zu den Beinen und den Füßen. Die meisten Menschen haben Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich. Selbstverständlich sollen sich diese idealerweise durch Ihre Massage lösen, seien Sie jedoch immer vorsichtig, insbesondere im Bereich des Nackens und der Wirbelsäule.
- Starten Sie jeden Massagegriff ganz sanft und erhöhen Sie den Druck langsam, wenn Sie merken, dass sich die Stelle entspannt. Grundsätzlich gilt aber: Fragen Sie den Massierten, ob der Druck angenehm ist, da jeder unterschiedlich empfindet.
- Drehen Sie den Partner um, nachdem Sie die Rückseite massiert haben, und wenden Sie sich nun Gesicht und Kopfhaut zu. Anschließend widmen Sie sich Beinen, Füßen, Bauch und Brustkorb.
- Welche Körperstellen Sie massieren, ist Ihnen überlassen. Grundsätzlich gilt alles was gefällt und als angenehm empfunden wird. Binden Sie den Partner immer wieder mit ein und fragen Sie nach seinem Wohlbefinden.
- Wichtig sind kontinuierliche Wiederholungen der Handbewegungen. Symmetrische, langsame Bewegungen schaffen Ruhe und Harmonie. Vermeiden Sie überraschende und schnelle Handlungen bei einer Massage.
- Durch Einsatz von Daumen, Handballen und Fingern können die Handbewegungen leicht verändert werden und so besonders intensiv wirken.
- **VORSICHT:** Sollte sich die Massage zu einem sinnlich erotischen Abenteuer entwickeln, darf das Massageöl nicht in Kontakt mit Kondomen kommen! Das ÖL greift das Gummi an und es kann rissig werden. Verwenden Sie in diesem Fall ein Gleitmittel wie z. B. das FAIR SQUARED Lube & Massage Gel, welches sowohl zur Massage als auch für den Geschlechtsverkehr mit Kondomen geeignet ist.