

# ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Эротический массаж имеет свою философскую основу и ставит перед собой следующие цели:

1. Самосовершенствование через эротический массаж, то есть массаж используется как путь для познания самого себя и других людей.
2. Достижение наибольшего эротического и сексуального удовлетворения партнера.
3. Достижение партнером психофизической гармонии и др.
- 4.

Эротический массаж - это очень важная область человеческих взаимоотношений, который может не только решать проблемы в сексуальной сфере, но и доставить много радости и удовольствий людям.

Прежде чем будет описан сам массаж, следует ознакомиться с некоторыми предварительными условиями для проведения массажа.

**Помещение** должно быть комфортабельным, уютным, подбор цветовой гаммы не должен иметь раздражающего характера действия на человека, но в то же время должен привлекать внимание, быть теплым.

**Мебель.** Пространство с мягким покрытием 2х3 м.

**Температура** должна быть 20 - 24°C.

**Запахи и масла.** Хорошо если имеется озонатор воздуха для распыления запахов в воздухе. Также можно зажечь специальные палочки или свечи с благовониями. Практикуется и следующий метод: на блюдечко, расположенное рядом с местом проведения массажа нарезают дольками приятно пахучие фрукты, конечно, если на них нет аллергии. Вообще же запахи следует подбирать по их действию на психоэмоциональное и физическое состояние партнера, а также по его вкусу.

Различные растения обладают разным характером воздействия на чувства и состояние человека благодаря так называемым эфирным маслам, вырабатываемым их особыми органами. Ароматы растений обладают целебными свойствами - могут снять усталость, стресс, головную боль, понизить давление, улучшить сон и многое другое. Этой областью занимается ароматерапия.

При применении ароматических масел для запаха, лучше флакон с маслом погреть зажигалкой или над свечкой - это способствует более быстрому испарению масла.

Следует заметить, что благовония следует подбирать в связи с нуждами партнера. Например, если он возбужден, раздражителен, тревожен, то лучше распылять запах лаванды, обладающий успокаивающим действием, иланг-иланга или сандалового дерева, запах которого обладает расслабляющим и антидепрессантным свойством. Также антидепрессантным свойством обладает запах герани, розы, майорана и шалфея.

Для повышения бодрости и при апатии используют запах жасмина, розмарина, мяты перечной, сосны и цитрусовых: бергамота, апельсина, лимона, мандарина и др.

В эротическом массаже при применении некоторых приемов для придания кожи гладкости и аромата используются различные масла.

Лавандовое и розовое масла можно применять при любой коже. Для сухой же кожи - лучше подойдет сандаловое, неролиевое масла и масло мускатного шалфея или ромашки.

Для жирной и предрасположенной к угрям кожи чаще используют кедровое, бергамотовое, кипарисовое, можжевельное масла. Сандаловое масло применяется при фригидности и импотенции. Также в сексуальной сфере пользуются маслом розмарина и кедра.

Различные масла можно смешивать, но следует знать меру и обладать вкусом. При умело составленной смеси масел полезные свойства их компонентов взаимно усиливаются.

**Приготовление масел.** Для длительного распространения вышеуказанных запахов в помещении, а также для применения масел в эротическом массаже, следует или приобрести соответствующие концентраты масел или приготовить нужное масло самим. Для этого надо иметь нужное количество засушенного растения и какое-нибудь хорошее масло-основу: миндальное, оливковое, пшеничное, кокосовое или из семян различных растений -подсолнечное, из виноградного семени т.д.

Для приготовления масла с нужными свойствами, берут примерно 2 ст. ложки засушенного растения и заливают стаканом имеющегося масла из вышеперечисленных масел, помещают в сосуд с темными стеклами и помещают в темное место на один месяц, хранят при комнатной температуре. Полученное эфирное масло добавляется к основе (это может быть более простое масло, используемое для массажа, например, детское) в небольших дозах -одна капля на одну чайную ложку основы. Можно добавить и две капли, если это не вызовет раздражение кожи партнера.

**Освещение.** Желательно иметь регулируемое освещение, напольные свечи и т.д.

**Музыкальный фон.** Для этого создается специальная фонотека, в которой имеется музыка различных народов, современная, джазовая, классическая, инструментальная, вокальная, популярная, звуки природы, медитативная и т.д. Во время массажа ставится музыка подобранная согласно вкусам партнера или можно обойтись вовсе без музыки, когда желательна тишина.

**Одежда** должна быть удобная, эротического покроя, например, для женщин подойдет удобная туника из натурального материала, подчеркивающая достоинства, эротический костюм. А для мужчин - элегантные шорты или что-то вроде набедренной повязки, что впрочем, подойдет и для женщины. Одежда должна быть минимальной по покрою и легко сниматься. Цвет одежды - теплых, приятных и не раздражающих тонов.

**Угощение:** чай, напитки, соки. Красное вино - кагор, коньяк в чай. Фрукты, варенье, печенье и т.д. Не должно быть обильным!!!

Чтобы сделать партнера более раскованным, расслабленным и настроенным на получение от массажа максимума удовольствий, приготовленное угощение можно держать в руке и мысленно вкладывать в него свои пожелания. Например, думать о том, что Вы поможете партнеру, чтобы он расслабился и получил незабываемые ощущения . Эти

действия не пройдут бесследно, так как, о чем Вы думаете, то и вложится в угощение. Вспомните такой факт - две хозяйки готовят по одному и тому же рецепту, но у одной еда получается вкусной, а у другой нет. Это зависит от настроения хозяйки. Если она готовит с любовью, с желанием угодить гостям, то и еда будет вкусной - она насытится энергией любви. А та хозяйка, которая готовит еду в плохом настроении, без желания - получит безвкусную еду.

**Техника движения в ритме.** При массаже следует гармонично сочетать свое дыхание - вдох и выдох с движением руки или других частей тела, со сжатием и расслаблением, а также с концентрацией внимания на своих ощущениях.

Например, при вдохе все тело массажиста и мышцы расслаблены максимально, а на выдохе производится массаж и так чередуется расслабление с напряжением во время всего массажа. Эта техника позволит массажисту сохранить свои силы и не устать за время всего массажа, а также осуществить максимальное воздействие на партнера.

Во время массажа на руках и теле ничего не должно быть - никаких украшений. Во время массажа разговаривать не рекомендуется. Наоборот надо сконцентрироваться на своих движениях и ощущениях.

#### **Противопоказания к проведению эротического массажа**

- Они, в принципе, те же, что и для классического или лечебного массажа, но их меньше:
- Болезни кожи (дерматиты, экзема и др.), в том числе грибковые и гнойничковые.
- Острые респираторные заболевания, при температуре тела выше 38° С.
- Болезни крови, капилляров.
- Инфекционные заболевания (активная форма туберкулеза, гепатит и др.).
- Венерические болезни.
- Острые гинекологические и урологические заболевания и т.п.
- Острые боли и т.п.

Эротический массаж рассчитан на длительное время проведения - от двух часов и более. Это фактически массажный марафон. Он состоит из **нескольких этапов**:

- Массаж в бане.
- Эротический самомассаж.
- Массаж в танце.
- Массаж мягких тканей.
- Эротический массаж.
- Лечебные формы эротического массажа.
- Экзотический массаж.

### «Банный» или «мыльный» массаж

---

Этот вид массажа можно проводить в любом приспособленном для этих целей месте - в бане, сауне, ванной, у бассейна и т.д. На крайний случай если соответствующих условий для такого массажа не имеется, то можно использовать таз или ведро с теплой водой - до 40°C. А место приготовить на тахте или на полу с брошенным на него матрасом. Сверху матрас покрывают полиэтиленовой пленкой или клеенкой и на таком месте проводят «мыльный» массаж. Конечно, заранее следует запастись и тканями (полотенца, марля и др.) для обтирания партнера и сбора влаги на месте проведения массажа. Для намыливания партнера можно использовать детское или другое мыло, мягко действующее на кожу. Также можно использовать и специальные шампуни-гели. Массаж проводится намыленными руками или в рукавицах - фланелевых, меховых и т.п. Приемы скорее поверхностные - поглаживания, растирания, легкие разминания.

Заранее должны быть приготовлены все необходимые принадлежности - моющие средства, чистые полотенца, массажные рукавицы, ароматические масла и т.п. Партнеру следует помочь раздеться, аккуратно убрать его одежду и дать ему банные принадлежности - халат, тапочки, полотенце и т.д. Подготовить воду нужной температуры, после чего можно начинать «мыльный» массаж. Партнера намыливают, и руками или рукавицами начинают проводить массаж вышеуказанными приемами. Не следует забывать о том, что в прикосновениях используются принципы, Это касается не только стадии «мыльного» массажа, но и всех других промежуточных стадий. В этом кроется и такой секрет - за все время массажа следует поддерживать сексуальное возбуждение партнера в волнообразном состоянии, то есть, то, возбуждая партнера, то, охлаждая его.

Такой сексуально-чувственный контраст служит мощным фактором активации гормональной системы человека и генератором сексуальной энергии. После такой контрастной «встряски» организма, достигнутый, наконец, оргазм будет сильным и ярким.

Кроме рук могут быть использованы и другие части тела: груди, живот, ягодицы и др. Этими частями прикасаются к партнеру, меняя различные движения - линейные, поперечные, круговые и т.д. Мыльный массаж проводится в разных положениях: стоя, сидя и лежа - как удобно партнеру и массажисту. Время, затрачиваемое на мыльный массаж, может быть 10 - 20 минут. Если при проведении мыльного массажа мужчина возбуждётся и у него появится эрекция, не рекомендуется прикасаться к его половым органам, а тем более способствовать доведению мужчины до оргазма. Так как это снизит интерес мужчины к дальнейшим стадиям эротического массажа, да и не даст яркого сильного удовлетворения.

Для снижения возбуждения партнера можно направить на него и на область половых органов струю прохладной воды, а также применить к другим частям его тела несколько более сильные приёмы. Есть и такой прием: следует сдавить пальцами головку полового органа партнера на несколько секунд -это способствует оттоку крови от головки полового органа и снизит половое возбуждение.

Во время проведения «мыльного» массажа, необходимо следить за реакцией партнера - при первых признаках его возбуждения следует пользоваться «охлаждающими» способами - перейти на более грубые массажные приемы типа ударных, прикасаться прохладными руками к области половых органов и т.п.

Воздух в помещении, где проводится «мыльный» массаж может быть ароматизирован приятными для партнера запахами.

После проведения этого массажа, партнер ополаскивается под душем или его ополаскивают иным образом. Затем его насухо обтирают, укрывают халатом, дают время остыть.

## Эротический самомассаж

---

Если сам массажист не получает удовольствия от прикосновений и массажа, то не сможет доставить удовольствия через массаж и партнеру. Например, из области сексологии известны такие факты - большой процент женщин, испытывавших до замужества оргазм через мастурбацию, и при половой жизни испытывали оргазм. Процент женщин испытывающих оргазм в половой жизни из числа не вызывавших у себя оргазма до замужества путем мастурбации значительно меньше. Проводя эротический массаж, и сам массажист должен получать удовольствие оттого, что он делает, возбуждаться вместе с партнером и испытывать удовольствие от своих прикосновений. Возбуждение массажиста через энергетическое поле будет также действовать на партнера, усиливая и его возбуждение. Кроме того, эротическому самомассажу можно научить и партнера - это сделает его более чувствительным и восприимчивым к прикосновениям.

Эротический самомассаж способствует приобретению нужного настроения перед работой с партнером, повышает энергетику массажиста. Этот вид массажа может проводиться на любых участках своего тела, используя технику «эротического» прикосновения, описанную выше. Конечно, особенно он эффективен на эрогенных зонах и на половых органах. Эротический самомассаж желательно проводить в уединенном месте, где имеется хорошая звукоизоляция. На крайний случай можно громче включить эротическую музыку. Это нужно для того, чтобы во время эротического самомассажа его можно было сопровождать различными звуками, стонами, криками, что способствует большему нарастанию возбуждения. Эротический самомассаж особенно показан лицам с пониженной возбудимостью, при фригидности и импотенции. Эротический самомассаж особенно красиво смотрится в танце. Этот вариант хорош и для обучения партнера и его как раз рекомендуется проводить до танцевального массажа. Массажист и партнер раздеваются, стоят напротив друг друга и, танцуя, партнер повторяет эротические движения самомассажа за массажистом. Вначале эротическому воздействию подвергаются верхние области и эрогенные зоны. Танцуя, массажист плавно и красиво проводит эротическими движениями по своим волосам, ушной раковине, шее, губам и т.д. Постепенно спускается ниже - на грудь, живот, бедра, ягодицы, промежность и только в последнюю очередь - к половым органам. При этом и тело его извивается, принимая в танце эротические позы. Во время проведения эротического самомассажа массажист и партнер должны чувствовать себя раскованно и могут сопровождать эротический самомассаж в танце вздохами, стонами и криками. Все это, а также само участие партнера в эротическом самомассаже способствуют его большему возбуждению. Однако на данной стадии не следует перевозбуждаться до такой степени, чтобы это завершилось оргазмом. В основном это касается мужчин. Ведь основная программа эротического массажа еще впереди и может случиться так, что одного полученного оргазма мужчине будет достаточно, и дальнейшая программа массажа ему станет неинтересной. А если женщина во время эротического самомассажа испытает оргазм, то это допустимо. В случае сильного возбуждения, если достижение оргазма нежелательно, можно остановиться, сделать небольшую передышку, выпить немного вина, успокоиться. Далее - или продолжить эротический самомассаж или перейти к парному массажу в танце.

Длительность эротического самомассажа зависит целиком от настроения и желания партнера. В среднем, можно заниматься эротическим самомассажем от 15 до 25 мин.

## Массаж в танце

---

Следующая стадия - это массаж в танце. Конечно, он не обязателен, но в нем имеются и известные преимущества. Во-первых, это хороший повод для дальнейшего более тесного контакта с партнером. Во-вторых, способствует проявлению активности самого партнера, ведь в танце он имеет возможность более тесно взаимодействовать с массажисткой в физическом плане, а также через танец достигается его большая раскованность и интерес к дальнейшей программе. Кстати, массаж в танце очень хорош и для супружеских пар. Пожалуй, это наиболее удобный и единственный вид массажа, в котором оба партнера могут делать массаж друг другу одновременно. Супружеские пары, проводившие взаимный массаж знают, что поочередное проведение массажа, одному из супругов не доставит удовольствия, особенно тому, кто получил массаж первым. После массажа естественно желание растянуть полученное удовольствие, отдохнуть, а тут приходится начинать трудиться - делать массаж партнеру. Массаж же в танце лишен этого недостатка - оба партнера свободно могут одновременно доставлять удовольствие друг другу, к тому же получая и другое удовольствие - танец.

Перед массажем в танце и после «банного», следует дать партнеру небольшую передышку. Здесь соблюдается принцип волнообразного сексуального томления партнера. Как было сказано выше, можно угостить его небольшим количеством спиртных напитков и фруктов. Чуть пообщаться с ним, проявляя различные виды обаяния. Передышка не должна слишком затягиваться, и длиться примерно 10-15 мин. После неё можно заняться эротическим самомассажем, который плавно переходит в танцевальный массаж.

Для проведения массажа в танце партнеру и массажисту следует лишь принять удобное положение по отношению друг к другу. При этом сознание расщеплено на три фактора: музыку, ощущение партнера и ритмичность движения.

Например, рассмотрим обычную постановку рук девушки и парня в танце: руки девушки на плечах у парня, а его руки - на талии или бедрах девушки. В этой позиции для рук девушки хорошо доступны: плечи, шея, затылок и уши партнера. А для губ - губы, шея и грудь. Вот на этих участках она и проводит эротический и экзотический массажи. Для рук парня доступны: спина девушки, её ягодицы, бедра, а для губ - те участки, что и для губ девушки. Одновременно оба партнера могут взаимно массировать тела друг друга своей грудью и животом.

Через некоторое время положение рук партнеров меняется на противоположное. И массаж уже продолжается на других участках тела. Затем один из партнеров опускает одну руку вдоль тела, а другая может находиться на плече партнера. Другой партнер, теперь имеет свободный доступ к половине тела с опущенной вниз рукой и может провести массаж плеча, боковой стороны тела и одной руки. Затем опускается вниз и вторая рука, а опущенная - поднимается и т.д. Далее партнеры могут повернуться друг к другу спинами и в танце, обхватив друг друга сзади руками, взаимно проводить массаж своими бедрами и ягодицами. Может быть и такое положение: один из партнеров находится за спиной другого и лицом к его спине. В этом положении его руки могут проводить массаж груди, живота и половых органов своего партнера. А тот, кто повернут спиной к партнеру, может массировать половые органы партнера своими ягодицами, совершая ими разнообразные движения. Рас-

положение друг к другу боком дает возможность совершать массажные движения бедрами и плечами и т.д. То есть в танце можно изощряться бесконечно, у кого насколько развита фантазия. Только не следует забывать о том, что прикосновения должны быть переменчивыми по всем параметрам. По скорости, силе и площади прикосновения. Тотальными, то есть следует прикасаться к телу партнера во всех доступных местах всеми своими частями удобными для проведения массажа: руками, губами, языком, животом, грудью, спиной, ягодицами, бедрами, половыми органами и т.д.

Также и в танцевальном массаже не следует доводить партнера до оргазма и вовремя применять охлаждающую технику прикосновения, то есть движения становятся монотонными, характер действия - успокаивающий, сразу теряется эротичность прикосновения и т.д. Время массажа в танце зависит от желания партнеров и может длиться до получаса.

## Массаж мягких тканей

---

Эта стадия массажа идет после танцевального и призвана снизить возбуждение после него, а также подготовить партнера к эротическому массажу. Для улучшения восприятия ощущений партнера, предварительно желательно его расслабить как можно больше, подготовить его тело и кожу к более тонким и изысканным ощущениям. В этих целях и проводится массаж мягких тканей. В любом случае, прежде чем приступить к изучению приемов эротического массажа, необходимо вначале овладеть приемами массажа мягких тканей. В нем применяются те же приемы, что и в известном классическом массаже. Но имеются и отличия. Например, российские специалисты общий или классический массаж начинают проводить со спины, в финской и шведской системах - с ног и т.д. Мы же делаем массаж мягких тканей в такой последовательности: руки - голова - лицо - шея - спина - ягодицы - нижние конечности - живот - грудь. Такая последовательность проведения массажа основана на представлениях из китайской философии о Ян и Инь и циркуляции энергии в теле человека и др. То есть, это ближе к области биофизики. Западные же системы массажа базируются более на физиологических основах. Так как первоначальными и определяющими являются все же законы физики, то все происходящие явления, в частности, биохимические и физиологические по отношению к ним являются вторичными. Поэтому данный массаж и придерживается такой последовательности. Говоря современным языком - от электроположительного полюса - к электроотрицательному полюсу. Это позволяет осуществлять воздействие на организм человека на более глубоких фундаментальных уровнях.

Сами же приемы массажа не являются чем-то новым и известны массажистам, за исключением рекомендации придерживаться определенного алгоритма в последовательности проведения массажных приемов. Запоминание данного алгоритма позволяет в короткие сроки быстрее запомнить и освоить приемы массажа, при этом также учитывается физиологическое действие массажных приемов.

### **Итак, вот эта последовательность приемов:**

- 1) Поглаживание
- 2) Растирание
- 3) Оттягивание
- 4) Разминание
- 5) Растягивание
- 6) Скручивание
- 7) Вибрация
- 8) Выжимание
- 9) Надавливание
- 10) Похлопывание
- 11) Стегание
- 12) Поколачивание
- 13) Рубление
- 14) Сотрясение

15)Валяние

16)Встряхивание

**Комбинаторные приемы:** скручивание + растягивание; вибрация + надавливание; вибрация + выжимание; оттягивание + рубление и т.д.

Первые четыре приема специально выделены и для этого есть основания. Как видно из списка первым идет прием поглаживание. Затем более сильный прием - растирание, далее - оттягивание. Логично, что данный прием идет перед остальными, так как он позволяет, как бы «отслоить» ткани друг от друга, прежде чем будут применимы приемы более сильные и более смещающие тканевые слои друг относительно друга. Применение этого приема, позволяет тканям перемещаться при последующих приемах более свободно и безболезненно. Вот почему в настоящем массаже дана именно такая последовательность и её следует придерживаться. Далее выполняется прием разминание. Этот прием один из важнейших и богат по содержанию. Так как в нем присутствуют в малой степени и другие приемы: сдавливание, надавливание, оттягивание, выжимание и т.д. После выполнения этого приема ткани партнера лучше воспринимают все последующие приемы массажа. Ну а остальные приемы не требуют такой строгой последовательности как первые четыре. По желанию их можно расположить и в другой последовательности, только следует иметь в виду, что более сильные, ударные приемы все же применяются в конце. И еще необходимо учесть, что такие приемы как растирание и выжимание осуществляются преимущественно по ходу лимфотока.

Прежде чем приступить к массажу, следует окончательно остановиться на выбранной последовательности приемов, записать эту последовательность на отдельный листок и во время массажа положить этот листок рядом для подсказки. Как правило, после нескольких проведенных массажей с подсказкой, последовательность приемов запоминается и в дальнейшем массаж проводится по памяти. Это самый быстрый способ научиться выполнять массажные приемы по памяти.

Применяя логику и фантазию, можно не ограничивать себя в различных вариациях какого-либо приема. Например, рассмотрим прием поглаживание. Гладить можно и в продольном и поперечном направлениях, а также кругообразно, спиралеобразно, елочкой и т.д. Думаю об это нетрудно догадаться. Так же и ударные приемы - можно попеременно менять различные части кулака для нанесения удара - тыльной стороной кулака, фронтальной и боковой сторонами, ладонной стороной. То, что следует во время массажа менять ударные части, является целесообразным. Во-первых, при этом партнер испытывает различные ощущения, во-вторых, перемена ударных частей способствует отдыху различных групп мышц. Если же движения будут однообразными, то соответствующие мышцы скорее утомятся. Учитывая вышесказанное, рекомендуется по целесообразности самим решать, сколько вариаций и каких приемов следует использовать при проведении массажа мягких тканей.

Остается только напомнить, что во время проведения массажа, не следует разговаривать с партнером. Также не следует проводить массаж, не настроив себя на оптимистический лад, иначе негативные мысли, страхи, тревожное состояние массажиста будут действовать на

партнера и могут нанести больше вреда, чем будет польза от физически проведенного массажа.

## Приемы массажа на мягкие ткани

---

Массаж начинают делать с рук и далее по вышеуказанной последовательности частей тела.

### 1. Поглаживание

С этого приема начинается массаж, он применяется между другими последующими приемами и этим же приемом массаж мягких тканей и заканчивается.

Техника: данный прием проводится ладонью или одновременно ладонной и тыльной поверхностями кисти поверхностно и мягко. Движения рук размашистые, а не короткие. При этом кожа не смещается. Поглаживающие движения могут быть линейными, поперечными, круговыми, спиралеобразными, зигзагообразными и т.д.

Оказывает успокаивающее действие, а также подготавливает мягкие ткани к более сильным воздействиям.

### 2. Растирание

Более сильный прием, чем поглаживание, осуществляется со смещением поверхностных тканей партнера.

Техника: осуществляется в основном ладонью. Растирания - энергичные, быстрые, надавливание более сильное, чем при поглаживании. Движения цельные, размашистые. Движения рук могут быть и встречные. Растирают до ощущения тепла, «горения кожи», до появления отчетливой эритемы (покраснения). Также растирание можно проводить предплечьем, локтем и другими частями.

Применяется для разогрева мышц, при миозитах, невралгиях, невритах и радикулитах.

### 3. Оттягивание

Этот прием, как было ранее сказано, проводится после растирания.

Техника: следует захватывать пальцами мягкие ткани и, оттягивая их вверх или в стороны, резко отпускать. При этом слои тканей как бы «отлипают» друг от друга, что способствует их более легкому и безболезненному смещению относительно друг друга при последующих более сильных приемах.

Данный прием улучшает обменные процессы в тканях, и действует на ткани возбуждающим образом.

### 4. Разминание

Проводится после приема оттягивание.

Техника: пальцами захватить немного ткани и мять ее наподобие теста в разных направлениях. Проникновение пальцев в ткани наиболее глубокое. Одновременно сочетает в себе разные приемы: оттягивание, сжимание, надавливание, растягивание и скручивание. Простое разминание можно осуществить также ладонью, основанием ладони, кулаком, локтем, предплечьем и т.д.

Оказывает сильное и всестороннее действие на ткани.

### **5.Растягивание**

Техника: мягкая ткань собирается пальцами рук в продольный тяж, и затем этот тяж руками растягивают продольно по несколько раз.

Оказывает воздействие на мышцы, сухожилия, нервы и сосуды, укрепляя их.

### **6.Скручивание**

Техника: если прием проводится на шее или на конечностях, то ткань в этих участках обхватывается близко расположенными друг к другу ладонями и затем делают несколько движений ладонями в противоположных направлениях. При этом мягкие ткани между ладонями подвергаются скручиванию. На спине и других плоских участках мягкие ткани зажимают между ладонями или ребрами ладоней и также делают движения руками в противоположных направлениях.

Прием оказывает действие на кожу, мышцы, сухожилия и сосуды.

### **7.Вибрация**

Техника: прием может выполняться разными способами - подушечками пальцев - эта разновидность приема применяется для точечного воздействия или другими участками кисти: ладонью, основанием ладони, кулаком, ребром ладони. На каждом участке совершают вибрационное действие от несколько секунд до 1-2 мин.

Прием оказывает тонизирующее действие на мягкие ткани, усиливает обменные процессы.

### **8.Выжимание**

Техника: этот прием может проводиться как пальцами рук (на шее, верхних и нижних конечностях, спине), так и другими частями кисти - ладонью, ребром кисти, кулаком, основанием ладони, всей ладонью. Если прием проводится на конечностях, то конечности можно охватить пальцами в кольцо и продвигать это кольцо с надавливанием по конечности (направление от кончиков пальцев к подмышкам и паху). На других участках, например, на спине, ткань можно «выжимать» движением по ней ребром или основанием ладони.

Разновидностью данного приема является прием «накат», который в основном проводится на спине.

Движения проводятся при этом от низа спины в направлении вверх по спине и к подмышкам. При этом пальцы захватывают ткань в виде валика. Большие пальцы расположены с одной стороны валика, а спереди располагаются остальные в ряд. Большие пальцы начинают перемещать валик вперед, а остальные пальцы быстро стараются подсобрать ткань, чтобы валик не пропал.

Поэтому-то этот прием и называется накат -четыре пальца накатывают ткань на большие пальцы.

Прием способствует улучшению лимфо и кровотока, оказывает успокаивающее, расслабляющее действие.

### **9.Надавливание**

Техника: надавливание производится различными частями кисти - всей ладонью, основанием ладони, кулаком, кончиками пальцев, локтем, предплечьем, голенью, стопой и т.д.

Прием оказывает воздействие на мышцы и сосуды.

### **10. Похлопывание**

Техника: производится несколько согнутыми ладонями рук. Действия рук - попеременные, работают в основном кистями рук, а не всей рукой.

Действие приема: тонизирует, усиливает обменные процессы.

### **11. Стегание**

Техника: производится ребром кисти. Ударные действия - в поперечном от себя направлении.

В основном прием проводится на спине, ягодицах и конечностях.

Действие приема: тонизирует, усиливает обменные процессы.

### **12. Поколачивание**

Действует более сильно по сравнению с похлопыванием. Техника: производится разными частями кулака. Действие приема: тонизирует, усиливает обменные процессы.

### **13. Рубление**

Техника: попеременные кистевые удары наносят ребрами ладоней.

Прием оказывает тонизирующее действие на ткани.

### **14. Сотрясение**

Техника: при выполнении этого приема какая-либо часть тела партнера охватывается кистью или ладонями рук, и производятся сотрясающие движения.

Если, например, прием проводится на грудной клетке, то это оказывает отхаркивающее действие.

Также прием обладает тонизирующим свойством.

### **15. Валяние**

Техника: данный прием применяется для воздействия на верхние и нижние конечности. Руки массажиста охватывают мышцы рук или ног партнера, и массажист производит поперечные сотрясающие движения.

Действие приема: прием обладает расслабляющим характером действия.

### **16. Встряхивание**

Техника: этот прием преимущественно используется для воздействия на верхние и нижние конечности. Руки массажиста охватывают кисти рук или стопы партнера, и массажист делает несколько встряхивающих движений.

Данный прием обладает расслабляющим характером действия.

Напомню, что этими вышеуказанными приемами не ограничиваются массажные приемы, к тому же их можно комбинировать между собой, что дает совершенно новый прием. Например: вибрация + надавливание; скручивание + растягивание и т.д.

### **Массаж предплечьями**

Используются ладонная, боковая и тыльная сторона предплечья. Наиболее удобно массаж предплечьями проводить на спине. Можно расположиться сбоку от лежащего на спине партнера, установить оба предплечья тыльной стороной на середину спины партнера и разводя их в стороны с одновременным вращением проводить массаж от центра спины к шее и ягодицам и обратно. Таким образом, проводятся приемы поглаживание, растирание, выжимание, надавливание и т.д. Предплечьями работают и в области шеи, на груди у мужчин, в области ягодиц, на бедрах и др. Ими выполняются все приемы из вышеприведенного списка, которые возможно и логично выполнять предплечьями.

### **Массаж пятками, пальцами ног и подошвой**

При этом можно встать на партнера обоими ногами (на спину) и подошвой ног производятся давящие и разминающие движения. Если вес массажиста больше веса партнера, то массаж проводится одной ногой, а другая находится на полу.

Пальцами ног и различными частями ступни можно проводить приемы эротического массажа на половых органах партнера и в других эrogenных зонах.

### **Массаж мышцами голени**

При этом пациент лежит на спине или животе, а массажист ложится на спину перпендикулярно к пациенту и располагает мышцы голени на его теле. При этом совершает движения, сходные с движениями предплечий.

### **Массаж коленом**

Его целесообразно проводить на спине, позвоночнике, крестце, в районе поясницы, на ягодицах.

### **Массаж мышцами бедра**

В основном относится к эротическим формам. При этом массаж проводится внутренней или поверхностной стороной бедра по ягодицам, бедрам и половым органам партнера.

### **Массаж всем телом**

В основном такой массаж проводят женщины на мужчинах. Исходное положение мужчины, лежа или на животе или на спине. При этом лучше всего смазать тело каким-либо кремом или маслом для лучшего скольжения. Далее, женщина, располагаясь над мужчиной, совершает линейные, змеиные, круговые, поперечные движения, соприкасаясь всей поверхностью своего тела с телом партнера. То есть, грудями, животом, руками, ногами с телом мужчины. Такой способ массажа используется в эротическом массаже.

## Эротический массаж

---

После окончания массажа мягких тканей себе и партнеру можно дать передышку минут на пять. Затем и начинается эротический массаж. Но прежде будет сказано о немаловажных факторах и рекомендациях, учитываемых при проведении эротического массажа.

### **Система ритмического воздействия на партнера или партнера**

Это означает, что свое отношение к партнеру или партнеру (физическое, эмоциональное, интеллектуальное) следует проявлять как бы волнами, ритмично, то с нарастанием, то с затуханием. Что значит воздействие на партнера в определенном ритме? Для его осуществления необходимо определить темперамент партнера, какой он - меланхоличный, флегматичный, сангвиничный или холеричный. Известно, что холерики обладают наиболее подвижным, резким и взрывным характером. Они также обладают быстрым восприятием. И с ними следует строить свои физические и эмоциональные отношения более темпераментно, эротические массажные движения должны быть более быстрыми. Если они будут замедленными, то это может не понравиться такому партнеру, раздражать его. Наоборот, меланхолики медлительны, у них замедлено восприятие. Поэтому массажист не должен при обращении с ними быть более активным, чем это требуется. Это касается, как и эмоционального общения с ними, так и физического. Так как быстрые массажные движения он попросту не сможет просмаковать и спокойно воспринять. Как говорят, с ними нужно общение «с чувством, толком и расстановкой». Наиболее гармоничны сангвиники - темп обращения с ними желателен средний. Определить наилучшую скорость массажных движений можно опытным путем. Для этого, глядя руку партнера с разной скоростью, следует попросить его сказать, какая скорость перемещений для него более желательна и в дальнейшем, проводить массаж в приемлемом для него темпе.

Кроме учета вышесказанного о темпераменте партнера, имеется и другая хитрость - можно приучить партнера к определенному ритму эротического и сексуального восприятия. Об этом немного уже было написано выше. Прежде скажу вот о чем. Наверное, многим встречалась следующая ситуация. Предположим, давно не видевишиеся подруги, наконец, встречаются. У обоих накопилось много информации, которой хотелось бы поделиться с подругой. И вот при встрече подруги захлеб начинают общаться друг с дружкой, иногда даже говоря одновременно и торопясь. При таком характере общения информация выливается хаотично и скомкано. И за короткий срок быстро все выплескивается. Нередко бывает, что это вызывает неудовлетворенность - ведь хотелось так много и детально обо всем рассказать и просмаковать выданную и полученную информацию. А тут за короткий срок все было выпалено. То же самое может происходить и при эротическом или сексуальном контакте.

В реальности женщины нередко устают от темперамента мужчин. Предположим, попался женщине темпераментный мужчина и начинает проявлять свой темперамент. Проявляет пять минут, десять - сначала это хорошо, но когда это длится слишком долго, женщина может устать, так как не успела «переварить» первые порции «темперамента». Поэтому через некоторое время после начала эротических или сексуальных ласк следует немного поостыть, снизить темперамент, чтобы женщина могла полноценно воспринять

первые порции физических и эмоциональных воздействий. Затем накатывается следующая волна, то есть темперамент опять нарастает, интенсифицируются ласки и т.д. И таким образом надо действовать за все время общения. При такой технике отношений ничего не будет потеряно в ощущениях, не будет утомления от них. Наоборот все будет восприниматься более полноценно и качественно. Кроме того, после небольшого затишья, партнер, переварив предыдущую порцию ощущений, будет подсознательно и сознательно ожидать продолжения. Вот этот факт и является как бы приучающим партнера к определенному ритму восприятия эротических ласк. Если он привыкнет к подаче ласк в определенном ритме, то уже другой ритм отношений с другим партнером для него не будет столь желанным. Умелые в этом отношении мужчины и женщины могут настолько приучить партнера именно к своим ласкам, что он, даже изменив, сразу почувствует разницу - ритм отношений с другими партнерами может его уже не устроить, чего-то будет не хватать. А чего - он может так и понять...

#### **Воздействие на психику и эрогенные зоны женщины и мужчины**

Вначале оказывается дистанционное воздействие: биоэнергетическое, эстетическое, эмоциональное, интеллектуальное, поведенческое. А когда собственно начинаются различные варианты эротического массажа, то физическое воздействие проводят, начиная с верхних эрогенных зон, постепенно опускаясь ниже. То же самое касается и мужчин. Не следует сразу начинать эротический массаж с половых органов - они массируются в последнюю очередь.

#### **Техника эротического прикосновения**

О ней уже было сказано выше, то есть прикосновение должно быть переменчивым по всем параметрам.

#### **Техника тотального эротического прикосновения**

Чем больше участков одновременного прикосновения между массажистом и партнером, тем сильнее оказываемое эротическое действие. Например, одной рукой можно проводить эротический массаж на одном ухе партнера, на другом ухе воздействовать губами и языком, другой рукой массировать грудь, бедром - бедро или ягодицы партнера, а разными участками тела, например, животом - соответствующие части тела партнера и т.д.

## Части тела, используемые массажистом в эротическом массаже

---

Проводя эротический массаж, специалист использует различные части своего тела. Ниже рассмотрена техника воздействия на обычные и эрогенные зоны партнера пальцами, ладонью, предплечьем, грудями, губами и др. частями.

### **Воздействие пальцами рук**

Ушная раковина: пальцами рук можно проводить круговые и линейные поглаживания различных зон уха по технике эротического прикосновения. То же можно делать и поверхностью ладони. Разминание двумя или тремя пальцами различных зон уха. Ритмичное сдавливание различных зон уха двумя пальцами.,

Губы: пальцы совершает вокруг губ кругообразные движения, веерообразно, один палец за другим.

Верхние конечности: пальцы массажиста как бы играют по рукам партнера, меняя силу прикосновения, площадь - от кончиков пальцев до всей ладони и скорость перемещения.

Область шеи и спины: пальцы поглаживают шею и спину по технике эротического прикосновения.

Грудь: пальцами и ладонью скользят по соску круговыми, линейными и поперечными движениями по технике эротического прикосновения. При этом пальцы сменяют друг друга - веерообразно. Теряют сосок пальцами (имитация игры на струнных инструментах). Производят нежные ритмичные сдавливания соска двумя пальцами. Совершают поступательные боковые движения пальцами по соску и по всей груди.

Живот, бедра, ягодицы: эти участки поглаживают пальцами по технике эротического прикосновения, разнообразя движения пальцами.

Нижние конечности: движения пальцев рук массажиста идентичны движениям на верхних конечностях партнера.

### Клитор:

- предварительно следует смазать половые органы жиром или кремом для рук;
- осторожно одним пальцем следует совершать продольные движения вдоль клитора, меняя скорость перемещения пальца и силу надавливания;
- круговые движения совершают также с переменной параметров воздействия;
- пальцевая вибрация на клиторе с различной частотой и давлением;
- надавливание пальцем проводится с различным ритмом;
- ритмичное сдавливание клитора двумя пальцами с боков;
- линейные поглаживания по боковой поверхности клитора двумя пальцами и т.д.

Вышеописанные приемы нужно комбинировать между собой, например, вибрацию с давлением, давление с поглаживанием, круговые движения с вибрацией и т.д.

Половой член. Обхватывают не эрегированный член и мошонку всей ладонью и нежно массируют кругообразными движениями, при этом слегка сжимая и ослабляя нажатие ладонью. По мере развития эрекции, пальцы рук обхватывают половой орган и совершают продольные движения вместе с кожицей, стараясь не захватывать головку полового члена.

Для лучшего скольжения можно предварительно смазать половой орган каким-либо кремом или вазелином. Для усиления эротических ощущений, можно одновременно

проводить массаж двумя руками - одна рука массирует половой член, а другая - мошонку, промежность, область заднепроходного отверстия. Также если заменить продольные движения по стволу полового органа спиралеобразными - это придаст большую пикантность в ощущениях. Одновременно с продольными движениями можно периодически то сжимать, то ослаблять сжатие полового члена - это усилит ощущения партнера. Если партнер слишком возбужден, что может привести к его оргазму, следует на некоторое время сжать пальцами только головку полового органа так, чтобы кровь из неё отлила, головка при этом уменьшается в размере. Эта процедура поможет остановить нарастающее возбуждение и предотвратить эякуляцию. Затем можно перейти или к другой области тела или снова осторожно продолжить массаж. Но если вся программа эротического массажа уже выполнена, то для логического завершения эротического массажа, можно не сдерживать наступающую эякуляцию партнера, так же если он сам об этом просит.

Анус: массажист действует на анус пальцами с помощью линейных, давящих, вибрирующих и круговых движений. Предварительно область воздействия смазывается каким-либо массажным средством для улучшения скольжения.

### **Воздействие носом**

Как это ни покажется странным, но воздействие носом (особенно если он длинный - шутка), в некоторых случаях и для некоторых лиц может оказаться весьма эротичным.

Ушная раковина: носом водят по различным участкам уха, совершая при этом разные движения: линейные, поперечные и круговые.

Область шеи и спины: носом водят по шее и спине, разнообразя траекторию движения.

Грудь: массажист круговыми, поперечными и линейными движениями массирует соски и грудь партнера.

Живот, бедра, ягодицы: массажист кончиком носа водит по этим областям, разнообразя траекторию движения.

Клитор: массажист носом водит по клитору круговыми, поперечными, надавливающими и линейными движениями.

Половой член: техника движения носом, как и на клиторе, также проводят носом и по мошонке.

### **Воздействие губами**

Ушная раковина: губами водят по различным участкам уха, при этом губы, то смыкаются, то размыкаются. Губами осуществляется захват и легкие оттягивающие движения мочки уха и завитка. Проводят легкие сдавливающие движения губами различных участков уха. Также используют: тербление губами о различные участки уха, разминание губами мочки и завитка уха, сосание мочки уха.

Губы: массажист губами водит по губам партнера круговыми, поперечными и линейными движениями, захватывает и оттягивает попеременно верхнюю и нижнюю губу партнера с легкими оттягивающими движениями и т.д.

Пальцы рук и кисти: массажист, взяв кисть партнера руками, приближает к ней свои губы и проводит ими по различным областям кисти. Губы то смыкаются, то размыкаются, движения ими продольные, круговые и поперечные. Затем губами поочередно охватываются

пальцы партнера, каждый палец погружается до основания в рот массажиста, после чего, сомкнув губы на пальце, массажист скользит ими по пальцу до его кончика, этот же прием повторяется и со всеми другими пальцами партнера.

Область шеи и спины: губами водят по шее и спине, разнообразя траекторию движения.

Грудь: массажист губами водит по соскам и по груди партнера круговыми, поперечными и линейными движениями, захватывает и оттягивает сосок партнера, тербит сосок губами и т.д.

Живот, бедра, ягодицы: вождение по этим областям губами, разнообразя траекторию движения. Губы при этом то сомкнуты, то разомкнуты.

Пальцы ног: их массируют губами так же, как и воздействуют губами на пальцы рук.

Клиитор: массажист губами водит по кликтору круговыми, поперечными и линейными движениями, захватывает и оттягивает губами клиитор и т.д.

Половой член. Обхватывают губами половой орган и совершают линейные движения по его стволу, стараясь сначала оказывать как можно меньше воздействие на головку. При этом также следует стараться не контактировать с половым членом зубами, поэтому в некоторых случаях массажист заворачивает свои губы за зубы, как бы прикрывая их. Кроме продольного движения губами, ими можно также ритмично сдавливать половой орган. Губами проводят по половому члену также снаружи, то сомкнутыми, то раскрытыми, совершая при этом продольные, поперечные и круговые движения. У мужчин особо чувствительными местами на половом органе являются уздечка и крайняя плоть головки, поэтому движения губ особенно приятны в этих областях. Кроме того, губами можно захватывать ткань мошонки и нежно оттягивать её в разные стороны, просто тереться губами по мошонке, массируя её и т.д.

### **Воздействие языком**

При воздействии языком для большего удовольствия того, кто проводит массаж, а может и для удовольствия партнера можно смазать участки, на которых проводится массаж, чем сладким и вкусным - густой сок, джем, варенье и т.п. Когда язык массирует это место, можно также совершать слизывающие действия языком, которые придают некую пикантность ситуации. Особенно романтичен и эротичен такой метод массажа на половых органах и эрогенных зонах партнера.

Ушная раковина: собирают язык в трубочку, вытягивают его и кончиком языка водят по различным участкам уха и за ухом, разнообразя траекторию движения.

Также применяется вибрация и ритмическое надавливание кончиком языка в различных зонах уха, тербление языком мочки и завитка уха. А также сочетание вышеописанных движений, например, вождения с вибрацией. Практикуется и лижущий прием уха.

Части лица: эротичны движения кончиком языком по бровям, закрытым глазам партнера, по спинке и кончику носа, по щеке и подбородку партнера. Движения языка при этом разные.

Губы: вытянутым кончиком языка проводят по губам кругообразными, линейными и поперечными движениями, вибрируют языком на губах партнера и совершают надавливающие действия.

Рот: массажист вводит свой язык в ротовую полость партнера, помещает кончик языка между его губами и зубами и массирует кругообразными движениями десна, затем массирует язык партнера, также стараясь дотянуться и до нёба.

Верхние конечности: взяв кисть партнера в свои руки, массажист начинает водить языком по пальцам рук, совершая разные движения, водит языком по ребру кисти, по тылу, по ладони, также вибрирует языком между основаниями пальцев, поднимаясь затем выше по руке.

Область шеи и спины: языком водят по шее и спине партнера, совершая разнообразные движения.

Грудь: воздействуют языком на сосок, около сосковый кружок и саму грудь. Движения разнообразные - из вышеописанных приемов.

Живот, бедра, ягодицы: массажист действует в этих областях языком, также совершая самые разные движения.

Нижние конечности: движения языком те же самые, что и на верхних конечностях.

Анус (заднепроходное отверстие): совершают кругообразные движения вокруг ануса, постепенно приближаясь к нему, вибрационные движения кончиком языка на анусе, продольные и поперечные. Применяют и надавливающие движения, стараясь как бы проникнуть напряженным кончиком языка внутрь ануса.

Клитор: проводя массаж клитора языком необходимо быть очень внимательным и следить за реакцией женщины. Как уже было сказано выше, клитор обладает очень высоко избирательной чувствительностью. У одних женщин наиболее чувствительна головка клитора, у других - тело, у третьих - боковые поверхности клитора, малые губы и т.д. Одни женщины предпочитают более сильные воздействия на клитор, а многие - нежные. Поэтому вначале движения языком должны быть как бы исследующими - осторожными и многообразными. Следует пробовать круговые, линейные, поперечные, вибрирующие и надавливающие движения в разных участках клитора при этом наблюдая за реакцией женщины. Если по её реакциям будет заметно, что при определенных движениях на определенных участках половых органов ей становится приятнее, то это учесть в своих последующих эротических приемах.

Половой член: проводя массаж полового члена языком, им совершают разнообразные движения, описанные выше. Языком воздействуют везде - по стволу, головке, крайней плоти головки, в районе уздечки полового члена, также у основания, по мошонке и рядом.

### **Воздействие зубами**

Заранее следует заметить, что, используя воздействия зубами при эротическом массаже, следует быть осторожными, так как неправильные действия зубами могут причинить боль партнеру, травмировать кожу и другие ткани, а также способствовать инфицированию ткани и т.д.

Ушная раковина: массажист может осторожно и нежно захватить мочку или завиток уха зубами слегка покусывать их, сдавливать, оттягивать в стороны. Эти действия придают некую пикантность, остроту ощущениям, действуют возбуждающе, особенно на лиц склонных к мазохизму.

Губы: здесь следует быть особенно осторожными, так как ткань губ очень нежная и может от грубых действий легко травмироваться. Поэтому прикусывание губ партнера должно быть очень легким и нежным.

Задняя сторона шеи и спина: производятся легкие покусывающие действия зубами, не оставляющими следов на коже. Для партнеров любящих более острые и сильные ощущения прикусывания могут сопровождаться оставлением неглубоких следов на коже. В любом случае, воздействие зубами не должно причинять боль партнеру.

Грудь: в этой области также следует соблюдать большую осторожность, так как травма молочной железы чревата плохими последствиями, вплоть до развития опухоли. Можно только слегка покусывать и сдавливать зубами сосок.

Ягодицы: покусывания ягодиц является весьма эротичным приемом. Из-за наличия массивного мышечного слоя эта область не так опасна для зубов, как другие. Но также не следует причинять боль партнеру при проведении массажа.

Половой член: допускаются легкие, сдавливающие половой орган действия зубами. Это способствует возбуждению полового члена, сохранению эрекции и придает некую остроту в ощущениях. Но не всякому мужчине может понравиться использование зубов для массажа полового органа. Этот факт следует выяснить заранее.

### **Воздействие предплечьем**

По мере возможности массаж следует проводить обоими предплечьями рук, работая ими одновременно.

Ушная раковина: при воздействии на неё предплечьем лучше стоять или перед партнером или позади него. Чаще используется ладонная поверхность предплечья - ею проводят по ушной раковине продольными, поперечными и круговыми движениями, стараясь использовать всю площадь предплечья, а не только какую-то его часть. Возможно применение и тыльной стороны предплечья - в этом случае массажист, вращая предплечье, проводит массаж ушной раковины путем переката ладонной поверхности на тыльную поверхность и обратно.

Область шеи и спины: на этих участках уже можно развернуться шире. Массаж проводится разными частями и поверхностями предплечья, соблюдая технику эротического прикосновения.

Грудь: техника воздействия предплечьем та же, что и для спины, но у женщин в области молочной железы воздействие должно быть не сильным и более нежным.

Живот, ягодицы, бедра, промежность: техника движений предплечьем та же, что и на вышеуказанных областях тела. Кроме того, массаж предплечьем очень удобен и приятен между бедер и в промежности.

Клиитор: при массаже предплечьем промежности одновременно можно захватывать область лобка и клитор. Только лучше воздействовать на клитор не на прямую, а через лобок. Действия предплечьем в этих областях должно быть осторожным и нежным.

Половой член: можно проводить массаж полового члена партнера, поместив его между ладонными или боковыми поверхностями предплечья массажиста. Движения предплечьем разнообразные: как бы пилящие или поперечные, продольные с вращением предплечья,

сдавливающие половой орган, вибрирующие, оттягивающие и т.д. по технике эротического прикосновения, то есть со всеми переменчивостями.

### **Воздействие грудями**

Этот прием более касается женщин-массажисток, хотя мужчины могут проводить массаж своей грудью на широких площадях тела партнера, например, на спине, животе, ягодицах, бедрах партнерши. При воздействии грудями, для улучшения скольжения мужчины могут применять соответствующие масла или другие адекватные средства.

Ушная раковина: положение женщины - массажиста при проведении массажа грудями разное - расположившись сверху над лежащим на боку партнером, то есть, нависнув над ним или стоя сбоку от сидящего партнера. Сначала сосками совершают разнообразные движения по различным частям уха. Затем к воздействию подключается и молочная железа. Молочной железой, кроме того, можно оказывать и надавливающие действия.

Губы: положение женщины - перед партнером или сверху над лежащим партнером. Движение грудями и соском, как и описано выше по губам партнера. Для большей приятности, сосок можно смазать чем-то сладким. Этот способ используется только при воздействии на губы партнера.

Область шеи и спины: положение женщины - стоя, сидя сзади партнера или сверху над партнером, лежащим на животе. Предварительно спина партнера для лучшего скольжения смазана ароматическим маслом. Например, мужчина лежит на животе. Женщина располагается над ним на коленях, опираясь руками о пол. Далее, выгибая тело, она скользит грудями по поверхности тела партнера от ягодиц до шеи и обратно. При этом совершаются круговые, поперечные или линейные движения телом массажиста. Можно расположиться и поперек над партнером и массировать в направлении от одного бока к другому.

Груди: положение женщины - стоя, сидя напротив партнера или сверху над партнером, лежащим на спине. Техника массажа - та же.

Живот, бедра, ягодицы: массажистка располагается над лежащим на животе или спине партнером и проводит массаж грудями по вышеописанной технике эротического прикосновения. Если требуется одновременно захватить живот и грудь партнера, то расположение массажиста над партнером и техника массажа будет такой же, как и при массаже грудью спины партнера.

Клитор: женщина-массажистка вполне может проводить эротический массаж грудями на клиторе у партнерши. Движения соском и самой молочной железой самые разнообразные с учетом техники эротического прикосновения.

Половой член: положение женщины - чуть присев напротив стоящего партнера, наклонившись над сидящим партнером или сверху над партнером, лежащим на спине. Техника движений - та же, что и на других областях тела партнера.

Анус: массажистка раздвигает ягодицы партнера и действует на анус своими грудями, с помощью линейных, давящих и круговых движений. Положение партнера лежа на животе с раздвинутыми ногами или коленно-локтевая поза.

### **Воздействие животом**

Для лучшего скольжения, соответствующие области партнера и живот массажиста могут быть смазаны соответствующими средствами.

Губы: положение массажиста - стоя перед сидящим партнером или нависнув над лежащим на спине партнером. Конечно, такой прием лучше осуществлять массажистке на мужчине, чем наоборот. Если партнер сидит, то массажистка, взяв его голову с боков в обе ладони, приближает свой живот к его губам и начинает двигать животом, совершая в основном кругообразные движения по губам партнера. Чтобы партнеру было приятнее можно предварительно смазать живот каким-либо вареньем или тому подобным, а также можно осторожно лить сверху по животу вино, которое будет попадать на губы партнера и т.п.

Область шеи и спины: массажист, предварительно смазав массируемые участки соответствующей массажной мазью для улучшения скольжения, располагается над лежащим на животе партнером и делает массаж животом, совершая им разнообразные движения.

Груди: положение массируемого - на спине, массажист нависает на вытянутых руках над партнером и начинает проводить массаж животом, разнообразя движения. Предварительно, соприкасающиеся площади смазываются соответствующими мазями для улучшения скольжения. У женщин, массируя животом груди, следует быть осторожным и не давить на груди сильно.

Живот, бедра, ягодицы: массажист располагается над лежащим то на спине, то на животе партнером и совершает животом разнообразные движения, предварительно смазав массируемые участки средством для улучшения скольжения.

Клиитор: массажист помещает своё тело, его нижнюю часть между бедер партнерши, лежащей на спине с раскинутыми в стороны ногами. Предварительно смазав свой живот и лобок женщины соответствующей массажной мазью, массажист начинает совершать животом продольные, поперечные и круговые движения по лобку и клитору партнерши.

Половой член: то же самое положение массажист занимает между бедер лежащего на спине партнера. Техника движения животом - та же.

### **Воздействие спиной**

Спина: массажист, лежа на партнере, лежащем на животе, спиной совершает различные движения: линейные, поперечные, змееобразные и круговые. При этом опирается сзади руками о пол, для регулирования силы надавливания. Рекомендуется смазать спину партнера каким-либо средством улучшающим скольжение.

Грудь, живот: массаж спиной на груди лучше проводить у мужчин, так как надавливание спиной на грудь женщины не рекомендуется. Для лучшего скольжения массируемая область смазывается соответствующими мазями, кремами и т.д. Массажист, лежа на партнере, лежащем на спине, спиной совершает различные движения: линейные, поперечные, змееобразные и круговые, опираясь сзади руками о пол, для регулирования силы надавливания.

### **Воздействие ягодицами**

Область шеи и спины: положение партнера - на спине, массажист, располагаясь над партнером, опираясь сзади на свои вытянутые руки, совершает линейные, поперечные или круговые движения, прикасаясь ягодицами к спине партнера. Для лучшего скольжения массируемая область смазывается соответствующей массажной мазью.

Ягодицы, бедра: положение партнера - на животе, массажист, располагаясь над партнером, опираясь сзади на свои вытянутые руки, совершает линейные, поперечные, надавливающие или круговые движения, прикасаясь ягодицами к ягодицам партнера. Этот прием также может быть осуществлен и в положении стоя. В этом случае массажист, находясь спиной к спине партнера, прижимается ягодицами к его ягодицам, руками обхватывает партнера за бедра и в таком положении проводит массаж.

При массаже можно применять различные массажные средства для улучшения скольжения.

Лобок, клитор: положение партнера - на спине. Массажная техника - та же. Не следует забывать и принцип эротического прикосновения. Также прием осуществим и в положении стоя - массажист находится спиной к партнерке, прижимается ягодицами к области лобка и в таком положении проводит массаж. Рекомендуется смазать массируемую область соответствующими средствами для улучшения скольжения.

Половой член: положение партнера - на животе. Все остальное - то же самое, что и в предыдущем случае.

### **Воздействие бедрами**

Спина: массажист располагается лежа сбоку от лежащего на животе партнера. Закидывает на его спину ногу в полусогнутом положении и внутренней поверхностью бедра проводит массаж ближайшей к себе стороны тела партнера. Движения бедром круговые и линейные. После массажа одной стороны тела массажист ложится с другой стороны партнера и повторяет массаж. Применение массажных кремов, масел или мазей - по усмотрению.

Бедра, ягодицы: положение массажиста по отношению к партнеру то же, что и при массаже спины, только массажист располагается ниже - так, чтобы бедрами можно было удобно массировать ягодицы и бедра партнера. Остальное - все как в предыдущем случае. Техника массажа - как описано выше.

Лобок, промежность: массажист располагается лежа сбоку от лежащего на спине партнера. Помещает свое бедро внутренней стороной на область лобка партнерши и проводит массаж, совершая бедром линейные и круговые движения. Применение массажных кремов, масел или мазей для улучшения скольжения - по желанию. Также лежа боку можно провести массаж промежности, для этого партнерша поворачивается на бок, спиной к массажисту, а массажист просовывает свое бедро передней стороной между ног партнерши так, чтобы бедро плотно прикасалось к её промежности. И в таком положении проводит массаж бедром, разнообразя технику движения. Массаж бедром промежности и лобка также удобно проводить в положении стоя или лицом к лицу или массажист находится сзади партнерши. В обоих случаях массажист, стоя на одной ноге, другую приподнимает и просовывает свое бедро между ног партнерши, после чего начинает проводить массаж. Движения бедром в основном круговые, линейные и надавливающие. Для улучшения скольжения бедра можно смазать массируемую область каким-либо массажным средством.

Массаж промежности у мужчин проводится также как и массаж у женщин.

Половой член: массажист располагается лежа сбоку от лежащего на спине партнера. Помещает свое бедро внутренней стороной на половой член партнера и проводит массаж, совершая бедром линейные и круговые движения. Можно применить массажные крема, масла или мази для улучшения скольжения.

#### **Воздействие половым членом**

Ушная раковина: массажист, держа не эрегированный или эрегированный половой орган рукой, проводит его головкой массаж ушной раковины партнерши, совершая линейные, поперечные, вибрирующие и круговые движения.

Губы: половой член находится на уровне губ, партнерша может находиться в сидячем или лежащем положении, техника воздействия та же, что и на ушной раковине. Кроме того, головку полового члена несколько проталкивают сквозь губы и совершают между ними линейные и круговые движения. Для большей приятности половой член можно предварительно смазать чем-то сладким, со вкусом того, что нравится партнерше.

Область шеи и спины: положение партнерши - сидя или лежа на животе, массажист располагается соответственно этому. Техника движений половым членом та же, что и выше.

Грудь: положение партнерши - сидя или лежа на спине, техника движения половым органом разнообразная с учетом принципов эротического прикосновения.

Живот, бедра, ягодицы: партнерша лежит то на спине, то на животе. Массажист, располагаясь над ней, проводит массаж половым органом по вышеописанной технике.

Пальцы ног: удобнее, если партнерша находится в положении лежа. Массажист водит половым членом по разным частям стопы, но больше прикасаясь к пальцам ног по технике эротического прикосновения.

Клитор: на клиторе, как было сказано выше, движения половым членом следует совершать осторожно, не грубо. Вначале следует экспериментально определить, какие движения, и по каким частям клитора являются для партнерши наиболее приятными и в дальнейшем действовать соответствующим образом. В основном используется головка и ствол полового органа.

Половой член: не обязательно иметь гомосексуальные наклонности, чтобы другой мужчина мог прикоснуться своими половыми органами к половым органам мужчины, достаточно, что партнер имеет более широкие взгляды и лишен предрассудков. Массажист действует на половых органах мужчины своим половым органом, находящимся в состоянии расслабления или эрекции. Если при этом наступает эрекция полового органа партнера, то это нормальное явление. Например, при импотенции, хотя больший её процент происходит по нервно-психической причине, такие массажные воздействия половым органом или пальцами, если они приводят к возбуждению партнера с последующей эрекцией полового члена, наоборот, приветствуются.

Анус: массажист действует на анус своим половым органом, находящимся в состоянии расслабления или эрекции с помощью линейных, давящих и круговых движений.

#### **Воздействие лобком**

Живот, бедра, ягодицы: партнер или партнерша лежат то на спине, то на животе. Массажистка гладко выбритым лобком (но могут быть и волосы, только не коротко постриженные и не как щетина), возможно смазанным каким-либо маслом или другими

соответствующими средствами, располагаясь над партнером и опираясь на вытянутые руки, проводит массаж живота и бедер партнера, разнообразя свои движения. Затем таким же образом проводит массаж ягодиц, лежащего на животе партнера.

Клиитор: исходное положение массажистки - как в предыдущем случае. Движения лобком в области лобка и клитора партнерши - разнообразные: линейные, поперечные, надавливающие, круговые - по технике эротического прикосновения.

Половой член: исходное положение массажистки сверху над лежащим на спине мужчиной с опорой на вытянутые руки. Не давя сильно на половые органы мужчины, массажистка совершает лобком массаж, разнообразя свои движения. При этом, если половой орган мужчины эрегирует, то массажистка прижимает его сверху своим лобком к животу и совершает линейные движения расщелиной между большими половыми губами по стволу полового органа мужчины. Такие приемы желательно оставлять на самый конец эротического массажа, так как они могут быстрее довести мужчину до эякуляции. Также для улучшения скольжения следует применять соответствующие массажные средства.

#### **Воздействие голенью**

Спина: положение массажиста - лежа поперек к телу партнера, который лежит на животе. Массажист помещает ноги задней частью голени на спину партнера и проводит ими массаж с помощью разных движений: продольных, поперечных и круговых. Применяют массажные средства, улучшающие скольжение.

Бедра, ягодицы: все то же самое, как и при массаже спины.

Нижние конечности: массажист располагается сбоку от лежащего то на животе, то на спине партнера и поместив свою ногу боковой поверхностью сверху на ноги партнера, проводит массаж линейными и круговыми движениями. Массируемые участки можно смазать соответствующими маслами, кремами или мазями для улучшения скольжения.

#### **Воздействие пятками и подошвой**

При использовании в эротическом массаже пяток и подошвы стопы надо следить за тем, чтобы они были ухожены: чисты и мягки. Не должно быть трещин, мозолей, шершавости, потливости и т.д. Если перечисленные факторы имеются, то прежде следует от них избавиться или отказаться от применения пяток и подошвы в массаже.

Спина: массажист располагается стоя над лежащим на животе партнером и проводит массаж, совершая подошвой и пятками линейные, поперечные и круговые движения с использованием техники эротического прикосновения. Для улучшения скольжения следует применять соответствующие массажные средства.

Грудь: массаж на груди подошвой и пяткой целесообразно проводить у мужчин. Техника массажа та же, что и при массаже спины.

Бедра, ягодицы и нижние конечности: техника массажа та же, что и при массаже пятками и подошвой спины.

Половые органы: массажист располагается стоя над лежащим на спине партнером, и прикасаясь подошвой и пятками к половым органам партнера, проводит массаж, совершая подошвой и пятками линейные, поперечные и круговые движения с использованием техники эротического прикосновения. Для улучшения скольжения следует применять соответствующие массажные средства.

### **Воздействие пальцами ног**

Ушная раковина: массажист проводит массаж в положении партнера лежа. Сам массажист находится в положении или сидя или стоя. Пальцами ног совершаются разнообразные поглаживающие движения по ушной раковине - линейные, поперечные и круговые.

Верхние конечности: партнер лежит, а массажист находится в положении стоя. Пальцами ног массажист проводит массаж с помощью спиралеобразных, линейных и поперечных движений, применяя также технику эротического прикосновения.

Шея, спина: партнер лежит на животе, а массажист располагается стоя над ним и проводит массаж, разнообразя движения пальцами ног на основе техники эротического прикосновения.

Живот, бедра, ягодицы: партнер лежит то на спине, то переворачивается на живот. Массажист, стоя над партнером, проводит массаж по вышеуказанным областям пальцами ног, применяя основы эротического прикосновения.

Нижние конечности: массажист располагается стоя над лежащим то на животе, то на спине партнером и проводит массаж, совершая пальцами ног линейные, поперечные и круговые движения с использованием техники эротического прикосновения.

Половые органы: партнер или партнерша стоит, сидит или лежит, раскинув ноги в стороны. Массажист располагается соответствующим образом - лежа, сидя или стоя. Пальцами ног массажист проводит массаж с помощью круговых, линейных, надавливающих и поперечных движений, применяя также технику эротического прикосновения.

### **Комбинированные воздействия на различные части тела партнера**

При комбинаторном воздействии на различные части тела партнера необходимо массажные приемы основывать на принципах эротического прикосновения.

**Эротический массаж ушной раковины.** Можно использовать различные варианты:

- Одновременно на ушной раковине можно воздействовать губами, языком и пальцами.
- На одном ухе применяют воздействие пальцами, на другом - языком, губами и зубами.
- На одном ухе воздействуют половым членом, а на другом - пальцами.
- На одном ухе воздействуют грудью, а на другом - пальцами.
- На обоих ушах воздействуют только пальцами.

**Эротический массаж различных частей лица:**

- Одновременно на лице можно воздействовать губами, языком и пальцами.
- Половым членом и пальцами.
- Грудью и пальцами.

**Эротический массаж губ и ротовой полости:**

- Воздействуют языком, губами и пальцами наружно.
- Воздействуют языком на нёбо, десны и язык партнера.

**Эротический массаж шеи и спины:**

- Одновременно можно воздействовать губами, языком и пальцами.

- Половым членом и пальцами.
- Грудью, пальцами, языком и губами.

**Эротический массаж груди:**

- Одновременно на груди можно воздействовать губами, языком и пальцами, причем, используя рот для массажа груди, применяется прием заглатывание - при этом стремятся втянуть в рот грудь как можно глубже и больше (как втягивают шарик).
- На одной груди применяют воздействие пальцами, на другой - языком, губами и зубами.
- На одной груди воздействуют половым членом, а на другой - пальцами.
- На одной груди воздействуют грудью, а на другой - пальцами.
- На обеих грудях воздействуют только пальцами.

**Эротический массаж живота:**

- Одновременно можно воздействовать губами, языком и пальцами.
- Половым членом и пальцами.
- Грудью и пальцами.

**Эротический массаж ягодиц и бедер.** Приемы те же самые, что и при массаже живота.

**Эротический массаж половых органов и ануса:**

- Одновременно можно воздействовать губами, языком и пальцами.
- Половым членом и пальцами.
- Грудью и пальцами.

Выше было дано комбинаторное воздействие на какую-то одну область тела партнера. Оставшиеся свободными другие свои части массажист может применить для одновременного воздействия и на другие участки тела партнера. Например, при положении массажист и партнерша друг напротив друга, на одном ухе партнерши массажист проводит массаж одной рукой, на другом ухе - языком и губами, другая рука массажиста массирует ягодицы, животом массажист проводит массаж живота партнерши, бедром и голенью массажист обхватывает ногу партнерши и массирует её и т.д. Или другой пример. Партнер лежит на животе, расставив ноги в стороны, упираясь лбом на сложенные вместе предплечья рук. Массажистка ложится на партнера сверху, охватив его ноги снаружи своими ногами. Руками она массирует его уши, губами и языком - шею и верхнюю часть спины, грудью - середину спины, животом - низ спины и часть ягодиц, лобком - ягодицы и ногами - ноги партнера. При этом все её тело извивается на партнере, поэтому контакт с телом партнера получается более тесным. Участки партнера, где не проводится массаж языком и губами можно смазать соответствующими средствами для улучшения скольжения.

Таким образом, учитывая данные выше варианты комбинаторного воздействия, а также взаиморасположение массажиста и партнера, массажисту следует максимально задействовать все свои части, которые могут принять участие в проведении массажа.

## Экзотические приемы массажа

---

Нижеописанные приемы массажа рассчитаны на гурманов ощущений. Не все они являются приятными, но любители разнообразных ощущений могут найти среди них наиболее им подходящие. В массаже иногда не столь важны сами приемы, сколь контраст между ощущениями и разнообразие ощущений. Ведь известно, что самое любимое блюдо, если его потреблять постоянно может, в конце концов, надоесть и даже может вызвать отвращение.

### **«Паук»**

При этом вначале воздействуют двумя пальцами на тело партнера мизинцем и большим, далее приставляют безымянный, средний, указательный, при этом мизинец и большой пальцы отрываются от кожи и приставляются поближе к трем остальным, затем три пальца перемещаются вперед и т.д. Эти движения напоминают ползание насекомого по телу.

### **«Клев птицы»**

Все пальцы вытянуты и сомкнуты наподобие клюва. Собранными вместе кончиками пальцев наносятся кистевые ритмичные удары по телу партнера. Прием целесообразно проводить в шейно-воротниковой зоне, на спине, позвоночнике и в области крестца.

### **«Лапа тигра»**

Пальцы массажиста растопырены, несколько согнуты и напряжены. Делается резкий кистевой захват мягких тканей партнера и затем как бы отрывающее ткани движение назад с резким выпуском ткани. Прием целесообразно проводить на мышцах предплечья, плеча, бедер, голени, на ягодицах, то есть на участках, где можно осуществить захват тканей. После нескольких таких захватов кожа партнера краснеет и «горит».

### **«Гусеница»**

При этом основание ладони приставляется к какому-либо участку тела партнера, затем пальцы выпрямляются, а ладонь выгибается дугой кзади и как пресс ладонной поверхностью прокатывается по ткани партнера. Затем основание ладони приставляется кончикам пальцев, и движение продолжается вновь. Прием целесообразен на спине, конечностях, у мужчин на груди.

### **«Морская звезда»**

Вначале все пальцы массажиста собраны вместе и приставляются к какому-либо участку тела партнера. Затем пальцы раскрываются в виде лучей и как бы расходятся по коже партнера. Одновременно с этим, рука круговыми движениями перемещается на другой участок кожи, при этом пальцы постепенно вновь начинают собираться в точку и т.д. Прием особенно показан на спине, груди, животе, ягодицах, бедрах, шее и лице.

### **«Плавание мальков»**

Ребра обеих ладоней массажист устанавливает на какой-либо участок тела и, делая руками резкие хаотичные движения в разные стороны, перемещает кисти по телу партнера, при этом то сгибая, то разгибая кисти.

### **«Змея»**

Имеет два варианта.

Первый вариант: партнер неподвижно стоит, сидит или лежит. Массажист одной или двумя руками скользит по телу партнера таким образом, что это напоминает движение змеи. Можно эти движения начинать с ног массируемого, постепенно продвигаясь к области шеи и затем обратно. Самое главное, чтобы движение не останавливалось. Для этого массажист должен перемещаться вокруг партнера или вдоль него и вовремя успевать менять свое положение.

Второй вариант: массажист как бы обнимает партнера и при этом, делая рукой волнообразные движения, то приседает, то приподнимается. Партнер находится между руками и телом массажиста и медленно кружится.

### **Массаж, имитирующий игру на музыкальных инструментах**

#### **«Игра на струнах»**

При этом пальцами по коже партнера совершаются движения, напоминающие перебор струн на инструментах. Данный прием можно проводить на ушной раковине партнера, по боковой поверхности тела и т.д.

#### **«Игра на барабане»**

Напоминает прием поколачивание из классического массажа. Выполняется различными частями кулака. В эротическом плане этот прием более целесообразен на бедрах и ягодицах.

#### **«Игра на флейте»**

Массажист располагается лицом к лицу с партнером, а пальцы его рук располагаются в ряд на позвоночнике партнера, далее пальцы то приподнимаются, то опускаются на кожу, имитируя игру на флейте. Пальцы можно располагать и по сторонам позвоночника в другом порядке. Также массажист может находиться сзади партнера и располагать пальцы на его груди. Прием удобно проводить при массаже в танце или стоя.

#### **«Игра на клавишах»**

Массажист пальцами совершает движения, имитирующие проигрывание гамм. Прием чаще выполняется на спине, груди, животе, ягодицах и половых органах партнера.

### **Использование различных предметов в эротическом массаже**

К эротическому массажу особенно подойдут воздействия перьями птиц различной жесткости. Ими проводят по эрогенным и другим зонам партнера. Или используют меховые варежки, перчатки и т.п. Могут использоваться и различные вибромассажеры, продающиеся в секс-шопах.

## Специфика воздействия на эрогенные зоны женщин

---

Учитывая специфику женского организма и психологию, эротический массаж при воздействии на эрогенные зоны женщины имеет свою специфику. Принимая во внимание, что по сравнению с мужчиной женщина может испытывать многократный оргазм или затяжной, волнообразный, то при проведении эротического массажа, если женщина на первых стадиях массажа готова дойти до оргазма, не следует этому препятствовать. Получив первый оргазм, женщина зачастую не потеряет интерес к дальнейшей программе эротического массажа и будет готова к следующим оргазмам, так как для большинства женщин все же главное скорее эротика, а не чистый секс. То есть, за один сеанс эротического массажа женщина вполне может испытать и несколько оргазмов. В отличие от женщины, если мужчина уже на первых стадиях эротического массажа дойдет до эякуляции, то для некоторых мужчин дальнейшие стадии массажа могут стать уже не интересными и даже ненужными.

Начинать эротический массаж у женщин рекомендуется с верхних эрогенных зон, постепенно спускаясь по телу ниже до половых органов. Сразу воздействовать на половые органы женщины не рекомендуется, так как в этом случае она психофизически еще не будет готова тотально к достижению оргазма. Это связано с действием гормона - окситоцина, влияющего на сокращение матки. Конечно, можно без всесторонней подготовки только за счет механической стимуляции половых органов женщины довести её до оргазма. Но испытанный таким способом оргазм не доставит полного удовлетворения женщине, так как будет разрыв между психо-эмоциональной сферой и физической. Ведь известно, что женщина возбуждается медленнее, чем мужчина, поэтому требуется больше времени для её подготовки к полноценной сексуальной разрядке. С этим фактом и связаны вышеприведенные рекомендации. Особо следует напомнить о массаже клитора женщины. Выше уже было об этом сказано, что клитор очень высоко избирателен по чувствительности, и чтобы прийти к адекватному воздействию на него, следует быть очень внимательным и умелым при массаже половых органов женщины.

Не следует также забывать о тотальном психофизическом воздействии во время эротического массажа. Это значит, что одновременно с физическим воздействием, массажист должен воздействовать на партнершу и эмоционально, то есть женщина должна чувствовать, что массажиста волнует её тело и она сама, что он возбуждается, делая ей массаж, его глаза горят от желания, дыхание и его голос также выдают его и т.п.