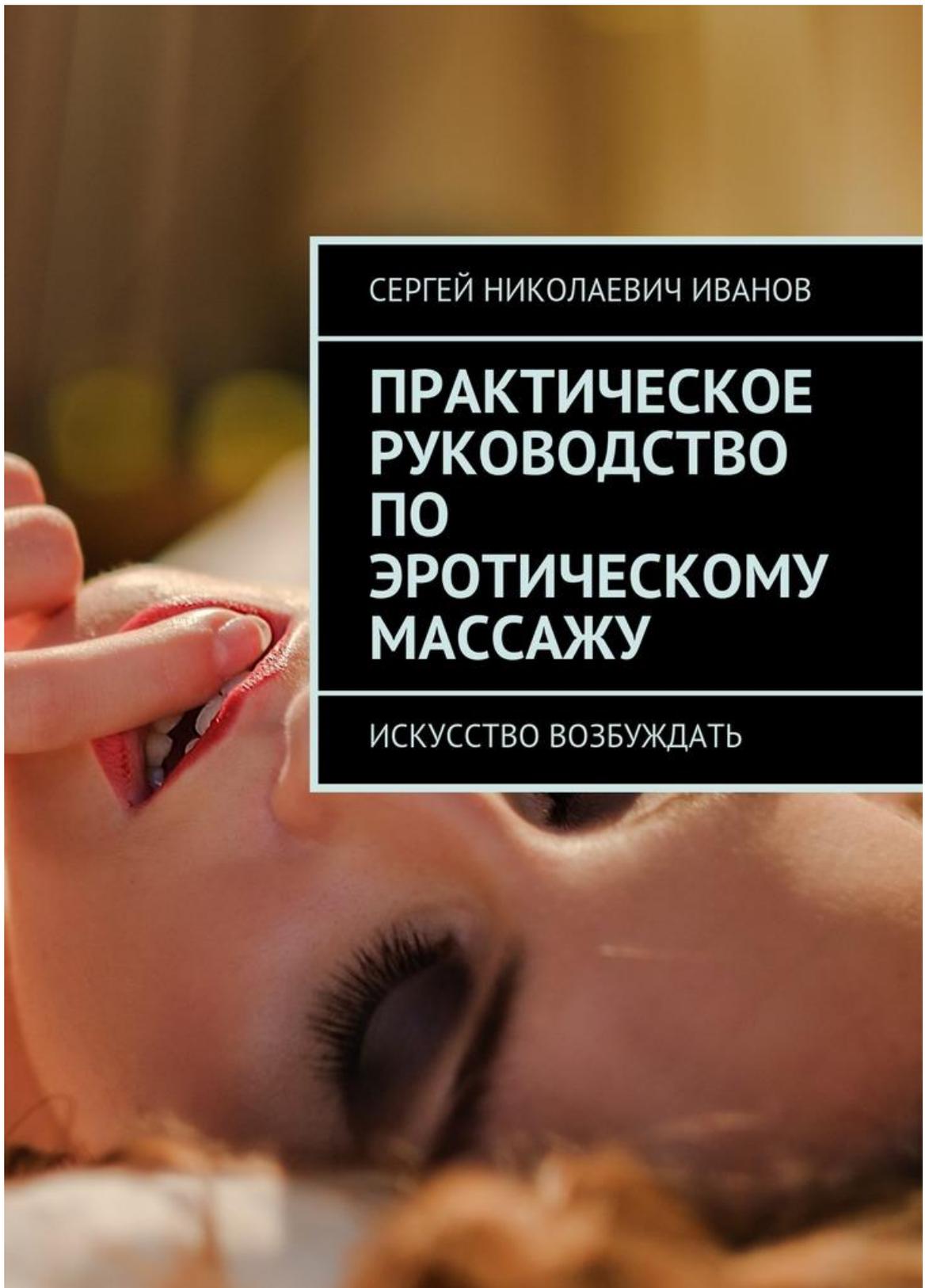


Сергей Николаевич Иванов
Практическое руководство по эротическому массажу.
Искусство возбуждать



СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ ИВАНОВ

**ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО
ЭРОТИЧЕСКОМУ
МАССАЖУ**

ИСКУССТВО ВОЗБУЖДАТЬ

ISBN 9785449087577

Аннотация

Расскажем о том, как доставить женщине максимально возможное удовольствие! Эта книга – результат более чем десятилетнего практического опыта выполнения массажа и трехлетнего опыта преподавания. Всё, что вы прочитаете в этой книге, основано на знании анатомии, физиологии, психологии, сексологии и различных видов массажа. В книге не будет никакой истории массажа, описания ласк и прочей бесполезной информации, только самые важные практические знания!

Практическое руководство по эротическому массажу Искусство возбуждать

Сергей Николаевич Иванов

© Сергей Николаевич Иванов, 2018

ISBN 978-5-4490-8757-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Благодарю за приобретение моей книги и хочу пожелать, чтобы те знания, которые в ней изложены, помогли вам сделать этот мир, минимум на одну женщину счастливее! Ведь, как сказала одна из наших клиенток после процедуры массажа: «Чем больше мужчин вы обучите, тем больше будет счастливых женщин!»

Содержание книги может показаться несколько сухим, но это именно практическое руководство по массажу. Я не претендую на звание писателя, я профессиональный массажист, который постарался изложить в книге знания, собранные за годы работы.

О чем эта книга?

Существует большое количество теорий об эротическом массаже, о том, что это такое и как его делать. Часть из этих «телодвижений» назвать массажем можно с большой натяжкой, а часть вообще не имеет с ним ничего общего. Очень многие, под видом эротического массажа, описывают взаимные ласки. Некоторые смешивают в одной процедуре классический массаж со стимуляцией интимной зоны и называют это эротическим массажем.

В дальнейшем, я более подробно остановлюсь на этих моментах, а сейчас – о чем именно будет эта книга.

Мы с вами рассмотрим эротический массаж, в первую очередь, в контексте профессиональной услуги, а не прелюдии к сексу. То есть услуги, которую профессиональный массажист оказывает клиенткам за соответствующее вознаграждение.

Конечно, это не значит, что книга будет не интересна широкому кругу читателей, никак не связанных с массажем. Наоборот, любой мужчина, освоивший профессиональный эротический массаж, получит мощнейшее оружие возбуждения, он научится доводить женщин до вершины блаженства, научится дарить заботу, ласку и возможность ощущать себя Настоящей Женщиной. Такой мужчина однозначно будет в приоритете перед всеми остальными. К тому же, освоить наш массаж будет совсем не сложно, ведь мы адаптировали процесс для обучения мастеров «с нуля».

Процедура эротического массажа разрабатывалась на основе знаний анатомии, физиологии, психологии и сексологии. В него включены приемы и техники из самых различных видов массажа, например, классического, нейро-седативного, гавайского,

тибетского и т.д., но только те, которые дают максимальный эффект.

Этот массаж тестировался десятком профессиональных массажистов на протяжении нескольких лет. Мы убрали из этого массажа все лишнее, оставив лишь то, что служит конечной цели – доставить женщине такое удовольствие, которого она еще не испытывала!

Цель написания данной книги – поделиться только самой важной и полезной информацией, а не доставить вам удовольствие от прочтения эротической прозы и созерцания эротических картинок, к чему прибегают многие авторы.

Приступая к изучению

При изучении эротического массажа по данной книге, желательно иметь модель, на которой вы будете отрабатывать массажные приемы.

Если у вас возникнут вопросы касаясь содержания книги или проблемы с пониманием того, как выполнить тот или иной прием, вы можете:

- Задать вопрос на нашем форуме;
- Приобрести либо полное видео обучения, либо необходимую часть;
- Пройти очное обучение массажу.

Всю информацию вы можете найти на сайте www.courses-massages.ru

Все статистические данные WMS (Woman Massage Statistic) – это результат нескольких лет систематизации и анализа данных салона эротического массажа для женщин «Woman Massage», одного из лидеров рынка.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Общие сведения об эротическом массаже

Приступая к изучению эротического массажа, необходимо, в первую очередь, понять его отличия от обычных ласк в домашних условиях. Необходимо понять, почему женщины приходят на такой массаж, что ими движет. Вы должны знать структуру массажа, порядок его выполнения и основные правила, по которым он выполняется.

Отличия профессионального массажа

Есть несколько важных моментов, которые отличают профессиональную услугу от домашнего «массажа». Мы коротко остановимся на тех моментах, которые будут играть важную роль в формировании состава процедуры, подходе к выполнению и т. д. Более подробное описание будет в соответствующих главах.

– На первом сеансе массажист и клиентка – это два абсолютно незнакомых человека! Учитывая специфику массажа, можно провести аналогию с сексом. Если для мужчины секс с незнакомкой, это азарт, возбуждение, игра, то для большинства женщин – это своего рода стресс. Перед первой процедурой женщины испытывают сильное волнение и стеснение, вплоть до того, что в последний момент могут отказаться от массажа (WMS).

– Мастер получает деньги за выполнение массажа! Это переводит отношения между мастером и женщиной в другую плоскость и по-другому расставляет приоритеты. Если в интимной игре семейной пары, и в процессе, и в финале, должно быть получение удовольствия (оргазма) обоими партнерами, то в профессиональном массаже, интересы массажиста даже не второстепенны, они не учитываются вообще. Главная и единственная цель – доставить клиентке максимум удовольствия.

– Большинство женщин, которые заказывают массаж, не хотят отношений! По данным WMS, около 90% женщин не хотят вступать в долгосрочные отношения с массажистом, а 30—40% не приходят к одному и тому же мастеру дважды. Несмотря на психологический

аспект массажа – сближение на фоне интимности ситуации, женщины создают своеобразный барьер, сводя все к ситуации «пришел, сделал, исчез».

– В домашних условиях все заканчивается сексом. В случае с профессиональной услугой, как минимум с юридической точки зрения, секс между мастером и клиенткой недопустим. Если говорить о женщинах, то около 20% считают (ошибочно), что без секса удовольствия не получить и изначально хотят именно его, еще 50% хотят секса во время массажа, но до определенной степени способны себя контролировать, а последние 30% сразу предупреждают мастера, чтобы ничего, кроме рук, к ним не прикасалось.

– Мастер знает, что он делает, а любитель думает, что он знает. Хороший массажист всегда знает, какой цели служит тот или иной прием, какое воздействие оказывает, какую цель достигает. Человек не знакомый с массажем, действует скорее интуитивно, не понимая до конца, какой эффект приносят его манипуляции. После практических семинаров, многие отмечали, что какие-то вещи они делали и до этого, но не понимали смысла своих действий.

Несмотря на профессиональный уклон, наш массаж довольно легко адаптируется под частное использование семейными парами и мужчинами, находящимися в свободном плавании. В следующих главах я буду выделять те элементы или части массажа, которые можно корректировать или полностью менять под частное использование.

Освоить техническую составляющую этого массажа относительно легко, но максимально эффективно это можно сделать только на практических занятиях. Основная же цель книги – помочь вам понять суть эротического массажа, его особенности и отличия, научить вас правильно выстраивать процедуру, то есть сделать так, чтобы вы понимали, что делать, зачем, как и в какой последовательности.

Почему женщины приходят на эротический массаж

Эротический массаж для женщин пользуется не такой популярностью, как массаж для мужчин, но в последнее время становится все более востребованным. Особенно это заметно в больших городах, где женщины менее консервативны. Конечно, нельзя сказать, что в маленьких городах не будет желающих попробовать этот вид массажа, но и мастер, и клиентка сталкиваются с одной проблемой – в небольших городах все у всех на виду, очень велик риск нарушения конфиденциальности. В большом городе человек «теряется» и это предоставляет ему больше свободы действий.

Рассмотрим основные причины, по которым женщины приходят на эротический массаж:

– **Любопытство.** Да, элементарное любопытство. Так или иначе, любая женщина узнает, что есть эротический массаж – через интернет (форумы, блоги, видео и т.д.), либо от подруг. Желание попробовать борется со стеснением и, как правило, побеждает.

– **Исследование.** Тяга к исследованию своего тела тоже является одной из причин похода к массажисту на эротический массаж. Многие хотят повысить чувствительность эрогенных зон, испытать новые ощущения, например струйный оргазм (сквирт) и так далее.

– **Фантазии.** Согласно проводимым опросам, многие женщины приходят на эротический массаж, чтобы реализовать свои эротические фантазии. «Массаж, массажист гладит ее спину, а вот уже и не спину...» – это если коротко.

– **Депрессия.** Депрессивные состояния у одиноких девушек являются частой причиной вызова массажиста, ведь интимные переживания стимулируют огромный выброс гормонов счастья, а искать партнера для секса, это процесс не быстрый (в силу женского подхода к этому вопросу). Вот тут и приходит на выручку массажист – и без проблем, и без последствий.

– **Необходимость.** Многие женщины уходят в работу, бизнес в ущерб семейной жизни. Отсутствие секса очень скоро дает о себе знать. Эромассаж для бизнес-леди – это отличный способ «разрядки» без лишних проблем.

– **Отсутствие ласки.** Со временем у пар прелюдия в сексе если не исчезает вовсе, то значительно сокращается, превращая занятия любовью в рутинный процесс. Либо женщина долгое время думает только о том, чтобы удовольствие получил мужчина, а она «как-нибудь», но рано или поздно такая ситуация перестает ее устраивать. Женщине просто необходима ласка! Она начинает искать ее в руках массажиста (и находит!).

Отдельно необходимо сказать о семейных парах. Согласно WMS на них приходится около 60% всех заказов! Как правило, стимулом к вызову массажиста, является желание разнообразить интимную жизнь, попробовать что-то новое. В основном, приглашают массажиста, который выполняет эротический массаж в присутствии супруга, но нередки случаи, когда пара приглашает массажиста и массажистку, то есть удовольствие от массажа получают оба супруга.

Коротко о процедуре массажа

Перед тем, как приступить к подробному рассмотрению процедуры эротического массажа, правилам и технике его выполнения, хотелось бы дать короткое описание, дающее общее представление о процедуре.

Эротический массаж состоит из трех, примерно одинаковых по продолжительности, частей. Первая часть предназначена для максимального расслабления, в ней нет ничего интимного, массаж начинается, как обычный расслабляющий. Вторая часть предназначена для возбуждения женщины, чем дальше, тем больше добавляется возбуждающих приемов. Третья часть предназначена для доведения женщины до всех возможных видов оргазма, достигается это стимуляцией всех возможных эрогенных зон и точек, в том числе внутренних. Другими словами, массаж выполняется по всему телу, от макушки до пальчиков ног. Выбор приемов и техник меняется в зависимости от необходимого эффекта.

Требования к массажисту

Мастер должен иметь опрятный внешний вид, это очень важно, так как женщина вряд ли доверит выполнение такой интимной процедуры неопрятному массажисту.

Самое главное требование к мужчине, выполняющему эротический массаж, относится к его ногтям. Ногти должны быть коротко острижены и обязательно обработаны пилкой! Помните, что работать придется с интимной зоной, где и кожа, и слизистая оболочка очень тонкая и чувствительная. Если вы начнете цеплять ногтем или заусенцем стенку влагалища, это вряд ли приведет к оргазму.

Также, особое внимание необходимо уделить состоянию ладонной поверхности кисти. Во-первых, на ней не должно быть открытых или свежих ран – при наличии таковых необходимо отказаться от выполнения массажа, так как это чревато заносом в рану инфекции. Заклеивание раны пластырем – не выход из ситуации, он будет чувствоваться женщиной и испортит все ощущения от массажа. Во-вторых, на ладони не должно быть грубых и шершавых образований, например, мозолей. Если вы ходите в спортивный зал, то, при работе с «железом», надевайте перчатки. Чем мягче и ухоженней будет ваша ладонь, тем больше удовольствия получит женщина от массажа.

Противопоказания к выполнению массажа

Несмотря на то, что эротический массаж сильно отличается от классического, основные противопоказания у них будут схожи. При большей части этих противопоказаний женщина даже не подумает прийти на эротический массаж, но знать о них вы должны.

Противопоказания, исключающие проведение массажа:

- Острые лихорадочные состояния (высокая температура тела).
- Острые воспалительные процессы.
- Кровотечения и склонность к ним. Цинга. Болезни крови.
- Гнойные процессы любой локализации.
- Различные заболевания кожи, ногтей, волосистой части головы инфекционной, грибковой и невыясненной этиологии.
- Различные кожные высыпания, гнойничковые и островоспалительные поражения кожи, экзема, острая форма розацеа, герпес, контагиозный моллюск.
- Трофические язвы, гангрена при заболеваниях периферических сосудов.
- Острое воспаление, тромбоз, значительное варикозное расширение вен.
- Тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, сопровождающиеся церебральными кризами.
- Аневризмы сосудов, аорты.
- Воспаление лимфатических узлов, сосудов. Увеличенные, болезненные лимфатические узлы, спаянные с кожей и подлежащими тканями.
- Заболевания вегетативной нервной системы в период обострения.
- Аллергия с геморрагическими и другими высыпаниями, кровоизлияния в кожу.
- Активная форма туберкулеза.
- Венерические заболевания.
- Заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечению. После кровотечений, в связи с язвенной болезнью, а также вызванных заболеваниями женской половой сферы и травмой.
- Хронический остеомиелит.
- Доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации, только до хирургического лечения. Без хирургического лечения при миомах разрешается массаж воротниковой зоны, рук, голеней и стоп.
- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой.
- Недостаточность кровообращения третьей степени. Декомпенсация кровообращения конечности у больных атеросклеротическими окклюзиями и тромбангиитом.
- Период остроты гипертонического или гипотонического кризов.
- Острая ишемия миокарда, возникающая внезапно.
- Выраженный склероз мозговых сосудов с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям.
- Общее тяжелое состояние при различных заболеваниях и травмах.
- Острые респираторные заболевания и в течение двух-пяти дней после них.
- Тошнота, рвота, болезненность при пальпации живота (при различных заболеваниях).

Противопоказания могут быть временными и постоянными. Временные противопоказания к выполнению массажа – это те, при устранении которых, массаж выполнять можно. Например, после стихания острого воспалительного процесса, лихорадочного состояния, гнойного процесса, обострения заболеваний вегетативной нервной системы, после радикального удаления опухолей, при стихании явлений гипертонического или гипотонического криза. А такие состояния, как аневризма сосудов, болезни крови, ангиит, нейродермит, псориаз, экзема, являются постоянными противопоказаниями к массажу.

Есть противопоказания именно к эротическому массажу. Его нельзя выполнять во время беременности, менструации, после аборта в течение двух месяцев, при миомах, при камнях в желчном пузыре, почках.

При некоторых противопоказаниях массаж выполнять можно, но за исключением отдельных частей тела. Например, при грибковых заболеваниях стоп, массаж выполнять можно, за исключением поврежденной зоны, а при варикозном расширении вен, на ногах будут выполняться только легкие поглаживания.

Отдельно остановлюсь на эротическом массаже во время беременности, так как эта тема постоянно затрагивается в работе массажистов Woman Massage. Как уже было написано, беременность является противопоказанием к выполнению эротического массажа, но некоторые женщины все равно пытаются его делать, ссылаясь на то, что во время беременности разрешается заниматься сексом. Так вот, необходимо понимать, что стимуляция влагалища руками во время массажа в разы превосходит стимуляцию влагалища половым членом во время обычного секса. Поэтому такое интенсивное воздействие может негативно сказаться на течении беременности. Не стоит идти на риск, ради минутного желания женщины и небольшой финансовой выгоды.

Полезь эротического массажа

Несмотря на то, что многие считают эротический массаж просто интимной забавой, он, несомненно, несет огромную пользу для женщины, в том числе и для ее здоровья.

– Основной, максимальный эффект, эротический массаж оказывает на нервную систему, он улучшает и стабилизирует эмоциональное состояние женщины;

– Эротический массаж стимулирует крово- и лимфоток, особенно в области малого таза, что является профилактикой многих заболеваний;

– Эротический массаж, через расслабляющее воздействие на центральную систему, благоприятно действует на состояние мышечной системы женщины и состояние внутренних органов;

– Этим массажем хоть и нельзя полностью заменить сексуальные отношения с мужчиной, но его вполне можно использовать для регуляризации половой жизни, что очень важно для женского здоровья;

– Эротический массаж повышает чувствительность эрогенных зон, что делает сексуальную жизнь женщины более яркой;

– С помощью эротического массажа можно бороться с таким явлением, как аноргазмия – отсутствие оргазмов;

– Эротический массаж позволяет женщине исследовать, изучить свое тело, обнаружить новые и развить уже известные эрогенные зоны.

Это лишь основные, ключевые полезные качества эротического массажа. Польза эротического массажа также многогранна, как и польза медицинского массажа. Влияние происходит на все системы и органы женщины – нервную, мышечную, гормональную, на состояние внутренних органов и так далее.

Определение эротического массажа

В этом разделе я перейду к более подробному описанию процедуры. Первое, что я сделаю, это дам определение эротическому массажу.

Эротический массаж – это комплекс мануальных манипуляций, направленный на управление эмоциональным состоянием женщины.

Мануальные манипуляции – это выполнение руками разнообразных приемов. Управление эмоциональным состоянием, в нашем случае, означает управление расслаблением и возбуждением. Другими словами, во время выполнения эротического массажа, используя разнообразные приемы, вы будете сначала расслаблять женщину, а затем возбуждать ее.

За расслабление и возбуждение отвечает головной мозг, поэтому и объектом воздействия в эротическом массаже является мозг, а не тело женщины! Все, что вы делаете

на теле, не важно, на спине или в интимной зоне, является лишь инструментом передачи определенных импульсов в нервную систему, с целью получения нужной вам реакции.

Именно это является одним из главных отличий эротического массажа от классического. Классический, он же медицинский массаж – это в первую очередь лечебная процедура, основным объектом воздействия в которой, является опорно-двигательный аппарат, а его целью служит профилактика и лечение заболеваний различных систем и органов человека.

Запомните, объектом воздействия во время всей процедуры эротического массажа является мозг, а не тело женщины.

По сути, эротический и классический массаж, это два абсолютно разных массажа, так как они имеют разные цели и разные объекты воздействия. Соответственно, отличаются они и по выбору массажных приемов, и по технике исполнения. Естественно, я принимал во внимание тот факт, что нет массажных приемов, воздействующих исключительно на нервную систему или исключительно на мышцы. Любой массажный прием, в той или иной степени, воздействует на все системы организма, но, в зависимости от приема и техники его исполнения, воздействие на одну из систем будет приоритетным.

Бытует мнение, что перед тем, как доставить женщине удовольствие, необходимо избавиться от мышечных блоков, спазмов и зажимов, иначе женщина не сможет нормально расслабиться. Так может говорить только человек, далекий от массажа.

Дело в том, что для приведения мышц в нормальное состояние, необходимо не 10—20 минут, а как минимум несколько сеансов. Любой грамотный массажист скажет вам, что лечебный массаж это курсовая процедура. Но самое простое объяснение абсурдности такого заявления состоит в том, что если у женщины болит спина или шея, если ее это беспокоит, то она не пойдет на эротический массаж, а пойдет устранять причину дискомфорта (боли), то есть к врачу, мануальному терапевту, на лечебный массаж и так далее. Только потом она отправится получать удовольствие. Зажатые мышцы есть у всех! Но если женщину они не беспокоят в данный момент, если она пришла за удовольствием, то надо дать ей его по максимуму, не отвлекаясь на посторонние манипуляции.

Чтобы более наглядно показать различия классического и эротического массажа, я попробую сделать небольшое сравнение.

Таб.1. Сравнение классического и эротического массажа.

	Эротический	Классический
Цель	Релакс	Лечение
Объект воздействия	Нервная система	Опорно-двигательный аппарат
Основной прием	Поглаживания	Разминания
Дополнительные приемы	Выжимание, разминание	Растирание, поглаживание, вибрация

Как видно из таблицы, основным объектом воздействия в классическом массаже является опорно-двигательный аппарат, а основными приемами – разминания. Другими словами, мы лечим человека, воздействуя на мышцы. В эротическом массаже объектом воздействия является центральная нервная система, а основные приемы – поглаживания, то есть мы работаем с мозгом женщины! Повторюсь, не важно, где в данный момент будут находиться ваши руки, на спине или во влагалище – объектом воздействия будет нервная система!

Во второй части эротического массажа будет использовано несколько приемов разминания, но лишь на тех мышцах, где это приятно, и только для того, чтобы сделать женщине приятно, а не размять мышцу и снять зажим.

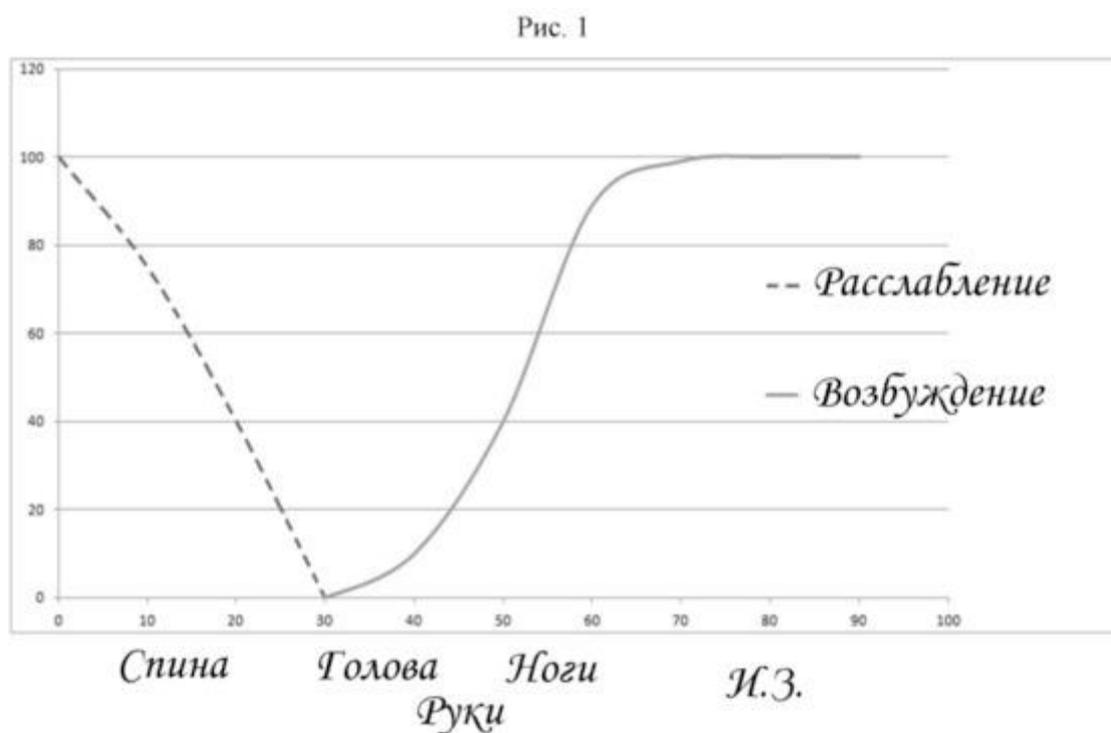
Помните о конечной цели эротического массажа – это максимальное удовольствие. Поэтому каждое ваше действие должно служить только достижению этой цели, ничего лишнего! Смешивать в одной процедуре классический и эротический массаж, это как смешать в одной тарелке первое, второе и компот. Еда? Да! Можно наесться? В принципе, да. Приятно будет кушать?...

Если же сравнивать эротический массаж и прелюдию, которую в некоторых книгах описывают под видом эротического массажа, то первое, на что можно обратить внимание – это отсутствие расслабляющей части. Большинство авторов просто описывают ласки, не вдаваясь в подробности. После того, как я опишу структуру нашего массажа, вам станет понятно, почему такой подход не годится для профессиональной услуги, да и в домашних условиях не принесет максимального эффекта.

Приступая к изучению эротического массажа, вы должны понимать, что это не просто эротическая забава, а серьезная процедура, состоящая из множества нюансов, каждый из которых по-своему важен.

Структура эротического массажа

Структуру эротического массажа можно изобразить на графике (рис.1).



Горизонтальная шкала – это время в минутах. Оптимальная продолжительность массажа – 90 минут. 60 минут – это очень мало, 120 минут – максимальная продолжительность. Массаж делится на три, примерно одинаковые по продолжительности части – первая часть «Расслабление», вторая часть «Возбуждение», в третьей части происходит доведение женщины до оргазма.

Вертикальная шкала – это эмоциональная нагрузка женщины, в процентах. То есть, это эмоции и чувства, переживаемые женщиной, все, от стеснения и возбуждения,

до переживаний о том, что ребенок остался с няней. Это можно назвать «каша в голове».

Часть 1

Задача первой части массажа, максимально расслабить женщину, то есть полностью убрать эту «кашу в голове». Необходимо сделать так, чтобы женщина ни о чем не думала, ни о стеснении, ни о проблемах, вообще ни о чем. В первой трети нет ничего эротического, просто расслабляющий массаж. Как это сделать, я опишу в практической части, а пока – почему это важно.

Первое, для чего в эротическом массаже необходима расслабляющая часть, это максимальная очистка сознания для последующего максимального возбуждения. Дело в том, что если просто начать возбуждать женщину, то придется накладывать возбуждение на всю ту «кашу в голове», а голова не резиновая, она не может вмещать в себя все эмоции без ограничения и в итоге возбуждение будет, но его уровень не будет максимально возможным.

Простой пример: проблемы на работе часто провоцируют практически полную апатию к интимной жизни. Мы же отключаем мозг, убираем все эмоции, а затем, в очищенное сознание «заливаем» чистое возбуждение.

Второе, для чего необходимо выполнять расслабляющую часть массажа, это помочь девушке преодолеть стеснение и страх. Как я уже писал, на первом сеансе массажист и клиентка, это два незнакомых человека. Большинство женщин очень стесняются, вплоть до того, что могут в последний момент отказаться от выполнения массажа. Во время первой части, мы делаем так, чтобы женщина перестала думать о стеснении и страхе.

Для примера приведу случаи из практики, которых было уже не один десяток (WMS). Суть всех этих случаев сводилась к тому, что женщина, приходя на процедуру, в последний момент говорила, что отказывается от эротического массажа: «Я передумала», «Я не готова», «Я стесняюсь» и так далее. Ей предлагали, раз уж она пришла и потратила свое время, сделать просто расслабляющий массаж, а во время процедуры ей дадут возможность сделать выбор – продолжить просто расслабляющий массаж или делать эротический. Выбор дается примерно на 50-й минуте, когда мастер переходит к массажу ног и необходимо снять нижнее белье. Так вот, после того, как массажист расслабил женщину, то есть очистил сознание от эмоций, потом немного возбудил ее, **ни одна не отказалась** снять белье и продолжить делать уже не обычный, а эротический массаж!

Говоря об использовании нашего массажа в домашних условиях, я в любом случае рекомендую не пренебрегать первой частью, хоть стеснения, естественно, не будет, но проблем и забот хватает у всех, а они не меньше мешают получить максимальное удовольствие.

Часть 2

Задача второй части массажа – максимально возбудить женщину. Как видно на графике, возбуждение начинается постепенно, а затем растет все быстрее и сильнее. В этой части используются не только возбуждающие приемы и техники, но и происходит стимуляция женского воображения (фантазии). О том, что и как необходимо делать, я расскажу в практической части книги.

Часть 3

Третья часть, это собственно массаж интимной зоны (И.З. на рис.1) и стимуляция всех возможных эрогенных зон и точек для достижения женщиной всех возможных видов оргазма. В домашних условиях, третью часть можно заменить сексом.

Порядок выполнения массажа по частям тела

В интернете можно найти довольно много информации о том, в каком порядке выполнять массаж, но, к сожалению, практически никто не обосновывает свои теории.

С чего только не предлагают начинать, и со стоп, и с живота, а почему именно так? Как говорится, поверьте на слово.

Я предлагаю выстраивать очередность частей тела, которые массируются, исходя из структуры эротического массажа, а также степени возбуждения при массаже той или иной части тела.

Как видно на графике, массаж начинается со спины. Обосновать это просто. Во-первых, ни на какой другой части тела, вот так максимально очистить сознание женщины не получится. Во-вторых, массаж спины многими воспринимается как обычная процедура, без эротики, поэтому женщине проще себя «уговорить» лечь на массажный стол, даже если она боится и стесняется. В-третьих, опять же о расслаблении, когда женщина лежит на животе, то есть спрятав его, она как бы «в домике», она чувствует себя в большей безопасности, чем когда лежит на спине.

Другими словами, вы будете начинать эротический массаж издалека, как обычный, давая девушке возможность расслабиться, настроиться и привыкнуть к вам. Массаж спины занимает всю первую треть процедуры эротического массажа.

Вторая, возбуждающая часть процедуры включает в себя массаж шеи, головы, ушей, рук и ног. Причем именно в такой последовательности. Посмотрите еще раз на график (рис.1), кривая возбуждения сначала растет постепенно, а затем начинает очень быстро подниматься вверх. Дело в том, что массаж головы и шеи может быть приятен, но не так сильно возбуждает женщину, как, например, массаж ног. Когда вы перейдете к массажу рук, то будете использовать более возбуждающие приемы и возбуждение начнет расти. Когда вы перейдете к ногам, необходимо будет снять нижнее белье с женщины, то есть она будет лежать полностью обнаженной. Одно только это обстоятельство будет способствовать быстрому нарастанию возбуждения. Даже ваше положение во время массажа ног – напротив открытой интимной зоны, будет очень сильно возбуждать женщину. Массаж ног начинается со стоп, таким образом, вы будете постепенно приближаться к интимной зоне, что также добавит возбуждения.

В третьей части выполняется массаж интимной зоны, стимуляция до оргазма, а также массаж груди и живота.

Итак, сначала массируется спина, затем шея и голова, затем руки, ноги со стоп и вверх, а затем интимная зона, живот и грудь.

Подготовка к выполнению массажа

Как и любой другой, эротический массаж требует определенной технической подготовки. Итак, для массажа необходимо:

– **Массажный стол.** Массаж, выполненный на столе, гораздо более эффективен, профессионален и результативен. Выполнить качественно первую часть массажа на кровати очень сложно. Кроме того, выполнять массаж на столе **гораздо** легче, чем на кровати или на полу. Складные столы сейчас доступны и стоят от 4000 руб. Если вы все-таки решили выполнять массаж на кровати, кладите женщину в ноги, поперек кровати. Это даст вам доступ с одного бока женщины, с головы и с ног.

– **Масло для массажа.** Для работы необходимо использовать нейтральное масло без запаха, так как угодить каждой женщине невозможно. Если вы делаете массаж своей женщине и знаете ее вкусовые предпочтения, то можно использовать масла с запахом (можно добавить эфирные масла). Какое масло выбрать? От обычного детского до профессионального масла для массажа. Все зависит от предпочтений и размера кошелька. Масло перед массажем желательно подогреть, это можно сделать на батарее (зимой), под горячей водой или используя специальные приспособления (ванночки, лампы и т.д.). В данном массаже масло используется не много.

– **Музыка.** Необходимо включать медленную, спокойную музыку. Музыка должна быть «ни о чем», то есть никаких песен, только нейтральная мелодия, которая не будет отвлекать женщину во время массажа. Используя музыку, вы убиваете сразу трех зайцев – снижаете воздействие посторонних звуков в помещении и создаете общий фон, создаете для женщины дополнительное средство расслабления, а для вас музыка будет задавать скорость выполнения массажа во время первых двух частей, которые выполняются медленно и спокойно. Главное условие – хорошие динамики для чистого звука. Не стоит включать музыку, используя динамики телефона.

– **Освещение.** Освещение должно быть мягким, приглушенным, создающим ощущение романтики и таинства, но при этом, вы должны хорошо видеть женщину.

– **Одежда для массажа.** Выполнять массаж можно в любой одежде, не сковывающей движение. Если позволяют обстоятельства, то можно работать и без одежды. Однако, если вы выполняете массаж профессионально, лучше начинать его одетым, чтобы не создавать у клиентки дополнительного стеснения.

– **Полотенце.** Полотенце необходимо, чтобы накрыть ноги женщины во время первой половины массажа, пока вы работаете со спиной, головой и рукам. Причем накрывать необходимо, даже если в помещении достаточно тепло – это позволит женщине быстрее и лучше расслабиться.

– **Остальное.** Вам может понадобиться: одноразовая или обычная простынь, салфетки, антисептик (хлоргексидин, мирамистин). В зависимости от желания и возможности, вы можете украсить помещение в котором проводится массаж (свечи, лепестки роз и т.д.).

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

Чтобы выполнить массаж максимально результативно, необходимо четко соблюдать схему и правила выполнения эротического массажа.

Руками эротический массаж выполнятся в самую последнюю очередь, в прямом и переносном смысле. Технически массаж выполнить гораздо легче, чем тот же классический – в нем очень мало массажных приемов, а те, которые есть, самые простые.

Если смотреть на массажиста со стороны, может показаться, что массаж примитивный. Но можно сравнить этот массаж с айсбергом, у которого видимая часть, находящаяся на поверхности, в разы меньше, чем та, которую не видно. Так же и в нашем эротическом массаже – основная работа скрыта от глаз, так как работать вы будете, в первую очередь, головой! Отсюда и первое, основное правило массажа.

Правило 1. Постоянный контроль

Это правило можно разделить на две части. Первая часть – это контроль над собой, вторая часть – контроль за состоянием женщины.

Каким бы ни было возбуждение от обнаженного женского тела, ваша голова всегда должна оставаться светлой и ясной. Да, на начальном этапе это сложно, но именно к этому необходимо стремиться. Эрекция будет в любом случае, главное, чтобы не отключался мозг. Кроме этого, на начальном этапе будет сложно «работать головой», так как сознание будет занимать контроль за своими действиями – куда поставить руки, какой прием выполнить,

какую часть тела массировать следующей и т. д.

Обучение этому массажу можно сравнить с обучением вождению. Когда мы первый раз садимся за руль, то смотрим где педали, куда перевести рычаг переключения передач, где этот выключатель сигналов поворота и только в последнюю очередь смотрим на дорогу. Со временем, когда механические движения начинают выполняться на уровне подсознания, мы перестаем на них отвлекаться и смотрим на дорогу, замечая все вокруг.

Первая задача обучающегося эротическому массажу, довести механическую работу до уровня автоматизма, чтобы начать «видеть» женщину.

Еще одним важным моментом является внутренне состояние мастера – вы должны быть максимально расслаблены, спокойны и уверены в себе. Если этого не будет, при первом же прикосновении, женщина почувствует напряжение и неуверенность. Результат в этом случае будет далек от идеала, так как к такому мастеру доверия у женщины не возникнет точно. Помочь тут может аутотренинг и постоянная практика.

Во время выполнения массажа необходимо постоянно контролировать состояние женщины. Дело в том, что выполняя те или иные манипуляции на теле женщины, мы посылаем в головной мозг определенные сигналы, то есть пытаемся либо расслабить женщину, либо возбудить. В ответ мы получаем обратную связь в виде различных реакций тела. Эти реакции могут быть как положительными, так и отрицательными.

Основными реакциями являются – среднее физиологическое положение частей тела, дыхание, напряжение мышц, сердцебиение (пульс), жесты, движения тела, проре говоря – любое изменение состояния и положения. Замечать необходимо все, вплоть до мурашек на теле.

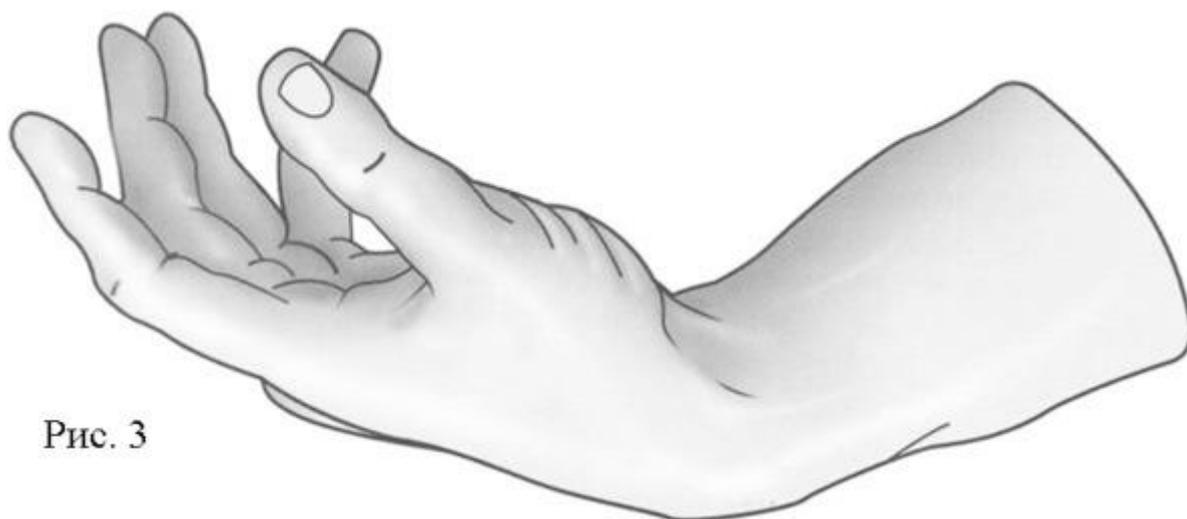
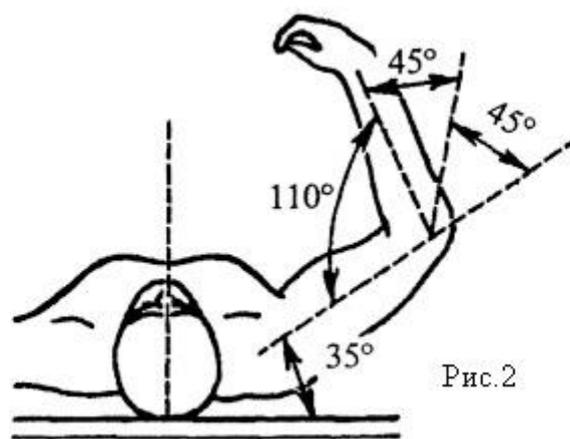
Изначально вы не знаете, какое воздействие и на какой части тела будет возбуждать женщину или наоборот, какое воздействие доставит неприятные ощущения. Независимо от того, на какой части тела будете работать, вы должны постоянно отслеживать все, даже самые незначительные изменения в состоянии женщины, чтобы на основе этих изменений корректировать свои действия. Именно отслеживание реакций женщины позволяет создавать индивидуальную карту эрогенных зон, понимать, какое воздействие и на каких участках доставляет удовольствие, либо возбуждает, какое воздействие и на каких участках женщине неприятно. Именно постоянный контроль позволяет находить новые эрогенные зоны и доставлять женщине то удовольствие, которого она еще никогда не испытывала.

Если вы научитесь видеть женщину во время массажа, видеть обратную связь на свои действия, то вы научитесь «читать» женщину и поймете, насколько это увлекательный и интересный процесс.

Теперь рассмотрим все сигналы тела по отдельности и начнем со среднего физиологического положения частей тела.

Среднее физиологическое положение частей тела.

Его еще называют положением физиологического покоя. Относится это определение в первую очередь к конечностям – рукам и ногам в целом и их составляющим в частности. Это состояние характеризуется одинаково расслабленным состоянием мышц антагонистов. Антагонизм – это противостояние. Мышцами антагонистами называют мышцы, выполняющие противоположную работу. Например, на плече (плечо – это участок между локтем и надплечьем) есть бицепс и трицепс, при сокращении бицепса происходит сгибание в локтевом суставе, при сокращении трицепса – разгибание, то есть они выполняют противоположную работу. Так вот, среднее физиологическое положение руки в локтевом суставе будет достигнуто тогда, когда и бицепс, и трицепс будут одинаково расслаблены. Как видно на рис. 2, угол между плечом и предплечьем в этом случае будет составлять примерно 110°.



Кроме среднего физиологического положения руки в локтевом суставе, вас будет интересовать среднее физиологическое положение пальцев рук и ног в целом. Ноги, в положении лежа, должны быть расставлены примерно на ширину плеч, это будет состояние, когда мышцы приводящие и отводящие бедро будут в одинаково расслабленном состоянии. Расслабленное положение мышц сгибателей и разгибателей пальцев приведет кисть в положение, указанное на рис.3.

О чем же вам будет говорить среднее физиологическое положение частей тела? Дело в том, что внутреннее напряжение (волнение, стеснение, страх) проецируется на мышцы, заставляя их находиться в напряженном состоянии и наоборот, когда женщина внутренне расслаблена, расслаблены и все мышцы.

Первый пример – женщина ложится на массажный стол с плотно прижатыми друг к другу ногами. Это отрицательный сигнал, который говорит о внутреннем напряжении, проецируемом на мышцы приводящие бедро. Таким образом, женщина как бы закрывается, прячется. Довольно часто, при выполнении расслабляющей части массажа, наблюдаешь, как женщина, начиная расслабляться, разводит ноги на ширину плеч, а в конце второй части массажа и вовсе может развести ноги так широко, что они начинают свисать с массажного стола. Последнее говорит о том, что женщина сильно возбуждена, она готова к третьей части массажа и даже к большему, чем просто массаж. Проще говоря, широко раскинутые ноги, это приглашение внутрь.

Второй пример касается среднего физиологического положения рук в локтевом суставе. Хорошим сигналом является положение рук вперед, вдоль головы или назад, вдоль тела с углом между плечом и предплечьем примерно в 110° . Положение, когда женщина

вытягивает руки вдоль тела (напряжение трицепса), при этом заводя кисти под бедро, говорит о внутреннем напряжении. Женщина как бы прячется, старается контролировать свое возбуждение.

Третий пример касается положения пальцев руки. Когда будете одной рукой массировать внутреннюю поверхность руки женщины, второй своей рукой вы будете создавать контакт «ладонь в ладонь», то есть фиксировать ладонь женщины своей ладонью. Ваши пальцы будут обращены к запястью женщины, а пальцы женщины, соответственно, к вашему запястью. Как видно на рис. 3, в расслабленном состоянии пальцы полусогнуты, а значит, если женщина расслаблена, контакт между ней и вами хороший и она вам доверяет, то ее пальцы будут прикасаться к вашему запястью. Захват женщиной вашего запястья и кисти, равно как и поглаживания по запястью, говорят о сильном возбуждении и вожделении.

Противоположная ситуация, когда пальцы женщины будут лежать ровно на столе, что говорит о напряжении мышц разгибателей пальцев. Это будет означать, что во время первой части массажа она не расслабилась, хорошего контакта с вами не установилось, она вам не доверяет. Забегая вперед, могу сказать, что такую ситуацию довольно легко исправить, но об этом позже, при описании массажа рук.

Итак, по среднему физиологическому положению частей тела можно понять изначальное состояние женщины и изменение ее состояния во время массажа. Нахождение частей тела в положении физиологического покоя, говорит о расслабленном состоянии, а нарушение среднего физиологического положения, о наличии внутреннего беспокойства, психологических зажимов, недоверии, то есть является отрицательным сигналом.

Дыхание.

Следующим сигналом, который мы рассмотрим, является дыхание. Это один из самых важных сигналов, который необходимо будет отслеживать во время всей процедуры массажа. Дело в том, что дыхание рефлекторно изменяется в зависимости от того, расслабляется женщина или возбуждается. Я не зря выделил слово «рефлекторно», так как это является очень важным моментом.

Рефлѐкс (от лат. reflexus – отраженный) – стереотипная реакция живого организма на какое-либо воздействие, проходящая с участием центральной нервной системы. Рефлексы существуют у организмов, обладающих нервной системой, осуществляются посредством рефлекторной дуги. Рефлекс – основная форма деятельности нервной системы.

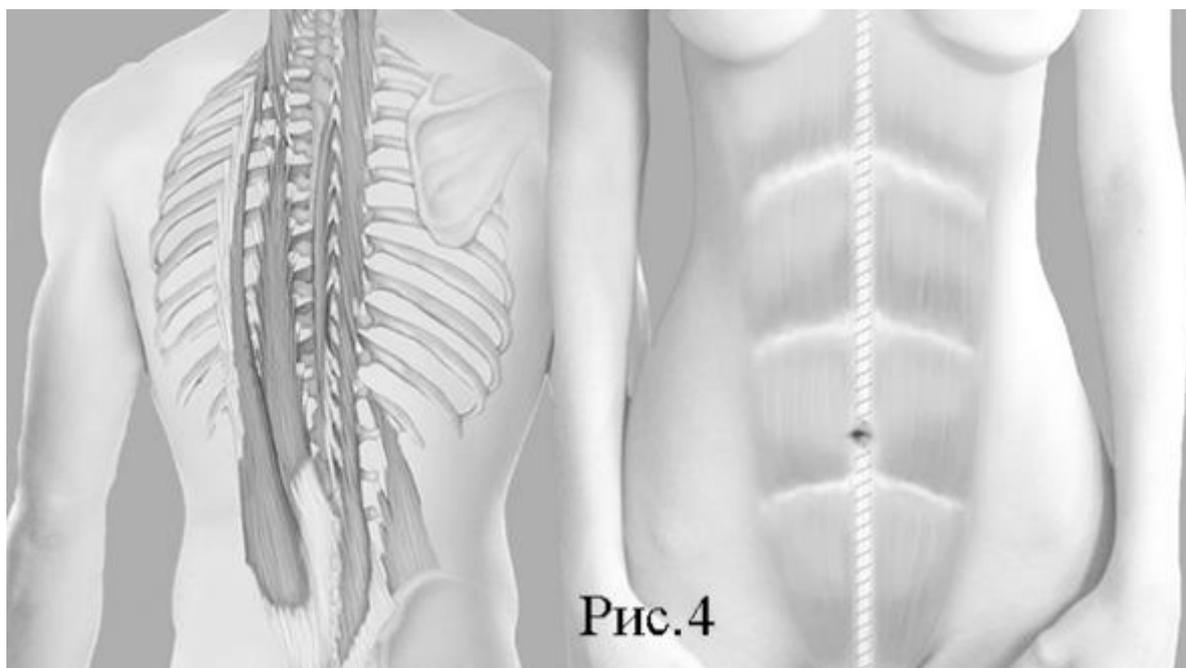
Дело в том, что рефлекторная деятельность организма проходит без сознательного контроля. Представьте, что было бы, если бы мы все время думали, как дышать? Шел, задумался, забыл как дышать, умер. Организм регулирует рефлекторную деятельность независимо от того, думаем мы об этом или нет, спим мы или бодрствуем. В зависимости от обстоятельств, организм может рефлекторно замедлять или усиливать работу различных систем и органов.

Что касается дыхания во время массажа, то при расслаблении дыхание урежается, становится спокойным и еле заметным, а во время возбуждения начинает усиливаться. При этом усиление дыхания происходит соразмерно росту возбуждения. Чем больше женщина возбуждается, тем чаще и глубже становится дыхание. При сильном возбуждении дыхание уже можно не только увидеть, но и услышать.

Главной частью тела, по которой вы можете отслеживать частоту дыхания, является грудная клетка, а при дыхании «животом», в положении на животе, это бока женщины, в положении на спине, это, собственно, сам живот. Вы должны постоянно отслеживать частоту дыхания, чтобы понимать, расслабляется женщина или нет, какие приемы ее возбуждают, а какие оставляют равнодушной.

Сокращение мышц.

В данном случае я говорю не о постоянном напряжении, нарушающем среднее физиологическое положение, а именно о временном напряжении мышц, причем мышц конкретных. В основном, вас будут интересовать мышцы выпрямляющие позвоночник и мышцы живота (рис.4).



Мышцы выпрямляющие позвоночник расположены рядом с позвоночником, по обеим сторонам от него. В первую очередь, обращать внимание необходимо на участок мышц в районе поясничного отдела позвоночника. Напряжение этих мышц – рефлекторный ответ организма на возбуждение. Чем сильнее возбуждение, тем сильнее будут напрягаться эти мышцы.

То есть, сделали что-то, что приятно женщине – можете заметить легкое напряжение мышц, небольшое «шевеление» под кожей. Сделали еще приятнее – напряжение мышц будет еще заметнее. Начала женщина возбуждаться, напряжение будет еще более заметным. При очень сильном возбуждении, в положении на животе, напряжение этих мышц начинает приподнимать таз женщины, а в положении на спине, выгибать женщину в дугу.

То же самое касается и мышц живота, состояние которых вы будете оценивать в положении женщины на спине. Легкие, приятные действия заставляют мышцы слегка напрягаться, а при сильном возбуждении, например, перед оргазмом, сильно напрягается вся передняя стенка живота.

Напряжение мышц в ответ на возбуждение, так же, как и на боль, проявляется мгновенно, поэтому оно является **основным индикатором**, который необходимо постоянно отслеживать.

Сердцебиение.

Сердцебиение рефлекторно связано с дыханием. Когда женщина расслабляется, сердцебиение урежается, когда возбуждается – сердцебиение учащается вместе с учащением дыхания. Этот сигнал не такой явный и легко читаемый, как дыхание или напряжение мышц, но иногда может быть единственным способом определить, что возбуждение есть, либо может быть использован, как дополнительный сигнал.

В практике был случай, когда во время массажа клиентка лежала «мертво», то есть никаких внешних признаков возбуждения. Единственное, по чем удалось определить, что возбуждение есть – это сердцебиение. Такие случаи встречаются очень редко, но встречаются. Причем, клиентка отмечала, что ей безумно приятно и приходила на сеанс

массажа не один раз.

Определить учащение сердцебиения можно по пульсации сонной артерии, в области шеи, а также по пульсации на животе, исходящей от аорты.

Дыхание, напряжение мышц, сердцебиение – основные индикаторы возбуждения.

Все время, пока вы делаете массаж, вы обязаны контролировать состояние женщины. Именно на основе рефлекторного ответа организма на возбуждающие приемы, удастся доставить женщине максимальное удовольствие. Особенно этот контроль важен во время работы с интимной зоной.

При работе в интимной зоне, если вы будете выполнять прием, который возбуждает женщину, положительный рефлекторный ответ будет нарастать практически мгновенно и также практически мгновенно исчезать, если прием перестанет возбуждать.

Ни в коем случае нельзя работать в интимной зоне одним и тем же приемом, с одной скоростью и точкой воздействия, продолжительное время. Под продолжительным временем, в данном случае, подразумевается время от 10 секунд и более! Если в течение 5—10 секунд, ваши действия не привели к усилению дыхания, напряжению мышц и усилению сердцебиения, то необходимо менять либо прием, либо скорость, либо зону. Отсутствие реакции на воздействие говорит о том, что данное воздействие женщину не возбуждает, а значит его нет смысла выполнять.

Даже в том случае, когда вы будете видеть, что ваши действия вызывают положительную реакцию, чтобы довести женщину до оргазма, все равно придется что-то менять, например, скорость или добавлять еще одну зону воздействия, то есть наращивать положительный рефлекторный ответ до максимума.

Во время выполнения массажа интимной зоны, контроль за состоянием клиентки является первостепенной задачей. Именно постоянное отслеживание реакций тела женщины на ваши действия и выполнение только тех приемов, которые вызывают максимальный положительный эффект, гарантирует достижение женщиной оргазма.

Дополнительные негативные сигналы.

Самый первый негативный сигнал, который может появиться в начале процедуры – «ерзание», это частые повороты головы и переключивания рук. Как правило, означает неудобное положение шеи, затекание. Необходимо найти оптимальное положение головы и рук, чтобы женщина могла расслабиться, иначе продолжать массаж не имеет смысла, так как сознание женщины будет занято только этим неудобством.

Также женщина может начать «ерзать», если будет замерзать. Помните, если вам во время массажа жарко, то это не значит, что жарко и клиентке! Вы работаете, двигаетесь, а клиентка лежит без движения, плюс ко всему, во время массажа, у женщины теплоотдача усиливается гораздо больше, чем теплопродукция. Замерзания допускать нельзя, так как замерзающей женщине совсем не до возбуждения.

Еще одно толкование этого сигнала – женщине не нравятся ваши прикосновения, вы не подходите ей на уровне энергетики. Дело в том, что общаются между собой люди, подходящие друг другу на энергетическом уровне. Например, не все, с кем вы знакомитесь, становятся вашими друзьями, а только те, кто близок энергетически. Еще пример: вы встречаете человека, знакомитесь, общаетесь непродолжительное время, а вам кажется, будто знаете его лет сто. Это как раз полная энергетическая совместимость. Противоположная ситуация, когда вы знакомитесь с кем-то, но с первого взгляда человек вызывает у вас отторжение, хотя ничего плохого он вам не сделал. В личной жизни вы такую девушку до массажного стола не доведете, вы просто не будете общаться.

В практике массажиста такие случаи хоть и не часто, но встречаются. Вроде бы по телефону поговорили нормально, но приходит женщина на массаж, первая встреча глазами и сразу становится понятно, что массаж, даже если и начнется, закончится гораздо быстрее, чем планировалось, ведь энергообмен вырастает в разы, когда мы прикасаемся

к человеку. Конечно, есть способ исправить ситуацию, это очень сложно, но в принципе возможно. Как это сделать я расскажу чуть позже.

Еще одним отрицательным сигналом может быть резкое вздрагивание и чрезмерно резкое напряжение практически всех мышц, которое могут вызвать болевые ощущения. Тут стоит оценивать сигнал в зависимости от ваших текущих действий, так как иногда вздрагивают засыпая.

Могу сказать, что больно в этом массаже делать нельзя, особенно в интимной зоне. Если в интимной зоне сделать очень больно, то массаж будет закончен, так как от резкой боли возбуждение мгновенно падает и вернуть его к прежнему уровню практически не реально. Естественно, бывают женщины, которых сильная боль возбуждает, но это скорее исключение из правил.

Правило 2. Делайте массаж с любовью

Если первое, чем вы делаете массаж, это голова, то второе, это душа или сердце, кому как нравится, главное смысл. Девиз этого правила таков: «Вы можете не знать женщину до массажа, можете забыть ее после, но во время массажа вы обязаны ее любить». Не хотите заняться с ней сексом, а именно любить. Потому что это разное эмоциональное состояние и, соответственно, разная передаваемая женщине энергия.

Независимо от того, верите вы в энергообмен между людьми или нет, он существует. Когда вы с кем-то общаетесь, происходит обмен энергией, когда прикасаетесь к телу, обмен энергией происходит в десятки раз сильнее. Энергия может быть разной, от максимально положительной при общении влюбленных, до крайне отрицательной, при конфликте. Ее невозможно увидеть, но можно почувствовать. Ее без слов чувствуют и понимают влюбленные, ее без слов можно понять, когда кто-то хочет причинить вам вред.

Во время массажа вы должны любить клиентку чистой и искренней любовью, на время сеанса она должна стать для вас самым драгоценным и любимым человеком на планете, независимо от ее внешних данных. Этого просто добиться в домашних условиях, когда массаж вы делаете своей любимой женщине. Гораздо сложнее это сделать в работе, когда изначально неизвестно, кто придет на массаж. Необходимо настраивать внутренние установки, учиться не оценивать женщин по внешним данным и постоянно практиковаться.

Помните, если вы будете просто тереть женщину или относиться к ней неприязненно, она это почувствует, и вы не добьетесь желаемого результата. Если во время массажа вы будете думать о своих проблемах, то эффект от массажа будет соответствующий.

Если во время массажа вы будете любить женщину, то она почувствует вашу любовь, нежность и ласку, а ведь именно за этим многие и приходят на эротический массаж. Не для того, чтобы им просто стимулировали интимную зону, а чтобы почувствовать ласку и заботу, почувствовать себя настоящей женщиной. Если вы будете выполнять массаж с любовью, даже ваши движения станут гораздо мягче, плавнее и нежнее.

В предыдущей главе я писал о том, что можно исправить ситуацию с энергетической несовместимостью. Так вот, исправить ее можно, выполняя массаж с любовью.

Но, было бы не интересно, если бы было так просто. Дело в том, что, как я говорил, отторжение обоюдное. Поэтому вам сначала нужно сломать себя, убедить, что у вас нет внутреннего отторжения к этой женщине, что она хорошая и вы ее любите. Только после этого, если вам удастся выполнить первый пункт, выполняя массаж с любовью, нужно постараться «сломать» женщину. И на все про все у вас минут 30, не больше! Пробовали, получалось, но никто не любит этим заниматься, так как слишком велики энергозатраты.

Правило 3. Массаж делаем молча

К этому правилу можно отнести как собственно молчание во время массажа, так и расспросы женщины о том, что ей нравится, где и как.

По поводу молчания во время массажа. Некоторые считают, что если шептать женщине на ушко приятные слова, то это положительно скажется на результатах процедуры. Возможно, только если вы хотите сразу возбуждать женщину, пропустив первую треть массажа – расслабление. Но тогда не стоит рассчитывать на максимальную эффективность.

Не нужно отвлекать женщину разговорами. Вы делаете массаж, а во время массажа женщина окунается в мир тактильных ощущений и своей фантазии, не надо ее все время оттуда выдергивать!

На практике, единственное, когда женщина хочет поговорить, это в самом начале процедуры – если она волнуется и переживает. Ей не важно на какую тему говорить, просто таким образом она пытается скрыть свое волнение и успокоиться. На деле ничего хорошего из этого не выйдет. Разговаривая, она будет постоянно прокручивать у себя в голове свои переживания и не сможет расслабиться. Да и вам она не даст нормально выполнить массаж, так как будет постоянно отвлекать.

Самый простой выход в данной ситуации, предложить женщине расслабиться, немного помолчать и последить за вашими руками. Таким образом, вы переключаете внимание женщины с ее проблем на тактильные ощущения, а так как движения в первой части массажа медленные и спокойные, через несколько минут женщина отключается и разговаривать ей больше не хочется.

Что касается расспросов женщины перед массажем о том, что ей нравится, где и как. Это один из самых часто задаваемых вопросов на обучении эротическому массажу. Наша позиция такова – не стоит! Во-первых, смотрите правило №1. Если во время массажа, вы будете смотреть и, главное, видеть реакцию женщины на свои манипуляции, то и так поймете, что ей нравится, где и как.

На самом деле, если женщина не фригидная, а мастер способен замечать каждую деталь, каждую мурашку на теле женщины, то «читается» она как букварь взрослым человеком! То есть легко!

Во-вторых, больше половины женщин до конца не знают своё тело! Не знают, какое удовольствие они способны получать. Многие женщины, даже в возрасте за 40, уходят с сеанса массажа со слезами на глазах от того, что всю жизнь прожили, а такого удовольствия никогда не получали.

Есть наглядный пример из практики. Массажист приехал к девушке на двухчасовой сеанс массажа. Через час с небольшим у девушки оргазм, после чего она предлагает мастеру завершить процедуру, так как второй оргазм у нее может быть не раньше, чем через 5—6 часов. Естественно, мастер предлагает девушке продолжить. Через 10 минут второй оргазм. Первый раз в ее жизни! Представьте, сколько благодарности было массажисту! А если бы мастер послушал клиентку?

Когда женщина рассказывает массажисту о своих предпочтениях, эrogenных зонах и т.д., то мастер, даже на подсознательном уровне, перестает искать, он идет по более легкому, уже известному пути, рискуя тем самым пропустить, что-то более существенное и новое.

Запомните, если вы доставите женщине то удовольствие, которого она еще не испытывала, то станете для нее если не богом, то мужчиной №1 точно.

Правило 4. От минимума к максимуму

Все манипуляции с женщиной, особенно в интимной зоне, должны осуществляться по принципу «От минимума к максимуму». То есть, вы должны начинать все манипуляции с минимальной интенсивностью и минимальным усилием, постепенно ускоряясь и увеличивая усилие. При этом, не забывайте постоянно наблюдать за реакцией женщины. Как только позитивные сигналы снижаются или начинают появляться негативные, усиление и ускорение прекращается и массаж продолжается на том уровне воздействия, который был максимально приятен, можно сказать на уровне «максимального удовольствия».

Для чего это необходимо? Каждая женщина индивидуальна. Кому-то нравятся легкие поглаживания, а кому-то жесткая и агрессивная стимуляция. Если к вам на массаж придет женщина, которая любит минимальное, ласковое поглаживание, а вы сразу начнете интенсивную стимуляцию, то сделаете женщине больно, и массаж на этом закончится, с соответствующим негативным отзывом. Если же на массаж придет женщина, которой нравится интенсивная стимуляция, а вы будете выполнять только легкие приемы, то после такой процедуры клиентка скажет, что это плохой массаж, так как ничего приятного ей не сделали.

Поэтому, просто необходимо, выполняя все приемы, от самых нежных, до максимально возможных интенсивных, найти тот уровень воздействия, который будет для женщины

максимально приятным. Естественно, сделать это можно только на основе отслеживания реакции женщины на ваши манипуляции.

Обратите внимание.

Для многих мужчин большой проблемой является дифференцирование ярких сигналов боли и удовольствия, то есть их различие. Действительно, при отсутствии опыта, может показаться, что при боли и при возникновении сильного возбуждения тело подает одни и те же сигналы, например, резкое сокращение мышц.

Да, в этих случаях сигналы очень похожи, но все-таки отличаются и это отличие видно. Например, при сильном возбуждении, в первую очередь и в большей степени, напрягаются мышцы индикаторы возбуждения – мышцы живота и мышцы выпрямляющие позвоночник, а при возникновении резкой боли, напрягаются все мышцы тела.

Возбуждение, в любом случае, возникает плавнее, чем боль, поэтому и напряжение мышц во время возбуждения будет немного плавнее. Это связано с тем, что боль является сигналом угрозы для организма, а удовольствие нет. То есть, во время болевых ощущений напряжение будет именно резким, как от удара током, а во время сильного возбуждения быстрым, но плавным. По началу, разница может быть незаметной, но чем больше вы будете практиковаться, чем больше таких реакций будете видеть, тем более отчетливо будете улавливать разницу.

Кроме того, у человека существуют рефлексy, которые призваны устранять внешние факторы, вызывающие болевые ощущения. Самый простой пример – если прикоснуться пальцем к горячей сковороде, то рука рефлекторно отдернется. Похожие явления можно видеть и при возникновении болевых ощущений во время массажа – рука женщины может резко дернуться в направлении вашей руки, которая доставила болевые ощущения, либо попытаться оттолкнуть вас. Еще одним сигналом, что ощущения болевые, может стать резкое движение тазом в сторону, противоположную от вашей руки.

Правило 5. Максимальный контакт

В этом правиле есть несколько пунктов. Первый, собственно о максимальном контакте. Если вы выполняете массажный прием ладонью, то в процессе должна участвовать вся ладонь, от кончика пальцев до основания ладони. Ни каких просветов между ладонью и телом быть не должно! Плотно прижали ладонь и выполняете массаж. Особенно важно, чтобы вы чувствовали себя уверенно и спокойно, выполняя массаж, так как волнение, неуверенность и т. д. приводят к тому, что руки начинают либо дрожать, либо сильно напрягаться, либо потеть. Все это не доставит женщине удовольствия, а вызовет обратную реакцию.

Следующий пункт – постоянный контакт, это означает, что во время процедуры массажа вы должны стараться не терять контакт с телом женщины, то есть не отрывать от тела, как минимум, одну руку. Сделать это в течении всей процедуры практически не реально, но количество полных отрывов от тела необходимо минимизировать.

К максимальному контакту еще можно отнести следующее правило: «Чем больше площадь соприкосновения и больше количество точек соприкосновения, тем больше возбуждается женщина».

По поводу площади соприкосновения. Делаете массаж ладонью – это приятно, если добавить в работу предплечье, будет еще приятнее, если, например, добавить плечо и грудь – будет еще приятнее! Другими словами, чем большая поверхность вашего тела соприкасается с телом женщины, тем больше ее это возбуждает.

Что касается количества точек соприкосновения, то у вас их, как минимум, две – две ладони. По возможности, вы добавляете еще точки соприкосновения. Например, при массаже рук, когда вы одной рукой делаете массаж руки (первая точка соприкосновения), ладонью второй фиксируете ладонь женщины (вторая точка соприкосновения), предплечьем второй руки можете прикоснуться к ягодице (третья точка соприкосновения).

Правило 6. «Елочка»

В классическом массаже, после того, как выполнен массаж на какой либо части тела, к ней больше не возвращаются. В эротическом массаже, наоборот, вы постоянно будете возвращаться

к уже пройденным участкам, выполняя по ним поглаживание. Таким образом, получается чередование работы на локальном участке с длинными поглаживаниями по телу.

Во-первых, это создает у женщины ощущение объемности, целостности воздействия на все тело. Во-вторых, это положительно сказывается на возбуждении женщины. В-третьих, вы элементарно не даете женщине замерзнуть.

Подробная схема выглядит так:

- Сделали массаж на спине, перешли на шею.
- Сделали приемы на шее – погладили 2—3 раза спину. Опять сделали приемы на шее – погладили 2—3 раза спину. Перешли к массажу головы.
- Сделали массаж головы, погладили 2—3 раза спину. Опять сделали приемы на голове – погладили 2—3 раза спину. Перешли к массажу ушей.
- Сделали массаж ушей, погладили 2—3 раза спину. Перешли к массажу рук.
- Сделали массаж наружной поверхности плеча первой руки, погладили 2 раза спину. Перешли к массажу предплечья и кисти.
- Сделали массаж наружной поверхности предплечья и кисти первой руки, погладили 2 раза спину. Перешли к массажу задней поверхности первой руки.
- Сделали массаж внутренней поверхности плеча первой руки, погладили 2 раза спину. Повторили еще раз. Перешли к массажу предплечья.
- Сделали массаж внутренней поверхности предплечья первой руки, погладили 2 раза спину. Повторили еще раз. Перешли к массажу ладони.
- Сделали массаж ладони первой руки, погладили 2 раза спину. Перешли к массажу второй руки.
- Сделали массаж наружной поверхности плеча второй руки, погладили 2 раза спину. Перешли к массажу предплечья и кисти.
- Сделали массаж наружной поверхности предплечья и кисти второй руки, погладили 2 раза спину. Перешли к массажу задней поверхности второй руки.
- Сделали массаж внутренней поверхности плеча второй руки, погладили 2 раза спину и первую руку. Повторили еще раз. Перешли к массажу предплечья.
- Сделали массаж внутренней поверхности предплечья второй руки, погладили 2 раза спину и первую руку. Повторили еще раз. Перешли к массажу ладони.
- Сделали массаж ладони второй руки, погладили 2 раза спину и первую руку. Перешли к массажу ног.
- Сделали массаж стопы первой ноги, погладили ноги, спину и руки. Перешли на вторую стопу.
- Сделали массаж стопы второй ноги, погладили ноги, спину и руки. Перешли на первую голень.
- Сделали массаж голени первой ноги, погладили ноги, спину и руки. Перешли ко второй голени.
- Сделали массаж голени второй ноги, погладили ноги, спину и руки. Перешли к массажу бедра первой ноги.
- Сделали массаж бедра первой ноги, погладили ноги, спину и руки. Перешли к массажу второго бедра.
- Сделали массаж бедра второй ноги, погладили ноги, спину и руки. Перешли к массажу обеих ног одновременно.
- Сделали массаж обеих ног одновременно, погладили ноги, спину и руки. Перешли к массажу ягодиц и массажу интимной зоны.

Массаж ног можно выполнять двумя способами – сразу обе ноги, то есть стопа, стопа, голень, голень, бедро, бедро, либо по очереди, сначала одну ногу (стопа, голень, бедро), затем аналогично вторую ногу. В первом варианте вы постепенно приближаетесь к интимной зоне, во втором варианте вы делаете это скачкообразно, то есть сначала приближаетесь, затем уходите назад и снова приближаетесь к интимной зоне. Оба варианта дают хороший результат.

Правило 7. Маятник

Используется, как правило, в первой части массажа, но некоторые моменты необходимо использовать в течении всей процедуры. Представьте, как качается маятник у гипнотизера. Представили? Вот так должны двигаться и вы, выполняя массаж спины. Разберем это правило подробнее.

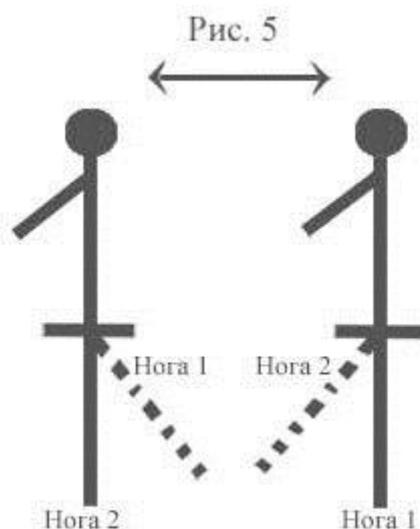
Как я уже писал, руками массаж выполняется в самую последнюю очередь. В данном случае, мы толкаем и тянем руки корпусом, перенося свой центр тяжести с одной ноги на другую. Спина и руки при этом выпрямлены. Мышцы спины и рук работают только на поддержание положения тела в пространстве.

Самая большая ошибка – фиксировать свой таз в одном месте, наклонять спину и сгибать руки, выполняя массажные приемы на спине. В таком положении возникает большая нагрузка, в первую очередь на спину. Напряжение передается на руки, они становятся «деревянными», что снижает качество массажа.

На начальном этапе сложно одновременно контролировать и движение рук, и движение ног, и положение спины, но нужно тренироваться выполнять массаж правильно. Попробуйте стать ровно, выпрямив ноги и спину – так можно простоять очень долго. А теперь немного наклонитесь вперед и согните ноги в коленях – в таком положении вы долго не простоите, так как в работу включается большое количество мышц. Если вы научитесь правильно двигаться и держать спину ровно во время массажа, то он будет пролетать для вас на одном дыхании, вы не будете уставать.

Ноги.

Чтобы качаться, как маятник, перенося свой центр тяжести вперед и назад, ноги должны быть выпрямлены в коленях. Ось спины должна совпадать с осью одной из ног и создавать с ней прямую линию.



Встаньте на одну ногу (1), выпрямите спину. Вторую ногу (2) немного поднимите и вынесите вперед (рис. 5). Руки держите перед собой так, как будто они лежат на спине женщины. Теперь сместите свой центр тяжести вперед, встаньте на вторую ногу так, чтобы теперь она создавала единую ось со спиной. Первая нога оказывается приподнята и вынесена назад. Вернитесь назад, перенося свой вес опять на первую ногу. Помните, спина и ноги должны все время оставаться выпрямленными! Если вы начнете сгибать хотя бы одну ногу в колене, то маятника не получится.

Спина.

Положение спины, во время всей процедуры массажа, должно быть максимально вертикальным. Чем меньше вы наклоняетесь, тем меньше нагрузка на спину и тем легче вам дается массаж. Кроме того, чем больше нагружается спина, тем сильнее напряжение передается в руки, они напрягаются и страдает качество массажа.

Руки.

По возможности, руки должны быть выпрямлены в локтевом суставе. Такое положение позволит вам не работать руками, то есть мышцами рук. Особенно важно соблюдать это правило, когда массажные приемы выполняются с нагрузкой, усилием. В этом случае, вы просто передаете через выпрямленные руки свой вес, что гораздо эффективнее и легче, чем работать «от плеча».

Наклонитесь над столом, поставьте ладони на стол, руки согните в локтях и попробуйте надавить на стол. Запомните то усилие, которое вы прикладываете. А теперь, выпрямите руки и спину, обопритесь на стол и перенесите свой вес на руки. Вы заметите, что так тратится гораздо меньше энергии, а воздействие получается более интенсивным.

Еще один важный момент – старайтесь держать руки ближе к корпусу. Никогда не вытягивайте руки далеко вперед. Если, например, вам необходимо нанести масло на всю ногу, то не нужно становиться у стопы и тянуться к ягодице, просто сделайте «маятник» или 1—2 шага вперед и назад. Это позволит оставаться спине ровной и, следовательно, снизит нагрузку на мышцы спины.

Подведем итог

Основные правила, по которым выполняется профессиональный эротический массаж:

- Постоянный контроль;
- С любовью;
- Молча;
- От *tip* к *max*;
- Мах контакт;
- «Елочка»;
- «Маятник».

Главное, что необходимо делать во время всей процедуры – это контролировать состояние женщины и отслеживать обратную связь, то есть те реакции женского тела, которые возникают в ответ на ваши действия. Именно на основании этих сигналов вы будете понимать, расслабляется женщина или нет, что ее возбуждает и в каких местах или наоборот, не возбуждает. Контролируя нарастание положительных сигналов, вы будете доводить женщину до оргазма, причем именно тогда, когда сами захотите.

Во время массажа необходимо относиться к данной, конкретной клиентке, как к самому драгоценному и любимому человеку на свете. Только не путайте «любовь» с вождением. Это разные внутренние состояния, которые дадут разный эффект!

Вы не спрашиваете у женщины, что ей нравится, где и как. Смотрите и изучайте сами! Во время массажа, с клиенткой можно поговорить только два раза, первый, если нужно помочь женщине принять удобное положение, а второй, когда просите перевернуться на спину.

Все ваши приемы, особенно в интимной зоне, должны начинаться с минимальным усилием. Контролируя реакцию женщины, постепенно ускоряйтесь и усиливайте воздействие, находите тот уровень, который вызывает максимальные положительные реакции и является для женщины максимально допустимым.

Во время массажа старайтесь не терять тактильный контакт с женщиной, то есть не отрывайте рук от тела. Ладони должны прилегать к телу клиентки плотно, без просветов, всей поверхностью – от основания ладони до кончиков пальцев. Во время выполнения приемов, ни ладони, ни пальцы от тела не отрываются – держите максимальный контакт. Для возбуждения увеличивайте количество точек соприкосновения и площадь соприкосновения с телом женщины.

Выполнение массажа на локальных участках – шее, голове, ушах, плечах, предплечьях, кистях, стопах, голених, бедрах – чередуйте с поглаживанием по уже пройденным участкам. Грейте и возбуждайте женщину.

Руки в массаже работают в последнюю очередь. Больше двигайтесь, смещая свой центр тяжести. Толкайте прямые руки вперед и тяните их назад. Работайте весом тела, а не мышцами рук. Во время всей процедуры массажа старайтесь держать спину прямо, максимально снимая с нее нагрузку.

Соблюдение всех правил, позволит вам выполнить профессиональный эротический массаж максимально эффективно, то есть доставить женщине такое удовольствие, которого она еще не испытывала!

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПЕРВАЯ ТРЕТЬ. РАССЛАБЛЕНИЕ

Первая треть эротического массажа полностью посвящена массажу спины. Выполняя определенные массажные приемы по определенным правилам, удастся максимально расслабить женщину. Для начала разберем те правила, по которым будем выполнять массаж спины.

Правила расслабления

Правило 1.

Все приемы массажа действуют на основе рефлексов. В зависимости от того, как выполняется массажный прием, происходит соответствующее воздействие на нервную систему.

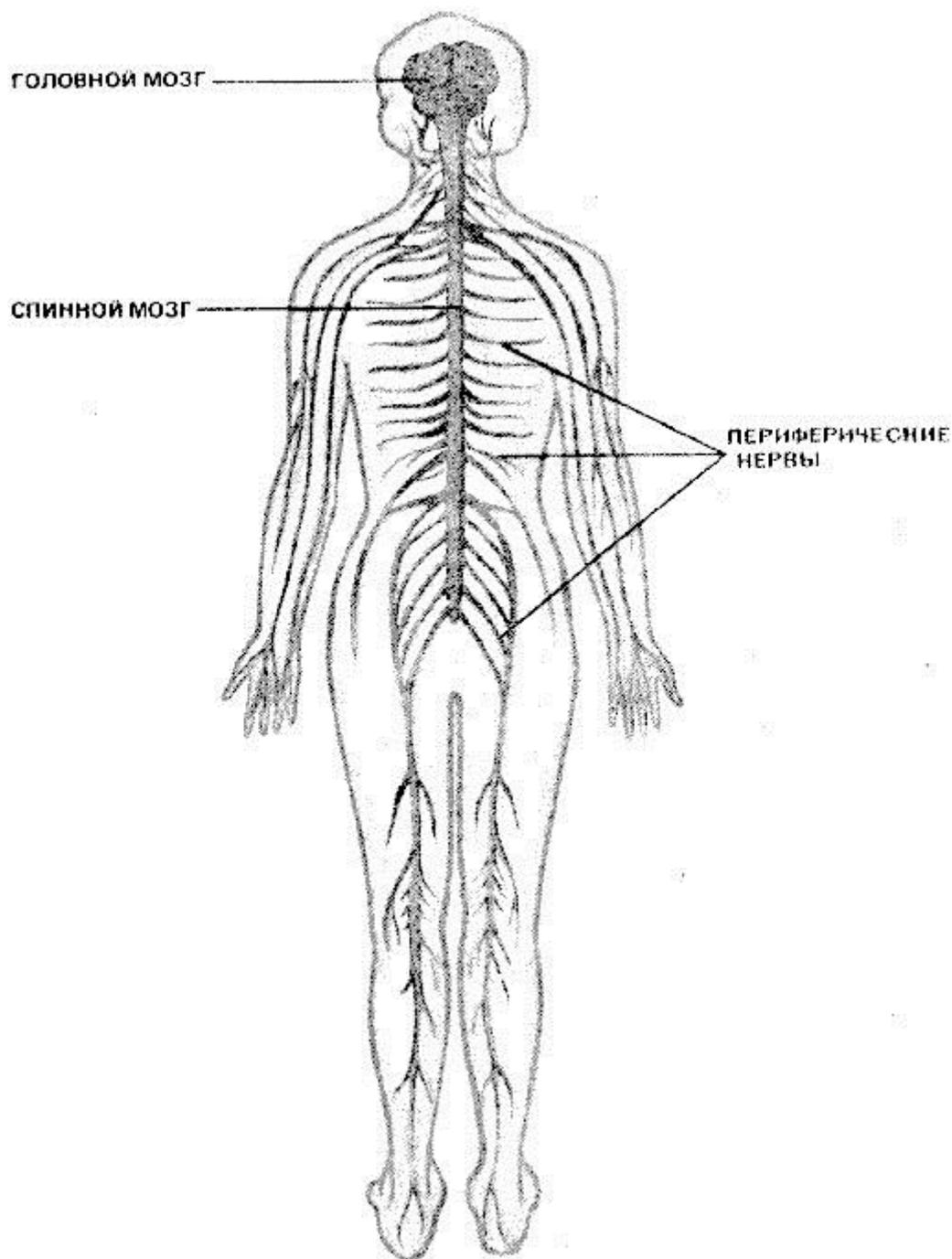
Массажные приемы, выполняемые медленно и спокойно, без остановок, без отрыва рук – действуют на нервную систему седативно, то есть успокаивают, усыпляют. Массажные приемы, выполняемые резко, прерывисто, быстро, хаотично – тонизируют нервную систему.

Соответственно, все приемы на спине вы должны выполнять мягко, медленно, спокойно, безостановочно, безотрывно, без ускорений и замедлений.

Правило 2.

По большому счету, расслабление, это не просто состояние, когда женщина лежит и отдыхает. Расслабление – это состояние, когда женщина не может ни о чем думать! Как ввести женщину в такое состояние? Очень просто!

Я не буду глубоко вдаваться в подробности, но если посмотреть общую схему расположения основных нервных волокон, то можно увидеть симметричность их расположения по обеим сторонам от позвоночника.



Прикасаясь к какой-либо точке на спине, вы посылаете нервный импульс в противоположное полушарие. Оно обрабатывает этот тактильный сигнал, то есть распознает. Прикоснувшись к точке, расположенной симметрично с противоположной стороны, вы пошлете точно такой же импульс в другое полушарие, оно его так же обработает.

Так вот, во время массажа вам необходимо одновременно посылать одинаковые нервные импульсы в оба полушария. Смысл симметричной работы по двум половинам спины заключается в том, что оба полушария не могут долго, одновременно обрабатывать одинаковые нервные импульсы. Через 10—15 минут срабатывает «защита» и мозг, в определенной степени, отключается. Большинство женщин при этом находятся как бы между сном и бодрствованием, а некоторые вообще засыпают.

Пребывание в таком состоянии 10—15 минут равноценно ночи сна. Особенно это касается жителей больших городов, где многим трудно не думать о работе и проблемах даже когда они спят.

Когда отключается мозг, женщина перестает думать и проблемах, и о стеснении, и вообще обо всем. Ее голову в такой момент можно сравнить с пустой чашей, куда во второй части массажа вы будете «заливать» возбуждение. И именно в том случае, если расслабление получилось максимальным, то есть чаша совсем пуста, получится и максимальное, чистое возбуждение.

Все массажные приемы должны выполняться одновременно по двум половинам спины. Руки при этом выполняют симметричные движения.

Примечание: Если женщина заснула – ничего страшного, не нужно ее будить. Продолжаете выполнять массаж, а когда перейдете к массажу шеи, она сама проснется.

Правило 3.

Массаж спины воспринимается, как обычный, то есть ничего эротичного. Так и должно быть! Во время массажа спины вы не должны прикасаться к груди женщины и заходить на ягодичцы дальше, чем несколько сантиметров. Ваша энергетика должна быть соответствующей – любовь, с которой вы будете выполнять массаж спины, должна быть платонической. Ни ваши чувства, ни ваши действия не должны возбуждать женщину. В противном случае, расслабления не получится, а возбуждение, хоть и будет, не достигнет своего максимума.

Если женщина перевозбуждена еще до начала процедуры, ее в любом случае необходимо расслабить, так как это возбуждение не является чистым, то есть в голове у женщины все равно присутствуют посторонние мысли и эмоции.

Итак, подводя итог, можно сказать, что массажные приемы на спине должны выполняться медленно, спокойно, без ускорений и замедлений, без остановок, без отрыва рук, одновременно и симметрично по двум половинкам спины и исключать возбуждение.

Это довольно монотонная часть массажа, она является самой нудной и со стороны не интересной, но она очень важна для получения максимального эффекта.

Массажные приемы

Выполняя массаж на спине, вы будете использовать только две категории массажных приемов – поглаживание и выжимание. Никаких растираний и разминаний, то есть никакого классического массажа! Используйте в работе только те массажные приемы, которые в первую очередь воздействуют на нервную систему. Вам нужен максимальный эффект!

Перейду непосредственно к описанию массажных приемов, которые вы будете использовать на спине. Напоминаю, что руками вы должны работать в самую последнюю очередь. Любое движение начинается с ног, затем работает корпус и только потом руки. При этом мышцы рук практически не напрягаются.

Поглаживания

Поглаживания являются одними из самых легких массажных приемов. Они могут быть плоскостными и обхватывающими. Названия приемов зависят от направления движения рук массажиста.

При плоскостном поглаживании кисть держат свободно, без напряжения, выпрямленной, пальцы сомкнуты и находятся в одной плоскости, большой палец расположен в одной плоскости с остальными.

При обхватывающем поглаживании кисть и пальцы, принимают форму желоба, большой палец максимально отведен и противопоставлен остальным. Кисть, обхватывая массируемую поверхность тела, плотно прилегает ладонной поверхностью к массируемому участку.

Плоскостное поглаживание применяют на больших плоских участках кожи – на животе, спине, груди и так далее, обхватывающее используется для массажа конечностей, боковых поверхностей туловища, ягодич и других участков тела округлой формы.

Продольное прямолинейное поглаживание.

Первое поглаживание, которое будет использовано на спине, называется продольное прямолинейное. Ваши руки, при выполнении данного приема, двигаются вдоль спины прямыми линиями.

Движения ног.

Вспомните «Правило 7 – Маятник». Ноги выпрямлены в коленях. Если женщина лежит справа от вас, то в исходном положении ось спины должна совпадать с осью правой ноги, если слева, то с осью левой ноги. Вторая нога приподнимается и выносится вперед, примерно на один шаг. Расстояние, на которое необходимо вынести ногу, зависит от длины спины женщины. В любом случае, выноса должно быть достаточно, чтобы при выполнении приема вы прошли руками от начальной до конечной точки, не сгибая руки и спину.

Во время выполнения приемов вы стоите на одной, а не на двух ногах! Дополнительными точками опоры, чтобы не упасть, служат ваши руки, которыми вы опираетесь о спину женщины. Выполняя прием, вы как качели, качаетесь с одной ноги на вторую, перенося корпус вперед и назад.

Движения корпуса.

Во время выполнения продольного прямолинейного поглаживания корпус должен быть расположен перпендикулярно оси позвоночника женщины, то есть вы стоите боком, лицо обращено к голове женщины. Спина должна быть максимально выпрямлена. Смещая корпус вперед, вы толкаете выпрямленные руки, возвращая корпус в исходное положение, вы тяните руки за корпусом. Руки должны быть максимально выпрямлены в локтевом суставе. Не наклоняйтесь при выполнении приема!

Движения рук.

Условно разделите каждую половину спины на три части – первая часть около позвоночника, вторая примерно по середине, а третья часть – боковая поверхность туловища. Движение будет начинаться снизу вверх. Начальная позиция рук – каждая рука с разных сторон от позвоночника, на первой части у крестца. Руки выпрямлены в локтевом суставе.



Сместите руки по первой части (вдоль позвоночника), от крестца к надплечью, то есть снизу вверх, выполняя плоскостное поглаживание.



Заведите руки за надплечье, сместите в сторону плеча и возвращаетесь назад, выполняя обхватывающее поглаживание по третьей части (боковой поверхности туловища).



Опять выполните плоскостное поглаживание снизу вверх, но теперь по второй части.



Далее опять заведите руки за надплечье, сместите в сторону плеча и возвращайтесь назад, выполняя обхватывающее поглаживание по третьей части. Третий раз снизу вверх выполните поглаживание уже по третьей части, а возвращайтесь вниз по первой, вдоль позвоночника. В итоге ваши руки окажутся в исходном положении.

Особое внимание: выполняя поглаживание боковой поверхности туловища, вы должны не просто погладить женщину, а как бы обнять ее.

Спиралевидное поглаживание.

Для выполнения спиралевидного поглаживания необходимо, как бы рисовать ладонью круг, постепенно смещаясь вверх.

Движение ног.

Ноги двигаются все по тому же седьмому правилу, но амплитуда движения будет меньше, а количество движений больше. Кроме того, колебания будут совершаться со смещением.

При выполнении продольного прямолинейного поглаживания, вы одним движением проходите от начальной точки, до конечной и так же обратно, соответственно и «маятник» качался один раз – вперед и назад. При выполнении спиралевидного поглаживания, вы будете рисовать руками примерно 5—7 кругов на спине женщины, смещаясь после каждого круга на 5—7 см. Количество колебаний «маятника» будет соответствовать количеству кругов.

Находясь в исходном положении, первая нога создает одну ось с осью спины. Вторая нога приподнимается и выносится вперед примерно на 20—25 см. Когда руки расходятся от позвоночника вниз к бокам, переносите центр тяжести на вторую ногу. Когда руки возвращаются назад к позвоночнику, переносите центр тяжести обратно на первую ногу. Движения рук и ног выполняются синхронно!

Во время выполнения маятника, вы должны постепенно смещаться вдоль спины женщины, чтобы ваша спина и руки оставались ровными. Для этого необходимо выполнять маятник не равномерно, то есть каждый раз, вторая нога выносится чуть дальше, а первая нога выносится на меньшее расстояние.

Пройдя спиралевидно всю спину, назад возвращаетесь обхватывающим поглаживанием по боковой поверхности тела, от плеч к крестцу. Для этого необходимо, во время выполнения последнего маятника, вынести первую ногу подальше назад, чтобы одним движением оказаться в исходном положении.

Движения корпуса.

Во время выполнения спиралевидного поглаживания, ваш корпус должен быть расположен перпендикулярно оси позвоночника женщины, то есть вы стоите боком, лицо обращено к голове женщины. Спина должна быть максимально выпрямлена. Смещая корпус вперед, вы разводите выпрямленные руки от позвоночника к бокам, возвращая корпус назад, вы тяните руки за корпусом, возвращая их к позвоночнику.

Движение рук.



Руки должны быть максимально выпрямлены в локтевом суставе. Из исходного положения разводите руки в стороны от позвоночника и, рисуя воображаемый круг, совершаете круговое поглаживание. Возвращаете пальцы к позвоночнику, смещаетесь на 5—7 см. и снова рисуете ладонями круг. Так проходите всю спину до шеи, заводите руки за надплечье и возвращаетесь обратно прямолинейным обхватывающим поглаживанием по боковой поверхности туловища.





Особое внимание: при отсутствии должной гибкости в запястье, часто происходит отрыв ладони от тела женщины – этого допускать нельзя.

Старайтесь не терять контакт с телом. Еще одна ошибка, которую совершают при выполнении этого приема – слишком далеко смещают руки вперед или назад, рисуя таким образом не круг, а овал. Старайтесь рисовать на теле именно круг и равномерно смещаться вперед на одинаковое расстояние.

Продольное поперечное поглаживание.

Для выполнения продольного поперечного поглаживания необходимо гладить спину прямыми линиями поперек спины, при этом вам необходимо будет развернуться лицом к спине женщины.

Движение ног.

При выполнении поперечного прямолинейного поглаживания, маятника, в том виде, который я уже описывал, не будет. Движения будут похожи на медленный танец с девушкой. Вспомните, как выполняется самый обычный медленный танец – вы двигаете тазом из стороны в сторону, совершая подшагивания.

Поставьте ноги примерно на ширину плеч, повернувшись к спине женщины лицом. Выпрямите ноги в коленях. Поверните корпус вместе с тазом по часовой стрелке примерно на 45° , ваша правая нога при этом, должна оторваться от пола на 5—10 см. Теперь поверните корпус и таз против часовой стрелки на 90° (45° от исходного положения), теперь ваша правая нога опустится на пол, а левая оторвется от пола и поднимется на 5—10 см.

Далее совершаете такие повороты корпуса и таза – по часовой и против часовой стрелки на 90° . Выполняя, во время подъема ноги, небольшие подшагивания, вы будете смещаться от крестца к шее и обратно. Таким образом, ваша спина будет оставаться ровной во время выполнения всего приема. Обратите внимание, если вы начнете сгибать в колене хотя бы одну ногу, то ничего не выйдет – нога поднимается за счет поворота таза и выпрямления обеих ног в коленях.

Движения корпуса.

Как было сказано выше, корпус поворачивается из стороны в сторону, примерно на 45° от исходного положения. Обратите внимание – поворачивать необходимо не только плечи, но и таз, при этом одновременно на одинаковый угол! То есть, от ягодиц до плеч ваше тело должно быть монолитно. Именно это позволяет синхронизировать работу ног и рук во время выполнения массажного приема.

При необходимости, допускается наклон корпуса во фронтальной плоскости, то есть в стороны, но не вперед. Обычно это требуется при отсутствии гибкости в запястье, чтобы не отрывать основание ладони от тела женщины.

Итак, поворачивая одновременно таз и корпус по часовой и против часовой стрелки, вы:

1. Автоматически будете приподнимать то правую, то левую ногу, совершая в этот момент подшагивания в нужном направлении;

2. Выносить одну руку вперед, к дальней половине спины женщины, а вторую отводить назад, выполняя поглаживание по ближней к вам половине спины, не отрывая основание ладони.

Движение рук.



Движения рук, при выполнении поперечного прямолинейного поглаживания, напоминают движения рук в боевых искусствах при выполнении прямого удара. Дистанция, на которую выносится кисть, увеличивается за счет поворота корпуса и, соответственно, выноса вперед плеча. Это позволяет, без особых усилий, выполнить поглаживание по дальней от вас половине спины женщины, достав пальцами до массажного стола. В то же самое время, вторая рука отводится назад – за счет поворота корпуса и, соответственно, отведения плеча. Это позволяет выполнить поглаживание по ближней к вам половине спины, не отрывая при этом кисть от тела.



Начинается движение от крестца. Корпус поворачивается и одна рука, например, левая, уходит на дальнюю половину, а вторая (правая) на ближнюю половину спины. Расходятся руки должны по одной линии от позвоночника – вы должны посылать в ЦНС (центральную нервную систему) одинаковые сигналы с обеих половин спины. Затем ваш корпус разворачивается в другую сторону и одновременно меняются руки – правая рука скользит на дальнюю, а левая на ближнюю половину спины.

В итоге, ваши руки должны попеременно гладить то дальнюю, то ближнюю половину спины, перескакивая друг через друга в области позвоночника и смещаясь примерно на половину ладони сначала от крестца к шее, а затем обратно к крестцу.



Особое внимание: необходимо контролировать основание ладони той руки, которая идет к себе, на ближнюю половину спины, так как часто происходит ее отрыв от тела. Пальцы руки,

которая выполняет поглаживание по дальней половине спины, должны практически доставать до массажного стола, но при этом не должны сгибаться, то есть отрываться от тела. При переходе с одной половины спины на другую, руки проскальзывают одна под другой – ни в коем случае не вокруг друг друга. Лучше, если пальцы руки, идущей от себя, будут подныривать под ладонь руки идущей к себе – это позволит избежать «защипывания» кожи на спине женщины.

Выжимания

Приемы выжимания аналогичны приемам поглаживания – те же самые названия, те же самые движения ног, корпуса и рук.

Единственным отличием приемов выжимания от поглаживания, является то, что они выполняются с дополнительным усилием по ходу лимфотока.

Лимфатическая система – часть сосудистой системы человека, дополняющая сердечнососудистую систему. В отличие от кровеносной системы, лимфатическая система незамкнутая и не имеет центрального насоса. Лимфатическая жидкость движется медленно, под небольшим давлением, от периферии к центру.

Таким образом, на спине с усилием можно выполнять движения от крестца к шее и подмышечным впадинам, а также от позвоночника в стороны. На конечностях выжимание выполняется от периферии к центру, то есть от стоп или кистей вверх к туловищу. При движении в обратную сторону усилие убирается, то есть, заменяется поглаживанием.

Продольное прямолинейное выжимание.



Находясь в начальном положении (руки в области крестца), добавляете усилие на руки и выполняете выжимание по первой линии, в конце усилие убираете и гладите назад по третьей линии.



Вернувшись к исходному положению, опять добавляете усилие и выполняете выжимание по второй линии – назад возвращаетесь поглаживанием по третьей линии. Последний проход совершаете вверх по третьей линии, слегка «сжав» женщину, на плечах убираете усилие и возвращаетесь в исходное положение по первой линии.

При выполнении продольного прямолинейного выжимания необходимо соблюдать несколько условий. Первое, не забывайте про «маятник» – спина должна быть ровной. Второе, усилие добавляется не за счет работы мышц рук и плечевого пояса, а за счет веса вашего тела. То есть, вы должны как бы облокотиться на женщину, перенести часть своего веса на руки и выполнить прием.

Важным моментом тут является то, что первое и второе условие взаимосвязаны. Для переноса своего веса через руки на спину женщины, первое, что необходимо сделать – это выпрямить руки в локтях, второе – облокотиться на спину женщины, передавая вес своего тела через руки. При этом угол, на который руки отводятся вперед от вашего корпуса, будет равняться примерно 20—25°.

Чтобы пройти с усилием от крестца до шеи, необходимо сохранять этот угол, а для этого необходимо смещать корпус вперед. Если вы начнете увеличивать угол, то есть руки будут выдвигаться вперед, а спина наклоняться, то вес тела с рук уйдет, а в работу включатся мышцы. Работать мышцами гораздо тяжелее, руки при этом сильно напрягаются и теряют мягкость.

Еще одним важным условием является равномерное распределение усилия по всей поверхности ваших ладоней. Нельзя концентрировать усилие на пальцах или основании ладони – это не так приятно, как равномерное воздействие всей ладонью, а в некоторых случаях может доставить болезненные ощущения (например, на ребрах).

Спиралевидное выжимание.

Выполняется аналогично спиралевидному поглаживанию. Усилие добавляется, когда руки расходятся от позвоночника на боковую поверхность спины, то есть на половине кругового движения кистей. Когда руки выполняют вторую часть круга – возвращаются назад к позвоночнику – усилие убирается. Со стороны, ваши действия похожи на одновременное растягивание кожи в стороны от позвоночного столба.

Как и во время спиралевидного поглаживания, необходимо постепенно подшагивать в такт движениям рук, чтобы спина оставалась ровной, а усилие добавлялось весом тела.

Поперечное прямолинейное выжимание.

Во время поперечного выжимания, усилие добавляется в тот момент, когда руки начинают расходиться в стороны от позвоночника и убирается, когда руки полностью разошлись. К позвоночнику руки возвращаются поглаживанием, перескальзывают одна через другую и опять добавляется усилие, когда руки начинают смещаться от позвоночника на боковые поверхности тела.

Степень усилия при выжимании.

Все приемы на спине будут чередоваться по несколько раз, поэтому при выполнении приемов выжимания в первый раз, усилие может быть чуть сильнее, чем при поглаживании, во второй раз еще немного сильнее, в последний раз выжимание может выполняться практически с максимально возможным усилием.

Если говорить об участках спины, на которых усилие может быть максимальным, то это две полоски по 5—7 см. шириной, расположенные по сторонам от позвоночника. Минимальное усилие прикладывается на боковую поверхность тела. На сам позвоночник усилия прикладывать нельзя!

Если сравнивать приемы между собой, то самым интенсивным будет продольное прямолинейное выжимание, так как часть движений выполняется вдоль позвоночника. На втором месте спиралевидное выжимание – часть движений выполняется по ребрам, на них нагрузку немного уменьшаете. На последнем месте поперечное прямолинейное выжимание – его практически невозможно выполнить весом тела, а перенапрягать руки смысла нет, так как это скажется на мягкости кисти и, как следствие, на качестве самого массажа.

Ограничения для выполнения выжимания.

Существует ряд ограничений на выполнение приемов выжимания. В первую очередь, ограничения связаны с противопоказаниями к массажу, в частности с состоянием сосудистой системы. Например, при тромбозе от массажа стоит отказаться вовсе, а при варикозном расширении вен, стоит отказаться от выполнения приемов на ногах – от всех, кроме поглаживания. Во-вторых, ограничения связаны с заболеваниями позвоночника. Не стоит выполнять выжимание с большой интенсивностью вдоль позвоночника при наличии дегенеративных заболеваний позвоночного столба, в частности, при наличии грыж. Также стоит отметить, что нельзя прилагать большого усилия вдоль позвоночника, если вы делаете массаж на кровати.

Схема выполнения массажа спины

Итак, я приступаю непосредственно к описанию схемы выполнения массажа, а именно первой его трети. Массажный стол стоит, музыка играет, освещение приглушено, масло нагрето. В независимости от того, сняла женщина нижнее белье или оставила, необходимо накрыть полотенцем ноги и ягодицы до начала межягодичной складки.

Накрывать обязательно, так как за время, пока вы будете делать массаж на верхней половине тела, ноги могут замерзнуть, к тому же, полное обнажение будет мешать расслаблению (будет возбуждать).

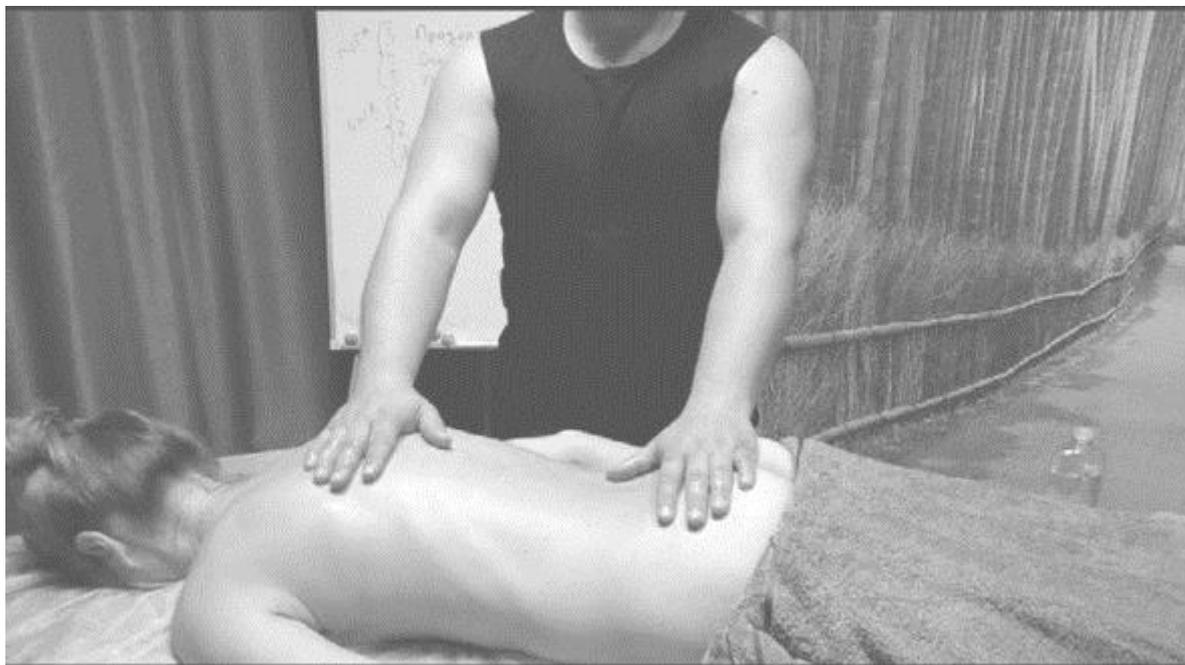
Если женщина в белье, то необходимо положить полотенце на 1 см. выше трусиков, а затем подвернуть два раза внутрь вместе с бельем, так, чтобы крестец был открыт, а край полотенца проходил на уровне начала межягодичной складки.

Помните о том, что в первой трети массажа не должно быть ничего возбуждающего – ваша задача максимально расслабить женщину. Все приемы выполняйте медленно, без ускорений и замедлений, без остановок и отрыва рук, одновременно по двум половинам спины. Ладони,

от кончиков пальцев до основания ладони, должны плотно прилегать к телу, быть максимально расслабленными, чтобы повторять все контуры тела.

Приветствие.

Начинается массаж с ритуала приветствия. Наберите в ладонь столько масла, сколько необходимо для нанесения на всю спину, чтобы вам не пришлось потом отрывать руки и добавлять еще. Распределите масло по ладоням и положите руки на спину женщины так, чтобы одна ладонь находилась на крестце, а вторая на позвоночнике, между нижними углами лопаток. При этом вы будете стоять лицом к спине женщины.



Суть ритуала заключается в следующем. Во-первых, вы здороваетесь с телом, устанавливаете контакт. Во-вторых, вы обозначаете начало процедуры. В-третьих, вы сами успокаиваетесь, расслабляетесь и настраиваетесь на выполнение массажа. В-четвертых, вы настраиваетесь на «волну» женщины – это можно сделать, подстраиваясь под ее дыхание, то есть дыша в такт с женщиной.

Во время приветствия ваши руки должны быть теплыми, это очень важно для первого контакта с телом. Теплые, мягкие руки расслабляют и вызывают доверие. Холодные, напряженные, дрожащие руки вызывают ощущение дискомфорта.

Техническое поглаживание.

Техническое поглаживание – это нанесение масла на массируемый участок. На всех участках тела, кроме спины, это будут простые, плавные, мягкие движения. На спине нанесение масла подчиняется определенным правилам. Не должно быть никаких мельтешащих, разнонаправленных движений, то есть тех движений, которые тонизируют нервную систему.



Можно выполнить техническое поглаживание, рисуя на спине знаки бесконечности. После приветствия, не меняя положения тела, то есть, оставаясь лицом к спине женщины, поставьте одну ногу перед другой. Это необходимо для того, чтобы можно было качаться с одной ноги на другую, выполняя маятник. Руки должны быть прямыми и расслабленными – они практически ничего делать не будут. Выполняя маятник, ваш корпус то приближается к спине женщины, то отдаляется от него. Соответственно, когда вы будете приближаться к спине, выпрямленные руки будут скользить на дальнюю половину спины до конца боковой поверхности, а когда ваш корпус будет отдаляться от тела женщины, ваши руки будут скользить на ближнюю половину спины.

Через позвоночник руки скользят не по прямой, то есть перпендикулярно позвоночнику, а под небольшим углом. Если угол будет большим, то получатся восьмерки, а это уже совсем другой эффект от приема. Все, что необходимо делать рукам – это смещаться в крайних точках на 1—2 см. Кисти остаются неподвижными – не нужно ими крутить.

Итак, из положения приветствия, вы начинаете выполнять маятник, смещая корпус вперед. Ваши руки смещаются на дальнюю половину спины до конца боковой поверхности. В крайней точке смещаете кисти в стороны на 1—2 см., ваш корпус начинает смещаться назад, утягивая за собой руки, которые проходят через позвоночник под небольшим углом и доходят до ближней боковой поверхности. Опять кисти смещаются в стороны на 1—2 см., корпус начинает движение вперед и руки толкаются корпусом на дальнюю боковую поверхность. Выполняется прием ровно столько, сколько необходимо, чтобы масло было распределено по всей поверхности спины.

Обе руки могут смещаться как в одну сторону, так и в противоположные. Можно одной рукой распределять масло по верхней половине спины, а другой – по нижней.

Обратите внимание, из-за недостаточной гибкости запястий, при скольжении рук на ближнюю сторону спины, основание ладони может отрываться от тела женщины. Чтобы этого избежать, можно немного наклонять корпус вперед. В любом случае, лучше немного наклонить спину или не дойти до конца боковой поверхности, чем отрывать руки от тела.

Если возникают сложности с выполнением технического поглаживания, то, в принципе, его можно убрать, а масло распределить, выполняя первый массажный прием.

Выполнение массажных приемов.

В отличие от правил выполнения массажных приемов, особых требований к их последовательности нет. Для удобства можно использовать следующую схему, которая называется «Двойки».

Согласно данной схеме, каждый массажный прием, кроме приветствия и технического поглаживания, выполняется два раза, каждая категория массажных приемов повторяется два раза и все вместе повторяется два раза. Рассмотрим более подробно.

Таб.2 Схема массажа спины.

Название приема		Повторы		
1.	Приветствие	1		
2.	Техническое поглаживание	1		
3.	Продольное поглаживание	прямолинейное	2	2
4.	Спиралевидное поглаживание		2	
5.	Поперечное поглаживание	прямолинейное	2	
6.	Продольное выжимание	прямолинейное	2	
7.	Спиралевидное выжимание		2	
8.	Поперечное выжимание	прямолинейное	2	

После того, как выполнили приветствие и нанесли масло, выполняете два продольных поглаживания, затем два спиралевидных, затем два поперечных прямолинейных поглаживания. Опять возвращаетесь к продольному прямолинейному поглаживанию, выполняете его два раза, затем два спиралевидных и два поперечных.

После этого начинаете выполнять выжимания. Также все повторяете два раза: два продольных выжимания, два спиралевидных, два поперечных прямолинейных выжимания и повторяете еще раз. После этого выполняете все с самого начала, то есть опять с поглаживания.

При соблюдении скорости выполнения массажных приемов, на выполнение массажа спины по схеме «Двойки» уходит примерно 25—30 минут.

Повторюсь, что данная схема приводится исключительно для удобства, вы можете просто чередовать прием за приемом, либо составить свою схему. Главное, чтобы первыми приемами были поглаживания.

Подведение итога

Я закончил описание первой трети эротического массажа – расслабление. Постараюсь коротко изложить ключевые моменты и правила.

– В первой трети не должно быть ничего, что отвлекало, возбуждало или стесняло женщину, то есть ничего, что мешало бы «отключить» мозг.

– Вы должны быть уверены в себе, внутренне расслаблены и настроены выполнить массаж с максимальной отдачей (с любовью).

– Ваше тело во время массажа должно быть максимально расслаблено, спину нужно держать ровно, руки и ноги выпрямленными – это позволит выполнить массаж с максимальным эффектом и минимальными энергозатратами с вашей стороны.

– Массажные приемы необходимо выполнять медленно, с одной скоростью, без остановок и отрыва рук, одновременно по двум половинам спины, выполняя симметричные движения.

Обратите внимание.

На обучении, студенты, особенно массажисты, часто спрашивают, можно ли добавлять другие массажные приемы при выполнении массажа спины. Можно, но только если они подходят под требования правил, то есть могут выполняться одновременно и симметрично на двух половинах спины. Приемы, которые невозможно выполнить с учетом требований правил, можно добавить в конце первой трети, когда основная работа по расслаблению уже проделана. Например, хорошо подойдут приемы, выполняемые предплечьями.

Некоторые мастера любят выполнять поглаживания по спине, располагаясь со стороны головы женщины. В таком положении можно соблюсти правила, но знайте, само ваше положение в таком случае, может сильно возбуждать женщину (об этом в следующей главе), а этого в первой части быть не должно.

Что делать, если женщина в самом начале перевозбуждена? Необходимо своим спокойствием и массажными приемами убрать возбуждение и максимально расслабить женщину. Дело в том, что данное возбуждение является «нечистым», то есть в голове у женщины, кроме возбуждения, присутствуют другие мысли и чувства. Вы должны управлять состоянием женщины для достижения максимального эффекта, то есть вы решаете, когда ей расслабляться, а когда возбуждаться.

Если вы выполняете массаж на кровати, то положите женщину в ноги, поперек кровати, чтобы во время массажа спины не беспокоить ее. Такой вариант не сработает, если у кровати есть спинка. В этом случае, кладете женщину в обычное положение, садитесь на колени рядом и работаете, напрягая свою спину. Эффект будет ниже, но, в любом случае, лучше, чем ничего. Чтобы немного снять нагрузку со своей спины, располагайте колени, как можно шире.

ВТОРАЯ ТРЕТЬ. ВОЗБУЖДЕНИЕ

Во второй части массажа, ваша задача максимально возбудить женщину. Для этого будут использоваться не только массажные приемы, но и другие техники. Сразу могу сказать, что чем дальше от спины и ближе к интимной зоне, тем меньше остается от массажа, как такового. Первое, о чем пойдет речь – это фантазия женщины.

Фантазия женщины – первый помощник массажиста.

99,9% женщин не смотрят на массажиста во время массажа. Женщины предпочитают отдаваться тактильным ощущениям и своей фантазии. Вообще, фантазия может возбуждать и без массажа – достаточно просто представить себе эротичную сцену и все, пошло возбуждение. Во время массажа, фантазии женщины подпитываются тактильными ощущениями и самой обстановкой.

Возбуждать женщину и будоражить ее воображение будут многие факторы, вот основные из них:

- Ваши прикосновения во время выполнения массажных приемов;
- Дополнительные точки соприкосновения;
- Ваши действия, вызывающие определенные ассоциации;
- Осознание того, что массаж эротический;
- Осознание того, что скоро вы перейдете к массажу интимной зоны;
- Положение вашего тела относительно положения тела женщины;
- Энергетический контакт – ощущение того, что вы ее любите, ощущение ласки и нежности;
- Давние эротические фантазии о массаже.

Проще говоря, вы должны понимать, что ваши руки – это лишь дополнительный инструмент. Необходимо работать, в первую очередь, с фантазией женщины – подпитывать ее, стимулировать рост возбуждения. Знайте, вы можете просто гладить ногу женщины, а она в этот момент, в своих фантазиях, уже будет заниматься с вами сексом. Не забывайте, что объектом воздействия является мозг, а не тело женщины.

Ассоциации

Ассоциация в психологии – это закономерно возникающая связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отраженными в сознании человека и закрепленными в его памяти.

При наличии ассоциативной связи между психическими явлениями А и В возникновение в сознании явления А закономерным образом влечет появление в сознании явления В и наоборот, возникновение явления В, влечет появление А.

Простыми словами: возникает чувство голода – вспоминаем о еде. В качестве явления А у нас выступает чувство (голод), а в качестве явления В – предмет (еда). Соответственно, если мы видим еду или чувствуем ее запах, возникает чувство голода. Это и есть ассоциация. Условно, можно сказать, что связь А – В, это прямая связь, а В – А, это обратная связь.

В случае с эротическим массажем, вас, в первую очередь, будут интересовать ассоциации типа «чувства – действия». Для примера, можно привести поведение влюбленных – когда они идут рядом, то держатся за руки. То есть чувство «любовь» (явление А), выражается в действии «держаться за руки» (явление В). Соответственно, будет работать и принцип обратной связи – взяв женщину за руку, ладонь в ладонь (явление В), вы будете вызывать в сознании ответные теплые чувства (явление А).

Естественно, степень влияния явления В на явление А, будет гораздо ниже. То есть невозможно влюбить в себя женщину, просто взяв ее за руку. Но, в данном случае, вам это и не нужно, вам достаточно просто установить положительную энергетическую связь с женщиной, чтобы она открылась и полностью вам доверилась.

При описании массажа отдельных частей тела, я буду описывать, какие ассоциативные действия можно выполнять для усиления возбуждения.

Положение тела

Положение вашего тела относительно положения тела женщины тоже играет немаловажную роль.

Большинство, как моделей на обучении, так и клиенток салона Woman Massage, отмечали, что когда мастер стоит напротив головы (во время массажа шеи, головы и ушей), это действует на них возбуждающе. Объясняется это просто – ваша интимная зона располагается на одном уровне и в непосредственной близости от головы женщины.

В то время, когда вы будете выполнять поглаживания спины, чередуя ими приемы на шее и голове, вам придется наклоняться над женщиной – это тоже будет ее возбуждать!

Еще один пример: если вы просто станете у стоп женщины, когда она полностью обнажена, при этом даже не будете к ней прикасаться, само осознание женщиной того, что вы стоите сзади, видите открытую интимную зону, будет ее сильно возбуждать.

Случайные прикосновения

Прикосновения называются случайными в переносном, а не прямом смысле, так как массажист всегда контролирует свои руки и тело. Случайными они могут казаться женщине.

Эти прикосновения можно отнести к дополнительным точкам соприкосновения, которые будут возбуждать женщину.

Например, как я описал выше, вы будете наклоняться над женщиной, выполняя поглаживания по спине. В это самое время, вы можете касаться своим животом ее головы. Когда вы будете делать массаж икр, можно прикоснуться своим бедром к стопе женщины. В зависимости от ситуации и уровня контакта, прикоснуться к стопе можно и не ногой. Прикосновение бедром к руке женщины во время массажа рук, тоже будет являться возбуждающим.

Все эти «случайные» прикосновения очень эффективно воздействуют на женщину, будоражат ее фантазию, что приводит к сильному возбуждению.

МАССАЖ ШЕИ

Закончив массаж спины, вам необходимо перейти ко второй части – возбуждающей. Обратите внимание, из полутора часов массажа, у вас первые 30 минут уйдут на спину, последние 30 минут на интимную зону и 30 минут на шею, волосистую часть головы, уши, руки и ноги. Другими словами, вам нужно продолжать делать массаж медленно и спокойно, при этом, не задерживаться долго на массируемых участках.

Исключением является ситуация, когда вы видите, что массаж какой-то зоны возбуждает женщину – в этом случае стоит задержаться и поработать с этим участком. Да, бывает и противоположная ситуация, когда массаж какой-то зоны женщине не нравится – в этом случае бросаете эту зону и переходите к следующей.

Чтобы приступить к массажу шеи, необходимо сначала нанести на массируемую поверхность немного масла. Важным является то, что женщина не должна догадываться о технических моментах массажа. То есть, пока одна ваша рука берет масло, вторая продолжает гладить спину. Чтобы нанести масло, сместите руку, которая продолжает контакт с телом, к шее, разверните кисть ладонной поверхностью вверх, не отрывая при этом руку от тела, капните на нее немного масла и, развернув ладонью вниз, нанесите масло на шейно-воротниковую зону.



Положение рук женщины во время массажа шеи – вперед, как бы вокруг головы. Если руки женщины во время массажа спины были в положении назад, вдоль тела, то их необходимо аккуратно перенести вперед.



Для этого возьмите руку женщины одной рукой за кисть, а второй за локоть. Отведите руку немного в сторону, со стола. Опуская предплечье ровно вниз, проверните его, выведите вперед и положите на стол рядом с головой. Плечевая кость при этом совершает вращение в суставе. Для того, чтобы вернуть руку в положение «вдоль тела», совершите действия в обратном порядке.

При выполнении массажа на кровати, переводить руку по правилам не получится, так как некуда опускать предплечье. Вам, начиная менять положение руки, необходимо остановиться, намекая таким действием, что женщина должна самостоятельно перевести руки вперед или назад. Иначе возникает риск сделать ей больно в плечевом суставе.

После того, как вы перевели руки в переднее положение и нанесли масло, необходимо занять положение перед головой женщины и приступить к выполнению массажных приемов.

В данном случае будут использоваться приемы разминания, но только с той интенсивностью, которая доставляет удовольствие. Скорость выполнения массажных приемов остается, как и при массаже спины – медленной. Ни в коем случае не надо переходить на спортивный массаж!

Для массажистов – вы можете использовать любые приемы разминания на шее, но с учетом того, что целью является не разминание мышц, а доставление удовольствия.

Для всех – на обучении я даю три приема, которые нравятся практически всем. В каждом приеме движения повторяются по 3—5 раз, то есть времени на выполнение приема, даже при медленной скорости, затрачивается не много.

Круговое разминание мышц шеи

Выполняется разминание ладонной поверхностью указательного и среднего пальцев, точнее их проксимальными (ближними к ладони) и средними фалангами. Дистальные фаланги (кончики пальцев) в работе не участвуют. Пальцы должны быть выпрямлены.

Разминание происходит сначала одной рукой с одной стороны шеи, затем другой рукой с другой стороны шеи. Свободная рука находится либо на голове, либо на руке женщины.

Поставьте рабочую поверхность пальцев на одну сторону шеи под углом 45°. Большой палец противопоставлен остальным и находится с другой стороны шеи, при этом никакой работы он не выполняет. Рабочей поверхностью выполняйте круговые движения, усилие при этом должно быть такое, чтобы вы чувствовали, как мышцы шеи смещаются под вашими пальцами.

Если разделить шею на две половины – левую и правую, а каждую половину разделить на три части, то можно сказать, что массируются только трети, расположенные слева и справа от позвоночника. Выпрямленные пальцы, неработающие дистальные фаланги и угол 45° необходимы для того, чтобы ваша рука не уходила дальше той части шеи, на которой выполняется массаж, так как смещение пальцев ниже, на другие части шеи, может вызвать болевые ощущения.

При недостатке гибкости в запястье, можно сделать шаг в сторону, противоположную от массируемого участка. Таким образом, вся рука, а не только кисть, станет под углом 45° к шее.

Еще раз обращаю внимание – пальцы должны быть выпрямлены, а круговое движение осуществляется всей кистью, а не пальцами.

«Дворники»

При выполнении приема «Дворники», движения рук массажиста напоминают движения стеклоочистителей автомобиля. Это очень приятный массажный прием, который, к сожалению, знают далеко не все массажисты. Кисти необходимо сжать в кулаки, выставив большой палец вверх, как бы показывая жест «Класс». Рабочей поверхностью в этом приеме, являются подушечки больших пальцев.



Во время выполнения приема, подушечки больших пальцев будут разминать трапецевидную мышцу, двигаясь поочередно от начала шеи до плеча и обратно.

Движение пальцев происходит за счет вращения предплечья и отведения-приведения локтя по отношению к корпусу. Сам большой палец и запястье должны оставаться практически неподвижными, так, как будто на них наложен гипс. Для большей подвижности и плавности движений, можно двигать корпусом из стороны в сторону в такт движениям рук, как бы танцуя.

Итак, опускаете кулаки вниз, по сторонам от шеи, так, чтобы подушечки больших пальцев оказались у основания черепа, на мышцах по сторонам от позвоночника.



Если кулаки будут недостаточно опущены, пальцы будут заходить сверху на позвоночник – этого быть не должно. Кулаки могут прикасаться к столу или телу женщины, но не опираться

на них! Прикосновение может быть использовано только для корректировки траектории движения пальцев.

Добавляете усилие на первую руку, большой палец начинает смещаться от основания черепа по боковой поверхности шеи, проминая мышцы, далее идет по надплечью до плечевого сустава. Теперь аналогичное действие начинает выполнять вторая рука, а в это время большой палец первой руки возвращается назад по той же траектории, но уже без усилия.

Таким образом, подушечки больших пальцев поочередно проминают мышцы от основания черепа до плечевого сустава, а движение в обратном направлении происходит без усилия.



Для выполнения этого приема необходима определенная сноровка и тренировка, так как не у всех, по крайней мере сразу, получается выполнять одновременно разнонаправленные движения, да еще и с разным усилием. Но, если вы освоите этот прием – женщины будут вам благодарны.

Выжимание лопаток

Выжимание будет перекрестным, то есть правой рукой выжимаете лопатку, находящуюся от вас слева (правую), левой рукой – находящуюся справа (левую). Для выполнения приема, одну руку положите на затылок женщины, как бы подобрал волосы с шеи. Выпрямите пальцы второй руки, большой палец отведите на 90° от остальных. Поверните кисть перпендикулярно к спине так, чтобы подушечка большого пальца легла на мышцы шеи рядом с позвоночником у основания черепа. Остальные пальцы пока к телу не прикасаются.



Ведите руку вперед, вдоль позвоночника, прожимая большим пальцем мышцы шеи, указательный палец ляжет на спину вдоль позвоночного столба.



Смещая руку в сторону плеча, обхватите лопатку, постепенно опустив всю ладонь на спину. Весом тела добавьте нагрузку на кисть и выполните выжимание лопатки, смещая руку от позвоночника к плечу. Дойдя до плеча, снимите нагрузку. Поглаживанием по трапецевидной мышце вернитесь к голове и замените руку, которая лежала на затылке. Повторите прием второй рукой.



Как постепенно опускать руку на спину? Дело в том, что нельзя давить на сам позвоночный столб, поэтому во время выполнения многих приемов, приходится опускать руку на спину постепенно. Вы провели руку вперед от шеи и ваш указательный палец лег рядом с позвоночником. Смещаете кисть на 1 см. в сторону плеча – рядом с позвоночником освобождается место для среднего пальца. Смещаетесь еще немного, и освобождается место для безымянного пальца. Последним опускается мизинец. Сама ладонь опускается на спину также, постепенно, как и пальцы. Когда кисть полностью ложится на спину, рядом с позвоночником оказывается мизинец и ребро ладони. Нагрузка дается постепенно – чем большая площадь ладони легла на спину, тем больше нагрузка.

Нагрузку необходимо давать весом тела, а не работать плечом. Для этого необходимо держать руку выпрямленной в локтевом суставе и, как бы, облокачиваться на спину женщины, дозируя нагрузку. В этом случае, ваша кисть будет оставаться максимально расслабленной, а ощущения от приема максимально приятными. Кроме того, расслабленная кисть исключает рефлекторное защипывание кожи и мышц между большим и указательным пальцами в тот момент, когда убирается нагрузка.

Правило «Елочка»

После того, как вы выполнили массажные приемы на шее, необходимо вернуться к уже пройденному участку – спине, и выполнить поглаживание. Так как вам необходимо возбуждать женщину, вы добавите в обычное прямолинейное поглаживание несколько «изюминок».

Сама траектория движения может быть элементарной – ладонями от шеи спускаетесь вдоль позвоночника к крестцу, разводите руки в стороны и возвращаетесь назад по боковой поверхности.

Чем будете возбуждать:

– **Ваше положение во время выполнения массажа.** Мало того, что ваша интимная зона расположена на одном уровне с головой женщины, вам еще придется над ней наклоняться, при

этом ваша интимная зона будет приближаться к голове женщины, а корпус может касаться головы.

– **Увеличиваете площадь соприкосновения.** Для этого добавьте в работу предплечье и частично плечо. Напомню, что плечо, это участок от надплечья до локтя. Предплечье должно лечь на спину сразу, как только возможно. Если есть возможность добавить плечо (часто у высоких женщин), то добавляете. На обратном пути отрываете дополнительные участки в самый последний момент. Выглядит поглаживание в этом случае так: кисти начинают поглаживание вдоль позвоночника вниз, к крестцу; за ними включаются в работу предплечья; дойдя кистями до крестца, разводим руки в стороны, в этот момент в работу могут включиться плечи; возвращаемся назад, стараясь уменьшать площадь контакта как можно позже.

– **Упор на крестце.** В тот момент, когда ваши руки приближаются к крестцу, то есть находятся в ложбинке на пояснице, прижимаете пальцы, как бы углубляясь в ткани – если женщина не очень полная, то появляется кожная складка перед пальцами, «волна». Ладонь и предплечье прикасаются к телу полностью, но нагрузка сконцентрирована на пальцах. С усилием проводите пальцами по крестцу до межягодичной складки и также, с усилием на пальцах, разводите руки в стороны. Получается так, как будто вы растягиваете верх ягодич в стороны. Убираете нагрузку и возвращаетесь назад по боковой поверхности.

– **Поглаживание груди.** Когда вы возвращаетесь по боковой поверхности назад, к шее, обязательно пройдите пальцами по груди женщины. Это должно быть не просто поглаживание, вы должны не просто провести пальцами по груди – это должно быть акцентированное поглаживание! Акцент должен быть и на энергетическом уровне, и на физическом. На физическом уровне акцент можно сделать, проведя по груди «веером», то есть пальцы движутся не все вместе, а проходят по груди по очереди. В разговорном языке, это называется «растопырить» пальцы. Хочу особенно обратить внимание на этот пункт, так как на обучении, во время практики, как ни странно, студенты часто про него забывают!

Во время выполнения поглаживания по спине, необходимо правильно поставить ноги. Ноги должны располагаться одна перед другой, а не напротив друг друга на ширине плеч. Выставленная вперед нога позволит, хотя бы частично, снять нагрузку со спины, так как даст возможность сместиться вашему центру тяжести вперед, относительно начального положения. Если ваши ноги будут стоять напротив друг друга, то даже малейший наклон вперед будет сильно нагружать мышцы спины.



Итак, выполняя поглаживание, гладите ладонями и предплечьями вдоль позвоночника. На пояснице делаете упор и растягиваете в стороны верх ягодиц. Возвращаясь обратно, гладите грудь женщины.

Можно продолжать выполнять массаж «двойками» – один раз сделали приемы на шее, погладили два раза спину, второй раз сделали приемы на шее, погладили два раза спину, затем перешли к массажу волосистой части головы.

МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

При массаже волосистой части головы можно использовать три приема, но суть будет одна – необходимо смещать кожу головы относительно костей черепа.

Первый прием – смещаете кожу головы кончиками всех пальцев, одновременно двумя руками, круговыми движениями по обоим полушариям. Второй прием – смещаете кожу головы кончиками четырех пальцев и основанием ладони. Третий прием – смещаете кожу всей поверхностью ладоней.



Вначале ставите кончики пальцев на волосистую часть головы у основания черепа. Круговыми движениями, от центральной линии, смещаете кожу головы симметрично на обоих полушариях, постепенно смещая руки к себе. Сила нажима должна быть ровно такой, какая необходима, чтобы пальцы не скользили по голове, а смещали кожу.



Проходите круговыми движениями по полушариям от основания черепа примерно до макушки, можно и дальше, если есть возможность, а затем, также, возвращаетесь назад, к основанию черепа. Пальцы отрывать от головы нельзя! Продольное смещение рук происходит во время кругового движения, за счет небольшого ослабления нажима.

После того, как вернулись в исходное положение, опускаете на голову основание ладони. Кисть при этом принимает такое положение, как будто в ней половинка яблока. Также, круговыми движениями, смещаете кожу основанием ладони и кончиками четырех пальцев, смещая при этом руки в продольном направлении к себе, а затем от себя. Для выполнения последнего приема опустите ладони на череп всей поверхностью и смещайте кожу головы.



После выполнения трех приемов, опять выполните поглаживание по спине: один раз сделали приемы на голове, погладили два раза спину, второй раз сделали приемы на голове, погладили два раза спину, затем перешли к массажу ушных раковин.

Одна из самых частых ошибок, которую совершают студенты на обучении – это увеличение скорости и недостаточный нажим. Вместо приятного массажа, получается чесание головы. Старайтесь не увеличивать скорость выполнения приемов, помните – первые две части массажа выполняются в медленном, спокойном темпе.

Самый частый вопрос при обучении массажу головы: «Как женщина отнесется к тому, что волосы будут в масле?». Во-первых, масла на ваших руках должно быть мало, так как большая его часть впитается во время массажа шеи. Во-вторых, на практике, если женщина приходит на массаж и ей нужна нетронутая прическа, она вас предупредит об этом несколько раз.

Особого внимания требует переход от массажа головы к поглаживанию по спине, особенно, если у женщины длинные волосы. Во время массажа ваши пальцы будут запутываться в волосах и вам либо придется поднимать руки вверх, освобождаясь от волос и отрывая от тела (что недопустимо), либо поступать следующим образом.

Когда вы заканчиваете массаж головы, кончики ваших пальцев расположены у основания черепа. **Не теряя контакта** кончиков пальцев с телом женщины, поднимаете ладони и выводите руки вперед, при этом ваши кисти как бы загибаются вовнутрь, тыльная поверхность пальцев ложится на шею, а кончики пальцев оказываются направлены на вас. В таком положении продвигаете руки вперед, к спине, то есть гладите шейно-воротниковую зону тыльной стороной пальцев, пальцы выходят из волос. Когда пальцы полностью вышли из волос женщины, разгибаете обратно кисть (не отрывая пальцы от тела) и кладете ладонной поверхностью на спину. Дальше поглаживание по спине выполняется по описанной схеме.

МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

Массаж ушей может нравиться не всем, но большинство женщин все-таки возбуждает. Если вы видите, что массаж не нравится – перейдите к массажу следующей части тела.



Массаж начинается с разминания ушных раковин – от мочки до вершины. Разминания выполняются круговыми движениями, большим и указательным пальцами, либо большим, указательным и средним пальцами. Большой палец располагается с одной стороны ушной раковины, а указательный и средний (один указательный) с другой стороны. Разминание выполняется в 2—3 прохода от мочки до вершины и обратно.

После разминания ушных раковин, сжимаете в кулак все пальцы, кроме мизинца. Вставляете кончики мизинцев в ушную раковину подушечками вверх, выше слухового прохода и немного приподнимаете ушную раковину, добавляя небольшое усилие. Если выполнять прием без усилия, то женщине будет щекотно или неприятно.





С небольшим усилием начинаете вести мизинцы по складке ушной раковины до вершины. При правильном исполнении, вы как бы рисуете пальцами букву S. То есть, вы начинаете вести мизинцы от слухового прохода вверх и к себе, затем по складке вниз и опять вверх и к себе до вершины. Назад возвращаетесь по той же траектории. Самое главное, не трогайте пальцами сам слуховой проход – это неприятно.

После того, как выполнили массаж ушных раковин, обхватите ладонями голову женщины. Ее уши при этом должны расположиться у вас между средним и безымянным пальцами. Выполните смещение кожи головы.



МАССАЖ РУК

Наружная поверхность руки

В часовой программе эротического массажа, массаж наружной поверхности руки нужно пропустить и сразу перейти к массажу внутренней поверхности, так как времени и так очень

мало. В полуторачасовой программе – по вашему усмотрению. В двухчасовом массаже наружную поверхность массируете, так как времени предостаточно.

Хотя рука состоит из трех локальных участков – плечо, предплечье и кисть, наружную поверхность делим на две части – плечо и предплечье с кистью.

Как определить, какая поверхность наружная, а какая внутренняя – когда руки женщины заведены вперед, перед вами будет наружная поверхность, а когда руки заведены назад, вдоль тела, перед вами будет внутренняя поверхность руки.

Нанесите масло на всю наружную поверхность руки. Не отрывая одну руку от плеча, поверните ее ладонной поверхностью кверху. Возьмите второй рукой масло и налейте немного в ладонь первой руки. Поставьте масло, распределите масло по своим ладоням и, выполняя плавные и мягкие поглаживания, распределите масло от плеча до кончиков пальцев. С особой нежностью необходимо наносить масло на пальцы. Можно немного заводить свои пальцы между пальцев женщины, это будет ее возбуждать.

Необходимо запомнить, что масло наносится на конечности от центра к периферии, то есть на руки от плеча к кисти, на ноги от бедра к стопе. Дело в том, что масло на плече или бедре впитывается больше, чем на стопе или кисти. Если наносить масло, например, от стопы вверх к бедру, то стопа окажется вся в масле, а бедро будет сухое. Придется стопу вытирать, а на бедро добавлять масло.

Массаж наружной поверхности плеча

На наружной поверхности плеча достаточно использовать всего два массажных приема. Первый – перекрестное выжимание плеча, второй – одновременное разминание дельтовидной и трапецевидной мышц.

Для выполнения перекрестного выжимания необходимо встать так, чтобы локоть женщины был направлен прямо на вас. Положите ладонь левой руки на правую сторону руки женщины у локтя. Пальцы расслабьте и немного согните, как бы обнимая руку. Большой палец прижат к остальным. Ладонь вашей правой руки ложится на левую сторону руки женщины, немного впереди и сверху левой руки. Сверху оказывается основание большого пальца и сам большой палец. Остальные пальцы обнимают руку женщины.



Выпрямите обе руки в локтях, добавьте немного усилия весом тела и выполните выжимание до конца плеча. Усилие должно направляться не перпендикулярно плечевой кости, а примерно под углом 45°, то есть вы не давите на руку, а выжимаете от локтя вверх. Такое направление воздействия исключит возникновение болевого эффекта в плечевом суставе.

Выполнив выжимание до плечевого сустава, перейдите на лопатку, разведите кисти каждую в свою сторону – правую направо, левую налево и вернитесь к локтю поглаживанием. Повторите прием 3—5 раз.

Для выполнения второго приема, встаньте напротив подмышечной впадины. Пальцы во время выполнения приема должны быть выпрямлены! Положите центр (конец ладони – начало пальцев) своей одной кисти на центр дельтовидной мышцы, а центр второй кисти на середину верхней части трапецевидной мышцы, то есть между плечом и шеей. Добавьте немного усилия и совершайте небольшие круговые движения кистями, смещая подлежащие мышцы вперед и назад. Усилие при этом должно быть средним – не доставляющим дискомфорта, но и не слишком поверхностным. Главное, вы должны чувствовать, что мышцы смещаются вслед за движением ваших рук.



После разминания дельтовидной и трапецевидной мышц, можно опять выполнить перекрестное выжимание.

Выполнив цикл массажных приемов на плече, необходимо погладить спину, после чего перейти к массажу наружной поверхности предплечья и кисти.

Массаж наружной поверхности предплечья и кисти

Массажа, как такового, тут не будет, так как массировать нечего. Основная работа будет связана с ассоциациями. Как я уже писал, если женщина гладит пальцами ваше запястье, это говорит о сильном возбуждении и даже вожделении. Обозначим возбуждение, как явление А, а его проявление в виде поглаживания пальцами запястья, как явление В. Соответственно, учитывая, что явления взаимосвязаны, выполняя приемы на предплечье и кисти, вы будете имитировать поглаживание женщиной вашего запястья, то есть, создавая явление В, вызывать в сознании явление А.

Станьте со стороны головы женщины. Заведите свою кисть под кисть женщины так, чтобы получился контакт ладонь в ладонь, а пальцы женщины оказались на вашем запястье. Ваши

предплечья при этом будут создавать одну линию. Выполняя поглаживания по предплечью и кисти, добавьте столько усилия, сколько необходимо для того, чтобы немного сместить руку женщины вперед и назад. Пальцы женщины в этом случае, будут гладить ваше запястье.

Выполняйте прием 1—2 минуты, затем выполните поглаживание по спине и переведите руку женщины в положение назад, вдоль тела. Нанесите масло на внутреннюю поверхность руки от плеча до ладони.

Внутренняя поверхность руки

Массаж внутренней поверхности плеча

Переходя к массажу внутренней поверхности руки, вы убираете одну свою руку из физической работы – она будет выполнять контактную функцию. Встаньте боком к телу женщины напротив ягодиц. Ладонь той руки, которая ближе к телу женщины, положите на ее ладонь так, чтобы основание вашей ладони легло к началу пальцев женщины. В этом положении ваша ладонь будет находиться все время, пока не вы не дойдете до массажа ладони.



Первое, на что вы должны обратить внимание, зафиксировав своей ладонью ладонь женщины, это положение ее пальцев. Как уже было написано, если женщина расслабилась и между вами установился нужный уровень контакта, то ее пальцы будут лежать на вашем запястье.

Если, по какой либо причине, женщина вам не доверилась или не смогла расслабиться, то ее пальцы будут лежать ровно на столе.



В этом случае можно попробовать исправить ситуацию, работая с ассоциациями. Выполняя свободной рукой массаж плеча, запястье той руки, что фиксирует ладонь женщины, опустите на ее пальцы. Тем самым, вы как бы говорите женщине, что все хорошо, необходимо расслабиться. Через 1—2 минуты начинайте очень медленно поднимать свое предплечье в исходное положение. В 90% случаев пальцы женщины начинают подниматься вслед за вашей рукой, кисть приходит в среднее физиологическое положение, а пальцы, соответственно, оказываются полусогнуты и прикасаются к вашему запястью. Это довольно неудобно в исполнении, но зато позволяет быстро установить нужный уровень контакта.

Массажу внутренней поверхности плеча отводится очень мало времени, около минуты, так как основная работа будет заключаться в выполнении «Змейки», поглаживания по спине по определенной схеме.

На плече можно использовать самые элементарные приемы – прямолинейное обхватывающее поглаживание, прямолинейное выжимание и разминание трехглавой мышцы плеча в виде круговых смещений мышцы.



Обхватите плечо своей кистью, противопоставив большой палец остальным. Выполняйте поглаживание от локтя к плечевому суставу и обратно. Добавьте усилие и выполняйте выжимание по той же траектории, только помните, что с усилием движение выполняется от локтя вверх, а в обратном направлении усилие убирается.

Осторожно работайте большим пальцем – не прижимайте его сильно к внутренней поверхности плеча, так как в этой области, близко к поверхности, проходят сосуды и нервы.

Разминание трицепса похоже на разминание дельтовидной мышцы. Поставьте середину ладонной поверхности кисти под углом примерно 45° к мышце. Пальцы должны быть выпрямлены. Добавив немного усилия, выполняйте круговые движения, смещая мышцу от себя и к себе. Чередуйте поглаживание, выжимание и разминание.

Выполнив несколько раз приемы на плече, выполните поглаживание в виде «Змейки».

Поглаживание «Змейка»

«Змейка» – это очень приятный и возбуждающий прием, который нравится всем женщинам. С момента начала выполнения этого приема, кривая возбуждения (вспоминаем диаграмму) начинает все быстрее расти вверх. Змейка может быть короткой или длинной. Короткая змейка выполняется, когда вы делаете массаж на первой руке. Длинная змейка выполняется, когда вы массируете вторую руку.

Представьте себе змею ползущую по земле – она извивается вся, от хвоста до головы. Вот также должно работать и ваше тело. Движение начинается с ног, а ваша ладонь, это голова змеи. Чтобы правильно выполнить прием, необходимо развернуть корпус к телу женщины и поставить ноги так, чтобы одна стопа находилась на уровне ягодиц, а вторая на уровне шеи. При таком положении стоп, если вы встанете ровно, то ваш корпус окажется примерно напротив середины спины.

Попробуйте смещаться из стороны в сторону, немного приседая то на одну, то на вторую ногу. Представьте, что вы змея, которая ползет. Ваш корпус должен смещаться от ягодиц до шеи женщины и обратно, выполняя движения, похожие на ползущую змею. Все тело должно быть максимально расслаблено.

По телу массаж выполняется ладонью и предплечьем. Движение руки начинается от локтя женщины – сначала поглаживание начинает ладонь, а сразу за ней в работу включается предплечье. Рука движется по плечу до надплечья, потом разворачивается и идет вниз, к ягодицам, по ближней к вам половине спины.

В районе поясницы, рука разворачивается и занимает положение поперек спины.

Над позвоночником должна оказаться верхняя треть предплечья, при этом, на самом позвоночнике должна лежать его внутренняя, мягкая часть. Для этого необходимо сместить корпус вперед, к спине женщины. Выжимаете спину предплечьем до шеи, добавляя усилие весом тела.

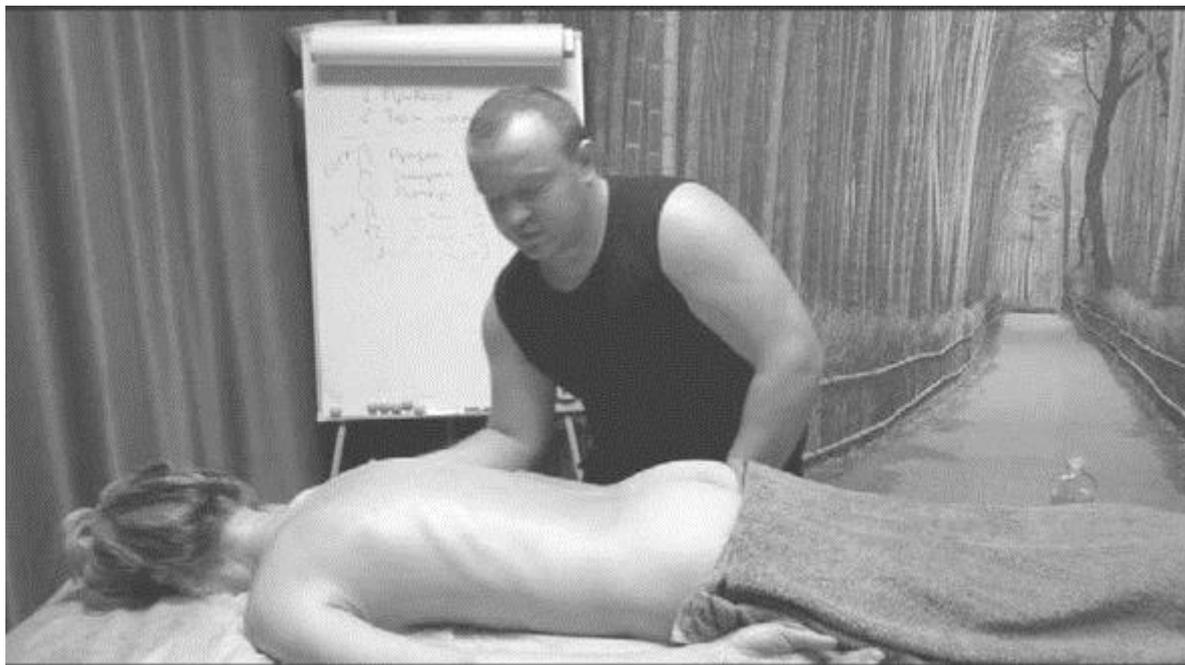
Если змейка короткая, то на этом прием заканчивается, а ваша рука возвращается в исходное положение по той же траектории – поперек спины вниз, к ягодицам, но уже без усилия, разворачивается локтем к голове, идет по ближней половине спины к шее, далее локоть заворачивает в обратную сторону и предплечье с кистью выходят по плечу к локтю женщины.

Если змейка длинная, то после того, как ваше предплечье дошло до шеи, необходимо продолжить прием и выполнить поглаживание той руки, массаж которой уже сделан. Для этого вытягиваете руку вперед от себя, при этом предплечье оказывается на дальней от вас половине спины, а ваша ладонь на плече женщины. Смещаете руку по спине – предплечье идет по дальней половине спины от шеи до ягодицы, а ладонь в это время гладит руку от надплечья до кисти.

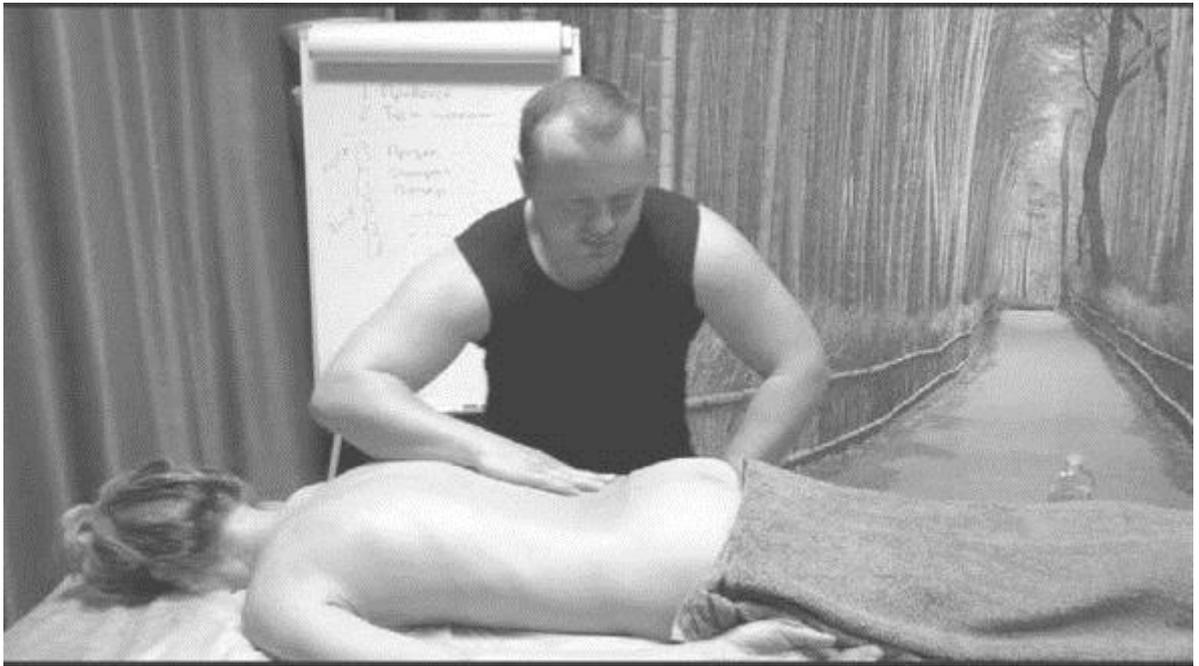
Чтобы ваша кисть была максимально расслаблена, во время выполнения этой части змейки, вы должны опираться предплечьем о спину женщины. Это позволяет снять нагрузку с ладони, кисть остается мягкой и нежной.

В конце, когда ваша ладонь достигла ладони женщины, можно немного погладить пальцы и ладонь. Очень часто в этот момент женщина начинает захватывать и гладить руку массажиста. Даете женщине немного поиграть с вашей рукой, а потом возвращаетесь по той же траектории в исходное положение. Теперь вам необходимо увязать движение ног, тела и рук в единое целое.

Поставьте ноги, как было описано выше. Немного присядьте на ту ногу, которая стоит напротив ягодиц, так, чтобы ваш корпус сместился к ягодицам. Ладонь поставьте на трицепс у локтя.



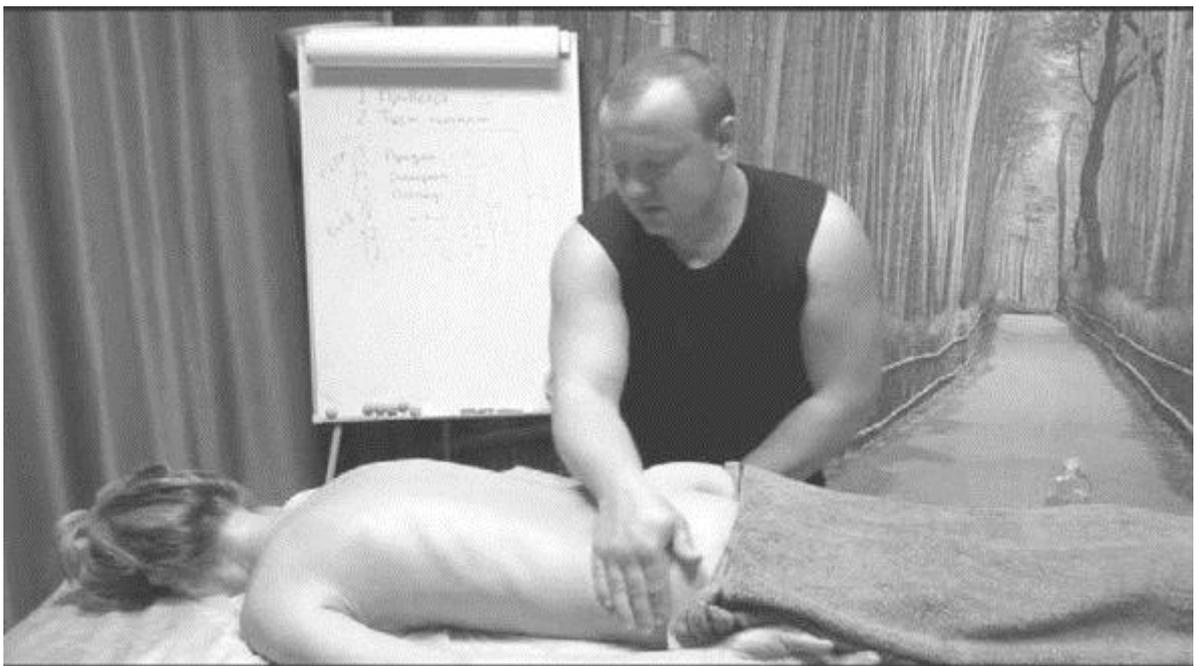
Начинайте плавно смещать корпус в сторону шеи, перенося вес с одной ноги на другую и толкая руку вперед. За кистью на руку сразу от локтя ложиться ваше предплечье. Не нужно вытягивать свою руку вперед – просто толкайте ее корпусом. Когда ваша ладонь зайдет на надплечье, предплечье должно лежать на плече, а ваш корпус находится примерно напротив лопатки женщины. Отведите локоть от своего корпуса, выведите ладонь на спину, пальцами к ягодицам. Предплечье должно стать параллельно позвоночнику.



Смещайте свой корпус обратно к ягодицам. Ваша рука при этом скользит по ближней половине спины ладонью и предплечьем.

Когда корпус приблизится к ягодицам, начинайте приводить локоть обратно к корпусу, ладонь при этом проходит по верху ягодиц на дальнюю сторону спины, а предплечье ложится перпендикулярно позвоночнику.

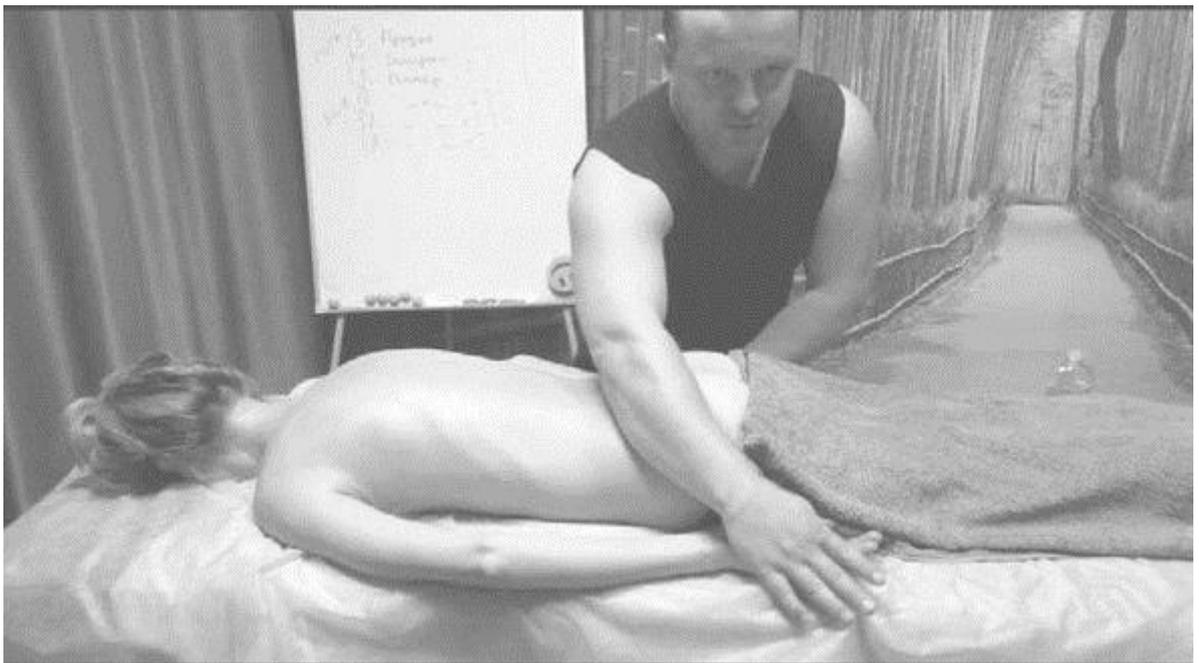
Сместите свой центр тяжести вперед, как бы наваливаясь сверху на женщину, облачаясь на спину. Дайте нагрузку весом тела и выполните выжимание предплечьем от поясницы до шеи, смещая руку вместе с корпусом. Предплечье должно идти ровно, поперек спины.



Ни в коем случае нельзя выполнять эту часть змейки боковой частью предплечья, то есть той, где кость расположена близко к поверхности. Если с усилием пройти костью по остистым отросткам позвоночника, то массаж закончится, так как боль будет невероятной.



Если змейка короткая, то уберите нагрузку с предплечья, и вернитесь рукой и корпусом обратно к ягодицам. На середине поясницы начинайте отводить свой локоть в сторону от корпуса, выводя предплечье на ближнюю половину спины, так, чтобы оно стало параллельно позвоночнику. Кисть в это время пройдет по верху ягодиц с дальней на ближнюю половину спины. Смещая корпус в сторону шеи женщины, ведите свою руку по спине, пока локоть не дойдет до надплечья. Приводя локоть к себе и смещая корпус назад к ягодицам, выведите предплечье, а следом и кисть, по плечу женщины в исходное положение.



Если змейка длинная, то после выжимания, когда вы сместились к шее, уберите нагрузку и выпрямите руку, вытянув ее вперед. Предплечье опирается на дальнюю половину спины,

а ваша ладонь, мягкая и расслабленная, располагается на дальнем плече. Смещая корпус к ягодцам, выполните поглаживание второй руки.

Назад возвращаетесь, смещая корпус и руку от ягодич к шее, а затем так же, как и после короткой змейки.

В полуторачасовой программе массажа, можно выполнять приемы двойками. Сделали несколько раз приемы на плече, затем выполнили две «Змейки». Второй раз выполнили приемы на плече, опять сделали две «Змейки» и перешли к массажу предплечья. Эта схема условна, количество повторений выбирается в зависимости от длительности процедуры и наличия (отсутствия) времени.

Массаж внутренней поверхности предплечья

Массаж внутренней поверхности предплечья выполняется по аналогии с массажем плеча.

Можно также выполнять прямолинейные поглаживания и выжимания, от запястья до локтя, и круговые разминания. Для удобства, поглаживания и выжимания можно выполнять, развернув кисть мизинцем к локтю женщины. Разминания выполняются ладонью или пальцами, но только на двух верхних третях предплечья. Можно круговыми движениями смещать мышцы предплечья относительно костей.



Работа на предплечье также не занимает много времени. Сделайте несколько раз приемы, чередуя поглаживание, выжимание и разминание. После чего выполните «Змейки». Повторите приемы на предплечье и «Змейку» нужное количество раз.

Массаж ладони и пальцев

Массаж ладони необходимо выполнять с достаточным усилием, так как это гораздо приятнее, чем легкое поглаживание. Выполняя массаж ладони, вы также будете работать с ассоциациями. Стать необходимо так, чтобы пальцы женщины были направлены на вас.

Первое, что необходимо сделать – размять мышцы у основания большого пальца, основания ладони и основания мизинца. Разминание выполняется подушками больших пальцев обеих рук, круговыми движениями, поочередно.

Возьмите ладонь женщины в свои руки так, чтобы Ваши пальцы сошлись на тыльной поверхности кисти женщины. Большой палец дальней от тела женщины руки (вашей) заходит между большим и указательным пальцами женщины. Выполняя разминание круговыми движениями, необходимо стараться сделать так, чтобы пальцы женщины скользили по запястью этой руки.

Для этого, иногда, приходится легонько прижимать пальцы женщины основанием ладони второй руки или выгибать то запястье, по которому должна гладить женщина. Главное, делать это непринужденно, чтобы это выглядело, как случайность.



Второй прием называется «Клещи». Смысл приема заключается в том, чтобы выполнить выжимание между пястными костями. Пястные кости – это кости ладони, от которых потом начинаются фаланги пальцев. Их пять, как и пальцев. Первая пястная кость – это та, от которой начинается большой палец. Выжимание выполняется между 2 и 3, 3 и 4, 4 и 5 пястными костями, от основания ладони, к себе, до конца (до начала пальцев).

Работают кончики большого и среднего пальцев. В то время, как остальные пальцы продолжают фиксировать ладонь, рабочие пальцы встают в положение, похожее на клещи. Большой палец со стороны ладони, а указательный с тыльной стороны. Пальцы сжимают межпястный промежуток с двух сторон и выполняют выжимание. По одному межпястному промежутку, пальцы ваших обеих рук следуют поочередно, друг за другом, несколько раз. Потом переходят на следующий межпястный промежуток и так далее.

Следующим приемом вам необходимо смещать относительно друг друга суставы, которые соединяют между собой пястные кости и первые фаланги пальцев.

Зафиксируйте пальцами одной руки три сустава, например мизинца, безымянного и среднего пальцев, а второй рукой один сустав, соответственно, указательного пальца. Круговыми движениями смещайте между собой суставы указательного и среднего пальцев. Затем зафиксируйте по два сустава с каждой стороны и смещайте между собой суставы среднего и безымянного пальца. Последним у вас остается смещение между суставами безымянного пальца и мизинца.



Следующим приемом будет выжимание пальцев. Выжимание выполняется от кончика пальца к ладони, так как это более приятный вариант, нежели наоборот, от ладони к кончику. Выжимание выполняется между большим и указательным пальцами, а остальные пальцы будут служить направляющими, то есть фиксировать палец женщины.

Согните свои четыре пальца, положите кончик мизинца женщины в образовавшуюся ложбинку указательного пальца и прижмите сверху подушкой большого пальца. Выполните выжимание мизинца между указательным и большим пальцами, смещаясь к ладони женщины.

В то время, когда палец женщины смещается внутрь вашей ладони дальше указательного пальца, остальные пальцы его подхватывают и начинают фиксировать, не давая раскачиваться. Выполните выжимание на всех пальцах, от мизинца до большого.



Выжимание можно выполнять по два раза с передне-задней и боковых поверхностей каждого пальца. Когда сделаете выжимание 2—3 пальцев, можно поменять руку, так как одной рукой выполнять прием на всех пальцах – неудобно.

Для выполнения следующего приема, вам необходимо поменять положение тела на противоположное. Встать нужно так, чтобы упереть локоть женщины в свое бедро, то есть лицом к стопам. Положите ладонь одной руки под ладонь женщины так, чтобы вашей ладони касалась тыльная поверхность ладони женщины.



Пальцами второй руки войдите между пальцев женщины, а ладонью этой же руки начните выполнять круговые разминания ладони. Фиксирует ладонь женщины рука, которая расположена дальше от тела, а разминает та рука, которая расположена ближе к телу женщины.

Выполнив несколько разминований, немного сомкните пальцы, находящиеся между пальцев женщины и выжмите пальцы от основания к кончикам. Расслабьте пальцы и верните их в исходное положение. Опять немного сожмите и выполните выжимание. Возвращать пальцы в исходное положение, то есть вводить свои пальцы между пальцев женщины, необходимо страстно, как во время секса.

После того, как выполнили последнее выжимание, возвращать пальцы в исходное положение не нужно. Просто расслабляете пальцы, и двигаясь дальше в том же направлении, выводите свои пальцы из пальцев женщины. Продолжаете движение руки дальше, так, чтобы пальцы женщины начали легко скользить по вашему запястью и дальше по предплечью до локтя. После этого выполняете прием «Змейка».

Массаж второй руки выполняется аналогично массажу первой руки, только «Змейка» уже будет длинной, а не короткой.

Схематично:

- Массаж наружной поверхности плеча первой руки;
- Поглаживание по спине;
- Массаж наружной поверхности предплечья и кисти первой руки;

- Поглаживание по спине;
- Массаж внутренней поверхности плеча первой руки;
- Короткая «Змейка»;
- Массаж внутренней поверхности предплечья первой руки;
- Короткая «Змейка»;
- Массаж ладони первой руки;
- Короткая «Змейка»;
- Массаж наружной поверхности плеча второй руки;
- Поглаживание по спине;
- Массаж наружной поверхности предплечья и кисти второй руки;
- Поглаживание по спине;
- Массаж внутренней поверхности плеча второй руки;
- Длинная «Змейка»;
- Массаж внутренней поверхности предплечья второй руки;
- Длинная «Змейка»;
- Массаж ладони второй руки;
- Длинная «Змейка».

Обратите внимание

При выполнении массажа рук используются следующие приемы возбуждения:

- Имитация поглаживания женщиной вашего запястья;
- Поглаживания по спине со стороны головы с увеличением площади соприкосновения, упором на крестце и поглаживанием груди;
- Скрещивание ваших пальцев и пальцев женщины, как многие делают во время секса;
- Увеличение количества точек соприкосновения – предплечьем руки, которая фиксирует ладонь, можно прикасаться к ягодице женщины. При массаже ладони, упираете локоть женщины в свое бедро – это не только создает дополнительную точку соприкосновения, но очень возбуждает женщину, так как она чувствует близость вашей интимной зоны;
- Увеличение площади соприкосновения.

МАССАЖ НОГ

После выполнения массажа на верхней половине тела, переходите к массажу ног. На массаж обеих ног остается 5—7 минут, но возбуждение за это время резко возрастает.

Факторы, способствующие резкому возрастанию возбуждения:

- Переходя к массажу ног, вы убираете с них полотенце и, если женщина была в трусиках, снимаете их. Это означает, что женщина будет полностью обнаженной.
- Ваше положение во время массажа ног также возбуждает женщину. Вы будете стоять в ногах женщины, напротив открытой интимной зоны, она этого не видит, но поверьте, фантазия сделает свое дело.
- Вы постепенно приближаетесь к массажу интимной зоны, женщина это прекрасно понимает, а томное ожидание этого, заставляет ее сильно возбуждаться.
- Массаж на локальных участках будет чередоваться с поглаживанием по всему телу, от стоп, через ягодицы, по спине, до кончиков пальцев и обратно – это сильно возбуждает женщин.
- Создание дополнительных точек соприкосновения и работа с ассоциациями также вносит свою лепту в возбуждение женщины.
- Работа на внутренней поверхности бедра просто не может не возбуждать.

Массаж ног делится на массаж шести локальных зон – стоп, икр и бедер. Массаж каждого локального участка чередуется с поглаживанием по всему телу.

Выполнить массаж ног можно по двум схемам. Первая схема подразумевает постепенное приближение к интимной зоне, то есть сначала выполняется массаж стоп на обеих ногах по очереди, потом массаж икр, массаж бедер и переход к массажу ягодиц и интимной зоны. Вторая схема подразумевает ступенчатое приближение к интимной зоне. В этом случае, массаж выполняется сначала по одной ноге – стопа, икра, бедро, а затем по второй, после чего

переходите к массажу интимной зоны. Работая по второй схеме, вы сначала приближаетесь к интимной зоне, наращивая возбуждение у женщины, потом отступаете назад и опять наращиваете возбуждение. По какой схеме работать, выбирайте сами, особой разницы между схемами не замечено.

Начиная массаж первой стопы, создайте виртуальную запретную зону в интимной зоне, диаметром примерно 20 см. Выполняя массаж, вы не будете заходить руками в эту зону, но с каждым локальным участком эта зона будет сужаться, а ваши руки будут проходить все ближе и ближе к наружным половым органам. Когда будете выполнять массаж последнего бедра, этой зоны уже не будет, но к половым органам вы еще не прикасаетесь.

Обнажение женщины

Если женщина была в нижнем белье, первое, что необходимо сделать, это выправить полотенце из белья. Дальше необходимо спуститься к стопам и начать медленно подворачивать полотенце, обнажая ноги женщины. Полностью свернув полотенце, плавным движением снимите его с женщины. Если изначально женщина была без белья, то просто начинайте подворачивать полотенце.



Для того, чтобы снять с женщины нижнее белье, зайдите со стороны стоп. Если стопы свисают со стола, то можно (даже нужно) прикоснуться к ним своими бедрами. Обратите внимание, масло еще не наносили! Тыльной поверхностью кистей гладьте ноги женщины. В классическом массаже такой прием называется «Глажение». Сначала от стоп до колена и обратно, затем до начала ягодиц и обратно. В обратном направлении можно повернуть кисть и гладить ладонной поверхностью. С третьего раза доходите руками до верхнего края белья, поддеваете его пальцами с боков и начинаете стягивать.



В 50% случаев, как только вы начали стягивать белье, женщина приподнимает таз, чтобы вам помочь. В этот момент отпускаете белье и возвращаетесь поглаживанием к стопам. Белье оказывается на несколько сантиметров ниже исходного положения. Опять гладите ноги вверх до белья, поддеваете пальцами и начинаете стягивать. Как только женщина поднимает таз – отпускаете белье и возвращаете руки к стопам. За три таких подхода белье оказывается под ягодицами. Четвертый подход последний – полностью снимаете белье с женщины.

В том случае, если женщина не поднимает таз, чтобы вам помочь, просто стягиваете белье на несколько сантиметров вниз и отпускаете. Как и в предыдущем случае, белье должно оказаться под ягодицами за три подхода. В четвертый подход полностью снимаете трусики с женщины.

Массаж стоп

После того, как женщина полностью обнажилась, необходимо нанести масло на ноги. Соответственно, если вы собираетесь выполнять массаж по первой схеме, то есть, обе ноги сразу, то и наносить масло нужно будет на обе ноги. Если вы планируете выполнять массаж сначала на одной ноге, а потом на второй, то масло сначала наносите на массируемую ногу, выполняете массаж всех трех локальных участков, а затем наносите масло на вторую ногу и выполняете массаж на ней.

Масло на ноги требуется больше, чем на руки. Наберите масло в ладонь одной руки и распределите по второй. Плавным движением, слегка прикасаясь к телу, начинайте наносить масло с ягодицы к стопе. Тут главное – сильно не прижимать руки к ноге, иначе все масло снимется с ладоней в области ягодицы, а бедро, икра и стопа останутся сухими. Старайтесь равномерно снимать масло со своих ладоней, распределяя по всей поверхности ноги. При необходимости, таким же образом нанесите масло на вторую ногу.



Первое, что можно сделать на стопе – это выжимание пятки. Поместите одну руку под стопу и зафиксируйте ее. Второй рукой обхватите пятку и выполняйте выжимание снизу вверх круговыми движениями.

Второе, что можно сделать – размять основание и свод стопы подушечками больших пальцев. Разминание необходимо выполнять двумя пальцами поочередно, круговыми движениями, медленно и с достаточным усилием. Спускайтесь разминанием от пятки вниз, к пальцам.

Следующий прием – разминание пальцев ног. Хотя разминанием это можно назвать лишь условно. Просто слегка разомните каждый палец женщины между своими большим, указательным и средним пальцами.





Последнее, что выполняете на ноге – это стимулируете фантазию женщины. Для этого необходимо вводить указательный палец между пальцев женщины, одновременно прокручивая его.



Начинаете с мизинца, заканчиваете у большого пальца. Выполняется прием с небольшим усилием, чтобы не было щекотно. Особый акцент делается в последнем промежутке у большого пальца. Это движение ассоциируется с половым актом, поэтому в большинстве случаев вызывает возбуждение.

К сожалению, встречаются женщины, которым массаж стоп не нравится. В таком случае, просто прекращаете выполнять массаж и переходите к следующему участку. Также массаж стоп не выполняется, если не удастся избежать щекотки.

В принципе, вышесказанное можно применить к любой части тела. Если массаж какого-либо участка или какой-то прием женщине не нравится, о чем скажет реакция тела, то просто переходите к следующему участку или не делаете прием. Если женщина реагирует на массаж спокойно, выполняете его по стандартной схеме. Если видите, что массаж на каком-либо участке возбуждает женщину, то можно задержаться на нем подольше.

После того, как закончили массаж одной стопы, необходимо выполнить поглаживание по всему телу.

Поглаживание по всему телу

В первую очередь разберем вариант, когда массаж делается по двум ногам сразу, то есть стопа, стопа, икра, икра, бедро, бедро. Поставьте руки на стопы, встаньте сбоку стола и начинайте идти к голове женщины, выполняя поглаживание по двум ногам одновременно. Пройдите руками через ягодицы, затем вдоль позвоночника с двух сторон и по двум рукам до пальцев. В конце можно немного «поиграть» с пальцами женщины, дать ей захватить ваше запястье, но не долго. По той же траектории возвращаетесь назад до стоп.

Как и во многих других приемах этого массажа, важнее движение ваших ног и корпуса, чем рук. Не должно быть никаких подшагиваний ноги к ноге! Представьте, что вы крадетесь около женщины, нога переставляется за ногу, на цыпочках. Руки вперед не вытягивайте, спину не наклоняйте. При идеальном исполнении, женщина чувствует только движение рук по телу. Именно в этом заключается возбуждающее действие этого приема. Представьте себя на ее месте – одни эмоции, когда вы ощущаете только скольжение рук по вашему телу и совсем другие, когда вы ощущаете рядом с собой топот мамонта.

Если вы решили сделать сначала одну ногу, а потом вторую, то и поглаживание сначала начинается с одной ноги, а когда перейдете ко второй, то будете начинать поглаживание по двум сразу.

Поставьте руки на массируемую ногу и выполняйте поглаживание по одной ноге, затем по одной ягодице переходите на спину, руки расходятся на две половины спины, а дальше по аналогии с предыдущим описанием. Когда возвращаетесь назад, в районе поясницы руки опять сходятся и гладят к стопе одну ногу.

Чередуйте этим приемом массаж на каждом локальном участке.

Массаж икры

Массаж икры занимает примерно минуту. На икре можно выполнять те же приемы, что и на руке или спине, если позволяет размер икры – поглаживания, выжимания и легкие разминания. Разминания лучше выполнять всей поверхностью ладони, например, валяния. Возьмите мышцы икры в ладони с двух сторон и как бы переваливайте из руки в руку.



Все приемы, выполняемые с усилием, необходимо заканчивать за 2—3 сантиметра до начала подколенной ямки – очень близко нервы и сосуды. Зато, если погладить подколенную ямку легким прикосновением кончиков пальцев, женщине будет очень приятно.

Стоять при выполнении массажа икры лучше сзади, а не сбоку стола, особенно, если стопа женщины с него свисает. В этот момент можно создать еще одну точку соприкосновения, прикоснувшись к стопе бедром или своей интимной зоной. В этом случае, женщине вообще будет все равно, что вы там делаете на икре.

Массаж бедра

Несмотря на то, что массаж бедра очень возбуждает женщину, не стоит надолго на нем задерживаться. Приемы все те же, что и на икре. Можете выполнять приемы по аналогии с массажем спины. По большому счету, женщине уже не важно, будете вы делать прямолинейное выжимание или спиралевидное, в этот момент она будет думать совсем о другом. Уделяйте особое внимание внутренней поверхности бедра, акцентировано выполняя на ней массажные приемы.

Массаж двух ног одновременно

Выполнив массаж второго бедра и последнее поглаживание по всему телу, встаньте сзади стола, по возможности прикоснувшись бедрами к стопам женщины. Выполняйте поглаживание по двум ногам одновременно, добавив в работу предплечье.

Можно выполнять поглаживание вверх по внутренней поверхности ноги, через ягодицы и назад по внешней стороне ноги. Затем наоборот, вверх по внешней стороне, на ягодицы и вниз по внутренней поверхности. Повторите этот прием 3—5 раз.

Следующий прием называется «Клин», его назначение – раздвинуть ноги женщины на необходимую ширину. Вы как бы продолжаете выполнять предыдущее поглаживание, только в самом начале предплечья идут не сверху ноги, а заводятся между ногами женщины. В результате руки принимают форму клина. Смещая руки вперед, вы начинаете немного раздвигать ноги женщины в стороны.

Данный прием должен выполняться очень аккуратно и мягко. В половине случаев, достаточно одного раза и женщина сама расставляет ноги широко. Если этого не произошло,

лучше сделать прием 10—15 раз, раздвигая ноги по полсантиметра, чем с силой раздвинуть их за один раз. Не спешите, делайте массаж деликатно.

Последний прием, который выполняете перед тем, как перейти к массажу ягодиц и интимной зоны – «Черепашка». Прием выполняется очень медленно и трудоемко для массажиста, но вызывает очень яркий эффект.

Для его выполнения необходимо одну ногу выставить подальше под стол, чтобы была возможность сместить свой центр тяжести. Предплечья кладете на икры женщины, а кисти на внутреннюю поверхность бедра у колена. Прогибаете спину и часть нагрузки переносите со спины на предплечья.

Очень медленно начинаете смещать кисти по внутренней поверхности бедра в сторону интимной зоны. Ваша задача, очень-очень медленно пройти весь путь, от колена до наружных половых органов. Особенно важно не ускоряться в последнюю треть пути, хотя ваша спина будет на этом настаивать.

Прием «Черепашка» выполняется один раз. Это связано как с большой нагрузкой на вашу спину, так и с эффектом, который он вызывает у женщин. Дело в том, что при очень медленном продвижении к интимной зоне, создается такой уровень возбуждения, что у некоторых женщин таз не то что приподнимается от напряжения мышц, а начинает просто скакать по столу. Многие женщины описывали эффект именно как вихрь возбуждения, который начинает закручивать все внутри, к концу приема превращаясь просто в смерч, накрывая возбуждением с головой.

На этом вторая часть массажа заканчивается и мы переходим к описанию третьей части – массажу интимной зоны и доведению женщины до оргазма.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. МАССАЖ ИНТИМНОЙ ЗОНЫ АНАТОМИЯ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Перед тем, как приступить к изучению массажа интимной зоны, необходимо ознакомиться с основными сведениями о женских половых органах. Если вы решите изучить анатомию более глубоко, то всегда сможете сделать это, используя учебник по анатомии.

Женские половые органы делятся на внутренние и наружные. В первую очередь, вас будут интересовать: большие половые губы, малые половые губы, клитор, преддверие влагалища, само влагалище и шейка матки. Кроме того, вы должны представлять себе расположение мочевого пузыря и принцип действия его рецепторов.

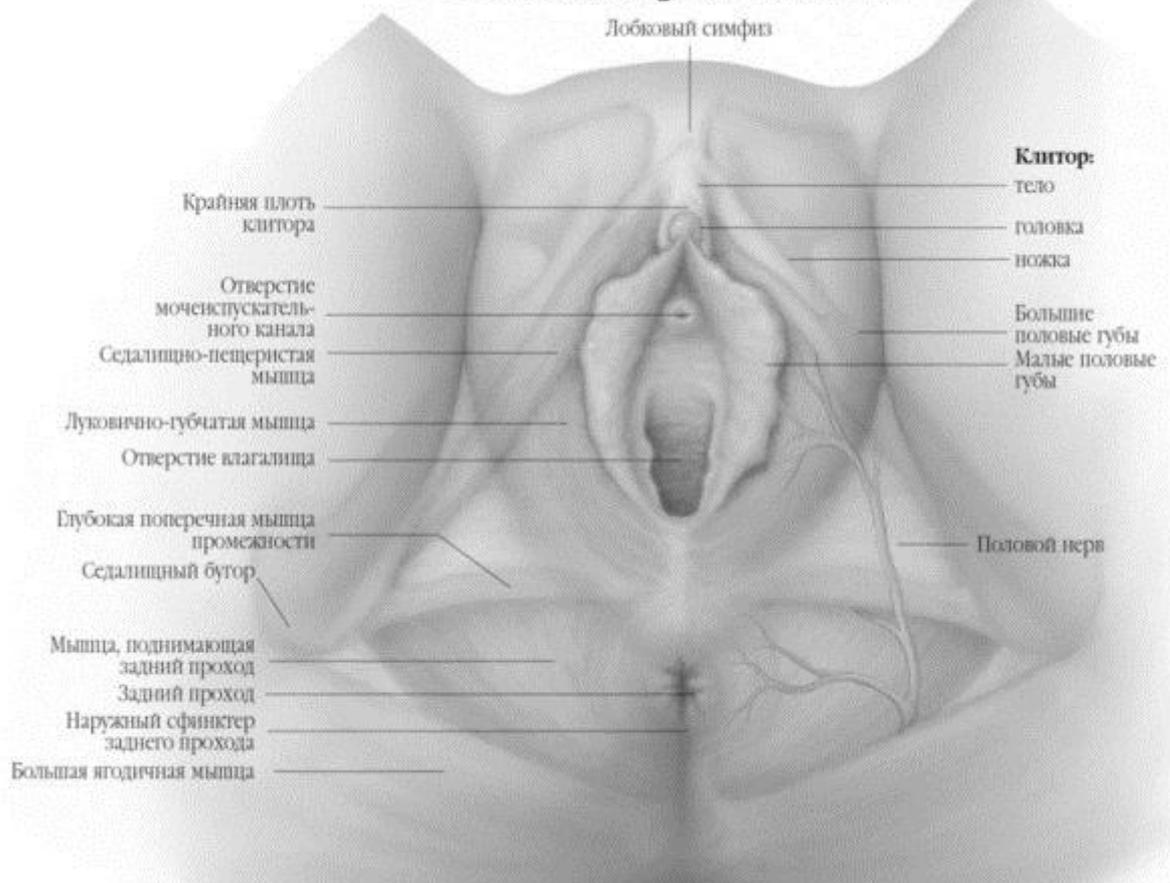
Наружные женские половые органы

Наружные женские половые органы расположены в переднем отделе промежности, в области мочеполовой диафрагмы. Они состоят из больших половых губ, малых половых губ, клитора, больших желез преддверия и луковицы преддверия.

Большие половые губы

Большие половые губы представляют собой два кожных валика, идущих по обеим сторонам половой щели от области лобкового симфиза назад до передней границы диафрагмы таза. Латерально (дальше от центра) они отделены от кожи бедра бороздой, медиально (ближе к центру) ограничивают половую щель. Длина больших половых губ достигает 8 см, ширина равна 2—3 см. Количество жировой ткани, заложенной в их толще, определяет их величину. Впереди правую и левую большие половые губы соединяют передняя спайка губ. Сзади их соединяет менее развитая задняя спайка больших половых губ.

Женская промежность



Наружная поверхность больших половых губ и лобок, покрыты волосами. Кожа, образующая большие половые губы, содержит большое количество потовых и сальных желез. В подкожной клетчатке больших половых губ заложены венозные сплетения – луковица преддверия, и большие железы преддверия. Внутренняя поверхность больших половых губ, сохраняя кожное строение, вследствие поверхностного расположения артериальных капилляров имеет розоватый оттенок.

Малые половые губы

Малые половые губы представляют собой две тонкие кожные складки, расположенные в продольном направлении внутрь от больших половых губ. Они такого же цвета, как и внутренняя поверхность больших половых губ; своими свободными краями иногда выступают через половую щель.

Основание малых половых губ отделено от больших половых губ бороздками. Передний участок каждой малой половой губы разделяется на две ножки – наружную и внутреннюю. Внутренние, или нижние, ножки обеих губ, соединяясь между собой и прикрепляясь с задней стороны к головке клитора, образуют уздечку клитора, а обе наружные, или верхние, ножки, соединяясь на тыле клитора, образуют со стороны его верхней поверхности крайнюю плоть клитора (капюшон).

Приблизительно на середине внутренней поверхности больших половых губ можно видеть, как малые половые губы кзади постепенно сливаются с большими или соединяются одна с другой, образуя уздечку половых губ. В толще малых половых губ залегают венозные сосуды,

напоминающие собой пещеристые тела, а также нервы, артерии, эластические волокна и гладкие мышечные волокна; в кожном покрове имеются сальные железы.

Преддверие влагалища

Преддверие влагалища – это пространство между малыми половыми губами. Оно представляет собой небольшую впадину, ограниченную спереди клитором, сзади – уздечкой малых половых губ, с боков – внутренними поверхностями малых половых губ. Вверху, на уровне девственной плевы (или ее остатков), через отверстие влагалища, преддверие сообщается с полостью влагалища.

Ниже клитора и выше преддверия влагалища, на вершине сосочка находится наружное отверстие мочеиспускательного канала (уретры). Между отверстиями влагалища и мочеиспускательного канала виден уретральный киль влагалища. Впереди уздечки малых половых губ и кзади от преддверия влагалища находится небольшое углубление – ямка преддверия влагалища, хорошо выраженная у нерожавших.

По бокам мочеиспускательного канала располагаются устья парауретральных протоков (правого и левого). По обеим сторонам преддверия влагалища имеются многочисленные, различной величины отверстия – устья протоков больших желез преддверия и малых преддверных желез. Одиночный выводной проток каждой железы длиной до 2 см. Проток направляется кпереди и открывается небольшим отверстием в области преддверия влагалища, на внутренней поверхности малой губы, на границе между задней и средней третями.

Клитор

Клитор располагается позади и ниже передней спайки больших половых губ, между их передними участками. Клитор представляет собой небольшое, немного сдавленное с боков образование из двух пещеристых тел клитора (правого и левого), соответствующих пещеристым телам полового члена, но значительно меньших размеров. Пещеристые тела клитора скрыты в глубине тканей половой области, начинаются от нижних ветвей лобковых костей двумя ножками клитора, покрытыми фасциями промежности.

Соединившись у нижнего края лобкового сращения, они образуют тело клитора, обращенное книзу; передний свободный конец – это головка клитора; она покрыта тонким листком кожи, напоминающей по цвету слизистую оболочку. Головка клитора залегает в верхней части половой щели и свободно выдается между концами малых половых губ. Над ней находится крайняя плоть клитора, снизу – уздечка клитора. Пещеристые тела клитора покрыты тонкой белочной оболочкой и разделены срединной перегородкой пещеристых тел, отростки которой внедряются в тело клитора и участвуют в образовании перегородок в губчатой ткани пещеристых тел. Снаружи клитор, за исключением головки, заключен в фасцию клитора и поддерживается связкой, подвешивающей клитор.

Внутренние женские половые органы

Влагалище

Влагалище представляет собой трубчатый, уплощенный в переднезаднем направлении орган. Длина влагалища 8—10 см. Его верхняя граница располагается на уровне шейки матки, которую оно охватывает, внизу оно открывается в преддверие влагалища отверстием влагалища. Влагалище расположено сверху вниз и сзади наперед, соответственно оси нижнего отрезка малого таза; относительно матки влагалище образует угол, открытый кпереди.

Передняя стенка та, которая ближе к животу, задняя стенка та, которая ближе к спине. Передняя стенка и задняя стенка влагалища соприкасаются, вследствие чего полость влагалища имеет щелевидную форму. Передняя стенка влагалища в связи с тем, что к ней присоединяется ткань мочеиспускательного канала, толще задней. В самом верху полость влагалища образует вокруг выступающей в нее шейки матки слепой карман – свод влагалища, в котором различают переднюю часть, заднюю часть и боковую часть. Та его часть, которая располагается между

задней губой шейки матки и задней стенкой влагалища, более глубокая, чем участок между передней губой и передней стенкой влагалища.



Окружающая стенку влагалища соединительная ткань с примесью небольшого количества гладких мышечных волокон особенно плотная в нижних отделах, где стенка влагалища присоединяется к прямой кишке, мочевому пузырю и мочеиспускательному каналу.

Стенки влагалища состоят из трех слоев: мышечной, слизистой и слабо развитой губчатой оболочек. У женщин, не живших половой жизнью, в области отверстия влагалища по заднему и частично боковым краям располагается тонкая складка слизистой оболочки – девственная плева, как правило, полулунная. После ее разрыва иногда остаются так называемые лоскуты

девственной плевы, неправильной формы, имеющие вид сосочков. Место расположения этих сосочков считается нижней границей влагалища.

Матка

Матка представляет непарный полый гладкомышечный орган, расположенный в полости малого таза, на одинаковом расстоянии от лобкового симфиза и крестца, на такой высоте, что самый верхний ее участок – дно матки не выступает за уровень верхней апертуры таза. Матка грушевидная, уплощенная в переднезаднем направлении. Широкая часть ее обращена кверху и кпереди, узкая – книзу.

Шейка матки иногда постепенно переходит в тело, иногда резко от него отграничивается; длина ее достигает 3—4 см; она делится на две части: надвлагалищную и влагалищную.

Нижняя часть шейки как бы вдавлена во влагалище и составляет ее влагалищную часть. На ее нижнем конце имеется округлое или овальное отверстие матки, края которого образуют переднюю губу и заднюю губу. У рожавших женщин отверстие матки имеет вид поперечной щели, у нерожавших – округлое. Отверстие матки направлено к задней стенке влагалища.

Мочевой пузырь

Мочевой пузырь располагается над передней стенкой влагалища. Длина мочеиспускательного канала у женщин значительно короче, чем у мужчин и составляет всего несколько сантиметров.

В стенках мочевого пузыря расположены рецепторы, реагирующие на растяжение. Именно поэтому, при наполнении мочевого пузыря мочой, эти рецепторы подают сигнал в мозг. Если выражаться образно, то мозг переводит эти сигналы из нервных импульсов в желание сходить в туалет. Эта информация нужна будет вам при изучении техники сквиртинга.

ВИДЫ ОРГАЗМА И ТОЧКИ СТИМУЛЯЦИИ

В интернете можно найти информацию чуть ли не о сорока видах женского оргазма и таком же количестве всевозможных точек для стимуляции. Информация эта, по большому счету, бесполезная и только будет засорять голову.

Рекомендую вам выделять только три вида оргазма – клиторальный, вагинальный и струйный. Эти виды оргазма можно выделить потому, что для их достижения требуются разные техники и зоны стимуляции, но, самое главное, они разные по ощущениям.

Клиторальный оргазм

Возникает при стимуляции клитора и ощущения женщины во время его, отличаются от ощущений во время струйного или вагинального оргазмов.

Вагинальный оргазм

Может возникнуть как при стимуляции влагалища, так и во время стимуляции любого другого участка тела, далеко за пределами интимной зоны. Вагинальный оргазм может произойти даже от сильного перевозбуждения.

В практике нередко встречаются случаи достижения женщиной оргазма, когда рука массажиста только приближается к интимной зоне по внутренней поверхности бедра. Были

случаи вагинального оргазма во время массажа предплечья, стоп, кистей, а также во время массажа икры, когда мастер прикасался к стопе своей интимной зоной. Разделять эти оргазмы на разные виды так же глупо, как будут звучать их названия – бедренный оргазм, предплечный или икрыной.

Выявить разницу в ощущениях при вагинальном оргазме от стимуляции той или иной зоны (точки), практически не представляется возможным. Каждая женщина испытывает оргазм, как правило, от стимуляции какой-то одной зоны. Даже в тех редких случаях, когда к вагинальному оргазму приводила разная стимуляция разных зон, разницы в ощущениях не было. А сравнивать ощущения разных женщин вообще не корректно и смысла не имеет.

Ощущения во время вагинального оргазма полностью отличаются от таковых во время струйного или клиторального оргазмов.

Струйный оргазм

В сети достаточно много информации по струйному оргазму, часть из которой правда, а часть не имеет ничего общего с действительностью. Приведу лишь ту информацию, которая сформировалась из теории и подтвердилась на практике.

Сквирт (струйный оргазм) – вид женского оргазма, при котором происходит выброс жидкости наружу. Это, а также особые ощущения во время его возникновения, отличают струйный оргазм от остальных.

Самое большое заблуждение, считать, что струйный оргазм самый яркий. Да, части женщин он нравится больше, чем вагинальный или клиторальный, они в восторге от сквирта. При этом часть женщин описывают ощущения, как просто приятные, а части женщин струйный оргазм не нравится вообще.

Еще одной отличительной особенностью сквирта, является отсутствие передышки между оргазмами. Вызвать очередной оргазм можно буквально через 30 секунд после предыдущего, хотя, на практике, лучше вызывать оргазмы сериями, например, по три оргазма, давая после каждой серии небольшую передышку.

Выбрасываемая жидкость

Жидкость, которая выбрасывается во время струйного оргазма, это отчасти секрет желез, а отчасти моча. Секрет желез – это мутноватая, непрозрачная жидкость от белого до желтоватого цвета. Ее количество ограничено, а выброс происходит в основном во время первых оргазмов. В последующие оргазмы выбрасывается моча, она прозрачная и имеет, хоть и слабый, но ощутимый специфический запах.

Дело в том, что железы просто физически не способны вырабатывать такое количество жидкости, которое может выбрасываться за время процедуры, ведь за полуторачасовой массаж можно вызвать до 10 струйных оргазмов и даже больше.

Во время одного оргазма, жидкость выбрасывается небольшими порциями, от нескольких капель до нескольких десятков миллилитров. Никаких струй до потолка во время сквирта нет.

Зона стимуляции

Для вызова струйного оргазма существуют специальные, стандартные приемы, а также определенная зона, которой дали название «зона G» и на которую необходимо воздействовать.

Располагается зона G строго по центру передней стенки влагалища, на расстоянии примерно 4—5 см от отверстия влагалища. Чтобы найти эту зону, не надо пытаться ее нащупать или измерять расстояние, просто начните стимуляцию предполагаемого места ее расположения и,

если вы на нее попадете, реакция женщины, в виде проявления положительных сигналов, не заставит себя ждать. Если реакции нет, попробуйте стимулировать переднюю стенку влагалища ближе или дальше от отверстия влагалища, при условии, что ваши пальцы работают строго по центру.

Продолжительность стимуляции

Если у женщины ни разу в жизни не было струйного оргазма, то может потребоваться достаточно много времени, чтобы его вызвать. Первый раз – самый трудный. Это связано, в первую очередь, с тем, что мозг женщины еще не знает, как реагировать на данный вид стимуляции, нет связи между сигналами из зоны G с ответной реакцией организма. Женщина не понимает чего ей ждать, какая будет реакция и так далее.

На первичную стимуляцию отводится примерно 30 минут. Если в течении этого времени женщина оргазм не испытала, то лучше попробовать в следующий раз. При правильном подходе, результативность первой процедуры составляет 80—90%. В некоторых случаях может потребоваться от двух и более процедур массажа, особенно это касается случаев, когда женщина вообще не испытывает никакого вида оргазма.

Чем чаще женщина испытывает струйный оргазм, тем легче становится процесс стимуляции. С каждым разом, от процедуры к процедуре, время от начала стимуляции до оргазма будет сокращаться. У тех женщин, которые часто испытывают струйный оргазм, время стимуляции зоны G до первого оргазма может составлять всего около минуты, при условии, что женщина достаточно возбуждена.

Подготовка женщины

Подготовка женщины является таким же важным моментом, как и правильная работа массажиста. Первое, с чего начинается подготовка – это информирование женщины о струйном оргазме.

Женщина должна знать:

– Непосредственно перед струйным оргазмом может возникнуть ложный позыв к мочеиспусканию. Позыв именно ложный, то есть женщина на самом деле этого не хочет. Возникает этот позыв от стимуляции зоны G, которая расположена непосредственно под мочевым пузырем, то есть, вы косвенно воздействуете и на него, растягивая его стенки и заставляя рецепторы посылать импульсы в мозг. В момент возникновения ложного позыва, женщина должна максимально расслабиться и не обращать на него внимания. Если не предупредить об этом женщину, то в самый ответственный момент она испугается, что может обмочиться и попросится в туалет. Помочиться она не сможет, так как на самом деле не хочет, но пока будет ходить, возбуждение сойдет на нет. А вот говорить о том, что выбрасываемая жидкость может быть мочой, наоборот, не стоит.

– Необходимо предупредить женщину, что стимуляция будет довольно интенсивная, так как по-другому довести до струйного оргазма не получится.

Следующий этап подготовки, это максимальное возбуждение женщины. Для этого у вас есть первая и вторая части массажа. Чем больше женщина возбуждена, тем меньше сознательного контроля и тем ярче будут ощущения от оргазма.

Подготовка массажиста

За несколько лет обучения, были выявлены две самые распространенные причины, по которым у мужчин не получается вызвать струйный оргазм. Первая причина, это неправильная техника выполнения приемов (постановка кисти), а вторая – недостаточно развитые мышцы предплечья, в частности сгибатели пальцев.

Дело в том, что когда мужчина работает массажистом, постоянно делает массаж, особенно антицеллюлитный, у него эти мышцы тренируются. У тех, кто не занимается массажем, мышцы сгибатели либо вообще очень слабые, либо сильные, например, от тренировок в спортзале, но им не хватает скорости и выносливости.

Движения пальцами, во время стимуляции зоны G, могут быть довольно быстрыми и продолжительными. Однозначно они должны быть быстрыми, когда оргазм уже на подходе. Вот тут эта проблема и проявляется. Если у большинства мужчин, проходящих обучение эротическому массажу, начальные, медленные движения получаются хорошо, возбуждение у женщины нарастает, то при ускорении начинает сбиваться ритм, пальцы начинают «гулять» из стороны в сторону, то есть соскакивать с зоны. В результате, женщина находится на пике возбуждения, а до оргазма не хватает совсем чуть-чуть акцентированного, точного и быстрого воздействия. Затем мышцы предплечья окончательно устают, а дальнейшая работа становится попросту невозможна.

Исправить ситуацию позволит только постоянная тренировка необходимой группы мышц. Тренировать мышцы можно, используя самый легкий эспандер для пальцев, выполняя серии быстрых и продолжительных сжиманий. Кроме того, можно делать упражнения без эспандера, выполняя быстрые и продолжительные сгибания и разгибания пальцев. Пальцы во время сгибания должны доставать кончиками до основания ладони, а во время разгибания полностью выпрямляться.

Техника воздействия на зону G будет описана дальше.

Эрогенные точки

Никакого описания всевозможных точек, типа A, U и так далее – не будет, так как занятие это, по большей части, бесполезное. Почему?

Если говорить о различных точках воздействия, то их существование довольно условно. Той же самой точки G, по факту, не существует. Ее нет в официальной медицине, то есть, в анатомии нет такого понятия, как точка или зона G, соответственно, ее нельзя нащупать или найти, измеряя расстояние от начала отверстия влагалища.

Существует мнение о том, что этой зоны как бы нет, но она появляется во время возбуждения. Мнение, мягко говоря, не верное. В организме человека ничего не появляется просто так – оно либо есть, либо вырабатывается организмом, либо поступает в организм извне. Человек, выдающий такие утверждения, по сути, говорит: «Все медики, академики, профессора – глупые. За все столетия развития медицины они так и не смогли найти зоны G. А вот я нашел!». Правда, никаких доказательств не приводится.

Если говорить о зоне G, то, по большому счету, есть просто небольшой участок на передней стенке влагалища, определенная стимуляция которого, приводит к струйному оргазму. Попытки найти топографическое расположение этой зоны, только отвлекают мужчину от главного – отслеживания реакции женщины.

На самом деле, нужно относиться ко всем описываемым в интернете точкам, как к некой дополнительной, но не важной информации. У каждой женщины свои «эрогенные» точки, воздействие на которые может привести к оргазму и их нет смысла систематизировать. Очень часто, эти точки совершенно не совпадают с описанными в сети. Да, есть зоны, стимуляция которых приятна большинству женщин, я их опишу в соответствующем разделе, но не стоит заострять на этом внимание. Ищите и найдете!

Ваша задача, стимулируя каждый участок влагалища, найти ту зону и такой способ воздействия, который будет вызывать максимальные положительные реакции. Ваша задача не найти и проработать все описанные в интернете точки, а доставить женщине удовольствие.

ВИДЫ СТИМУЛЯЦИИ

Стандартно, есть три зоны воздействия – клитор, влагалище и анальное отверстие. Можно воздействовать как на одну зону, так и на две, и на все три одновременно.

Вид стимуляции зависит от зоны воздействия:

- Клиторальная стимуляция;
- Вагинальная стимуляция;
- Стимуляция «Зоны G»;
- Анальная стимуляция;

- Клиторально-вагинальная стимуляция;
- Клиторально-анальная стимуляция;
- Вагинально-анальная стимуляция;
- Клиторально-вагинально-анальная стимуляция.

Разберем подробнее каждый вид стимуляции и его особенности.

Клиторальная стимуляция

Клиторальная стимуляция используется либо для получения клиторального оргазма, либо в качестве дополнительной стимуляции для получения других видов оргазма.

С данным видом стимуляции необходимо быть очень осторожным, так как у довольно большого числа женщин, клитор имеет настолько высокий уровень чувствительности, что даже легкое прикосновение приносит очень болезненные ощущения. Как вы помните, если в интимной зоне сделать очень больно, то массаж будет закончен.

При, казалось бы, своей простоте, многим мужчинам стимуляция клитора дается с большим трудом. Отчасти это связано с незнанием анатомии женских половых органов, а отчасти с анатомическими особенностями строения клитора у конкретной женщины. Дело в том, что при общем одинаковом строении клитора у всех женщин, существуют и различия. Это примерно так же, как при одинаковом анатомическом строении, все люди разные – высокие, низкие, худые, толстые и так далее.

У одних женщин клитор больше и найти его не составляет труда, у других он может быть совсем небольшого размера. У одних клитор посажен более плотно и поэтому, во время стимуляции, всегда остается под пальцем. У других женщин, клитор посажен менее плотно и поэтому возникают трудности с его фиксацией во время стимуляции.

Перед тем, как приступить к стимуляции клитора, его необходимо найти. Самый простой способ найти клитор, когда девушка лежит на животе, это провести средним пальцем между малых половых губ. В этом случае кончик пальца упрется в головку клитора. Если девушка лежит на спине, то достаточно опустить палец вниз на 1—2 см., строго по центру, от начала больших половых губ. В любом случае, при нахождении клитора, вы должны ощутить под пальцем небольшой валик. Кроме того, о том, нашли вы клитор или нет, скажет реакция женщины.

Сложность поиска зависит от анатомических особенностей строения наружных половых органов конкретной женщины. У одних, клитор даже нет необходимости искать на ощупь – он виден. У других, особенно часто у полных женщин, поиск может быть затруднен.

Стимуляция клитора может быть различной – от медленного воздействия на головку клитора до очень быстрых поперечных движений по клитору, точнее перескакивания пальца через него. Выбор направления движения пальца и силы воздействия подбирается на основании реакции девушки.

Кому-то нравится интенсивное, силовое воздействие, а кому-то достаточно легкого воздействия кончиком пальца на головку. Одна из самых распространенных ошибок во время практики стимуляции клитора – это использование поперечной стимуляции без акцента на самом клиторе. То есть, мужчина просто двигает пальцем поперек половой щели в области клитора, при этом самого клитора не ощущая. Воздействовать необходимо именно на сам клитор, а не на предполагаемое место его нахождения! Вы должны постоянно чувствовать пальцем клитор, контролировать его положение.

Самыми распространенными движениями во время стимуляции клитора являются:

– Поперечное воздействие, то есть палец перескакивает над телом клитора с одной стороны на другую, немного прижимая его. Скорость движения пальца от самой медленной, при этом вы прижимаете клитор и заставляете его выскакивать из-под подушечки пальца, до очень быстрой, при этом давление на клитор снижается, но вы должны ощущать, что тело клитора проскакивает у вас под пальцем.

– Продольное воздействие, при котором палец движется вдоль по телу клитора. Выполняется с небольшой скоростью и разным усилием – от поверхностного воздействия, до значительного прижатия тела клитора к лобковой кости.

– Круговое разминание клитора – подушечками большого и указательного пальцев. Зажмите тело клитора между пальцами и, выполняя круговые движения, смещайтесь от основания до головки клитора. Сила разминания подбирается на основании реакции женщины.

– Стимуляция головки клитора. Выполняется кончиком пальца, с различной скоростью, но небольшим усилием.

В любом случае, как бы вы не стимулировали клитор, не забывайте, что все приемы начинаются с минимальным усилием и минимальной скоростью. Усиливая стимуляцию и ускоряясь, наблюдайте за реакцией женщины, ищите тот уровень воздействия, который вызывает максимальное удовольствие.

Вагинальная стимуляция

При вагинальной стимуляции, для достижения вагинального оргазма, специальных приемов и универсальных зон нет. Тут вы уже можете включать свою фантазию. Стимулируют обычно преддверие и отверстие влагалища, переднюю и заднюю стенки влагалища, зону вокруг шейки матки и саму шейку. Ваша задача стимулировать каждый сантиметр всей поверхности влагалища, чтобы найти наиболее чувствительные зоны.

Иногда, вагинальный оргазм достигается еще до стимуляции влагалища. Иногда, для получения оргазма достаточно всего несколько примитивных движений пальцами. А бывают случаи, когда приходится серьезно потрудиться, чтобы найти ту зону и то воздействие, которое в конечном итоге приведет к желанному результату. Вариаций такое же множество, как и самих женщин.

При всем разнообразии приемов и зон воздействия, существуют, если можно так сказать, стандартные:

– Стимуляция преддверия и отверстия влагалища нравится многим женщинам, а в некоторых случаях может даже приводить к оргазму. Особо яркие ощущения возникают при стимуляции этих зон подушкой большого пальца. Скорость воздействия небольшая, а усилие подбирается индивидуально.

– Стимуляция задней стенки влагалища. В положении на животе, может выполняться средним пальцем, а в положении на спине, удобнее всего использовать большой палец. Движения могут быть различные – поступательные, круговые, подманивающие (подгребающие) и так далее. Скорость и усилие подбираются индивидуально.

– Стимуляция зоны вокруг шейки матки выполняется тем пальцем, который способен до нее достать – эта зона расположена практически в конце влагалища. Найти шейку матки не трудно, так как она выделяется в просвет влагалища кругом, размером примерно с рублевую монету, и имеет гораздо более плотную структуру, чем стенки влагалища. Усилие, как правило, небольшое, а скорость подбирается индивидуально.

– Стимуляция передней стенки влагалища также может приводить к вагинальному оргазму, но, главное, не путать со стимуляцией для струйного оргазма. Движения могут быть разнообразными, скорость и усилие подбираются индивидуально.

Пробуйте воздействовать на разные зоны, меняйте скорость и силу воздействия, наблюдайте за реакцией женщины. В большинстве случаев, если у женщины нет проблем с получением вагинального оргазма, вызвать его не составит большого труда. Про проблемы с оргазмами мы поговорим чуть позже.

Стимуляция зоны G

Для стимуляции зоны G существуют несколько универсальных приемов, правильное выполнение которых, приводит к струйному оргазму.

Струйный оргазм в положении на животе.

Довести женщину до струйного оргазма, когда она лежит на животе, можно, но реже, чем в положении лежа на спине.

Изначально, стимуляция зоны G начинается одним, большим пальцем. Для этого, необходимо ввести его во влагалище, опустить кончиком вниз и выполнять подманивающие движения

по передней стенке. При движении большого пальца к остальным, его подушка оказывается на внутренней стороне лобковой кости. Чередуйте по несколько медленных и быстрых движений пальцем.

Когда возбуждение нарастет, а отверстие влагалища немного расширится, необходимо ввести в него указательный и средний палец. Кончики пальцев направлены ровно вниз. Изначально движения пальцев подманивающие, скребущие по передней стенке влагалища одновременно или поочередно.

Когда возбуждение нарастет максимально, необходимо очень быстро выполнять поступательные движения пальцами, стимулируя кончиками зону G, как бы стуча по ней.

Направление движения пальцев должно быть не по ходу влагалища, а в строго вертикальном направлении, то есть ваши пальцы будут двигаться перпендикулярно поверхности массажного стола. Ладонная поверхность пальцев будет соприкасаться с внутренней стороной лобковой кости. Быстрое движение пальцами осуществляется за счет вертикального колебания кисти.

Поднимите свое предплечье так, чтобы оно заняло горизонтальное положение. Расслабьте кисть, чтобы она повисла. Возьмите свободной рукой за запястье и совершите несколько быстрых движений вверх и вниз. Расслабленная кисть при этом также совершит несколько быстрых колебаний вверх и вниз, но в противоход движению предплечья. Уберите вторую руку от запястья и попробуйте совершать вертикальные колебания дистальной (той, которая ближе к кисти) частью предплечья так, чтобы кисть «болталась» вверх и вниз.

Если посмотреть на отношение движений дистальной части предплечья к кисти, как в замедленной съемке, то можно увидеть, что в то время, когда предплечье движется вверх, кисть и пальцы опускаются вниз и наоборот, когда предплечье опускается вниз, кисть и пальцы устремляются кверху.

Если выполнять то же движение, но предплечьем и кистью, как одним целым, зафиксировав запястье, то рука очень быстро устанет.

Самыми частыми ошибками, возникающими при выполнении последнего приема, являются недостаток скорости и точности воздействия, а также сбой ритма и направления движения руки – вместо вертикальных поступательных движений, движение кисти срывается в поперечное. Для тренировки: старайтесь, выполняя прием рабочей рукой, кончиками указательного и среднего пальцев попадать по кончикам среднего и безымянного пальцев второй руки.

Иногда, в силу особенностей анатомического строения половых органов женщины, положение на животе является единственным, при котором можно вызвать струйный оргазм. Это происходит в том случае, если отверстие влагалища расположено так, что доступ во влагалище, в положении на спине, затруднен.

Струйный оргазм в положении на спине.

Положение женщины на спине является классическим для вызова струйного оргазма. Ноги женщины необходимо согнуть в коленях и поставить стопой к стопе. Данное положение ног является стандартным, но не всегда комфортным для женщины. Нередко, при таком положении ног, возникает дискомфорт в области крепления сухожилий мышц приводящих бедро (при плохой растяжке). Как выход из ситуации, можно одну ногу поставить вертикально, а вторую положить на стол. Ноги, соответственно, согнуты в коленях, а открытый угол направлен на вас.

Для доведения до оргазма используются три приема:

– Массаж зоны G одним, средним пальцем, в положении из-за колена. Вы должны стоять за коленом женщины, то есть у голени. Поверните кисть ладонной поверхностью вверх, все пальцы, кроме среднего, поднимите вверх, а средний выпрямите и постепенно введите во влагалище. Палец устремляется не по ходу влагалища, а вверх, вдоль внутренней поверхности лобковой кости. Ваше предплечье должно составлять одну линию с центральной осью тела женщины. Полностью введя палец, начинайте стимулировать зону G, выполняя подманивающие, скребущие движения по передней стенке влагалища. Чередуйте несколько быстрых и несколько медленных движений пальцем. В данном случае, выполнять поступательные движения необходимости нет.

– Массаж зоны G двумя, средним и безымянным пальцами, в положении из-за колена. Обратите внимание, если в положении женщины на животе, работают средний и указательный пальцы, то в положении на спине, строго средний и безымянный. Это связано с тем, что при

работе указательным и средним пальцами в положении женщины на спине, они будут уходить в сторону от зоны G. Итак, не меняя положения тела после первого приема, введите во влагалище два пальца и продолжайте стимуляцию передней стенки также, как и одним пальцем. Можно добавлять поступательное движение рукой, но помните, что основная работа выполняется внутри, пальцами. Когда возбуждение достигнет высокого уровня, переходите к третьему приему.

– Массаж зоны G двумя, средним и безымянным пальцами, в положении у живота. Для выполнения приема, выйдите из-за колена женщины и станьте рядом с ней, примерно напротив живота. Во время перемещения, опустите указательный палец и мизинец вниз, при этом средний и безымянный пальцы из влагалища не вынимаются. Продолжайте стимулировать пальцами зону G, максимально увеличивая скорость и подводя женщину к кульминации. После первого оргазма, можно, не меняя положения, сразу начинать третьим приемом подводить женщину к следующему оргазму.

Перед достижением женщиной струйного оргазма, вы можете почувствовать, как передняя стенка влагалища, до этого совершенно эластичная и податливая, как бы начинает наваливаться на ваши пальцы. Это происходит из-за того, что перед оргазмом, то есть практически на пике возбуждения, сильно сокращаются мышцы спины и живота, создавая давление на органы малого таза. В этот момент необходимо максимально быстро и точно воздействовать на зону G, чтобы довести женщину до оргазма. Сделать это можно двумя способами.

В первом случае, вы больше работаете кистью, совершая ей колебательные движения так, чтобы пальцы выполняли поступательные движения снизу вверх, по внутренней поверхности лобковой кости, ударяя пальцами в зону G. То есть, аналогично движению в положении женщины на животе, только с обратной стороны.

Во втором случае, движение выполняется всей рукой, от плеча, при этом пальцы также должны сильно воздействовать на зону G.

По наблюдениям, во втором случае, желательно иметь длинные пальцы, тогда как в первом, длина пальцев особой роли не играет. К тому же, на мой взгляд, первый вариант, более быстрый, интенсивный и более легкий, чем второй. Но, в силу различного развития мышц у разных людей, кому-то второй вариант может подойти больше. Пробуйте и выбирайте тот вариант, который вам больше подходит.

Есть еще одна, практически фатальная ошибка из-за которой не получается довести женщину до струйного оргазма – это неправильный угол между предплечьем и кистью. Кисть всегда должна быть загнута во внутрь, пальцами к внутренней поверхности предплечья. Если кисть выгибается в обратном направлении, то есть тыльной поверхностью стремится к внешней поверхности предплечья, то пальцы могут просто не доставать до зоны G. Если держать кисть ровно, на одной линии с предплечьем, то шанс довести женщину до оргазма есть, если у вас достаточно длинные пальцы или зона G расположена недалеко от отверстия влагалища, то есть, если повезет.

Проведем небольшой эксперимент. Поставьте пальцы одной руки в положение для выполнения третьего приема. Для этого поверните кисть ладонью вверх, мизинец и указательный палец оставьте выпрямленными, а средний и указательный согните. Поставьте указательный и средний палец другой руки в просвет между ладонью и согнутыми средним и безымянным пальцами. Пальцы второй руки, в данном случае, имитируют лобковую кость женщины. Согните кисть внутрь, оставляя пальцы второй руки неподвижными, запомните позицию кончиков пальцев. Теперь выгибайте кисть в противоположную сторону, кнаружи. Вы увидите, что пальцы смещаются на 1—2 см, то есть, как бы выходят из влагалища.

Выгибание кисти кнаружи часто происходит, когда массажист начинает смотреть на интимную зону, смещая свой корпус ближе к лобку. Чтобы этого не происходило, во время выполнения третьего приема, становитесь ближе к груди женщины.

Чтобы было понятно, о чем я говорю, сожмите кисть в кулак и поставьте его пальцами на стол. Не отрывая и не смещая кулак, отодвиньтесь от него в сторону, выпрямляя руку в локтевом суставе – вы увидите, что кисть окажется загнутой вовнутрь. Теперь сместитесь как можно ближе к кулаку, отводя в сторону локоть – угол между кистью и предплечьем поменяется на противоположный. Первое положение – правильное, второе – сводит ваши шансы к нулю.

Во время доведения до оргазма, вам придется сместиться к лобку и согнуть руку в локте – по другому у вас не получится совершать быстрые движения кистью. В этом случае, для корректировки угла, просто опустите предплечье ниже, практически к самому столу.

Стимуляция зоны G для вызова нескольких оргазмов, может занимать довольно продолжительное время. Немало времени может потребоваться и для вызова самого первого в жизни женщины струйного оргазма. Руки будут уставать, иногда мышцы предплечья начинают сводить. Меняйте руки, давайте рабочей руке отдохнуть, продолжая стимуляцию второй рукой. Если часто использовать вторую, нерабочую руку, то в скором времени и ей будет получаться доводить женщину до сквирта.

Анальная стимуляция

Поверхностная стимуляция анального отверстия большинству женщин нравится, а вот более глубокая, то есть стимуляция прямой кишки, нравится не всем. Если вы видите отрицательную реакцию женщины на вашу попытку ввести палец в анус, то от такого вида стимуляции нужно отказаться.

У тех женщин, которые допускают такой вид стимуляции, ощущения от нее могут быть даже приятнее, чем от вагинальной или клиторальной стимуляции. Кроме того, через анус также можно стимулировать зону G, все расположено достаточно близко. Случаи струйного оргазма при анальной стимуляции не редки.

Через анальное отверстие, в основном, стимулируют переднюю или заднюю стенки прямой кишки. Чаще других используется большой палец. Движения, скорость и усилие подбираются индивидуально.

Единственное, не забывайте, что палец, побывавший в анальном отверстии, не должен проникать (без соответствующей обработки) во влагалище!

Клиторально-вагинальная стимуляция

Далее будут рассмотрены комбинированные стимуляции, то есть те, при которых вы можете комбинировать ранее описанные виды – клиторальную, вагинальную, анальную и стимуляцию зоны G. Одна из самых распространенных – клиторально-вагинальная. Как понятно из названия, выполняется одновременная стимуляция клитора и влагалища.

Данную стимуляцию можно выполнять как одной, так и двумя руками. В первом случае воздействие оказывается разными пальцами одной руки, например, в положении женщины на животе, ваш большой палец работает во влагалище, а указательный или средний на клиторе.

Стимуляция клитора и влагалища двумя руками одновременно, эффективнее, чем одной, так как позволяет выполнять более сложные движения. При определенной сноровке, вы можете выполнять каждой рукой разнонаправленные движения, с разной скоростью и усилием, что вызывает у большинства женщин очень сильные эмоции.

Например, в положении женщины на животе, можно одной рукой стимулировать влагалище, а вторую завести под женщину в области паховой складки (между животом и бедром) и стимулировать клитор. Дополнительный эффект в данном случае будет давать ассоциация – вы будете приподнимать таз женщины, что связывается с сильным возбуждением.

Примером стимуляции в положении женщины на спине, может служить стимуляция влагалища большим пальцем одной руки и одновременная стимуляция клитора пальцами второй руки.

Клиторально-анальная стимуляция

Как и простая анальная стимуляция, выполняется только в том случае, если женщина это допускает. Может выполняться как одной рукой, например, большим пальцем в анусе, а указательным или средним на клиторе, так и двумя руками.

Вагинально-анальная стимуляция

Также выполняется только в том случае, если женщина допускает анальную стимуляцию. Может выполняться одной рукой, например, большим пальцем в анусе, а указательным во влагалище, так и двумя руками.

Очень чувствительной бывает одновременная стимуляция задней стенки влагалища и передней стенки прямой кишки, которые расположены рядом друг с другом. В этом случае, вы как бы переминаете их между пальцами.

Клиторально-вагинально-анальная стимуляция

Собственно, как понятно из названия, комбинироваться будут все три зоны – клитор, влагалище и анус.

Можно стимулировать одной рукой – в положении женщины на животе, большой палец вводится в анальное отверстие, указательный во влагалище, а средний ставится на клитор. Но, более эффективна, как и во всех других случаях, будет стимуляция двумя руками.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА ИНТИМНОЙ ЗОНЫ

Теперь приступаю непосредственно к описанию порядка выполнения массажа интимной зоны. Закончив выполнять приемы на ногах, в частности «Черепашку», переходите к массажу ягодиц. В гигиенических целях, после массажа ног, вытрите руки полотенцем или влажной салфеткой и обработайте антисептиком, например хлоргексидином или мирамистином.

Массаж ягодиц

Ничего особенного и сложного в массаже ягодиц нет, главное, чего быть не должно, это защищивания мышц и кожи пальцами. Помните, чем больше площадь воздействия, тем приятнее.

Масло наносится непосредственно на ягодицы, а не на руки. Возьмите бутылочку с маслом и немного налейте сначала на одну ягодицу, затем на вторую. Кроме того, можно налить немного масла между ягодиц – многих женщин это очень сильно возбуждает. Распределите масло поглаживанием по всей поверхности.

Выполняйте массаж всей поверхностью ладони или предплечьем. Можно приподнимать ягодицу вверх и к центру, к крестцу, двумя ладонями поочередно. Можно переминая ягодичную мышцу между ладонями или предплечьями. Можно массировать ягодицы поочередно или одновременно. Приемы должны выполняться со средним усилием и не очень быстро.

Стимуляция интимной зоны

От массажа ягодиц плавно перейдите к стимуляции интимной зоны. Выполняйте все виды стимуляции, которые были описаны ранее, наблюдайте за реакцией женщины, ищите те виды стимуляции, которые вызывают максимальные положительные реакции, чтобы довести женщину до оргазма.

Обратите внимание, если в интимной зоне работает одна рука, вторая не должна бездействовать! В этом случае, вторая рука продолжает выполнять массаж, то есть гладит женщину. Я не зря написал, что массаж выполняет рука, а не вы. Дело в том, что, в идеале, руки должны работать сами по себе, автоматически. Вы при этом просто контролируете состояние женщины.

Это можно сравнить с управлением автомобилем. Вы просто смотрите на дорогу и думаете куда ехать, а ваши руки автоматически поворачивают руль в нужную сторону и на нужный угол, переключают рычаг передач. Вы ведь не думаете так: «Мне нужно повернуть направо на 90°, для этого я должен правую руку опускать вниз, а левую поднимать вверх, чтобы руль начал поворачиваться вправо...». Так и в массаже, одна рука перебирает различные варианты воздействия в интимной зоне, вторая рука продолжает делать массаж, выполняя разнонаправленные движения по разным зонам, а вы наблюдаете за реакциями женщины.

По началу это бывает трудно и обучающиеся начинают допускать одну серьезную ошибку. Из-за того, что внимание переключается на руку, которая находится в интимной зоне, вторая рука, выполняющая массаж, зависает на одном месте и начинает выполнять однотипное, монотонное движение (чаще круговое). Делать этого нельзя, так как сознание женщины тут же переключится с приятных ощущений, то есть с интимной зоны, на вторую руку. Если

на начальном этапе вам не удастся выполнять обеими руками разные движения, просто поставьте свободную руку на тело женщины и не двигайте.

Теоретически, если в положении на животе у женщины оргазм следует за оргазмом, то можно ее и не переворачивать на спину. Но, все же, не стоит обделять массажем грудь и живот, к тому же, нужно попробовать выполнить стимуляцию и из другого положения тела. Через 5—10 минут просим женщину лечь на спину.

Массаж живота и груди

Массаж живота и груди выполняется как одно целое. Возьмите масло, поднимите бутылочку как можно выше над животом женщины и начинайте очень медленно капать маслом на живот, начиная от лобка. Поднимайтесь постепенно все выше и выше, капайте масло по всей поверхности живота, на одну и вторую грудь, на грудину до шеи. Чем ярче реакция женщины на ваши действия, тем медленнее наносите масло.

Массаж живота сводится к круговым поглаживаниям обеими руками вокруг пупка по часовой стрелке. Ни каких разнонаправленных движений, а также движений против часовой стрелки, на животе быть не должно! Максимально расслабьте кисти и гладьте не только сам живот, но и боковую поверхность тела.

После живота переходите на грудь. Пройдите двумя руками по грудине, между молочными железами, вверх до шеи, разведите руки в стороны и, спустившись по боковой поверхности, обхватите груди и приподнимите их вверх. Массируйте грудь легкими, круговыми движениями.

Можно немного захватывать и переминать соски. Можно одной рукой массировать грудь, а второй немного размять шею, погладить по щеке и губам. Можно одновременно выполнять массаж живота и груди, выполняя круговые движения, соответственно, по животу по часовой стрелке, а по груди против часовой.

Обратите внимание, это лишь элементарные приемы, которые можно выполнять на груди. Вариантов воздействия, в данном случае, великое множество – можно массировать грудь ладонями или предплечьями, можно выполнять приемы двумя или одной рукой, по одной или двум молочным железам одновременно. Единственное, не гладьте по груди сверху вниз, то есть не тяните молочные железы книзу. Хороший массаж груди можно вообще выносить в отдельный вид обучения.

Отдельно опишу прием, который очень хорошо возбуждает практически всех женщин. После массажа груди, выведите кисти на солнечное сплетение, поставив пальцы на ребра женщины, направлением к голове. Разведите руки в стороны, выполняя поглаживание по ребрам. Заведите руки под спину женщины, практически до позвоночника. С усилием проведите руками вдоль позвоночника до крестца. Приподнимая женщину вверх за таз, проведите руки, с усилием, по гребням подвздошных костей. Вверху полностью уберите усилие и, еле касаясь пальцами тела женщины, проведите ими по паховым складкам до начала половой щели. Легким поглаживанием, верните руки к груди, сделайте массаж, а затем повторите прием. Можно сделать 3—5 повторений приема, после чего переходите к массажу наружных половых органов.

Массаж интимной зоны

После массажа живота, вы снова возвращаетесь к стимуляции интимной зоны, но уже в положении женщины на спине. Поставьте ноги женщины стопа к стопе, согнув их в коленях.

Можно капнуть на половые губы немного масла – многих это действие сильно возбуждает. Стоять удобнее за коленом женщины, у голени. Массаж наружных половых органов следует выполнять большим количеством мелких движений. Другими словами, не надо тереть всю половую щель пальцем сверху вниз.

Начните массаж с больших половых губ. Каждую губу, легко разминайте между большим и указательным пальцами, круговыми движениями. Пока вы проходите от начала до конца большой губы, вы должны совершить не меньше десятка круговых движений пальцами.

Смысл такого действия в том, что выполняя большое количество мелких движений, вы подаете в головной мозг женщины гораздо больше нервных импульсов, чем при поглаживании всей губы целиком.

После массажа больших половых губ, выполните те же действия с малыми губами. Затем, подушечкой большого пальца, массируйте преддверие влагалища, уделив особое внимание

отверстия влагалища. Выполнив массаж наружных половых органов, можно приступить к стимуляции. Из данного положения, удобнее всего начать выполнение приемов сквиртинга.

Массаж передней поверхности ног можно либо не делать вообще, либо выполнять, если женщине нужна передышка между оргазмами. Выполняются, как правило, поглаживания и выжимания по голени и бедру. На бедре можно добавить приемы разминания, аналогично приемам на задней поверхности.

Закончить процедуру массажа можно, выполнив массаж стоп и голеней, как менее возбуждающий, чем массаж груди и живота. После массажа, накройте женщину полотенцем от шеи до ног. Начиная с груди, легкими движениями, переставляйте руки, как бы шагая по телу женщины от груди к ногам. На ногах можно добавить усилие. Дойдите до конца и плавно уберите руки, выполнив поглаживание по тыльной поверхности стоп. На этом процедура массажа окончена.

Хочу обратить ваше внимание на то, что описанная процедура эротического массажа, в релакс массажах, по своей сути является аналогом классики в обычных массажах. То есть, является набором определенных правил и стандартных приемов.

При достижении более высокого уровня в этом массаже, либо при изучении дополнительных видов массажа, вы можете его совершенствовать, добавлять в него другие приемы и так далее. Главное, чтобы не нарушались основные правила и принципы его выполнения, чтобы вы не уходили от конечной, главной цели – максимального удовольствия женщины.

АНОРГАЗМИЯ

Хотелось бы немного остановиться на проблеме отсутствия оргазма у женщин. Отсутствовать могут как все виды оргазма, так и какой-то отдельный вид, чаще вагинальный.

Лечение полной аноргазмии не должно сводиться к банальному выполнению массажа. Это серьезная проблема, требующая серьезного подхода. Оптимальной можно считать совместную работу массажиста и психолога. Проблема, по большей части, исходит из головы. Да, повышать чувствительность интимной зоны необходимо, необходимо помочь женщине расслабиться и переступить через блок, не дающий возбуждению перейти в оргазм. Но, изначально, желательно выявить причину, блокирующую оргазм, а это работа хорошего психолога.

Если женщина испытывает хотя бы один вид оргазма, то необходимо работать с остальными зонами, повышать чувствительность и находить то воздействие, которое приведет к оргазму. Сразу скажу, что это занятие не на полтора часа. Может потребоваться пять, может десять, а может и больше процедур. В любом случае, работа с аноргазмией выходит за рамки обычного эротического массажа и требует отдельного описания.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГА

Попробую коротко описать всю процедуру эротического массажа.

Первая часть массажа направлена на максимальное расслабление женщины и заключается в выполнении массажа спины. Массаж должен выполняться медленно, без остановок, замедлений и ускорений, одновременно по двум половинам спины, симметричными приемами.

Во второй части, необходимо максимально возбудить женщину. Выполняете массаж шеи, волосистой части головы, рук и ног. Чередуете работу на локальных участках с поглаживанием по уже пройденным. Используете ассоциации для большего возбуждения женщины.

В третьей части переходите к стимуляции интимной зоны, то есть доводите женщину до всех возможных видов оргазма. Сначала стимуляция выполняется в положении женщины на животе, затем переворачиваете женщину на спину. Выполняете массаж груди и живота, а затем снова переходите к стимуляции интимной зоны. При необходимости, выполняете массаж груди, живота или ног в промежутках между оргазмами.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Многие мужчины, приходившие на обучение, изначально легкомысленно относились к этому массажу, особенно практикующие массажисты с большим опытом работы. В процессе обучения их мнение кардинально менялось. Какими бы примитивными не казались приемы эротического массажа со стороны, все гораздо сложнее и серьезнее. Даже профессионалы уходили с новыми знаниями и навыками.

Надеюсь, мне удалось показать вам, что этот массаж действительно является гораздо более сложным процессом, чем обычные ласки. Надеюсь, вы убедились, что руками он выполняется

в самую последнюю очередь, что в этом массаже очень много важных моментов, влияющих на конечный результат – от вашего эмоционального состояния, до положения тела и движения ног. Надеюсь каждый, кто прочитал эту книгу, почерпнул из нее что-то новое и важное.

Я понимаю, что книга не самый лучший учитель, ведь обучаться массажу лучше на практике или, как минимум, по видео, но, если вы будете использовать хотя бы часть информации из этой книги, чтобы доставить удовольствие женщине, значит моя цель достигнута.