

Эротический МАССАЖ

Способы
и приемы
воздействия
на
эрогенные
зоны





GILSONSOVS VALDIS
p/k 1247, FIGA-50
LV-1050, LATVIA

ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

*Способы и приемы
воздействия
на эрогенные зоны*



УДК 613.8
ББК 57.01
Э 74

Фото *М. Козловского, А. Дроздина*

Э 74 Эротический массаж. Способы и приемы воздействия на эрогенные зоны. — М.: ООО Милена, 2005. — 32 с., ил.

ISBN 5-9744-0009-7

Чувственные прикосновения — это не только отличная прелюдия к сексуальной близости и своеобразная любовная игра, но и великолепный способ помочь партнеру снять напряжение.

Любая пара сможет не только освоить основные приемы эротического массажа, но и узнает секреты воздействия на эрогенные зоны друг друга.

**УДК 613.8
ББК 57.01**

МАССАЖНЫЕ ПРИЕМЫ

* При круговом плоскостном поглаживании расположите ваши руки на ровной поверхности, в данном случае на спине, и производите круговые движения большим и остальными пальцами кисти, которые при этом должны быть сомкнутыми.

** Традиционно считается, что контакт с телом партнера должен сохраняться постоянно. Подразумевается, что ваша рука должна оставаться на его спине в то время, когда вы меняете положение собственного тела, пытаетесь дотянуться до сосуда с маслом или взять полотенце.

*** Производят обхватывающие поглаживания расслабленной кистью руки, при этом большой палец должен быть отведен в сторону, а остальные пальцы сомкнуты.



Поглаживание

Поглаживание — наиболее распространенный прием массажа. Он заключается в скольжении рук по коже и может быть использован при массаже любой части тела. Мягкими, расслабляющими поглаживаниями начинается и заканчивается каждый сеанс массажа.

Для достижения стимулирующего эффекта поглаживание выполняют быстрыми и легкими движениями.

♥ Техника поглаживания подразумевает энергичное скольжение рук вперед и более легкое возвращение их в исходное положение.

Когда вам понадобится сделать что-то руками в стороне от тела партнера, положите его голову себе на колени или прислонитесь к нему бедром.

В приеме поглаживания выделяют два основных вида — *плоскостное* и *обхватывающее* поглаживания. Каждое из этих видов поглаживания производится всей кистью, которая располагается на поверхности массируемого участка.

Плоскостное поглаживание применяется на ровных и обширных участках тела — спине, животе, груди.

Плоскостное поглаживание может произво-



Перед тем как приступить к выполнению поглаживания, нанесите на руки массажный крем или масло. Широкими, плавными движениями рук вотрите масло в тело партнера.

* При непрерывном поглаживании ваша ладонь должна плотно прилегать к массируемой поверхности и как бы скользить по ней.

Непрерывное поглаживание может осуществляться одной рукой, двумя сразу или попеременно.

** При проведении зигзагообразного поглаживания кисти рук должны производить быстрые и плавные зигзагообразные движения, направленные вперед.

*** Положите руки близко друг к другу на массируемую поверхность. Основное давление на разминаемый участок тела оказывают большие пальцы рук, которые давят на наружную сторону сустава, а остальные пальцы — на внутреннюю сторону. Движения должны напоминать восьмерку.

даться в различных направлениях: *поперечно, продольно, по кругу* или *по спирали*. Поглаживающие движения можно производить как одной, так и двумя руками.

Приемом обхватывающего поглаживания пользуются при массаже верхних и нижних конечностей — рук и ног.

♥ Помимо вышеперечисленных частей тела обхватывающим поглаживанием можно разминать ягодицы, шею, а также икры.

♥ Смажьте руки кремом и плотно обхватите руками массируемую поверхность. Движения при обхватывающем поглаживании могут быть

непрерывными или прерывистыми.

Каждое поглаживание должно выполняться одновременно, медленно и ритмично, за одну минуту следует выполнить примерно от 24 до 26 скользящих поглаживаний. Чтобы не происходило смещения кожи на массируемом участке, нельзя слишком быстро проводить поглаживающие приемы. При поглаживании участка тела обеими руками кисти активного партнера должны плотно прилегать к массируемой поверхности.

Поглаживание может быть *поверхностным* и *глубоким*.

♥ Поверхностное в отличие от глубокого выполняется нежными, успокаивающими движениями, оно помогает мышцам расслабиться и улучшает кровообращение.

♥ Глубокий массаж проводится с приложе-



Нежные прикосновения к самым чувственным местам партнера и ощущение своей кожей кожи любимого человека действуют возбуждающе практически на всех.

* Спиралевидное поглаживание выполняется легкими, скользящими движениями. Ладони плотно прижимаются к массируемой части тела, а когда кожа разогреется, действуют кончики пальцев.

** Для выполнения продольного поглаживания отведите большой палец в сторону, а кисть положите вдоль массируемой поверхности. Легкими движениями произведите поглаживание кончиками пальцев.

*** Полностью расслабьте руки, пальцы разведите в стороны и слегка согните в суставах. Сексуальными, манящими движениями погрузите их в волосы партнера и начните нежно массировать его голову.

нием усилий. Нажатия лучше производить запястьем.

Поглаживание может быть прерывистым или непрерывным.

♥ При попеременном непрерывном поглаживании вторая рука должна заноситься над первой, завершающей поглаживание, и выполнять те же движения.

♥ Массируя кожу приемом прерывистого поглаживания, пальцы кисти следует плотно сомкнуть, однако движения должны быть короткими, скачкообразными и ритмичными.

Непрерывное поглаживание успокаивающе действует на центральную нервную систему и на весь организм в целом, а прерывистое поглаживание, напротив,

является своего рода возбудителем.

В зависимости от направления поглаживающих движений можно разделить поглаживания на следующие разновидности: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, круговое, concentрическое, продольное, гребнеобразное, граблеобразное, щипцеобразное.

♥ При прямолинейном поглаживании большой палец руки должен быть отведен в сторону, а все остальные — прижаты друг к другу. Движения производятся ладонной поверхностью, кисть должна быть расслабленной.

Concentрическое поглаживание используется при массировании крупных суставов — ко-



Как плоскостное, так и глубокое поглаживание можно проводить не только всей внутренней поверхностью ладони, но и тыльной стороной двух или нескольких пальцев, боковыми поверхностями пальцев.

* После нескольких сеансов эротического массажа с применением растирающих техник и приемов вы заметите, что кожа партнера стала эластичной и бархатистой.

** Вашему любимому перед растиранием волосистой части головы будет особенно приятно, если вы поворочите его волосы, проведете пальцами сначала вперед, а затем в обратном направлении.

*** Растирание локтевым краем кисти или ребром ладони выполняется при массаже крупных суставов, спины и живота.

леней, локтевых суставов и др.

Прием гребнеобразного поглаживания используется при массаже крупных мышц в спинной и тазовой областях, а также на ладонной и подошвенной поверхностях.

Согните кисти рук и выполните поглаживание фалангами согнутых пальцев.

Не менее приятным и более волнующим моментом эротического массажа является граблеобразное поглаживание.

Оно применяется при разминании межреберных промежутков и волосистой части головы.

Растирание

Кожа партнера после поглаживания готова к более интенсивному воздействию.

Прием растирания можно проводить практически на всех участках тела, однако наиболее чувствительны к этому способу массажа внешняя сторона бедер, подошвы и пятки.

За 1 минуту активный партнер должен произвести не более 60—100 движений. Не стоит задерживаться на одном массируемом участке более 10 секунд.

♥ Растирание пальцами рук производится кончиками пальцев либо тыльной стороной их фаланг.

Если массируется небольшой участок тела, то растирание можно



Не пытайтесь вначале полностью овладеть техникой и лишь потом приступить к массажу. Обучайтесь в процессе и, главное, не стесняйтесь дать волю фантазии.



проводить одним большим пальцем, если же растирается большая поверхность тела, то рекомендуется использовать все пальцы, опираясь на большой.

В зависимости от того, в каком направлении движутся руки активного партнера, растирание может быть прямолинейным, спиралевидным или круговым.

♥ При *прямолинейном* растирании задействованы подушечки одного или нескольких пальцев.

♥ *Круговое* растирание тоже выполняется подушечками пальцев, но кисть должна опираться на основание ладони.

♥ При *спиралевидном* растирании сожмите ладонь в кулак и проведите им по телу партнера по спирали.

♥ *Штрихование* — один из наиболее приятных и полезных приемов растирания.

Правильно выполненное штрихование способствует увеличению подвижности и эластичности тканей, подвергающихся массажу.

Штрихование способствует успокоению центральной нервной системы и производит обезболивающее дейст-

Массажные приемы

вие на массируемый участок тела.

♥ Прием *пиления* применяется при массаже спины и некоторых других участков тела. Выполнять пиление можно как одной, так и двумя руками. Движения производятся локтевым краем кисти.

* Штрихование выполняется подушечками большого, указательного и среднего пальцев (каждым в отдельности).

** Щипцеобразное растирание применяется при массаже лица, носа и ушных раковин. Сложите большой и указательный пальцы в форме щипцов и захватывайте мышцу, мягко растирая ее. Движения могут быть либо прямыми, либо круговыми.



♥ *Гребнеобразное* растирание выполняется при массаже спины, внешней части бедер и ягодиц. Прижмите кончики пальцев к опорной части ладони и расположите руку на массируемой поверхности костными выступами фаланг пальцев. Направление движения сначала от плечей к ягодицам, а затем в обратном направлении — от ягодиц к плечам.

При эротическом массаже можно немного пофантазировать и объединить прямолинейные, зигзагообразные и спиралевидные движения, в результате чего получится комбинированное поглаживание.

Выжимание

Выжимание оказывает значительное влияние не только на состояние кожи, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и верхние мышечные слои.

♥ При выполнении *поперечного выжимания* прижмите большой палец к указательному, а все остальные — друг к другу. Движения производят основанием большого пальца и всем большим пальцем, продвигая вперед кисть руки.

♥ Продолжением поперечного выжимания будет *выжимание ребром ладони*. Расположите ребро ладони поперек массируемого участка, большой палец поместите на указательный и производите движения вперед, остальные пальцы при

этом чуть согните в суставах

♥ *Клювовидное выжимание* производится несколькими способами: локтевой, лучевой, лицевой и тыльной частью кисти.

* В зависимости от того, на каком участке тела производится выжимание, следует определять и силу давления.

** *Наложите руку на массируемый участок, пальцы плотно прижмите друг к другу, при этом ногтевая фаланга большого пальца должна быть отведена в сторону.*

*** *Форма кисти при клювовидном выжимании напоминает птичий клюв.*



Выжимание особенно полезно для женщин, страдающих целлюлитом. Силовые воздействия на кожу способствуют расщеплению жиров.

* Расположите руки на массируемой поверхности таким образом, чтобы большой палец находился на противоположной по отношению к остальным пальцам стороне массируемого участка. Установив руки в таком положении, захватите мышцу и как бы оттяните ее. Затем произведите разминающие движения, направленные к центру.

Разминание

При использовании приема *разминания* осуществляется доступ к глубоким мышечным слоям. Одним из важных условий при разминании является захват мышечных тканей и прижатие их к костям.

Условно процесс разминания можно разделить на три фазы: за-

можно проводить и прерывистыми движениями.

♥ *Поперечное разминание* значительно улучшает кровообращение, способствует оттоку лимфы и кислородному питанию кожи. Чтобы повысить тонус кожи, разминание полезно проводить в разных направлениях, поскольку это способствует акти-



** Выполнив поперечное разминание, расположите руки поперек мышцы на массируемом участке тела. Разминание может выполняться попеременно и/или одновременно. При синхронных движениях обеих рук мышца смещается в одну сторону, если при разминании используется попеременное разминание, то движения должны быть противоположными по отношению друг к другу.

*** Прерывистые движения должны быть синхронными и быстрыми, как бы скачкообразными.

хват мышцы, оттягивание и сжатие, а затем раскатывание и сдавливание. Причем важна именно такая последовательность.

♥ *Продольное разминание* используется при массаже конечностей, боковых поверхностей шеи, мышц спины, живота, груди, тазовых областей.

Продольное разминание проводится по направлению расположения мышечных волокон.

Разминание определенного участка тела проводится до тех пор, пока вся массируемая мышца не будет разминана.

Продольное разминание



визации сократительной функции кожи.

При выполнении *ординарного разминания* руки должны не скользить по поверхности кожи, а двигаться вместе с мышцей. Нужно помнить о необходимости возвращения мышцы в исходное положение, при котором ни в коем случае нельзя ее отпускать. Когда она

Сила надавливания при разминании увеличивается постепенно, движения должны быть медленными, безболезненными. В течение одной минуты следует проводить не более 50–60 движений.

* Существует два способа выполнения двойного грифа. В первом случае сложите руки таким образом, чтобы большой палец одной руки надавливал на большой палец другой руки. Во втором случае основанием ладони одной руки надавливайте на большой палец другой руки.

*** К большому пальцу прижмите мизинец и указательный палец, сверху безымянный, а затем средний. Спиралевидными движениями двигайте кисть в сторону мизинца.

**** При массаже стопы одной рукой поддерживайте ногу, а второй выполняйте данный прием, производя круговые движения большим пальцем по часовой стрелке.

возвратится, можно слегка ее отпустить, несколько секунд подержать кисти на массируемом участке и лишь затем совсем отпустить мышцу.

♥ Техника выполнения двойного грифа проводится с отягоще-



** Расположите руки на массируемом так, чтобы расстояние между ними было равно длине кисти. Захватите и оттяните мышцу обеими руками, произведите кольцевые движения. Кисти рук двигаются навстречу друг другу. Встретившись, они продолжают движение, удаляясь друг от друга на расстояние 10-15 см.

**** Расположите руки попеременно разминаемого участка, причем пальцы кисти должны быть плотно сомкнуты, чтобы между ними не было видно даже малейшего просвета. Сначала приподнимите мышцу и продвигайте большой палец и все остальные пальцы друг к другу, движения должны напоминать круговые вращения. Движения выполняются снизу вверх.



нием, применяется при массаже мышц передней и задней поверхности бедра, косых мышц живота, мышц спины и ягодиц, мышц плеча.

*Д*войное кольцевое комбинированное разминание используется при массаже прямых мышц живота, широчайших мышц спины, ягодичных мышц, больших грудных мышц, мышц бедра, задней поверхности голени, плечевых мышц.

Приступая к двойному кольцевому разминанию, подготовьте для массируемого ровную поверхность и попросите максимально расслабить мышцы.

♥ Круговое клювовидное разминание применяется при массаже

* Расположите руки на массируемой поверхности и легкими круговыми движениями ведите основания ладоней по часовой стрелке.

*** Приподняв верхние фаланги пальцев, произведите надавливание, перекачивая кисть от основания большого пальца к основанию мизинца через основание ладони. Выполняя такое движение, необходимо передвигаться вдоль всей мышцы.



** Сожмите руку в кулак и расположите кисти таким образом, чтобы средние фаланги оказались на массируемой поверхности. Давление должно оказываться на мышцу, а не на кости. Сначала продвигайте руку вперед, а затем смещайте кулак круговым движением по часовой стрелке.

*** Надавливание производят ладонью или тыльной поверхностью пальцев, подушечками пальцев, опорной частью ладони, а также кистью, сжатой в кулак. В течение 1 минуты не должно производиться более 25—30 надавливаний. При массаже мышц спины можно использовать надавливание с отягощением. Для этого одну руку положите на массируемую поверхность, накройте ее другой рукой и производите надавливание сразу двумя руками с одинаковой силой.

длинных и широчайших мышц спины, шейных мышц и мышц конечностей. Делайте его около позвоночника и лопаток.

Через каждые 2—3 сантиметра массируемой поверхности следует перемещать палец дальше, чтобы таким образом размять всю мышцу. При выполнении этого приема большой палец не должен скользить по поверхности, его задача — сдвигать мышцу.

Нанесите массажный крем на поверхность массируемого участка. Кругообразное размина-

*К*руговое клювовидное разминание следует проводить по всей длине мышцы. Важным условием на данном этапе является постоянный физический контакт между телом партнера и руками массажиста.

* Обеими руками обхватите массируемую часть тела, кисти должны быть плотно прижаты к телу, пальцы выпрямлены. Движения рук надо направить в противоположные стороны.

** Не захватывая ткани, надавите на массируемую поверхность и сдвиньте ткани друг к другу с помощью ладоней или подушечек пальцев.

*** Обеими руками захватите мышцу и, ведя ладони по всей ее длине, постепенно разводите руки в разные стороны, тем самым разводя ткани.

**** Большим и всеми остальными пальцами кисти обхватите массируемый участок и произведите зигзагообразные сдавливающие движения. За 1 минуту выполняйте не более 45 движений.

***** Большой и указательный пальцы сложите в форме щипцов. Захватите мышцу, оттяните, а затем попеременными движениями от себя и к себе разминайте мышцу пальцами.



ние основанием ладони используется для массажа мышц спины, конечностей и ягодиц.

♥ Разминание основанием ладони с перекатом используется при массаже дельтовидных мышц, больших грудных мышц, ягодичных мышц и длинных мышц спины.

♥ Прием валиния используется при массаже мышц плеч и предплечий, бедер и голеней.

♥ Прием сдвигания способствует улучшению кровообращения, усиливает лимфоток и в целом оказывает возбуждающее действие на весь организм.

Очень часто прием надавливания используется при массаже волосистой части головы. Производится он подушечками пальцев, которые расставлены граблеобразно. В течение 1 минуты следует выполнять от 50 до 60 надавливаний.



* *Массируемый ложится на ровную поверхность и полностью расслабляется. Расположитесь рядом, положите руки на массируемую поверхность и начинайте производить потряхивающие движения в продольном и поперечном направлениях.*

** *Пунктирование можно выполнять двумя пальцами (указательным и средним) или всеми сразу. Внешне пунктирование напоминает печатание на пишущей машинке.*

♥ Прием *растяжения* приятен для пассивного партнера, так как оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

♥ *Надавливание* — очень приятный и возбуждающий прием, улучшающий снабжение тканей кислородом.

♥ *Сжатие* применяется при массаже мышц туловища и конечностей. Сжатие способствует активизации кровообращения и лимфотока, повышает тонус мышц.

♥ *Щипцеобразное разминание* используется при массаже мышц спины, груди, шеи, лица.

Вибрация

Вибрация — это колебания разной скорости и амплитуды.

Для достижения наибольшего эффекта при вибрации рука массажиста должна располагаться перпендикулярно к массируемой поверхности.

Непрерывной вибрацией называют прием, при котором кисть массажиста воздействует на массируемую поверхность, не отрываясь от нее, передавая ей непрерывные колебательные движения.



*** *Вибрация может быть стабильной (пальцы кисти не перемещаются по телу, а массируют один определенный участок тела) или точечной (в массаже участвует только один палец кисти).*



Если вы и ваш партнер впервые решили испытать сексуальный массаж, то, перед тем как приступить к выполнению таинственных странствий по телу, вы должны расслабиться и сосредоточиться на любимом человеке и на ваших чувствах.

* Разогнув выпрямленные пальцы в плотно-фаланговых суставах, нужно производить поколачивание попеременно, как при игре на фортепьяно.



** Согните пальцы таким образом, чтобы указательный и средний слегка касались ладони, а внутри согнутой кисти оставалось свободное пространство. Удары следует наносить средними фалангами согнутых пальцев, расположив кисть поперек массируемой поверхности.



*** Согните руки в кулак. Кончики пальцев должны слегка касаться поверхности ладони, а большой палец прилегать к указательному без напряжения. Удары наносятся локтевой поверхностью кулака, кисти при ударе опускаются на массируемую поверхность перпендикулярно. В течение 1 минуты следует выполнить от 30 до 45 поколачивающих движений.

**** При выполнении рубления расположитесь напротив своего партнера, сидя на коленях. Прием выполняется локтевыми поверхностями обеих кистей, расположенных на расстоянии 3-4 см друг от друга.

Глубокие вибрации, занимающие непродолжительное время, оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему, а мелкие продолжительные вибрации, наоборот, успокаивают и расслабляют.



* Чтобы не причинить массируемому вреда, пальцы кисти необходимо немного согнуть. Так при ударе образуется воздушная подушка, которая будет смягчать удар.

♥ Пунктирование применяется практически на всех участках поверхности тела — на лице, грудной клетке, спине.

Сила воздействия пунктирования зависит от угла между массируемой поверхностью и руками массажиста. Чем больше угол, тем более глубокое воздействие производится на мышцы.



** Наносите ударные приемы краем ладони, одним или несколькими пальцами. Производите движения всей поверхностью ладони.



Скорость движений при пунктировании должна составлять от 100 до 120 ударов в минуту.

♥ Поколачивание положительно воздействует на скелетную и гладкую мускулатуру, способствует улучшению кровоснабжения тканей.

♥ Поколачивание согнутыми пальцами применяется при массаже участков, где есть значительный мышечный слой.

♥ Поколачивание кулаком используется при массаже крупных мышц: на спине, ягодицах, бедрах.

♥ Рубление оказывает восстанавливаю-

щее действие на кожу, улучшает кровообращение и обмен веществ.

♥ Похлопывание — полезный и возбуждающий прием, который способствует расширению сосудов.

Данный прием используется при массаже груди, живота, ступней, бедер, ягодиц, конечностей. Выполняется хлопывание ладонной стороной кисти.

♥ Стегание используется для увеличения упругости и эластичности кожи. Применение данного приема усиливает кровообращение массируемой поверхности, улучшает обменные процессы.

Прием рубления представляет собой серию быстрых ударов ребром ладони. Сила их должна быть такой, чтобы сами удары были вполне ощутимы, но никаких неприятных ощущений оставаться не должно.

СТРАНСТВИЯ ПО ТЕЛУ

16

* При правильном воздействии пальцев рук в области пояснично-крестцового отдела и при нежном надавливании на кончики пальцев ног можно вызвать сексуальное возбуждение. У женщин это особенно возбудимая эрогенная зона, а для мужчины она является сильным зрительным эротическим раздражителем.

Эрогенные зоны мужчины и женщины

У каждого человека на теле есть особенно чувствительные участки, прикосновение к которым вызывает очень сильное сексуальное возбуждение.

К первичным эрогенным зонам мужчины относятся половые органы, волосистая часть головы, мочки ушей, боковые

поверхности шеи, губы, язык, нижняя часть живота, внутренняя поверхность бедер и ягодицы. У большинства женщин эрогенными зонами являются грудь, подколенные ямки, половые органы, ягодицы и мочки ушей.

Чтобы ваши руки скользили легко и плавно, воспользуйтесь массажным маслом, добавив в него для аромата несколько капель другого — из цветов и трав:



Н

Некоторые ученые считают, что при эротическом массаже организм вырабатывает гормоны удовольствия — эндорфины. У некоторых женщин эротической зоной является кожа между лопатками, область поясницы или ягодиц. Участок спины ниже талии называют треугольник страсти. Легкий массаж этой зоны доставляет партнерам большое удовольствие.

розы, жасмина, тимьяна, лаванды, розмарина, сандалового дерева. Эти запахи помогают расслабиться и обостряют чувствительность к ласкам.

* Осуществите продольное глубокое поглаживание плеча и обхватывающее поглаживание.

***Левой рукой обхватите запястье массируемого и приподнимите его руку на расстояние, позволяющее свободно осуществлять массажные поглаживания.*

****Поместите большой палец одной руки на запястье и круговыми движениями разомните внутреннюю поверхность руки. Совмещайте круговые вращения с продольными поглаживаниями, двигаясь от запястья к плечу.*

*****Переплетите свои пальцы с пальцами партнера и осторожно потяните его кисти, затем, не расплетая пальцев, выполните кистями вращательные движения сначала в одну, потом в другую сторону.*

******Сожмите мышцу и тут же ослабьте усилие. Затем оттяните кожу вместе с мышечной тканью, при этом ваши пальцы не должны проникать в ткани слишком глубоко. Лепите, месите и перебирайте мышцу по всей длине, выполняйте разминающие движения, передвигаясь от запястья к плечу.*



Массаж рук

♥ Начиная массаж рук, рекомендуется сначала помассировать предплечья.

Данная процедура должна длиться не более 1—2 минут.

♥ Возьмите массируемую руку в свои руки и, придерживая ее за запястье, начинайте аккуратно вращать кисть по часовой стрелке. Прделав эту операцию в течение 30 секунд, выполните те же самые движения в обратном направлении.

У большинства людей внутренняя поверхность рук является эрогенной зоной.

♥ Обхватите ладонью запястье, сильно сожмите и сразу отпустите. Слегка сместитесь вверх и повторите этот прием, и так — до локтевого сустава.

♥ Теперь поднимайтесь уже до плечевого сустава — сначала с внешней стороны руки, потом с внутренней.

При проведении эротического массажа не произносите слов, оставьте их на потом, контролируйте процесс посредством прикосновений и обмена жизненной энергией.

* Положите свои руки на плечо партнера и начинайте выполнять вращательные движения большим пальцем.

** Производите вращательные движения в следующей последовательности: 5 раз в одну сторону и пять раз в другую. Данная процедура длится 1-2 минуты.

*** Захватите участок между большим и указательным пальцами и своим большим пальцем начинайте производить круговые движения. Постепенно увеличивайте усилия. старайтесь почувствовать малейшие мышцы и хрящи партнера.

**** Помните, что сила нажима при массаже ладонной стороны кисти должна быть гораздо слабее, чем при массаже ее тыльной стороны.

***** Особенное удовольствие доставляет легкая пощипывание всех пальцев и каждого в отдельности. Начинать массаж пальцев можно с мизинца или с большого пальца.

После этого, начиная от запястья, осуществите выжимание между большим и указательным пальцами.

♥ Поместите руки на массируемом участке и большими и указательными пальцами захватите мышцу.

♥ После того, как вы помассировали всю мышцу от локтя до основания плеча, выполните растирание подушечками больших пальцев.

♥ Возьмите кисть. Большим пальцем правой руки начинайте выполнять круговые вращения и постепенно продвигайтесь от основания пальцев к запястью.



♥ Большими пальцами рук выполните разминание ладони и мясистой основы большого пальца. Возьмите кисть и от основания по всей длине проделайте

При массаже плеча можно использовать такой возбуждающий прием, как «сбирание пуха». Выполняется он точно так же, как и пощипывание, только несколько быстрее и нежнее, и обладает тонизирующим действием.

Массаж ног

Чтобы руки массажиста легко скользили по коже партнера, нужно позаботиться о том, чтобы они были смазаны маслом или кремом. Но не следует этим злоупотреблять, иначе кожа будет очень скользкой, и массировать ее будет просто невозможно.

♥ Сядьте сбоку, обеими руками обхватите ногу партнера и плавно ве-

движение, будто с усилием снимаете перчатку. Основанием ладони сначала выполните поглаживание тыльной стороны кисти, затем большими пальцами разотрите межкостные промежутки от основания пальцев к запястью.

Никаких резких и силовых движений! Все ваши движения должны быть нежными и ласковыми.

* Положите смазанные кремом ладони на внутренние стороны ног и начинайте легкое поглаживание. Круговыми движениями аккуратно сожмите массируемый участок ноги и, прилагая некоторые усилия, ведите ладони к коленям.

** После массажа внутренней стороны ног приступайте к массажу внешней.

*** Приступайте к массажу боковых сторон. Основными приемами в данном случае будут пощипывание, перебирание и поглаживание.



**** Приступайте к отжиманию. Одну руку положите на паховую область, а вторую – параллельно ей, но в противоположном направлении. Аккуратно сожмите мышечную ткань и держите ее в таком положении несколько секунд, а затем так же плавно отпустите.

В восточном массаже ши-ацу при помощи надавливания подушечками больших пальцев печат даже самые тяжелые недуги. Массажисты знают, на какую точку нужно нажать, чтобы у человека исчезли головная боль, тошнота, головокружение.

* *Массаж передней поверхности ног может сопровождаться осторожными круговыми движениями ладони по поверхности кожи.*

** *Гребнеобразное поглаживание осуществляется фалангами согнутых пальцев. Пальцы должны быть расставлены, а рука по отношению к телу находится под углом 45°.*

дите от паховой области к коленям. Сначала достаточно крепко сожмите ногу, а потом постепенно отпустите ее и сделайте поглаживания нежными и более волнующими.

♥ *Наклонитесь над ногой партнера, сожмите ее обеими руками и плавно потяните кожу вниз. Затем еще раз по-*

♥ *При разминании колена положите руки чуть выше колена, большие пальцы должны находиться на внешней стороне ноги, а остальные — на внутренней.*

Большими пальцами начните кругообразные вращательные движения и двигайтесь по направлению от бедра к икроножной мышце. Поло-



*** *Положите большие пальцы обеих рук на коленную чашечку, а остальные пальцы — под колено. Нежно поглаживайте ими подколенную область, затем проведите плоскостное поглаживание: сожмите пальцы рук, плотно прижмите их к подколенной области и ведите руки к икроножной мышце.*

**** *Массаж коленной чашечки начинается с обхватывающих поглаживаний.*

ложите руки на поверхность ноги, вновь сожмите и потом отпустите кожу.

Колени чувствительны к прикосновениям, поэтому их можно назвать эрогенной зоной.

Ч *увствительность подколенной области объясняется тем, что там находится нежная мышца, дотрагиваясь до которой можно не только доставить физическое удовольствие, но и вызвать желание.*



жите большие пальцы рук на углубления возле колена и слегка нажмите на них.

Переходим к массажу ступней, щиколоток и пальцев.



* Массаж обоих колен заканчивается легким, как бы успокаивающим поглаживанием.



** Одной рукой придерживайте пятку, а второй - пальцы стопы. Нежным движением потяните ногу на себя. Выполняйте вращательные движения пальцев по часовой стрелке, а затем - против часовой стрелки.

*** Одной рукой придерживайте ногу партнера, а другой захватывайте пальцы ступни и отводите их в противоположную сторону.

**** Массаж щиколотки и подошвенной стороны ступни сопровождается легкими встряхиваниями и вращениями.

***** Одной рукой держите ногу с подошвенной стороны, а второй начинайте массировать мизинец.

***** Разминайте участок между большим и следующим пальцем. Нежным движением ущипните кожу, а затем отпустите.

Важно помнить, что движения при массаже ног должны быть ритмичными, т.е. периодически повторяющимися и струящимися. Интенсивность надавливания на определенный участок тела по мере продолжения массажа должна увеличиваться.

* Помассировав подошвенную сторону ступни, кончиками больших пальцев нежно погладьте поверхность. Произведите круговые движения по часовой стрелке. Делайте это плавно, движения должны быть скользящими.

** Начинайте плоскостное поглаживание между пальцами ног. Проведите указательным пальцем между мизинцем и соседним пальцем.

*** Приступайте к разминанию мышц, отвечающих за разгибание пальцев стопы.

**** После возбуждающих поглаживаний следует массаж поперек живота, с одной стороны на другую.



Массаж живота и груди

После энергичных и ритмичных надавливаний следует легкое поглаживание тыльной или ладонной стороной кисти. Эти движения как бы успокаивают разгоряченную кожу.



♥ После того как вы помассировали грудь круговыми движениями, выполните сходящееся надавливание. Для этого одну руку положите на ключицу, а вторую — на подреберную область. Затем продвигайте руки навстречу друг другу.



Наука о рефлексах учит, что ступни являются чем-то вроде куклы вуду по отношению ко всему телу человека: большой палец отвечает за голову, подушечки стопы у основания пальцев — за плечи, а свод стопы — за позвоночник.

* В массаже таши участвуют одновременно две руки, которыми как бы перебирается кожа массируемого. Пальцами кисти захватывают кожу и чуть-чуть прищипывают ее. Руки двигаются от одного бока к другому и возвращаются к исходному месту массажа.



** По разогретой коже ведите руку от груди к низу живота. Делайте поглаживания тыльной стороной фаланг пальцев. Поводите одним или несколькими пальцами по хатмику Венеры.

*** Положите одну руку на грудь, которая находится ближе к вам, а второй накройте грудь так, чтобы сосок оказался между большим и всеми остальными пальцами.

***** Обхватите грудь ладонями снизу и сверху и как бы вытяните грудь вверх. Затем большими и указательными пальцами обеих рук слегка сожмите сосок и покрутите его.

**** Производить сходящееся надавливание можно или ладонной стороной кисти, или только верхними фалангами пальцев.

***** Максимально расслабьте кисти и выполните круговые и продольные поглаживания.

*М*ассируя женскую грудь, мужчина должен проявить максимум внимания и аккуратности. Помните, что в этой части тела находится множество тончайших нервных окончаний, повреждая которые можно доставить неприятные ощущения.

* *Большими пальцами постарайтесь помассировать мышцы, прилегающие к позвоночнику. Данная процедура очень полезна для общего состояния организма.*

** *Одну руку положите вдоль позвоночника, а другую — на бок и ведите одновременно две руки в продольно-диагональном направлении. Возвращаясь назад, проведите поглаживания только кончиками пальцев.*

Массаж спины и ягодиц

При эротическом массаже большое количество времени отводится именно спине.

Согрейте массажное масло и расслабьтесь.

♥ После того как вы размяли мышцы в области позвоночника, положите кисти ребром ладони на шейный отдел позвоночника и еще раз

♥ Расположите руки в области шейных позвонков и начните выполнять круговые вращения.

♥ Положите одну руку в область седьмого шейного позвонка, широко расставив пальцы. Плавным движением продвигайтесь к ягодицам, сменяя при этом подлежащие ткани.



проведите руками вниз к ягодицам, при этом разводя их в разные стороны. Движение напоминает разгребание песка.

♥ Выполняя растирание, сложите пальцы кисти вместе, а большой палец отведите немного в сторону.

*** *При поглаживании с элементами надавливания мышцы разогреваются, кожа становится эластичной, а спина красивой.*

**** *Кончиками пальцев выполняйте круговые вращения. Движения должны быть направлены в сторону мизинца. Помассируйте плечи, а затем плавно спускайтесь к ягодицам.*

*М*ассаж может стать прекрасной прелюдией к занятиям любовью, а у других — способом расслабиться после утомительного дня, ведь используемые массажные приемы благотворно влияют на состояние организма.



* Положите обе руки ребром ладони и плавно, слегка нажимая, ведите их к ягодицам. Ведя кисти от плечей к крестцу, увеличивайте надавливания, а ведя в обратном направлении, слегка расслабляйте руки.

** Сожмите кисти в кулаки так, чтобы руки оставались расслабленными. Поколачивание выполняется таким образом, чтобы руки не поднимались над массируемой поверхностью более чем на 3-4 см. Движения ритмичные и равномерные.

*** В этом разминании мышц спины большой палец не участвует, массаж происходит при помощи подушечек четырех пальцев. Угол между кистями массажиста и массируемой поверхностью должен составлять не более 45 градусов.

**** Большим пальцем слегка надавливайте на мышцу и продвигайте ее по часовой стрелке.

Помассируйте своему партнеру спину и плечи — и можете делать с ним все, что хотите. Случается, что женщины после этого говорят «да» в ответ на самые фантастические предложения.

***** Выполняйте вибрационные и растирающие движения подушечками всех пальцев, причем с отягощением, то есть наложив одну руку на другую.

***** Переходите к легке воротниковой зоне.



* Чтобы усилить связывающее вас чувство близости и взаимного доверия, обеими руками произведите длинное поглаживающее движение вдоль всего позвоночника и на некоторое время оставьте ладони на плечах партнера.



** Одну руку положите на внутреннюю поверхность бедра, вторую - на ягодицу.

*** Совершайте продольное поглаживание внутренней стороны бедер.



**** Положите одну руку на ягодицу, которая находится ближе к вам, нащупайте мышцу и начинайте ее массировать. Используйте выжимание двумя руками с отягощением или клювовидное выжимание. Сначала можно выполнить кругообразное выжимание, затем прямые и обратные надавливающие движения.

***** На мышцах бедер и ягодиц примените двойное кольцевое разминание, растирание подушечками больших пальцев рук и выжимание.

*К*ольцевое разминание эффективно при массаже ягодичных мышц. Большую пользу массаж данного участка тела приносит людям, которым по роду профессиональной деятельности приходится много сидеть.





*** Сожмите руки в кулаки, упритесь ими в ягодицы и начинайте надавливать, производя движения от себя.**

**** После надавливания кулаками на ягодицы поместите один кулак на нижнюю часть спины и выполните легкое надавливание.**

***** Положите ладони на ягодицы и энергично выполните поглаживание, рубление, потряхивание.**

Если по реакции партнера вы видите, что он уже расслабился и готов уснуть, а вы все еще хотите продолжения, сначала аккуратно, а затем сильнее нажмите на треугольник страсти, и вы увидите, что сон как рукой снимет.



МАССАЖ В ВАННОЙ

28

Ленивая, дурманящая атмосфера ванной комнаты — хорошая прелюдия к массажу.

Чтобы все возможные неудобства при совместном купании свести к минимуму, рядом с ванной поставьте небо-

льшой столик, на котором расположите полотенца, губки, мочалки, чтобы вы свободно смогли до них дотянуться.

Налейте в ладони немного масла для ванны и медленно, вдоль боков, спуститесь к бедрам, по-



* Вытрите руки и погрузите их в волосы своей любимой.

** Увеличив амплитуду движений, погладьте лицо и шею вашей партнерши снизу вверх, не доходя до волос.



Уже древние люди пришли к выводу, что применение масел, ароматических веществ, способствующих очищению кожи и применяемых при проведении массажа, благотворно влияет на общее состояние организма.

ласкайте их, затем круговыми движениями от живота поднимитесь к грудям, возьмите их в ладони, нежно приподнимите и все теми же ласковыми, гладящими движениями поднимитесь к шее любимой.

Используйте все массажные приемы, но только с наименьшим применением силы.

* Подобно опытному ученому, исследуйте ее тело, не пропуская ни одного миллиметра кожи. Нежно поглаживайте кончиками пальцев шею, слегка потрите мочку уха, при этом говоря самые ласковые слова, ведь, как известно, женщина любит ушами.

** Дотянувшись скрещенными руками (вы продолжаете сидеть сзади партнерши) до ее рук, возьмите ее ладони в свои и на несколько секунд сожмите любимую в горячих объятиях.

Скользните руками вдоль боков партнерши вниз, погладьте внутреннюю поверхность бедер. Пробежите пальцами по груди, затем по спине вниз; приподнимите любимую так, чтобы погладить ее плечи и ягодицы,

и все теми же скользящими движениями пройдитесь вниз по задней поверхности ног. К этому времени она наверняка будет готова к любым возможным продолжениям.

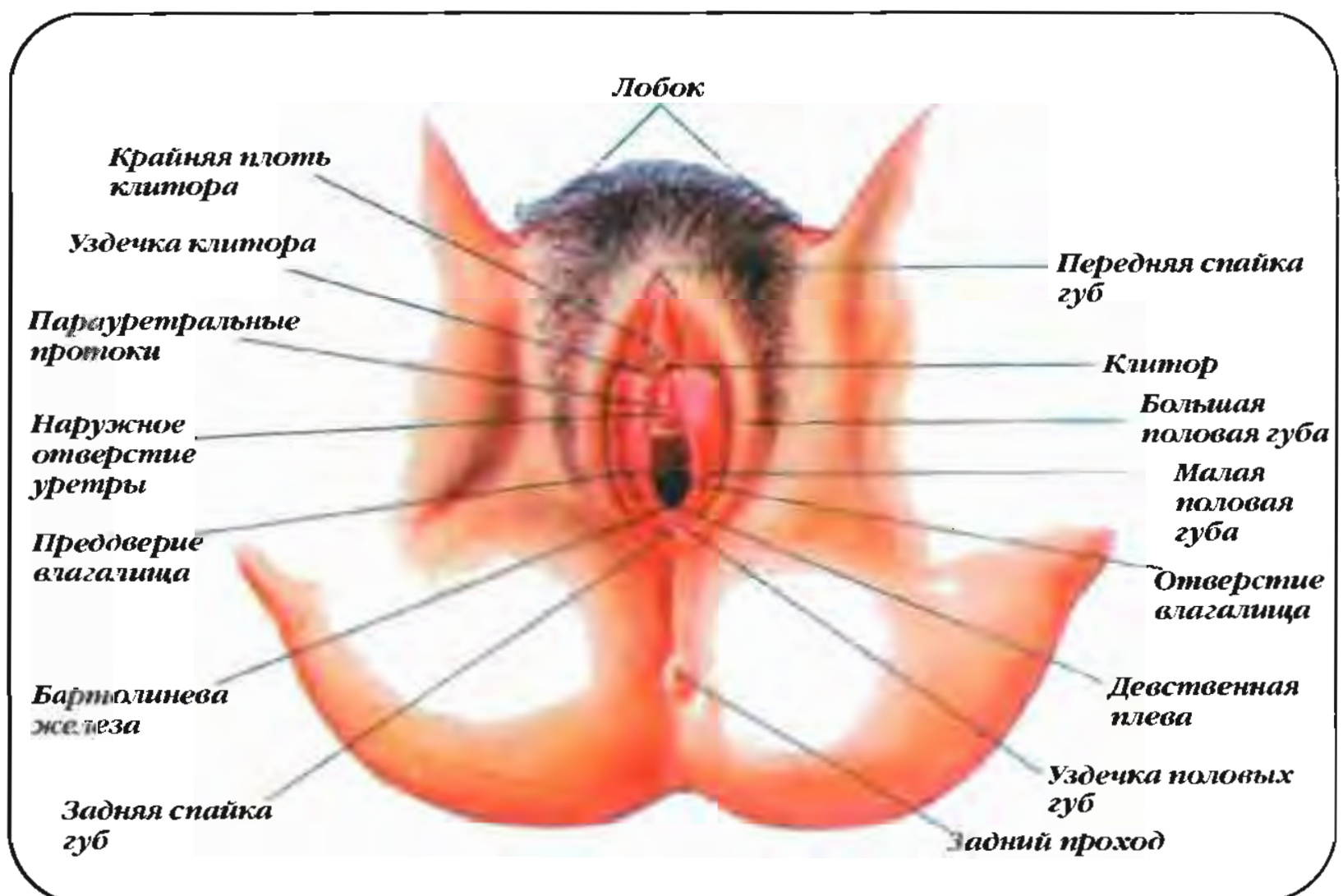
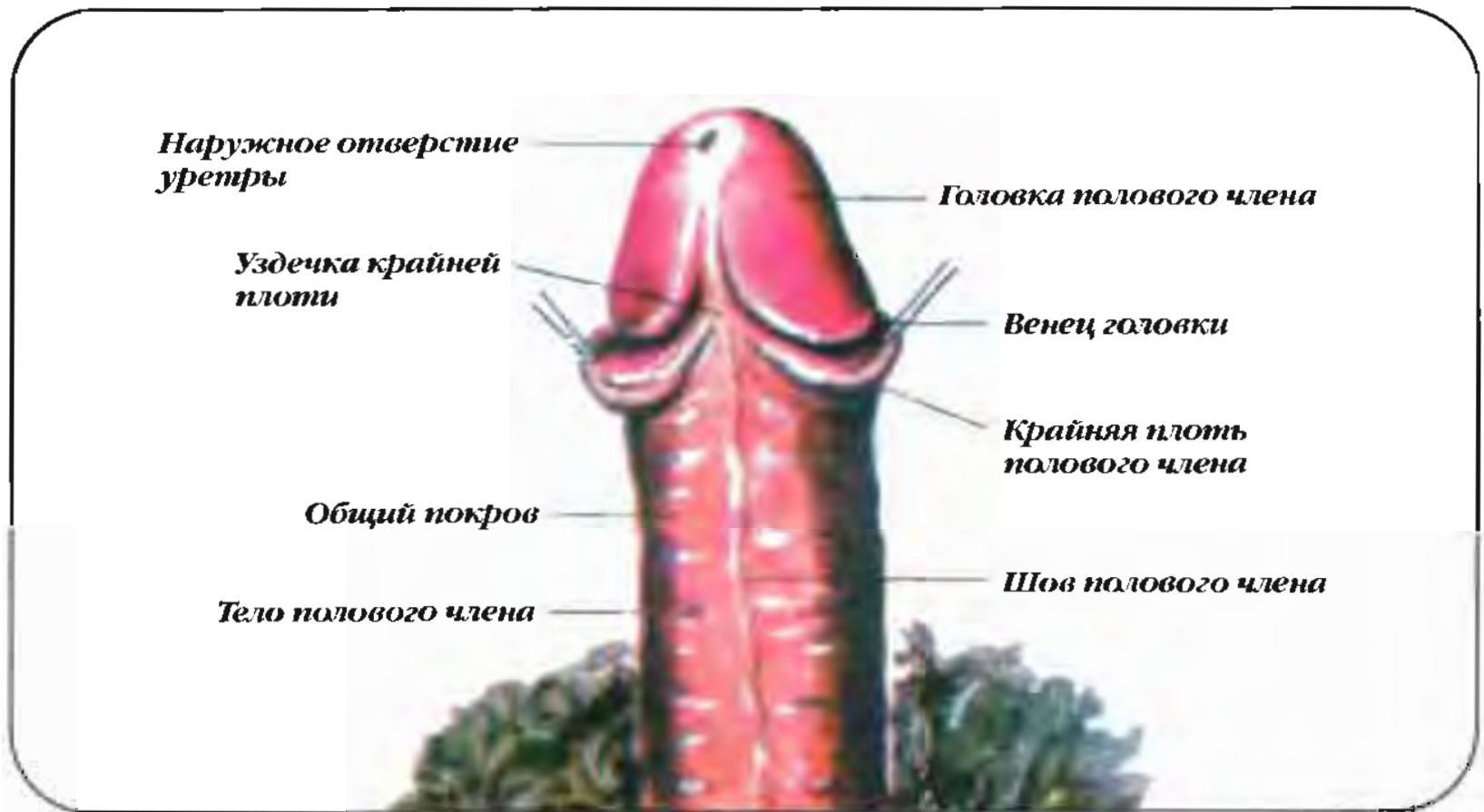


Эротический массаж — это прежде всего легкие, дразнящие прикосновения кончиками пальцев, перемежаемые с чуть более глубокими, чувственными поглаживаниями ладонями

** Займитесь плечами и задней поверхностью шеи любимой, и мышцы, мягкие и податливые от горячей воды, с готовностью расслабятся от ваших ласковых прикосновений.

МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ПОЛОВЫЕ СИСТЕМЫ

30



СОДЕРЖАНИЕ



- 3 **Массажные приемы**
- 3 *Поглаживание*
- 6 *Растирание*
- 8 *Выжимание*
- 9 *Разминание*
- 13 *Вибрация*



- 16 **Странствия по телу**
- 16 *Эрогенные зоны
мужчины
и женщины*
- 17 *Массаж рук*
- 19 *Массаж ног*
- 22 *Массаж живота
и груди*
- 24 *Массаж спины
и ягодиц*



- 28 **Массаж в ванной**



ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Способы и приемы воздействия на эрогенные зоны

ООО «Милена».

103031, Москва, ул. Рождественка, д. 5/7, стр. 2.

Подписано в печать 25.08.2005

Формат 60×100 ¹/₁₆. Гарнитура «Гарамонд». Печать офсетная.

Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8

Тираж 7000 экз. Заказ 3806.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства

на ОАО "Тверской полиграфический комбинат"

170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон:(0822) 44-42-15

Интернет/Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru



Эротический МАССАЖ

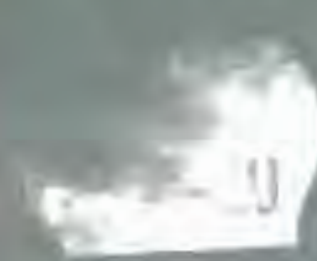
Массажные приемы:
поглаживание, растирание,
выжимание, разминание,
вибрация



Правила
эротического
массажа
в ванной



Воздействие
на эрогенные зоны
мужчины и женщины



ISBN 5-9744-0009-7



9 785974 400094 >