

# ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Массаж - великолепный способ по-настоящему расслабиться, сбросить груз проблем, лет и плохой экологии и ощутить себя легким как перышко и безмятежным как ребенок. Эротический массаж поможет влюбленным лучше понять друг друга. А семейным парам со стажем - освежить отношения, которые заиграют новыми красками. Научитесь делать и принимать эротический массаж. Почему бы сегодня вечером не стать инициатором массажа?

Массаж учит давать и получать наслаждение. Говорят, тайские массажистки за два-три сеанса излечивают запущенные формы фригидности и импотенции... Эротический массаж состоит из двух частей: расслабляющей и возбуждающей. Цель эротического массажа - довести партнера до высшей точки наслаждения и некоторое время удержать его на вершине блаженства. Для мужчин это достигается снижением или прекращением стимуляции за несколько мгновений до того, как эякуляция станет неизбежной. Для женщин - стимуляцией клитора, G-точки или других эрогенных зон.

## Подготовка к эротическому массажу

Эротический массаж начинается с:  
- отключения телефонов и входного звонка;  
- создания романтической атмосферы с помощью приглушенного света, негромкой музыки (ее хорошо бы поставить на "repeat", чтобы не отвлекаться во время сеанса) и приятного запаха (можно использовать ароматические лампы или свечи, благовония, если в доме есть камин, бросить в него несколько сандаловых палочек, если ничего этого под рукой нет - просто капнуть на горящую электрическую лампочку капельку духов);  
- организации места для массажа (оно не должно быть мягким), чистой простыни и масла или крема (сразу положите их неподалеку);  
- обеспечения дополнительных предметов для сексуальной стимуляции - например, перышка или меха, или кубиков льда.  
- вашего соблазнительного нижнего белья, чистого тела и теплых рук.

Если это ваш первый опыт массажа с данным партнером, вы можете поэкспериментировать с подушками - их можно подкладывать под бедра, колени, щиколотки.

Хотя и существует специальное массажное масло на водной основе, которое особенно пригодится при массаже гениталий, можно использовать любое эфирное масло, например Яланг-Яланг, Жасмин, Сандал или лаванду (но они могут вызвать раздражение слизистой). В самом крайнем случае - легкие растительные масла.

Перед тем, как наносить масло на тело партнера, убедитесь, что масло теплое (если нет - подержите емкость с ним несколько минут под горячей водой). Часто массажист перед тем, как умастить маслом тело массируемого, помещает его на

свои собственные руки. Это помогает согреть и смягчить их. Перед началом массажа договоритесь, что комментарии "пациента" по ходу поощряются. В массаже существует правило, что право решать принадлежит массируемому - он может попросить прекратить или продлить "обработку" какого-то участка. Кроме того, что это по-может вам, это поможет вашему партнеру - сконцентрировавшись на своих ощущениях, он получит большее удовольствие.

Когда все готово, переходим к первому этапу - расслаблению.

## Расслабление

Расслабляющий массаж хорош и сам по себе, особенно в наше стрессовое время. Это прекрасная терапия, как физическая, так и психологическая - почувствовав себя незащищенным и опекаемым, свободным от проблем и обязательств, человек восстанавливает силы и бодрость духа. Расслабление начинается с "установления контакта", когда вы либо просто доверительно разговариваете, либо только вам известными способами говорите друг другу:

"Мы наедине, нам хорошо вместе, весь остальное осталось за дверью, я люблю тебя". Постарайтесь абстрагироваться от внешнего мира. Итак, партнер лежит на животе, полностью обнаженный. Вы делаете ему (или ей - пол в этой части массажа не имеет значения) расслабляющий массаж ног, ступней и спины.

Существует четыре основных движения при расслабляющем массаже: поглаживания, разминание, растирание и вибрация. Поглаживания - плавные движения ладонью по поверхности тела. Можно поглаживать двумя руками, когда одна лежит поверх другой. Поглаживание успокаивает нервные окончания и дает возможность привыкнуть в рукам. **Поглаживания** - начальная и завершающая стадии массирования любого участка.

**Разминание** - движение напоминает замешивание теста. Разминание расслабляет мышцы и стимулирует кровообращение и движения лимфы.

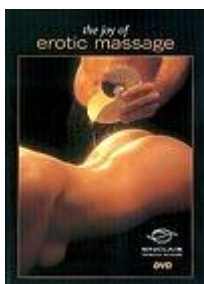
**Растирания** - круговые движения кончиков пальцев или статическое давление. Растиранием можно создать сильное точечное воздействие на определенный участок, например, спины. Растирание состоит из этапа вдавливания и этапа снятия давления.

**Вибрация или удары** - удары по телу, в основном по участкам, защищенным мягкими тканями, там, где нет варикозных вен. Удары могут быть разнообразные - хлопающие, рубящие, колющие. Они должны производиться быстро и "прицельно".

Если поглаживания приводят к расслаблению, то вибрации - к повышению тонуса.

В целом рекомендуется, прежде чем приступать к эротическому массажу,

пролистать и просмотреть картинки в книге об обычном массаже - эти знания пригодятся для расслабляющей стадии.



## Видео-уроки эротического массажа

Но основные принципы тут такие: постоянный контакт ваших рук с телом партнера, ритмичность, чередование поглаживаний и ударов. При поглаживании ваши колени должны быть расслаблены и даже немного согнуты. При ударах используйте массу тела, но не силу рук. Глубокие массирования рук и ног должны производиться по направлению к сердцу, а не от него. Легко помассируйте шею кончиками пальцев. Погладьте "кошачье место" между лопатками, поясничные ямки. Можно подушечками пальцев помассировать кожу голову и область за ушами. Держите плечи опущенными, не перегибайтесь через стол. Массирование любой части тела начинается с поглаживаний, которые переходят в сильные нажатия и оканчивается снова поглаживаниями. После этого попросите партнера перевернуться на спину. Массируйте его грудь, руки, кисти. Спуститесь к ногам. По пути коснитесь гениталий. После недолгого массажа ног и ступней вернитесь к верхней части тела, опять "задев" гениталии, слегка приласкав лобок и внутреннюю часть бедер возле паха. На этом - расслабляющем - этапе сексуальная энергия должна лишь пробудиться, чтобы естественно начать возрастать на второй стадии эротического массажа. Если это ваш первый эротический массаж с данным партнером, можно, когда вы будете касаться его гениталий, посмотреть ему в глаза, как бы спрашивая разрешения продолжить. Потому что тут мы переходим собственно к эротической части массажа.