

Сергей Пикалов

18+

ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



# **Сергей Николаевич Пикалов**

## **Эротический массаж.**

### **Для мужчин и женщин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73554803](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73554803)*

*ISBN 9785006956209*

#### **Аннотация**

Вы держите в руках не просто книгу – а практический инструмент, созданный для тех, кто хочет освоить искусство чувственного прикосновения. Эта книга – ваш проводник в искусстве эротического массажа, созданный для всех, кто хочет открыть новые грани близости. Вы найдёте здесь чёткую пошаговую систему, которая работает в реальной жизни. Независимо от вашего опыта, эта книга поможет превратить обычный вечер в магию взаимного удовольствия.

# Содержание

Общая информация	7
Предупреждение	7
Об авторе книги	8
Искусство прикосновений	10
История эротического массажа	13
Эволюция в современную практику	13
Эротический массаж в наше время	14
Польза эротического массажа	16
Противопоказания к выполнению массажа	18
Список противопоказаний	19
Эротический массаж во время беременности	21
Эротический массаж и алкоголь	22
Сходства и различия эротического массажа для мужчин и женщин	25
Различия восприятия	25
Объект воздействия в эротическом массаже	27
Оргазм у мужчин и женщин	32
Стадии капулятивного цикла: путь к оргазму	32
Физиология оргазма	37
Классификации оргазма	39
Подготовка к массажу	41

Массажный стол или кровать	41
Выбор массажного масла	47
Музыка для массажа	52
Освещение	53
Дополнительные аксессуары и комфорт	54
Требования к массажисту	56
Ритуал начала массажа	58
Общие сведения по анатомии	61
Скелет человека	62
Система кровообращения	67
Лимфатическая система	72
Нервная система человека	75
Кожа	81
Женская половая система	83
Наружные половые органы	83
Внутренние половые органы	85
Мужская половая система	87
Простата	88
Мышцы спины и шеи	91
Основные мышцы спины	91
Основные мышцы шеи	92
Зоны массажа спины и шеи	93
Мышцы верхних конечностей	95
Мышцы плечевого пояса	95
Мышцы плеча	96
Мышцы предплечья	99

Мышцы кисти	101
Функции	103
Зоны массажа рук	103
Мышцы нижних конечностей	105
Мышцы тазового пояса	105
Мышцы бедра	107
Мышцы голени	111
Мышцы стопы	113
Функции	115
Зоны массажа ног	115
Массаж, который делают женщинам	118
Вводная часть	118
Коротко о процедуре массажа	120
Польза эротического массажа	121
Определение эротического массажа	122
Отличия от классического массажа	123
Структура эротического массажа	125
Конец ознакомительного фрагмента.	129

# **Эротический массаж Для мужчин и женщин**

**Сергей Николаевич  
Пикалов**

© Сергей Николаевич Пикалов, 2026

ISBN 978-5-0069-5620-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Общая информация**

## **Предупреждение**

**Перед применением рекомендаций требуется консультация врача. Имеются противопоказания.**

## Об авторе книги



Сергей Николаевич Пикалов – сексолог, массажист. Автор очных и онлайн-курсов по эротическому массажу.

Профессиональный путь Сергея Николаевича включает два высших образования, среднее медицинское образование и квалификацию профессионального массажиста.

В 2007 году начал с курсов классического и антицеллюлитного массажа, работал в салонах красоты. Затем получил медицинское образование и прошёл многочисленные курсы повышения квалификации, что позволило ему работать в ведущих медико-косметологических центрах Москвы.

В 2014 году он основал Массажную академию Иванова и начал обучать мужчин и женщин профессиональному массажу.

Первая книга по эротическому массажу, который делают женщинам – «Эротический массаж. Практическое руководство», издана в 2018 году.

В 2020 году закончил профессиональную переподготовку на кафедре сексологии у профессора Кащенко Е. В. по специальности «Психологическое консультирование в сексологии».

В 2025 году Массажная академия Иванова сменила название на Школу массажа Сергея Пикалова.

# Искусство прикосновений

Эротический массаж – не набор приёмов и не соревнование в технике. Это язык прикосновений, в котором важнее всего присутствие: ваше спокойствие, уважение к телу партнёра и готовность слышать его реакции. Если вы возьмёте из этой книги только одно, пусть это будет простое правило: качество контакта важнее количества движений.

В эротическом массаже нет «правильного» темпа и нет универсального сценария, который подходит всем. Есть люди, их чувствительность, опыт, настроение, физиология – и есть ваш бережный интерес.

Относитесь к мужскому и женскому массажу как к единой системе, а не к двум отдельным мирам. Да, анатомия различается, различаются и пути нарастания возбуждения, и чувствительные зоны, и типичные реакции тела. Но в основе всегда одно: дыхание, кровообращение, нервная система и психология удовольствия. Осваивая техники «для другого пола», вы расширяете понимание: учитесь точности, терпению, работе с ожиданием, умению не спешить к финалу. Эта книга задумана так, чтобы дать вам не «секретный трюк», а фундамент – знания и последовательность, которые можно адаптировать под любого партнёра.

Не ставьте целью оргазм. Парадоксально, но именно это часто делает массаж сильнее. Когда давление «должно по-

лучиться» исчезает, тело расслабляется и начинает отвечать ярче. Пусть у сеанса будет другая цель: углубить доверие, научиться новым прикосновениям, подарить партнёру ощущение желанности, снять напряжение после дня, исследовать одну зону тела внимательнее, чем обычно. Оргазм может быть – а может и не быть – и это не критерий успеха. Критерий – удовольствие, безопасность и чувство близости после.

Двигайтесь медленнее, чем кажется нужным. Новички почти всегда торопятся: боятся «скучно сделать», пытаются быстро перейти к интимным техникам, пропускают разогрев и настрой. А именно разогрев создаёт глубину. Медленное, уверенное прикосновение, смена давления, паузы, тишина, дыхание – это то, что превращает массаж в опыт, который запоминается. Слушайте не только партнёра, но и свои руки: если вы спешите, напряжены или сомневаетесь, тело партнёра это чувствует.

Помните о бережности и ответственности. В эротическом массаже нет места боли, грубости без запроса, «проверкам на прочность» и игнорированию сигналов. Если партнёр напрягся, задержал дыхание, отстраняется – это уже обратная связь. Остановитесь, спросите, измените давление или технику. Уважение к границам – не формальность, а то, что делает удовольствие устойчивым и глубоким.

И наконец – практикуйтесь. Лучшее обучение начинается там, где книга заканчивается: на вашей кухне, где вы догово-

риваетесь о времени; в комнате, где вы готовите тепло, масло, полотенца; в моменте, где ваши руки учатся слышать и чувствовать. Работайте с партнёром как с моделью и как с соавтором процесса: пробуйте, обсуждайте, корректируйте. С каждым сеансом вы будете меньше «делать массаж» и больше «вести диалог» – через дыхание, касания и внимание.

Пусть эта книга станет для вас опорой, а не рамкой. Берите из неё структуру, принципы и техники – и оставляйте место живому: вашему вкусу, вашему характеру, уникальности партнёра. Эротический массаж – это не про идеальность. Это про искреннее желание подарить другому человеку удовольствие – и позволить себе быть в этом настоящими.

# **История эротического массажа**

История эротического массажа уходит корнями в глубокую древность, где он был тесно переплетён с религиозными культами, целительством и представлениями о жизненной силе. Его зарождение и развитие тесно связано с развитием сексуальности человечества в целом.

Во многих древних культурах эротический массаж не был отделён от ритуала или медицины. Считалось, что пробуждение сексуальной энергии способствует духовному просветлению и связи с божественным, укреплению здоровья и долголетию, гармонии в отношениях, лечению некоторых недугов. Естественно, вряд ли кто-то называл эти ритуалы именно эротическим массажем, но по смыслу они были похожи.

## **Эволюция в современную практику**

С распространением авраамических религий (христианство, ислам) акцент на телесных удовольствиях, особенно вне брака, стал осуждаться. Эротические практики ушли в подполье или стали ассоциироваться исключительно с проституцией.

Либерализация взглядов на сексуальность в западных странах в 1960—70-х годах (в России – позже) способствовала возрождению интереса к телесности и чувственному опы-

ту как к самооценности. Начали появляться первые руководства и школы, обучающие техникам чувственного и эротического массажа как способу улучшения отношений и самопознания.

Сформировался рынок услуг эротического массажа. В странах, где проституция легализована или декриминализована, он часто существует в «серой зоне» или как легальная часть секс-индустрии. В странах с запретом на проституцию (как в России) он остаётся незаконным и подпольным (именно выполнение за вознаграждение).

## **Эротический массаж в наше время**

Современный эротический массаж позиционируется (особенно в легальном контексте) как особая практика, фокусирующаяся на пробуждении чувственности, снятии сексуальных блоков, получении удовольствия через прикосновения, а не обязательно на терапевтическом эффекте для мышц или как прямой прелюдии к сексуальному акту. Используются специальные масла, техники (скольжение, лёгкие прикосновения, работа с эрогенными зонами), атмосфера расслабления и доверия.

Сегодня эротический массаж существует в разных формах: как часть индустрии секс-услуг, как практика для пар, желающих разнообразить интимную жизнь и улучшить связь, как метод телесной терапии и самопознания (хотя

его терапевтическая ценность остаётся предметом дискуссий и не признана официальной медициной), как вид релаксации и получения физического удовольствия для одного человека.

Таким образом, возникновение эротического массажа – это путь от сакральных ритуалов древности, через периоды запретов, к современному феномену, сочетающему в себе элементы индустрии развлечений, парных практик и (в некоторых интерпретациях) работы с телом и сознанием.

# Полезьа эротического массажа

Иногда на приёме у психолога звучит совет, который может вызвать удивление или лёгкое смущение: не просто сходить на массаж, а обратить внимание именно на эротические практики. За этим стоит не поиск новых ощущений, а настоящая забота о ментальном и физическом здоровье.

Современная психология тесно связана с телесно-ориентированной терапией. Тело хранит следы невысказанных эмоций, стрессов и обид в виде «мышечного панциря» – хронического напряжения. В отличие от классического массажа, эротические техники работают на глубоком уровне: через удовольствие они снимают блоки, отключая мозг от режима контроля и позволяя наконец-то расслабиться.

Многие живут в отчуждении от собственного тела, воспринимая его лишь как инструмент для работы или быта. Эротический массаж помогает заново открыть связь с сексуальностью, научиться принимать прикосновения, фокусироваться на моменте и осознавать истинные желания. Это особенно полезно для тех, кто борется с принятием себя или утратил яркость ощущений.

Сеанс запускает «коктейль счастья»: окситоцин укрепляет доверие, дофамин дарит мотивацию, эндорфины снимают боль. Они снижают кортизол (гормон стресса), улучшают сон, повышают устойчивость к нагрузкам. После массажа

часто приходят не только физическая лёгкость, но и решения психологических узлов.

Для мужчин и женщин с барьерами в близости или общении с партнёром эротический массаж – терапия. Он учит доверять, открываться и наслаждаться. А если вы девушка и хотите глубже понять своё тело, приходите к нам как модель на обучение массажу: это инвестиция в эмоциональную стабильность, способ победить выгорание и вернуть краски в жизнь. Забота о душе начинается с любви к телу.

# Противопоказания к выполнению массажа

Несмотря на то, что эротический массаж существенно отличается от классического, базовые противопоказания у них во многом совпадают. Большинство из них кажутся очевидными, и едва ли кто-то решится на сеанс в подобном состоянии, однако для вашей безопасности и здоровья партнёра знать их необходимо.

Противопоказания принято делить на временные и постоянные.

Временные ограничения – это состояния, после прохождения которых массаж снова становится возможным. К основным относятся:

- острые воспалительные процессы и лихорадочные состояния (повышенная температура);
- гнойные воспаления на коже;
- период обострения заболеваний нервной системы;
- доброкачественные опухоли;
- гипертонический или гипотонический криз.

Постоянные противопоказания исключают проведение массажа в долгосрочной перспективе.

Существуют также локальные ограничения, при кото-

рых массаж проводить можно, но за исключением поражённых зон. Так, при грибковых заболеваниях стоп воздействие на повреждённую область исключается. При варикозном расширении вен на ногах запрещены любые интенсивные приёмы – допустимы лишь легкие, поверхностные поглаживания.

Будьте внимательны к своему состоянию и самочувствию партнёра, ведь истинное удовольствие возможно только при полном физическом комфорте.

## **Список противопоказаний**

- 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 остро-воспалительные 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 артериосклерозом 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).

## **Эротический массаж во время беременности**

Особого внимания заслуживает вопрос проведения эротического массажа в период беременности. Теоретически такие практики допустимы, но со значительным рядом ограничений.

Я убеждён, что беременность следует рассматривать как противопоказание к эротическому массажу, если его выполняет человек, не являющийся профессиональным массажистом и не имеющий профильного медицинского образования. Ошибки в технике в этот деликатный период недопу-

стимы.

Но даже если процедуру проводит специалист, предварительная консультация с лечащим врачом обязательна. Важно осознавать, что мануальная стимуляция (особенно техники, направленные на достижение сквирта) по своей интенсивности и глубине воздействия в разы превосходит стимуляцию при обычном половом акте. Столь мощное физическое и гормональное воздействие может спровоцировать нежелательные реакции и негативно отразиться на течении беременности. Безопасность матери и ребёнка всегда должна оставаться в приоритете.

## **Эротический массаж и алкоголь**

Алкогольное или наркотическое опьянение – это строгое временное противопоказание для эротического массажа. Причем это правило касается обоих участников процесса: и гостя, и мастера. Если кто-то из двоих находится под воздействием психоактивных веществ, сеанс проводить нельзя. Естественно, речь не об одном бокале вина.

Вот основные причины, почему трезвость обязательна:

### **Безопасность и здоровье.**

Алкоголь расширяет сосуды и влияет на давление. В сочетании с активным массажем это может привести к дурноте, головокружению или тошноте. Кроме того, у пьяного чело-

века нарушена координация: можно легко упасть или совершить неловкое движение, которое приведет к травме. Самый опасный риск при сильном опьянении – риск рвоты и удушья в положении лежа.

### **Искажение ощущений.**

В состоянии опьянения чувствительность притупляется. Человек может вовремя не почувствовать боль или слишком сильное давление на тело и слизистые, из-за чего легко получить повреждения. Или наоборот – обычное прикосновение может вдруг показаться неприятным или болезненным.

### **Вопрос согласия и границ.**

Для эротического массажа критически важно, чтобы согласие было осознанным. Выпивший человек не всегда может четко обозначить свои границы или вовремя сказать «стоп». В таком состоянии решения часто принимаются импульсивно, о чем впоследствии можно сильно пожалеть. Трезвость – залог того, что процесс принесёт радость, а не психологический дискомфорт.

### **Адекватность мастера.**

Мастер в состоянии опьянения – это огромный риск. Он теряет контроль над силой нажатий, не может внимательно следить за реакциями клиента и соблюдать технику безопасности. Качество такого массажа падает до нуля, а риск нане-

сти травму или нарушить этические нормы возрастает в разы.

Эротический массаж – это тонкая работа с телом и эмоциями. Чтобы получить от него пользу и удовольствие, голова должна оставаться ясной, а чувства – настоящими.

# Сходства и различия эротического массажа для мужчин и женщин

## Различия восприятия

В основе эротического массажа лежат различия в том, как мужчины и женщины воспринимают прикосновения и возбуждаются. Понимание этих нюансов помогает сделать процесс по-настоящему глубоким и приятным для обоих.

### Особенности женского восприятия

Для женщины в эротическом массаже главное – это погружение во внутренние ощущения.

- **Концентрация на чувствах.** Женщины часто закрывают глаза, чтобы отключиться от внешнего мира и полностью сосредоточиться на том, что чувствует тело. Это помогает войти в состояние, похожее на приятный транс.

- **Медленный темп.** Массаж строится на плавных, обволакивающих движениях. Возбуждение у женщин нарастает постепенно, как волна.

- **Все тело – эрогенная зона.** Важно уделять внимание не только интимным местам, но и каждому сантиметру тела. Это плавное накопление энергии часто ведет к более мощным и многократным оргазмам.

## **Особенности мужского восприятия**

Для мужчин огромную роль играет визуальный канал и динамика.

- **Глаза любят первыми.** Мужчине важно видеть эстетику процесса: грацию движений партнёрши, её изгибы и реакции. Визуальный образ для него – мощнейший катализатор возбуждения.

- **Интенсивность и ритм.** Мужской массаж обычно более прямолинейный и энергичный. Если женский формат – это медитация, то мужской – это активный сценарий, направленный на достижение яркого физического пика.

- **Контакт.** Здесь важно сочетание техники рук с движениями всего тела массажистки, что создает ощущение полного физического взаимодействия.

## **В чем главная разница?**

Если упростить: женская сексуальность чаще раскрывается через постепенное насыщение чувствами, а мужская – через зрительные образы и активный контакт.

Знание этих тонкостей позволяет подстроиться под партнёра и сделать массаж не просто техничным, а глубоко личным. В конечном итоге цель одна для всех: полное расслабление тела, освобождение ума и достижение высшей точки наслаждения через гармонию прикосновений.

# **Объект воздействия в эротическом массаже**

Чтобы научиться делать эротический массаж с максимальной эффективностью, а не превращать весь процесс в механические движения, давление на кожу и мышцы, необходимо чётко осознавать, что же является объектом воздействия.

Объектом воздействия в эротическом массаже, вне зависимости от пола массируемого, является центральная нервная система, а само воздействие происходит через периферическую нервную систему.

Как процессы расслабления, так и процессы возбуждения протекают в голове человека. Не важно, где находятся ваши руки, на спине, на ноге или в интимной зоне – они просто отдают определённые команды мозгу партнёра. Расслабление или напряжение мышц, изменение дыхания и сердцебиения, оргазм – это уже реакция на ваши действия, отданная мозгом. Запомните – все действия на теле партнёра, это лишь инструмент передачи нервных импульсов через нервные окончания в мозг.

## **Периферия: антенны, собирающие сигналы**

Кожа – наш самый большой орган и первичный интерфейс с миром. Она усеяна различными рецепторами, каж-

дый из которых – специализированный датчик. Механорецепторы реагируют на давление, вибрацию, растяжение, скольжение. Именно они первыми «замечают» прикосновение массажиста. Терморекцепторы регистрируют температуру (тепло ваших рук, масла). Ноцицепторы (болевые рецепторы) – при правильном, не травмирующем давлении они не активируются. Их молчание – сигнал мозгу о безопасности.

Разные типы прикосновений активируют разные комбинации рецепторов. Медленное скольжение ладонью задействует один набор, точечная вибрация кончиками пальцев – другой, резкие быстрые движения – третий. Это похоже на игру на клавишах, где каждая клавиша – определённый рецептор.

## **Проводящие пути**

Сигналы от рецепторов устремляются в мозг по определённым маршрутам. Спиноталамический путь проводит сигналы о локализованном прикосновении, давлении, температуре. Он быстрый и точный. Спинномозговой путь – главный герой эротического массажа. Он проводит сигналы о медленном, ласковом, поглаживающем прикосновении (скорость 1—10 см/с). Его волокна (С-тактильные афференты) оптимально реагируют именно на те прикосновения, которые мы воспринимаем как приятные и эмоционально значимые. Этот путь ведёт не прямо в соматосенсорную кору

(которая отвечает за «что» и «где»), а прямоком в лимбическую систему – эмоциональный центр мозга.

## **Центральная обработка**

Здесь сигналы превращаются в переживание. Лимбическая система – это командный центр. Миндалевидное тело оценивает контекст прикосновения на предмет безопасности/угрозы. Расслабляющая обстановка, доверие партнёра дают ей сигнал «всё спокойно», снимая блокировки. Гипоталамус и гипофиз, получая сигналы удовольствия и безопасности, запускают каскад нейрохимических реакций.

Выбрасываются гормоны. Окситоцин («гормон доверия и привязанности») – снижает тревожность, усиливает чувство связи с партнёром, создаёт состояние покоя и открытости. Дофамин («гормон предвкушения и вознаграждения») – создаёт чувство жадности, мотивации, фокусировки на источнике удовольствия. Это «нейрохимический крючок», который делает прикосновения желанными. Эндорфины («внутренние опиаты») – дарят чувство наслаждения и эйфории, их выброс вызывает состояние блаженного, расслабленного кайфа.

Островковая доля интегрирует все сигналы – тактильные, эмоциональные, висцеральные (от внутренних органов). Именно здесь формируется целостное осознанное чувство телесного удовольствия. Она отвечает за феномен «почувствовать всё тело как единый орган наслаждения».

Префронтальная кора – при грамотном подходе (отсутствии спешки, страха) её активность, связанная с анализом, оценкой, тревогой («а всё ли правильно?», «как я выгляжу?»), снижается. Происходит временное «отключение» внутреннего критика, что позволяет полностью погрузиться в ощущения.

### **Обратная связь – тело отвечает мозгу**

Мозг, получив и обработав сигналы, отправляет ответные команды телу, замыкая петлю. Например, при расслабляющем воздействии наступает мышечная релаксация – снижается тонус скелетных мышц, уходит гиперконтроль. Тело «тает». Дыхание становится глубже, медленнее. Расширяются периферические сосуды – кожа теплеет, розовеет. Мозг, понимая, что происходит что-то важное и приятное, повышает «коэффициент усиления» на периферии. Последующие прикосновения после начального разогрева воспринимаются ярче и острее.

Таким образом, прикасаясь к партнёру, вы должны в полной мере осознавать, какие процессы хотите запустить вашими прикосновениями. В зависимости от того, расслабление это или возбуждение, подбираются те или иные приёмы и техники воздействия.

Бездумные движения, типа «погладить тут, размять это», никогда не приведут к нормальному результату. Вы должны стать архитектором расслабления и возбуждения, уме-

ло управлять этими процессами, отслеживая реакции мозга на ваши манипуляции с помощью «языка тела». В дальнейшем мы ещё вернёмся к этому вопросу и рассмотрим его более подробно.

# Оргазм у мужчин и женщин

## Стадии копулятивного цикла: путь к оргазму

Копулятивный цикл (или цикл сексуального отклика) описывает последовательные фазы физиологических и психологических изменений в организме человека во время сексуальной активности, ведущей к оргазму. Эта модель, разработанная в середине XX века американскими сексологами Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон на основе лабораторных наблюдений за тысячами пар, остаётся фундаментальной в сексологии.

Она применима как к мужчинам, так и к женщинам, хотя с нюансами в длительности и интенсивности стадий. Понимание этих фаз помогает партнёрам лучше синхронизироваться, продлевать удовольствие и решать возможные проблемы.

Копулятивный цикл делится на четыре основные стадии: возбуждение, плато, оргазм и разрешение. Каждая стадия имеет чёткие признаки, связанные с сердечно-сосудистой системой, мышечной активностью, выделениями и субъективными ощущениями.



Рис.1

## 1. Стадия возбуждения (возбуждение, или фаза эрекции/смазки)

Это начальная фаза, запускаемая эротическими стимулами – визуальными, тактильными, фантазиями или запахами. Длится от нескольких секунд до 10—30 минут.

### **Физиологические изменения:**

У мужчин: Эрекция полового члена за счёт притока крови (наполнение кавернозных тел). Яички приподнимаются, мошонка сокращается.

У женщин: Смазка влагалища (выделение транссудата через стенки), набухание клитора и малых половых губ, удлинение и расширение влагалища.

Общие признаки: Учащение сердцебиения (до 100 ударов/мин), повышение артериального давления, гиперемия (покраснение) кожи лица, шеи, груди. Мышечный тонус повышается, соски эрегируются. Дыхание учащается.

### **Психология:**

Возникает сексуальное желание, фокус внимания сужается на партнёре. Если стимуляция прерывается, фаза может затухнуть.

## **2. Стадия плато (плато, или фаза предоргазменного напряжения)**

Фаза наивысшего сексуального напряжения перед оргазмом. Длится 30 секунд – 3 минуты. Здесь тело «застревает» на пике возбуждения, готовясь к разрядке.

### **Физиологические изменения:**

У мужчин: Эрекция достигает максимума (полная жёсткость), половой член увеличивается в диаметре на 25—50%. Предэякуляторная жидкость появляется на головке. Яички максимально прижаты к телу.

У женщин: Клитор может частично ретрагироваться (скрываться под капюшон), малые губы набухают и темнеют, внешняя треть влагалища сужается («оргазмическая платформа»), шейка матки приподнимается.

Общие признаки: Сердцебиение 100—175 уд/мин, давление растёт, дыхание – 30—60 вдохов/мин. Мышечные спазмы в ногах, ягодицах, руках. Обильное потоотделение, гиперемия распространяется на всё тело. Увеличиваются зрачки.

### **Психология:**

Интенсивное удовольствие, потеря контроля над движениями. Любая прерванная стимуляция может привести к затуханию.

### **3. Стадия оргазма (эякуляция или фаза разрядки)**

Кульминация цикла – ритмичные сокращения мышц, приводящие к выбросу семенной жидкости у мужчин или конвульсивным оргазмическим спазмам у женщин. Длится 3—25 секунд (у женщин дольше и может повторяться).

### **Физиологические изменения:**

У мужчин: Эякуляция в два этапа – эмиссия (накопление семени в уретре) и экспульсия (выброс порциями). 3—10 сокращений с интервалом 0,8 секунды. Эрекция может сохраняться или спадать.

У женщин: 5—15 сокращений влагалища, матки и ануса. Возможны множественные оргазмы без рефрактерного периода.

Общие признаки: Пик сердцебиения (до 180 уд/мин), мы-

печные судороги всего тела, громкие стоны. Выброс эндорфинов и окситоцина вызывает эйфорию.

### **Психология:**

Полное освобождение, блаженство. Оргазм субъективно ощущается как «взрыв» напряжения.

## **4. Стадия разрешения (рефрактерная фаза, или релаксация)**

Возвращение тела к норме. Длится от минут до часов, дольше у мужчин.

### **Физиологические изменения:**

У мужчин: Полная потеря эрекции, рефрактерный период (невозможность повторной эрекции, от 5 мин до суток). Объем крови в органах падает.

У женщин: Быстрое возвращение к базовому состоянию, без обязательного рефрактерного периода.

Общие признаки: Сердцебиение и давление нормализуются, мышцы расслабляются, сонливость. Гиперемия спадает, возможны покраснения (мазулия).

### **Психология:**

Удовлетворённость, близость к партнеру или усталость.

## **Особенности и вариации**

Мужчины vs женщины: У мужчин цикл более линейный с выраженным рефрактерным периодом; у женщин – циклический, с возможностью множественных оргазмов.

Влияние факторов: Возраст, гормоны, стресс, алкоголь ускоряют или замедляют стадии. Тренировки (Кегеля) усиливают ощущения.

Дисфункции: Затяжное плато – признак задержки оргазма; отсутствие возбуждения – снижение либидо.

## **Физиология оргазма**

С научной точки зрения процесс возникновения оргазма описывается как сложная нейробиологическая и физиологическая реакция, вовлекающая центральную и периферическую нервную системы, а также эндокринную систему. В классической сексологии этот процесс является кульминацией цикла человеческих сексуальных реакций (модель Мастерса и Джонсон).

### **Нейрофизиология и мозг**

Оргазм начинается не в гениталиях, а в головном мозге. При нарастании стимуляции сигналы по чувствительным нервам (в основном по чревному, тазовому и половому нервам) поступают в спинной мозг, а затем в таламус и гипота-

лабус.

В момент перехода к оргазму происходит резкое снижение активности в префронтальной коре – области, отвечающей за самоконтроль, логику и оценку. Одновременно с этим активизируется «система вознаграждения» (лимбическая система), включая прилежащее ядро, что вызывает мощный выброс дофамина.

### **Рефлекторная дуга**

С физиологической стороны оргазм – это спинномозговой рефлекс. Когда сенсорное возбуждение достигает критического порога, в нижнем отделе спинного мозга срабатывает «генератор ритма». Это запускает серию произвольных сокращений (миоклоний) с интервалом примерно 0,8 секунды.

**У женщин:** сокращаются мышцы тазового дна, наружная треть влагалища (так называемая «оргастическая манжетка») и матка.

**У мужчин:** происходит двухэтапный процесс. Сначала стадия эмиссии (сокращение простаты и семенных пузырьков, смешивание компонентов спермы), затем стадия экспульсии (ритмичные сокращения мышц у основания пениса, приводящие к эякуляции).

### **Гормональный и вегетативный отклик**

Во время оргазма активируется симпатическая нервная система:

**Кардиоваскулярная система:** артериальное давление может повышаться на 20—40 мм рт. ст., пульс достигает 110—180 ударов в минуту.

**Эндокринный выброс:** происходит массиванный выброс окситоцина (отвечает за чувство привязанности и сокращение гладкой мускулатуры) и пролактина. Пролактин подавляет дофамин, что сигнализирует организму о достижении насыщения и запускает фазу разрешения.

**Эндогенные опиоиды:** выброс эндорфинов и энкефалинов обеспечивает мощный обезболивающий эффект и чувство эйфории.

### **Соматические изменения**

На пике возбуждения наблюдается мышечное напряжение (миотония) по всему телу. Может возникать «сексуальный румянец» – гиперемия кожных покровов из-за прилива крови к капиллярам. Сразу после оргазма сосуды расширяются, что приводит к быстрому оттоку крови от половых органов и общему расслаблению организма.

## **Классификации оргазма**

Приведенное выше описание показывает, что механизм возникновения оргазма и его физиологическая природа в целом едины для обоих полов. Иными словами, речь идёт не о «мужском» или «женском» оргазме, а об оргазме как та-

ковом. Расхожие классификации – клиторальный, вагинальный, анальный и т. п. – фактически лишь обозначают **зону стимуляции**. Если оргазм наступил, например, при ласках бедра (такое тоже бывает), это не «бедренный оргазм», а просто оргазм.

Иногда возражают, ссылаясь на различия в ощущениях. Однако это вполне объяснимо. Во-первых, разные эрогенные зоны развиты неодинаково и имеют разную чувствительность. Во-вторых, на интенсивность переживания влияет множество факторов – от эмоционального состояния и уровня доверия до общего возбуждения и контекста. Поэтому субъективно оргазмы могут восприниматься как разные.

С точки зрения нейрофизиологии нервные импульсы – независимо от того, поступают ли они от клитора или полового члена, – обрабатываются одними и теми же структурами головного и спинного мозга. Различаются главным образом каналы, через которые возбуждение формируется и усиливается: тактильный, визуальный, слуховой и другие.

# Подготовка к массажу

## Массажный стол или кровать

Выбор поверхности, на которой будет выполняться массаж, зависит как от вида массажа – для мужчины или женщины, так и от обстоятельств.

### Делаем массаж девушке

Фундаментом профессионального и эстетичного массажа является правильно организованное рабочее место. Идеальным решением остаётся специализированный массажный стол. Его преимущество не только в комфорте для девушки, но и в эргономике для мастера. Жёсткая, ровная поверхность стола позволяет чередовать мягкие поглаживания с глубокими силовыми техниками, которые попросту невозможны на мягких покрытиях. Кроме того, стол обеспечивает мастеру свободу передвижения, исключая лишние прикосновения и суету.

В отличие от стола, кровать – даже с ортопедическим матрасом – поглощает энергию ваших движений, ограничивая арсенал техник. Попытка имитировать профессиональную поверхность, постелив тонкий мат на пол, решает проблему

жёсткости, но создает колоссальную нагрузку на спину массажиста. Работа на столе позволяет сохранять прямую осанку и эффективно распределять вес тела, что превращает сеанс из утомительного труда в осознанный творческий процесс.

Жизненные обстоятельства иногда диктуют свои условия, и массаж приходится проводить на кровати. В такой ситуации главным врагом становится спинка кровати в изножье. Если она отсутствует, лучше всего расположить партнёршу поперёк матраса, ближе к краю. Это обеспечит вам доступ с трёх сторон – с одного бока, со стороны головы и ног, – позволяя работать с прямой спиной, опускаясь на одно колено для лучшего упора.

Если же конструкция кровати ограничивает доступ, придется работать в классическом положении. В этом случае единственным ресурсом остается ваша выносливость и умение снять напряжение с собственного тела. Помните: качество массажа напрямую зависит от самочувствия того, кто его дарит.

## **Делаем массаж мужчине**

Эротический массаж для мужчины чаще всего проводят на кровати или матрасе, разложенном на полу. Техники отличаются от тех, что применяют для женщин: при правильном использовании массажисткой собственного веса нагруз-

ка на спину минимизируется.

Если вы планируете регулярно делать партнёру расслабляющий классический массаж без эротической составляющей, стоит обзавестись массажным столом. Его рабочую высоту можно слегка занизить, чтобы удобнее было работать весом тела.

Модули эротического массажа, возможные на массажном столе:

- Расслабляющий массаж;
- «Веточка сакуры»;
- Массаж Лингам;
- Массаж простаты.

Модули, выполняемые только на кровати (матрасе):

- Боди-массаж;
- Имитации секса.

Хотя большинство девушек предпочитают кровать, массажный стол в арсенале точно не помешает. Для чисто расслабляющего массажа он удобнее, комфортнее и эффективнее.

При выполнении массажа на матрасе, расположенном в центре комнаты, у вас остаётся полная свобода передвижения. Вы можете свободно перемещаться вокруг партнёра, располагаясь сбоку, со стороны головы или в ногах, что позволяет использовать классическую раскладку тела.

Если же сеанс проходит на кровати, важно заранее продумать положение мужчины для максимального удобства и до-

ступа к телу. При достаточных габаритах спального места партнёра лучше положить по диагонали. Это поможет избежать ограничений, которые создаёт изголовье или спинка кровати, ведь из-за них часто приходится отказываться от эффективных расслабляющих и возбуждающих приёмов.

## **Тонкости выбора складного массажного стола**

Современный рынок предлагает множество мобильных моделей, которые легко хранить дома. При выборе стоит обратить внимание на несколько ключевых характеристик, определяющих долговечность и удобство оборудования.



Рис.3

**Наполнитель и обивка.** Прослойка между деревянным основанием и экокожей – залог комфорта. Оптимальная толщина наполнителя варьируется от 4 до 6 см. Чем плотнее и толще этот слой, тем уютнее будет чувствовать себя партнёр во время длительного сеанса.

**Материал каркаса.** Ножки стола обычно изготавливаются из металла или дерева. Металлические конструкции ценятся за лёгкость и скорость регулировки высоты (с помощью кнопочного механизма), что удобно при частой смене

мастеров. Однако при интенсивной эксплуатации такие системы быстрее расшатываются. Деревянные ножки (например, из бука) более долговечны и устойчивы. Хотя их настройка занимает чуть больше времени, для домашнего использования, где высота выставляется один раз, это несущественный нюанс.

**Вес стола** важен, если работать массажистом на выезд. Понятно, что никто не будет ездить со столом на общественном транспорте, но лишние килограммы имеют значение даже когда нужно донести стол от парковки до квартиры. Если стол используется только дома, этот параметр не имеет большого значения. Как правило, столы с металлическими ножками легче, чем с деревянными.

**Антропометрические параметры.** Высота стола – критический фактор для здоровья спины массажиста. Чтобы определить идеальный уровень, встаньте прямо, опустите руки вдоль туловища и сожмите ладони в кулаки. Расстояние от пола до кулаков и есть ваша рабочая высота. Дополнительно можно делать небольшую коррекцию на объём тела массируемого. При большом объёме стол можно немного опустить.

При правильном подборе высоты руки массажиста должны спокойно лежать на теле партнёра. Если стол будет слишком низким, вам придётся постоянно наклоняться, перенапрягая поясницу; если слишком высоким – избыточная нагрузка ляжет на плечевой пояс.

Ширина стола в 70 см считается «золотой серединой»: она достаточно просторна для комфортного размещения рук партнёра, но при этом позволяет мастеру не тянуться слишком далеко. Длина 180—190 см является универсальным стандартом. Зачастую деревянные столы имеют меньшую максимальную рабочую высоту (84—86 см), чем металлические (90—92 см).

Пример сбалансированных характеристик при росте массажиста 170 см и рабочей высоте 80 см, для домашнего использования:

- Материал: массив бука.
- Регулируемая высота: 63—84 см.
- Габариты: 190 x 70 см.
- Толщина наполнителя: 6 см.

## **Выбор массажного масла**

Также, как и в случае с массажным столом, я не даю рекомендаций по производителю массажного масла. Каждый мастер подбирает для себя оптимальный вариант опытным путём. Но есть ключевые моменты, которые необходимо учитывать.

### **Выбор вида массажного масла**

В основе могут лежать как натуральные растительные вы-

тяжки, так и очищенные синтетические базы. Ключевое различие кроется в степени вязкости: лёгкие масла моментально проникают в структуру кожи, тогда как плотные составы образуют на поверхности устойчивый защитный слой, обеспечивающий длительный контакт. Особую категорию составляют гидрофильные масла, которые отличаются исключительной практичностью – они дарят превосходное скольжение, но при этом легко трансформируются в эмульсию и смываются обычной водой.

Специфика техники напрямую диктует выбор средства. Например, для классических приёмов, где работа с каждым участком тела проходит достаточно динамично, предпочтительны составы с высокой скоростью впитывания. Однако боди-массаж предъявляет иные требования: здесь критически важно безупречное и долгое скольжение тела по телу, которое способны поддержать только насыщенные, «медленные» масла.

В арсенале мастера могут встретиться самые разные продукты – от привычных детских масел до специализированных профессиональных линеек. Однако признанным эталоном и универсальной «золотой серединой» по праву считается масло виноградной косточки. Обладая оптимальной средней плотностью и гипоаллергенными свойствами, оно идеально подходит практически для любых манипуляций. Это масло станет прекрасным фундаментом для первых шагов, а с накоплением опыта вы интуитивно придёте к тому само-

му составу, который будет наиболее гармонично откликаться вашему индивидуальному стилю работы.

## **Температура масла: ключ к комфорту**

Температура массажного масла – один из фундаментальных факторов, определяющих качество процедуры. Холодное масло, соприкасаясь с теплой кожей, вызывает рефлекторное напряжение и дискомфорт, разрушая атмосферу расслабления и доверия, которую мы стремимся создать. В эротическом массаже, где тактильные ощущения выходят на первый план, этот аспект становится особенно важным.

### **Идеальная температура и способы её поддержания**

Оптимальный диапазон – **36—38° C**, что соответствует естественной температуре тела. Это создаёт ощущение «невидимости» масла, когда внимание партнёра полностью сосредоточено на прикосновениях мастера, а не на внешних раздражителях.

**Предпочтительный способ:** Использование специального подогревателя для бутылочки с маслом. Это позволяет поддерживать идеальную температуру на протяжении всего сеанса.

**Альтернатива:** Если подогревателя нет, можно согреть флакон под струёй горячей воды непосредственно перед началом массажа, пока вы моете руки. Этого хватит для тёп-

лого и комфортного первого контакта.

## **Правильная техника нанесения: безопасность и комфорт**

Никогда не наносите подогретое масло на тело партнёра напрямую из флакона. Правильная последовательность такова:

1. **Проверка температуры:** Налейте небольшое количество масла себе на тыльную сторону запястья или внутреннюю сторону предплечья – зоны с чувствительной кожей, похожей на кожу клиента.

2. **Стабилизация тепла:** Если температура комфортна, распределите масло между своими ладонями, слегка потерев их друг о друга. Это не только приблизит температуру масла к температуре тела, но и равномерно распределит его по вашим рукам.

3. **Контакт с телом:** Только после этого переносите тёплое масло со своих рук на тело массируемого.

## **Если масло остывает в процессе**

В течение длительного сеанса масло без подогрева будет остывать. Просто периодически повторяйте второй шаг: наливайте новую порцию на ладони и растирайте их, чтобы восстановить приятную температуру перед следующим нанесением.

Тёплое масло – это не просто техническая деталь, а про-

явление заботы и внимания к партнеру. Оно сглаживает начало процедуры, усиливает расслабляющий эффект и позволяет тактильным ощущениям раскрыться в полной мере, что является основной целью эротического массажа.

## **Аромат массажного масла**

Это невидимый, но мощный инструмент, способный как усилить эффект массажа, так и полностью его нивелировать. Обоняние глубоко индивидуально: запах, который кажется одному воплощением неги, у другого может вызвать дискомфорт или даже головную боль.

Именно поэтому универсальной рекомендацией для профессиональной практики является использование базовых масел без запаха. Нейтральность – это залог того, что сеанс пройдет в атмосфере спокойствия, а внимание клиента не будет отвлечено раздражающим фактором.

Даже в условиях домашнего, интимного массажа аромат играет критическую роль. Если выбранная композиция вызовет у партнёра отторжение, массаж утратит свой смысл: достичь глубокого расслабления или чувственного отклика при обонятельном диссонансе практически невозможно. Эстетическое удовольствие сменится желанием поскорее завершить процедуру.

Использование парфюмированных составов или обогащение базы эфирными маслами – это всегда зона ответствен-

ности мастера или партнёра. К таким экспериментам стоит переходить лишь тогда, когда вы точно знаете, какие запахи нравятся вашему партнёру. Только будучи уверенным в предпочтениях, можно превратить массаж в изысканный ритуал, где аромат станет гармоничным продолжением тактильных ощущений.

## Музыка для массажа

В отличие от тех времён, когда я только начинал заниматься массажем, сегодня нет ни дефицита хороших композиций, ни проблем с воспроизведением. Музыка нужна для трёх вещей:

1. Она создаёт общий фон, убирает «давящую» тишину и маскирует посторонние звуки.
2. Помогает партнёру расслабиться и настроиться на нужное состояние.
3. Задаёт темп и ритм ваших движений.

Что касается средства воспроизведения, главное — не включать музыку через динамик телефона: он даёт плоский, «пищащий» звук и быстро утомляет. Лучше использовать переносную колонку или стационарную акустику с приятным, мягким звучанием.

Выбирая треки, отдавайте предпочтение нейтральным, спокойным мелодиям без слов. Знаменитые песни лучше не ставить: вместо расслабления партнёр может начать под-

певать и пританцовывать, а знакомая мелодия иногда неожиданно вызывает лишние, не самые подходящие воспоминания.

## Освещение

Эротический массаж не делают в полной темноте. Свет не должен быть похож на операционный, но и полный мрак не годится – вы должны видеть партнёра, чтобы читать язык тела и вовремя корректировать движения.

Если женщины во время массажа почти всегда закрывают глаза, полностью отдаваясь тактильным ощущениям и фантазиям, то для мужчины зрительный контакт с массажисткой – один из самых сильных возбуждающих факторов.

В качестве освещения подойдут как искусственные источники (светильники с тёплыми лампами), так и натуральные – например, свечи. Главное, чтобы свет не бил в глаза ни вам, ни партнёру. Можно прикрыть лампу полупрозрачной тканью или поставить между вами и источником света какой-нибудь предмет, который мягко рассеет лучи. Важно помнить: лампы в электрических светильниках сильно нагреваются, поэтому накрывать их чем-либо, что может загореться, нельзя.

# **Дополнительные аксессуары и комфорт**

По большому счёту, для идеального вечера достаточно вашего желания, партнёра, приглушенного света, музыки и тёплого масла. Однако детали помогают перевести процесс на профессиональный уровень и полностью отдаться чувствам, не отвлекаясь на бытовые мелочи.

## **Помещение**

Идеальное помещение для массажа должно быть чистым, тёплым и уединённым, чтобы ничто не отвлекало от процесса. Температуру воздуха важно поддерживать на уровне 23—25 градусов, так как раздетое тело быстро остывает, а проветривание следует проводить заранее, избегая сквозняков во время сеанса.

## **Защита поверхностей**

Масло – коварный союзник: со временем оно впитывается в матрас, создавая неприятный запах, а обивка массажного стола из эко-кожи от него грубеет и трескается. Чтобы сохранить мебель, используйте непромокаемую простыню или специальную накидку. Если практика предполагает особенно бурную разрядку (например, сквирт), стоит заранее подложить одноразовую впитывающую пелёнку (60x90 см).

## **Удобство тела**

Массаж – это прежде всего расслабление. Специальная, мягкая подушечка для лица поможет избежать отёков и красных следов на коже после долгого лежания на животе. Также не забудьте про валик под голеностоп: он снимает напряжение с поясницы и делает позу максимально естественной.

## **Гигиена и одноразовые принадлежности**

Чтобы волосы партнёра не превратились в масляные пряди, предложите аккуратную одноразовую шапочку. В ванной комнате пригодятся полиэтиленовая шапочка для душа и одноразовая мочалка – это самый гигиеничный способ быстро смыть остатки масла. Особое внимание уделите антисептике: используйте его для обработки рук до и после работы с интимными зонами.

## **Набор полотенец**

Держите под рукой несколько штук:

Большое полотенце: чтобы укрыть партнёра, сохранив тепло, или обернуться после душа. Малое полотенце: для оперативного удаления излишков масла.

## **Атмосфера**

Декор комнаты – это пространство для вашей фантазии. Лепестки роз, лаконичный минимализм или восточный ан-

тураж – выбирайте то, что созвучно вашему настроению и поможет обоим настроиться на нужную волну.

## **Требования к массажисту**

Требования к массажисту иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные и обработанные ногти, ладони без мозолей и так далее, в полной мере распространяются и на эротический массаж, когда процедуру выполняют партнёры.

### **Состояние рук массажиста**

Основной «рабочий инструмент» массажиста – руки. Одно из ключевых требований к мастеру, особенно в эротическом массаже, – состояние ногтей: они должны быть коротко подстрижены и тщательно обработаны, без зазубрин и заусенцев.

Во время практик, где затрагиваются очень чувствительные зоны, малейший «зацеп» может вызвать боль и микро-травму. В таком случае сеанс нередко приходится прекращать, а доверие партнёра в следующий раз восстановить значительно сложнее. Это требование одинаково важно как для мужчин, так и для женщин.

Для женщин вопрос длины ногтей бывает особенно непростым: приходится выбирать между длинным маникю-

ром и возможностью выполнять отдельные техники (Лингам, массаж простаты) или элементы приёмов, где требуется максимально деликатный контакт.

Требования касаются не только ногтей, но и ладоней. На коже не должно быть жёстких мозолей: они хорошо ощущаются во время массажа, вызывают дискомфорт, а иногда могут и травмировать кожу.

При наличии свежих ран или повреждений на руках массаж проводить нельзя: пластырь проблему не решает, поскольку создаёт дополнительное трение и по ощущениям часто действует так же, как мозоль.

## **Физическая подготовка**

Хорошая физическая форма не является строго обязательной, однако лишний вес может стать препятствием для качественного выполнения некоторых техник. В первую очередь это касается массажа на кровати или татами: в таком случае мастеру сложно долго работать на коленях, а выполнение элементов боди-массажа (или «Веточки сакуры») значительно затрудняется из-за снижения мобильности.

Если вы чувствуете, что работа на низких поверхностях даётся с трудом, оптимальным выходом станет использование профессионального массажного стола. Это позволит минимизировать нагрузку на суставы и сосредоточиться на технике, а не на поиске удобной позы.

Техника сквиртинга является довольно утомительной для определённой группы мышц – сгибателей на предплечье. Причём дело не в силе, а в выносливости и скорости движения пальцев. Для тренировки можно использовать самый лёгкий экспандер, выполняя длительные серии сгибаний среднего и безымянного пальцев.

Самым лучшим тренингом развития физической формы для качественного эротического массажа является его постоянное выполнение.

## **Ритуал начала массажа**

Отличным ритуалом в начале процедуры может стать омовение ног партнёра горячим, влажным полотенцем.



Рис.2

Для этого налейте в миску горячую воду. Намочите полотенце, отожмите и протрите каждую стопу, обволакивая её полотенцем и мягко проминая. Если перед массажем второй стопы вы чувствуете, что полотенце остыло – снова смочите его и отожмите. Пока занимаетесь стопами, положите буты-

лочку с маслом в миску с горячей водой, так оно подогреется.

## **Этим ритуалом вы решите сразу несколько задач:**

- И мужчиной, и женщиной омовение ног воспринимается, как знак глубокого уважения, заботы и любви, помогает быстрее расслабиться и настроиться на нужный лад;
- Можно будет спокойно делать массаж стоп, не переживая за гигиену, так как вы уверены в их чистоте;
- Масло нагревается перед началом массажа до нужной температуры;
- Ваши руки также нагреваются от горячего полотенца и будут тёплыми, когда начнётся массаж.

# Общие сведения по анатомии

Эротический массаж – это не просто приятное прикосновение, а искусство, которое сочетает расслабление, возбуждение и глубокую связь между партнёрами. Даже в домашних условиях, без профессионального образования, он может стать незабываемым переживанием. Однако без минимальных знаний анатомии вы рискуете превратить удовольствие в дискомфорт или даже вред.

Человеческое тело – сложная система мышц, нервов, сосудов и суставов. Без понимания, где находятся крупные артерии (например, сонная на шее или бедренная в паху) или чувствительные зоны, массаж может вызвать боль. Вместо стонов удовольствия партнёр получит синяк. Знание анатомии помогает точно определять безопасные зоны и избегать «красных флагов» – областей, где давление противопоказано.

Не нужно становиться врачом – достаточно освоить основы: схему крупных мышц, ключевые нервы и лимфоток. Изучите простую карту тела, это даст уверенность: вы не просто гладите, а профессионально готовите тело к оргазму. Результат? Партнёр расслабится глубже, доверится больше, а массаж превратится в прелюдию высшего уровня.

# Скелет человека

Человеческий скелет состоит из 206 костей (у взрослого), образующих прочный каркас тела. Он делится на две основные части:

**Осевой скелет** (80 костей): череп (29 костей, включая 8 лицевого черепа и 14 костей черепной коробки), позвоночник (33—34 позвонка: 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых, 4 копчиковых), грудная клетка (25 костей: 24 ребра + грудина).

**Добавочный скелет** (126 костей): верхние конечности (64 кости: плечевой пояс – ключицы и лопатки; каждая рука – плечевая кость, локтевая, лучевая, 8 запястных, 5 ладонных, 14 пальцевых) и нижние конечности (62 кости: таз – 2 подвздошные кости; каждая нога – бедренная, большая и малая берцовые, надколенник, 7 тарзальных, 5 плюсневых, 14 пальцевых).

Кости соединены суставами (неподвижными, полусуставными, подвижными), укреплены связками. Скелет выполняет функции опоры, защиты органов, движения, кроветворения (в губчатом веществе костей) и минерального обмена.

## Человеческий скелет (вид спереди)

### Осевой скелет

Осевой скелет образуют череп, позвоночник и грудная клетка. Эти структуры обеспечивают защиту внутренних органов, а также служат местом прикрепления мышц.

### Шейные позвонки

(vertebrae cervicales).

Плечевой пояс  
(cingulum  
pectorale).

Ключица  
(clavicula).  
Лопатка  
(scapula).

### Реберные хрящи

(cartilagine costales).

Эти хрящи придают эластичность стенкам грудной клетки

Лучевая кость (radius). Головка

лучевой кости сочленяется с плечевой костью.

Локтевая кость (ulna).

Запястье (carpus).

Кости запястья сочленяются с костями пясти, с лучевой и локтевой костями.

Бедренная кость

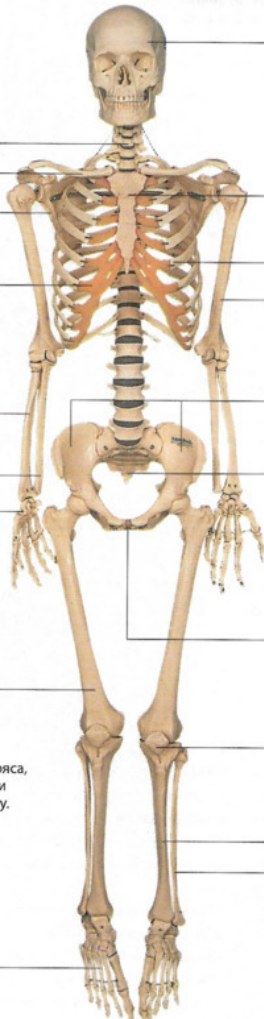
(femur).

### Добавочный скелет

Состоит из костей конечностей и костей плечевого и тазового пояса, посредством которых конечности прикрепляются к осевому скелету.

Кости плюсны

(ossa metatarsalia).



Череп (cranium). Защищает головной мозг и верхний отдел спинного мозга.

Грудина (sternum).

В сочленениях грудины с ребрами участвуют реберные хрящи.

Ребро (costa).

Плечевая кость

(humerus). Это самая крупная кость верхней конечности. В плечевом суставе сочленяется с лопаткой.

Тазовая кость (os coxae).

Крестец (os sacrum).

Лонное сращение  
(symphysis).

Надколенник (patella).  
Коленная чашечка.

Большеберцовая  
кость (tibia).

Малоберцовая кость  
(fibula). Сочленяется с большеберцовой костью.

Рис.4

## Человеческий скелет (вид сзади)

**Ось лопатки** (spina scapulae). Толстый высокий гребень, продолжением которого является акромиальный отросток лопатки.

**Подостная ямка** (fossa infraspinata).

**Латеральный надмыщелок плечевой кости** (epicondylus lateralis humeri). Этот надмыщелок легко прощупывается под кожей, когда рука частично согнута в локтевом суставе.

**Гребень подвздошной кости** (crista iliaca). Гребень, идущий по верхнему краю подвздошной кости.

**Большой вертел** (trochanter major). Мощный выступ на боковой поверхности верхней части бедренной кости.

**Запирательное отверстие** (foramen obturatorium). Большое отверстие в нижней части тазовой кости.

**Наружный затылочный выступ** (protuberantia occipitalis externa). Это образование легко прощупывается под кожей головы.

**Большой бугорок плечевой кости** (tuberculum majus humeri). Возвышение на латеральном крае верхней части плечевой кости.

**Остистый отросток позвонка** (processus spinosus vertebrae).

**Большая седалищная вырезка** (incisura ischiadica major). Глубокая выемка в теле седалищной кости.

**Седалищный бугор** (tuber ischiadicum). Возвышение на теле седалищной кости.

**Латеральный мыщелок бедренной кости** (condylus lateralis femoris).

**Линия камбаловидной мышцы** (linea solei). Диагонально направленная узкая шероховатая полоса на верхней трети зад-

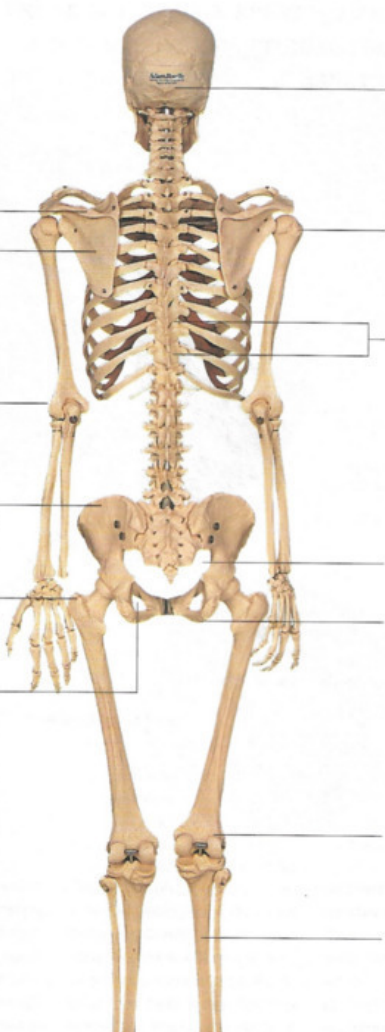


Рис.5

# Система кровообращения

Система кровообращения (сердечно-сосудистая) обеспечивает транспорт крови, доставляя кислород, питательные вещества и удаляя отходы.

**Сердце:** Мышечный насос (размером с кулак, ~250—350 г), расположен в грудной полости. 4 камеры: 2 предсердия (приём крови), 2 желудочка (выброс). Левый желудочек толще, качает кровь в большой круг. Работает ~100000 ударов/сутки, перекачивая ~7000 л крови.

## Круги кровообращения:

- **Большой (системный):** Из левого желудочка по аорте → артерии → капилляры тканей → вены → правое предсердие. Кислородная кровь → ткани → венозная.
- **Малый (легочный):** Из правого желудочка по лёгочной артерии → лёгкие (газообмен) → лёгочные вены → левое предсердие.

## Сосуды:

- **Артерии:** Уносят кровь от сердца (толстые эластичные стенки).
- **Вены:** Возвращают к сердцу (с клапанами, тоньше).
- **Капилляры:** Микрососуды для обмена веществ.

**Кровь:** ~5 л (плазма 55% + форменные элементы 45%: эритроциты – O<sub>2</sub>, лейкоциты – иммунитет, тромбоциты – свертывание). Давление: 120/80 мм рт. ст. (систолическое).

ское/диастолическое).

## Основные артерии человеческого тела

**Подключичная артерия** (*arteria subclavia*). Снабжает кровью шею и верхнюю конечность.

**Сердце** (*cor*). Сердце — это насос, качающий кровь по кровеносным сосудам тела.

**Аорта** (*aorta*). Из сердца насыщенная кислородом кровь выталкивается сначала в главную артерию человеческого тела — аорту. Отходящие от аорты артерии продолжают делиться до артериол, по которым кровь поступает в мельчайшие капилляры — конечное звено артериального русла.

**Лучевая артерия** (*arteria radialis*).

**Пальцевые артерии** (*arteriae digitales*). Снабжают кровью пальцы кисти.

**Локтевая артерия** (*arteria ulnaris*).

**Дуга аорты** (*arcus aortae*).

**Правая легочная артерия** (*arteria pulmonalis dextra*).

**Левая легочная артерия** (*arteria pulmonalis sinistra*).

**Общая сонная артерия** (*arteria carotis communis*).

**Ветви легочной артерии** (*rami arteriae pulmonalis*). Единственные артерии организма, несущие дезоксигенированную венозную кровь.

**Почечная артерия** (*arteria renalis*). По этой артерии оксигенированная кровь поступает в почку.

**Общая подвздошная артерия** (*arteria iliaca communis*). Ветви этой артерии снабжают кровью нижнюю конечность и органы таза.

**Бедренная артерия** (*arteria femoralis*). Главная артерия нижней конечности.

**Передняя большеберцовая артерия** (*arteria tibialis anterior*).

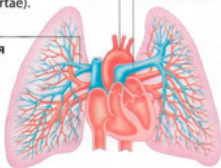
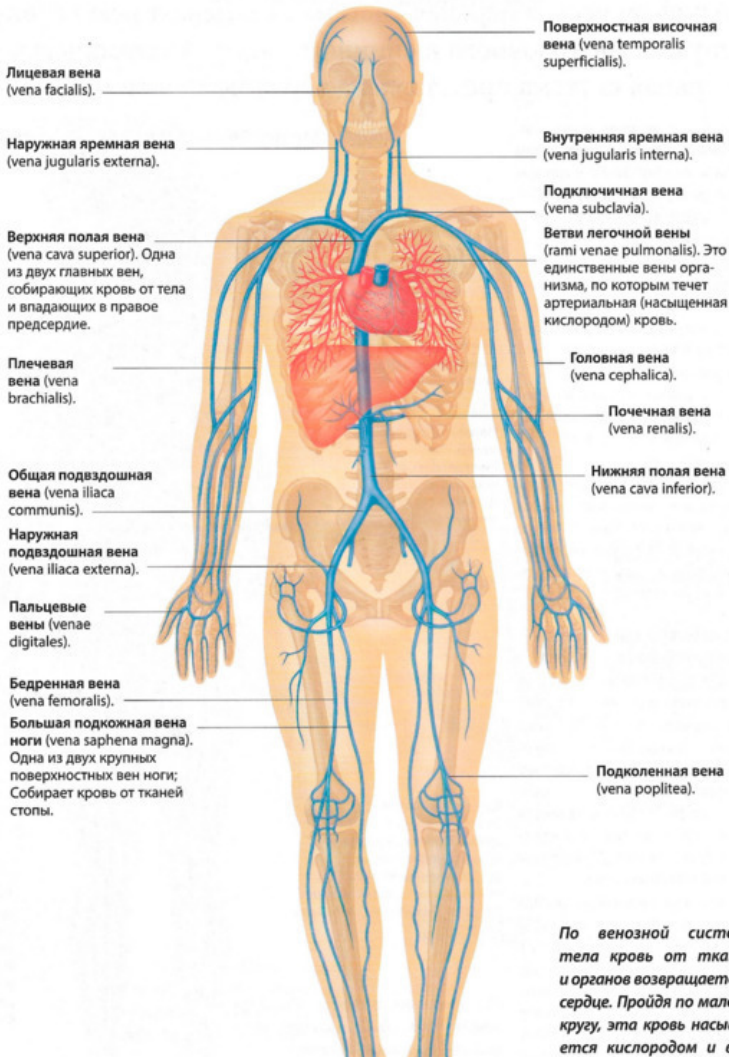


Рис.6

## Главные вены человеческого тела



*По венозной системе тела кровь от тканей и органов возвращается в сердце. Пройдя по малому кругу, эта кровь насыщается кислородом и воз-*

Рис.7

# Лимфатическая система

Лимфатическая система – вспомогательная к кровеносной, возвращает жидкость из тканей, борется с инфекциями. Лимфа, как и венозная кровь, движется **от периферии к центру**.

## Компоненты:

- Лимфатические сосуды: Тонкие, односторонние клапаны. Собирают лимфу (бесцветная жидкость из межклеточного пространства, ~3 л/сутки) из тканей → грудной проток → подключичные вены.
- Лимфоузлы: 400—800 шт. (группы: шейные, подмышечные, паховые). Фильтруют лимфу, уничтожают бактерии/вирусы (макрофаги, В-/Т-лимфоциты).
- Органы: Селезёнка (фильтр крови, иммунитет), тимус (Т-клетки), миндалины, аденоиды, кишечная брыжейка).

## Функции:

Транспорт жидкости/белков/жиров (хилус из кишечника), иммунитет (лимфоциты ~20% лейкоцитов), абсорбция жиров. Нет центрального насоса – движение за счёт мышц/дыхания.

# Лимфатическая система

## Лицевые лимфатические узлы

(*nodi lymphatici faciales*).

## Внутренняя яремная вена

(*vena jugularis interna*).

## Подключичная вена (*vena subclavia*).

Лимфа, образовавшаяся в верхней части правой половины туловища, дренируется в правую подключичную вену.

## Грудной лимфатический проток (*ductus lymphaticus thoracicus*).

Лимфа, образовавшаяся в остальных частях тела, поступает в грудной проток, который впадает в правую подключичную вену.

## Цистерна грудного протока

(*cisterna chyli*). Расширение в нижней части грудного протока. В этом месте находится депо лимфы.

## Лимфатические узлы живота

(*nodi lymphatici abdominis*).

## Тазовые лимфатические узлы

(*nodi lymphatici pelvis*). Лимфатический дренаж тканей и органов таза и живота осуществляется по сосудам, сопровождающим артерии и вены этих органов.

## Паховые лимфатические узлы

(*nodi lymphatici inguinales*). Получают лимфу из глубоких лимфатических сосудов, вытекающих из подколенных лимфатических узлов, расположенных в подколенной ямке позади коленного сустава.

## Подколенные лимфатические узлы

(*nodi lymphatici poplitei*). Расположены позади коленного сустава. Собирают лимфу из тканей голени и стопы.

## Лимфатические сосуды голени

(*nodi lymphatici cruris*).

Поверхностные лимфатические сосуды сопровождают вены, а глубокие — артерии.

Околоушные лимфатические узлы (*nodi lymphatici parotis*).

Подчелюстные лимфатические узлы (*nodi lymphatici mandibulares*).

Область шейных лимфатических узлов (*regio nodorum lymphaticorum colli*). Эти лимфатические узлы располагаются по ходу внутренней яремной вены.

Подмышечные лимфатические узлы (*nodi lymphatici axillares*).

Из подмышечных узлов лимфа дренируется в подключичный ствол.

Желудочно-селезеночные лимфатические узлы (*nodi lymphatici gastrolienales*). Собирают лимфу от желудка и селезенки.

Подвздошные лимфатические узлы (*nodi lymphatici iliaci*). Цепь этих лимфатических узлов сопровождает одноименные вены и артерии.

Лимфатические сосуды руки (*nodi lymphatici manus*).

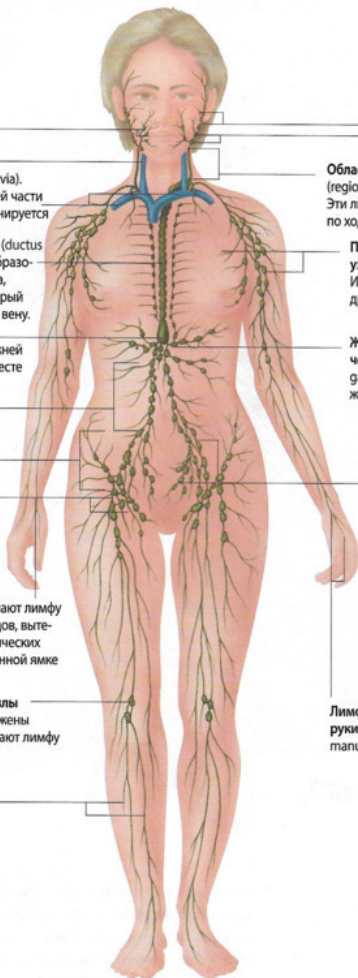


Рис.8

# Нервная система человека

Нервная система – управляющая сеть организма, обеспечивает восприятие, обработку информации и реакции.

## **Структура:**

Центральная нервная система (ЦНС): Головной мозг (~86 млрд нейронов) + спинной мозг. Обработка информации, высшие функции.

Периферическая нервная система (ПНС): Нервы (12 пар черепных, 31 пара спинномозговых) + ганглии. Связь с органами.

## **Функциональное деление:**

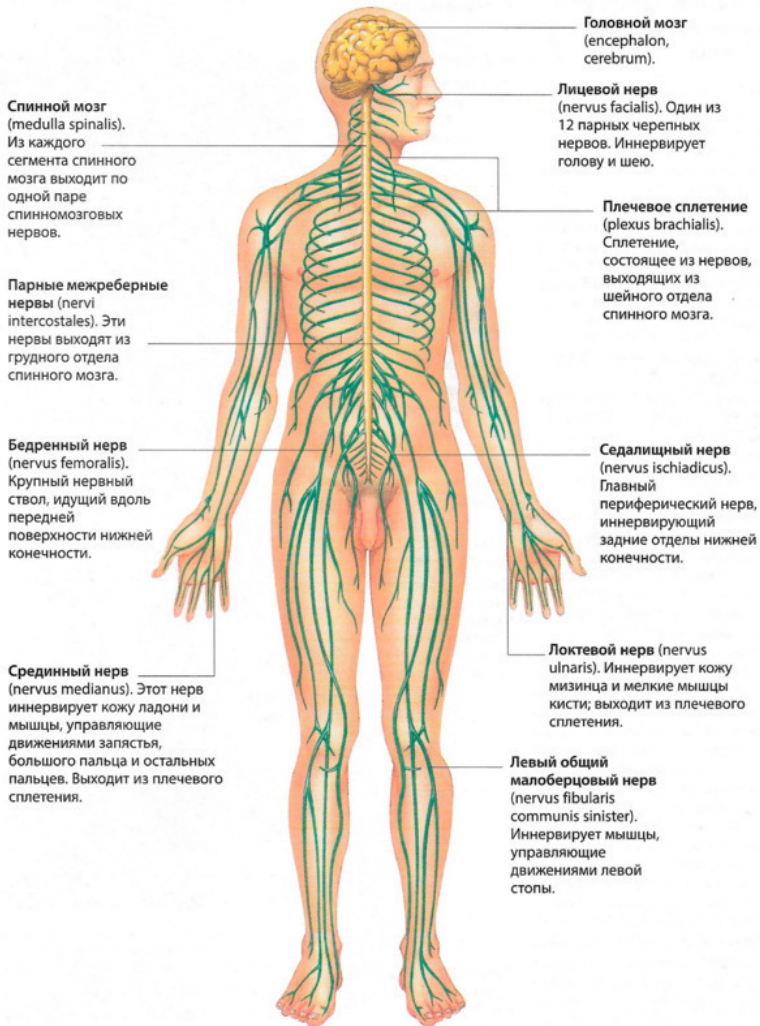
Соматическая: Управление скелетными мышцами (произвольные движения).

Автономная (вегетативная): Контроль внутренних органов (непроизвольные процессы):

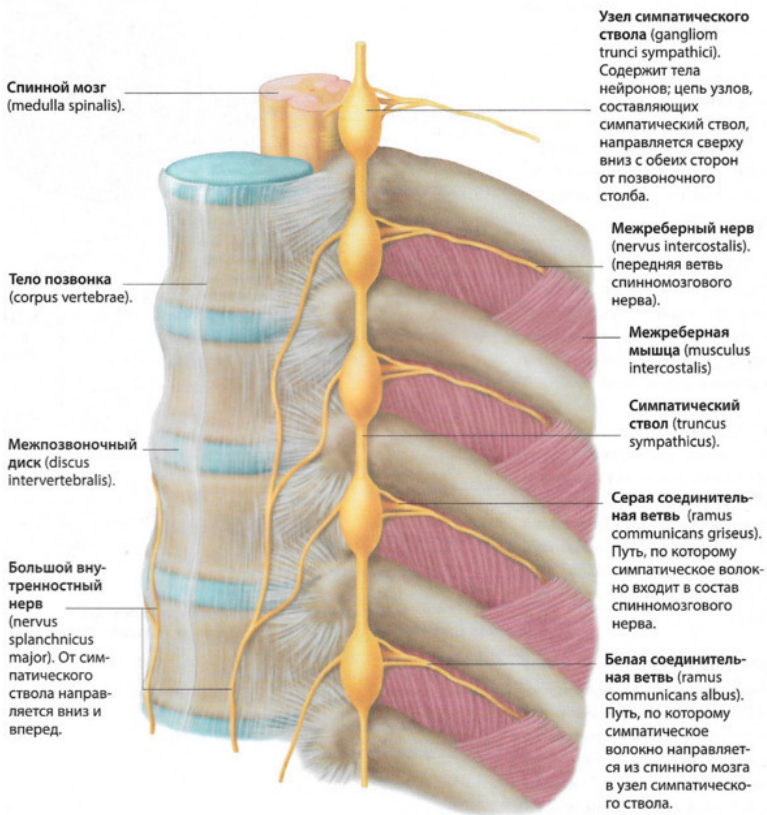
Симпатическая: «Бей или беги» (стресс).

Парасимпатическая: «Отдых и переваривание».

## Основные нервы периферической нервной системы

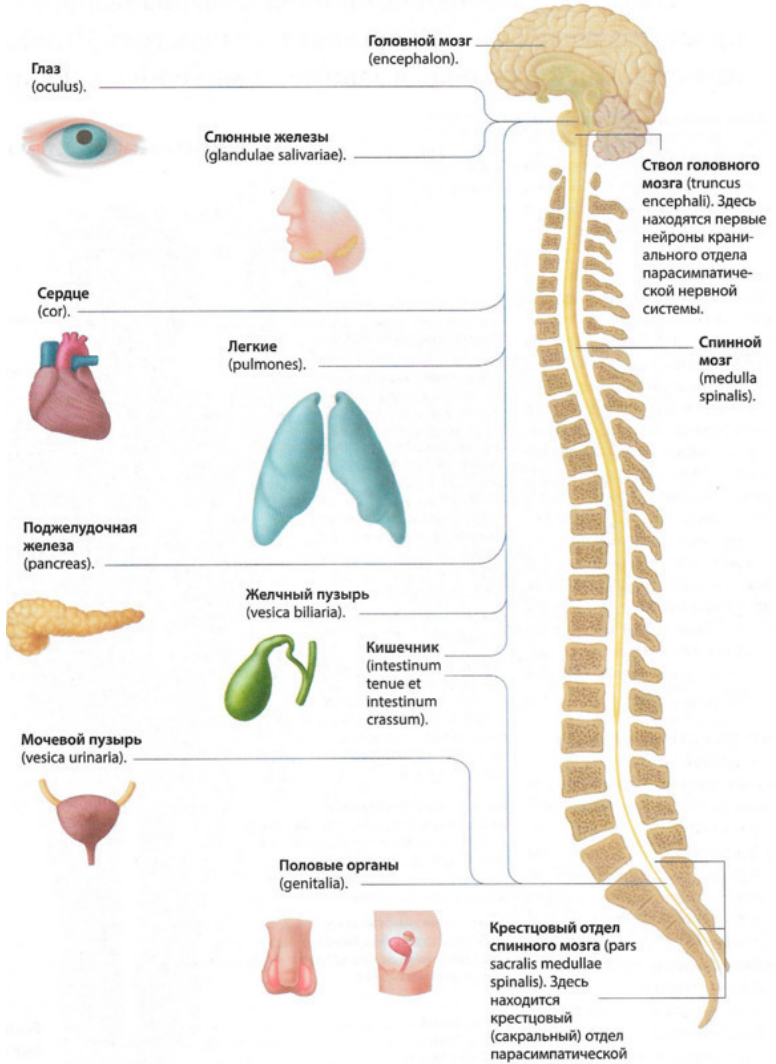


## Анатомия симпатического ствола





# Органы под контролем парасимпатической нервной системы



**Нейрон:** Основная клетка (тело, дендриты, аксон). Сигнал передаётся электрически (потенциал действия) и химически (синапсы). Нейромедиаторы: дофамин, серотонин, ацетилхолин.

**Функции:** Рефлексы (спинной мозг), сознание, память, эмоции (кора, лимбическая система), координация (мозжечок), гомеостаз (гипоталамус).

# Кожа

Кожа – самый большой орган тела (площадь  $\sim 1.5\text{—}2\text{ м}^2$ , масса  $\sim 4\text{—}5\text{ кг}$ ), выполняющий защитные, регуляторные и сенсорные функции.

## Структура (3 основных слоя):

- Эпидермис (наружный слой,  $0.04\text{—}1.5\text{ мм}$ ): Роговой слой – мертвые кератиноциты (защита от воды, микробов); базальный слой – живые клетки, меланоциты (пигмент меланин); обновление за  $28\text{—}30$  дней.
- Дерма (средний слой,  $1\text{—}4\text{ мм}$ ): Коллаген и эластин (прочность, упругость); кровеносные сосуды, нервные окончания, волосяные фолликулы, потовые и сальные железы.
- Гиподерма (подкожная клетчатка): Жировая ткань (теплоизоляция, запас энергии); соединительная ткань (амортизация).

## Основные функции:

- Защитная: Барьер от патогенов, УФ-излучения, механических повреждений.
- Терморегуляция: Потовые железы (охлаждение), сосуды (расширение/сужение).
- Сенсорная: Рецепторы (прикосновение, давление, температура, боль).
- Синтез витамина D под действием УФ-лучей.
- Выделительная: Удаление солей, мочевины с потом.

- Иммунная: Клетки Лангерганса (распознавание антигенов).

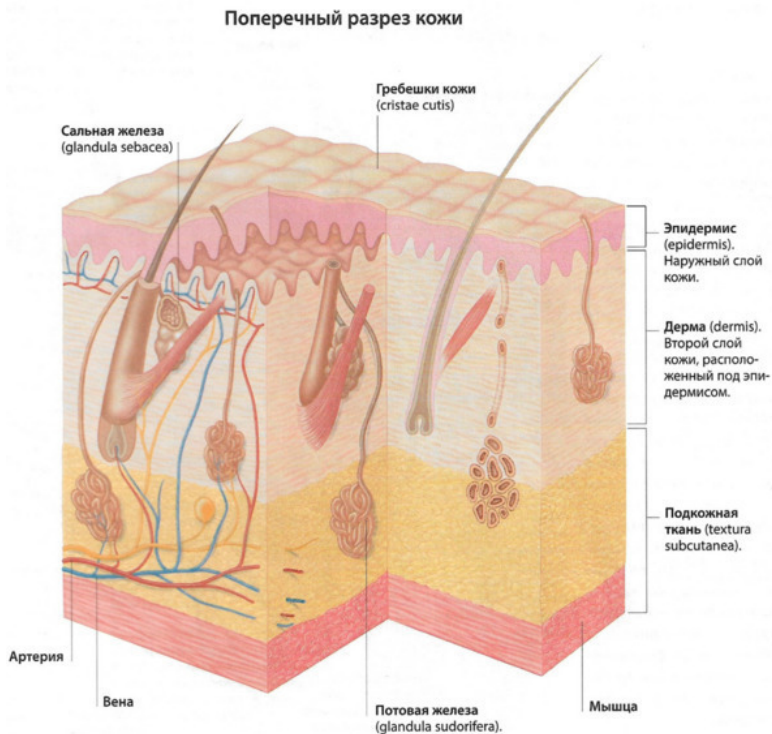


Рис.12

# **Женская половая система**

Женская половая система включает внешние половые органы (вульву: половые губы, клитор, преддверие влагалища) и внутренние (влагалище, матка с эндометрием, маточные трубы, яичники). Яичники вырабатывают яйцеклетки и гормоны (эстроген, прогестерон). Матка предназначена для зачатия и вынашивания плода. Система обеспечивает менструальный цикл, зачатие и половое развитие.

## **Наружные половые органы**

## Женская промежность

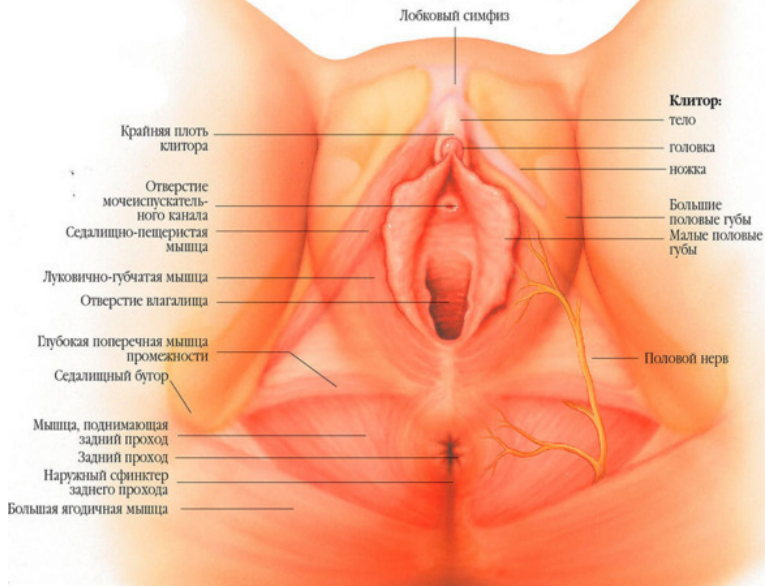


Рис.13

**Половые губы:** Малые половые губы – тонкие складки слизистой вокруг входа во влагалище и уретру, богаты нервными окончаниями. Большие половые губы – внешние кожные складки с жировой тканью и волосами, защищают внутренние структуры.

**Клиитор:** Чувствительный орган эрогенной зоны, расположен в верхней части вульвы, состоит из тела и головки

с большим количеством нервных окончаний (около 8000), отвечает за сексуальное удовольствие.

**Преддверие влагалища:** Внутренняя область между малыми половыми губами, содержит отверстия уретры, влагалища и железы (бартолиновы), увлажняющие область.

## Внутренние половые органы

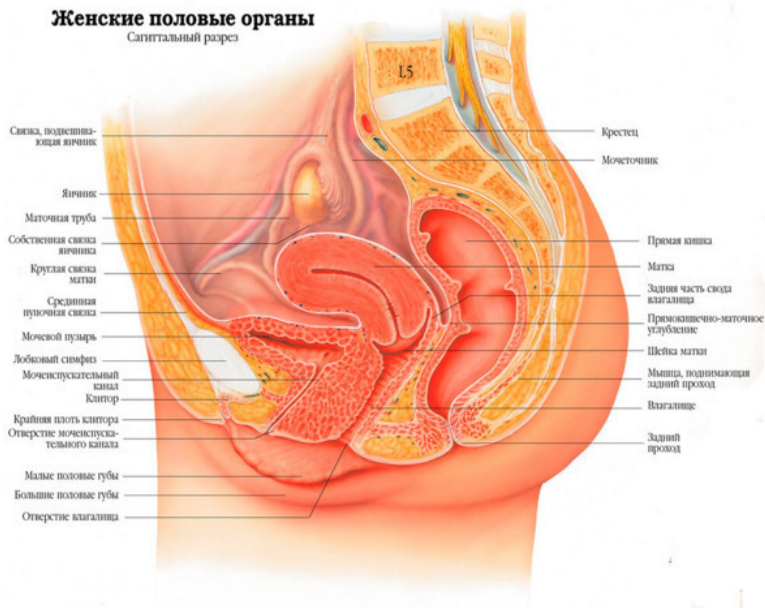


Рис.14

**Влагалище:** Эластичный мышечно-фиброзный канал длиной 8—12 см, соединяющий вульву с маткой. Оно обладает растяжимостью, специфической микрофлорой для защиты от инфекций и служит путём для вывода менструальной крови и рождения ребенка.

**Матка с эндометрием:** Матка – полый мышечный орган, где происходит развитие плода. Эндометрий – ее внутренняя слизистая оболочка, которая ежемесячно обновляется, утолщаясь для принятия эмбриона или отторгаясь во время менструации.

**Маточные трубы:** Парные узкие каналы, отходящие от углов матки к яичникам. В них происходит оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом, после чего по трубам зародыш транспортируется в полость матки.

**Яичники:** Парные женские половые железы, расположенные в малом тазу. Они выполняют две ключевые функции: производят половые гормоны (эстрогены и прогестерон) и обеспечивают созревание яйцеклеток в фолликулах.

# Мужская половая система

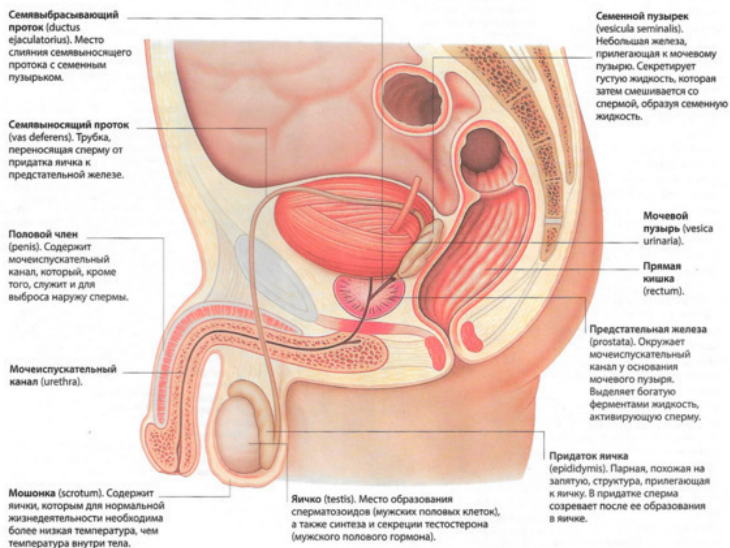


Рис.15

**Пенис:** Мужской половой орган, состоящий из корня, тела и головки. Состоит из двух кавернозных и одного губчатого тела, заполняющихся кровью при эрекции. Служит для мочеиспускания и эякуляции.

**Мошонка:** Кожный мешок, содержащий яички. Регулирует их температуру ниже температуры тела для спермато-

генеза, с кожей, покрытой волосами и сальной железой.

**Яички:** Парные железы в мошонке, производят сперматозоиды и тестостерон. Внутри содержат семенные канальцы и клетки Лейдига для гормонов.

**Придатки яичек:** Извитые канальцы на задней поверхности яичек, где сперматозоиды дозревают и накапливаются перед поступлением в семявыносящий проток.

**Семявыносящие протоки:** Каналы, переносящие сперму от яичек через простату в уретру. Содержат гладкую мускулатуру для перистальтики.

**Семенные пузырьки:** Парные железы у основания мочевого пузыря, производят основную часть семенной жидкости (около 70%), богатой фруктозой и простагландинами.

## Простата

Простата (предстательная железа) – это небольшая железа мужской репродуктивной системы, расположена непосредственно под основанием мочевого пузыря. Это плотный и гладкий орган размером с каштан.

Она вырабатывает часть семенной жидкости: секрет простаты разжижает сперму после эякуляции, помогает поддерживать активность и подвижность сперматозоидов и участвует в формировании нормальной среды для них.

Мышечные волокна простаты сокращаются при эякуляции, способствуя продвижению семенной жидкости в уретру.

ру. Из-за близости к уретре увеличение простаты может затруднять мочеиспускание.

## Расположение предстательной железы

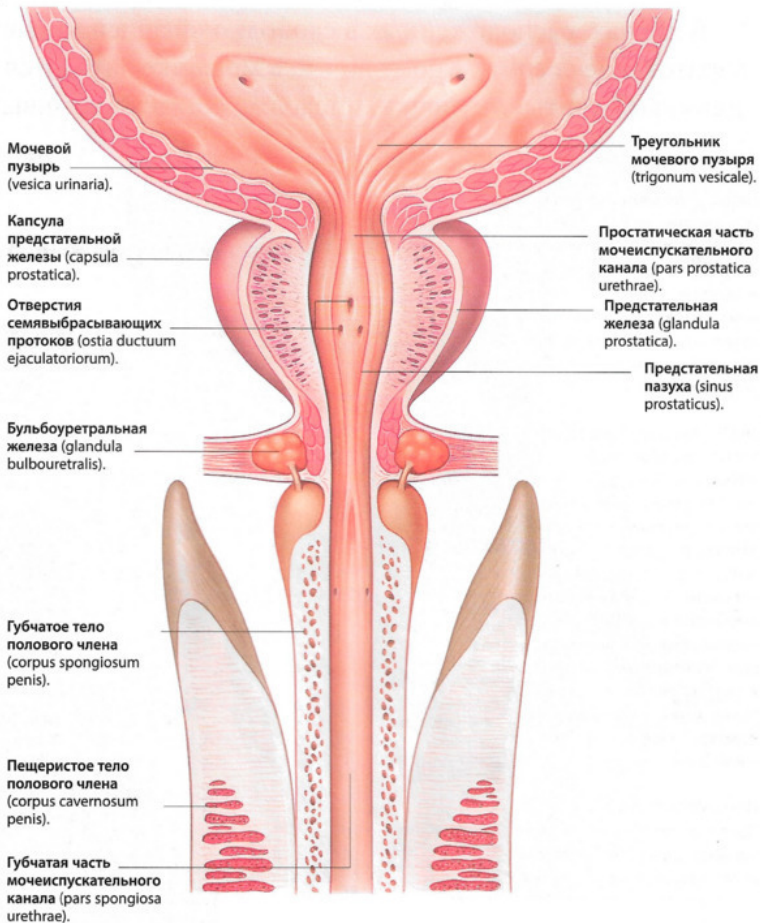


Рис.16

# Мышцы спины и шеи

Спина – это сложная система мышц, нервов и фасций, которая не только поддерживает позвоночник, но и является ключевой зоной для эротического массажа. Понимание её анатомии позволяет работать целенаправленно, снимая напряжение и усиливая чувствительность.

## Основные мышцы спины

**Трапециевидная мышца** – расположена в верхней части спины, имеет форму ромба. Начинается от затылка и проходит до середины спины. Отвечает за движение лопаток, шеи и плеч.

**Широчайшая мышца спины** – самая крупная, покрывает нижнюю и боковую части спины. Начинается от пояснично-грудной фасции и крепится к плечевой кости. Отвечает за приведение плеча (объятия, тяговые движения).

**Ромбовидные мышцы** – находятся под трапецией, соединяют позвоночник с лопатками. Стабилизируют лопатки при движениях рук.

**Мышца, выпрямляющая позвоночник** – длинный «столб» из трех пучков (подвздошно-реберная, длиннейшая, остистая), идущий вдоль всего позвоночника. Отвечает за разгибание спины и поддержание осанки.

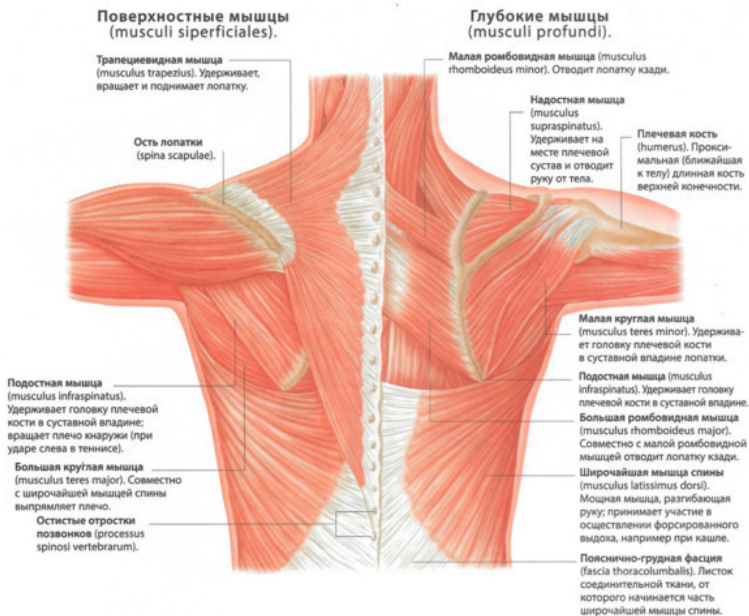


Рис.17

## Основные мышцы шеи

Мышцы шеи состоят из большого количества мышечных пучков, включая и мышцы спины (выпрямляющая позвоночник, трапециевидная и т.д.). Но для выполнения массажных приемов на шее, особенно в контексте эротического массажа, нет необходимости знать каждую. Работа ведётся

сразу со всем пучком.

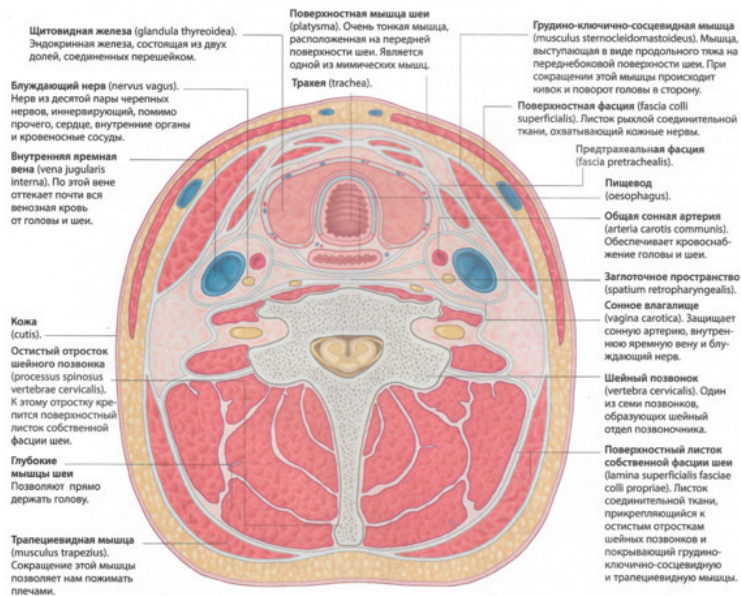


Рис.18

## Зоны массажа спины и шеи

Верхний треугольник (шея-плечи): трапециевидная мышца + мышцы шеи. Межлопаточный ромб: ромбовидные мышцы + нижние пучки трапеции. Пояснично-крестцовый переход: нижняя часть мышцы, выпрямляющей позвоночник + начало ягодичных мышц. Боковые линии: пирочай-

шие мышцы + наружные косые мышцы живота.

## **Массаж спины**

Поглаживания можно выполнять по всей поверхности спины, включая боковые зоны.

Выжимания (поглаживания с усилием), выполняются вдоль позвоночника и чуть в стороне от него. По боковым поверхностям выжимание с небольшим усилием. Выжимать можно от поясницы к шее и подмышечным впадинам, а также от позвоночника в стороны.

Разминают в основном поясницу (верхняя часть ягодичных мышц), мышцы вдоль позвоночника (5—7 см в стороны от остистых отростков), полностью область между лопаток и надплечье. На лопатках разминать можно, но аккуратно, так как близко кость и можно сделать больно.

## **Массаж шеи**

Массажные приёмы на шее выполняются только на задней её части, с двух сторон от остистых отростков позвоночника. На рисунке это нижняя часть, где много мышц. На передней части шеи массаж делать нельзя. Имейте в виду, что задняя часть с мышцами значительно меньше передней.

# Мышцы верхних конечностей

Мышцы верхних конечностей обеспечивают широкий диапазон движений: от фиксации суставов до выполнения сложных манипуляций кистью. Их разделяют на четыре основные группы.

## Мышцы плечевого пояса

- Дельтовидная: Формирует контур плеча, отвечает за подъём руки в стороны.
- Вращательная манжета: Группа малых мышц (надостная, подостная и др.), фиксирующая плечевой сустав.



Рис.19

# Мышцы плеча

- Двуглавая (бицепс): Сгибает руку в локте и поворачивает предплечье ладонью вверх.
- Трехглавая (трицепс): Разгибает руку в локтевом суставе.
- Плечевая мышца: Основной сгибатель предплечья.

**Большой бугорок** (tuberculum majus). Возвышение в верхней части плечевой кости, служит местом прикрепления мышц.

**Двуглавая мышца плеча** (musculus biceps brachii). Эта крупная мышца хорошо видна при сгибании предплечья и его одновременной супинации.

**Апоневроз двуглавой мышцы плеча** (aponeurosis musculi bicipitis brachii). Тонкий листок соединительной ткани, начинающийся от сухожилия двуглавой мышцы и направляющийся к медиальной стороне предплечья. Прикрывает структуры локтевой ямки, в частности плечевую артерию.

**Сухожилие двуглавой мышцы плеча** (tendo musculi bicipitis brachii). Легко прощупывается под кожей в месте его прохождения над локтевой ямкой. Прикрепляется к бугристости лучевой кости.

**Клювовидный отросток** (processus coracoideus). Костный отросток лопаточной кости.

**Клювовидно-плечевая мышца** (musculus coracobrachialis). Сгибает и приводит плечо к телу; укрепляет плечевой сустав.

**Короткая головка двуглавой мышцы плеча** (caput breve musculi bicipitis brachii). Начинается на клювовидном отростке лопатки.

**Плечевая мышца** (musculus brachialis). Плоская массивная мышца, расположенная непосредственно под двуглавой мышцей плеча. Принимает участие с сгибании руки в локтевом суставе.

Рис.20

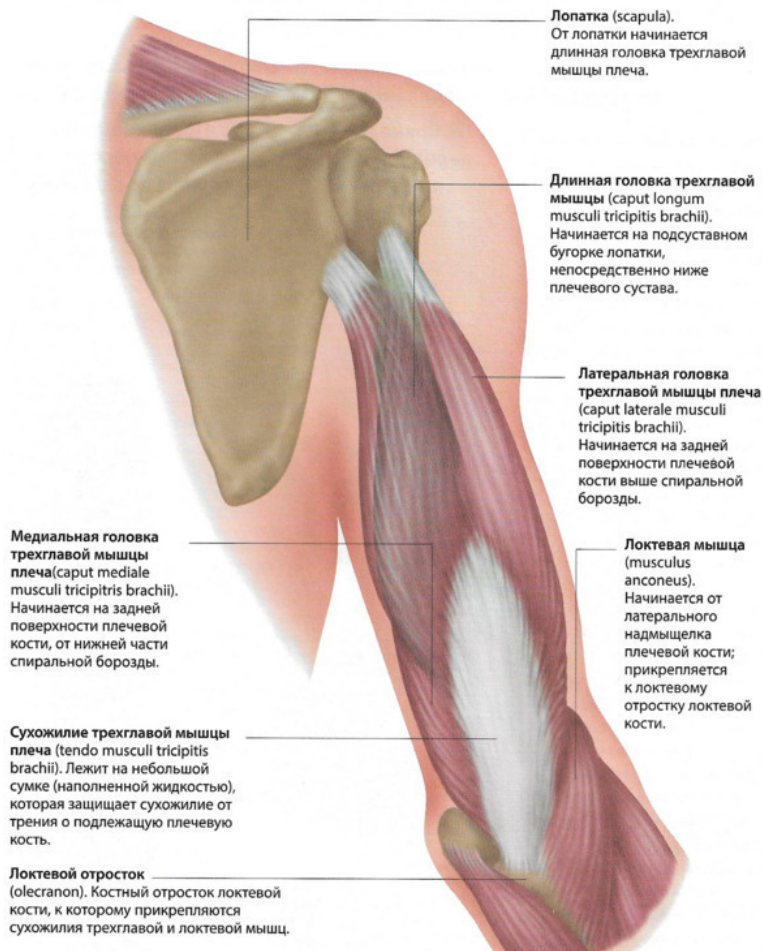


Рис.21

# Мышцы предплечья

- Сгибатели (внутренняя группа): Позволяют сгибать кисть и пальцы, поворачивают внутрь руку.
- Разгибатели (наружная группа): Разгибают кисть и пальцы, поворачивают наружу руку.
- Плечелучевая мышца: Помогает сгибать локоть и удерживать предплечье в нейтральном положении.

## Глубокие мышцы передней группы предплечья

## Поверхностные мышцы передней группы предплечья



**Круглый пронатор** (*musculus pronator teres*). Вращает предплечье внутрь и сгибает руку в локтевом суставе.

**Глубокий сгибатель пальцев** (*musculus flexor digitorum profundus*). Сгибает концевые фаланги пальцев.

**Супинатор** (*musculus supinator*). Вращает предплечье кнаружи.

**Лучевой сгибатель запястья** (*musculus flexor carpi radialis*). Сгибает запястье и отводит его кнаружи от срединной линии.

**Длинная ладонная мышца** (*musculus palmaris longus*). Слабая мышца, сгибающая запястье.

**Локтевой сгибатель запястья** (*musculus flexor carpi ulnaris*). Сгибает запястье и приводит его к срединной линии.

**Поверхностный сгибатель пальцев** (*musculus flexor digitorum superficialis*). Сгибает пальцы кисти.



Длинный сгиба-

## **Мышцы кисти**

Расположены преимущественно на ладонной стороне. Обеспечивают сложные движения пальцев (особенно большого) и силу хвата.

## Правая кисть (ладонная поверхность)

**Мышца, противопоставляющая мизинец** (*musculus opponens digiti minimi*). Противопоставляет мизинец большому пальцу.

**Короткий сгибатель мизинца** (*musculus flexor digiti minimi brevis*). Как явствует из названия, при сокращении сгибает мизинец.

**Мышца, отводящая мизинец** (*musculus abductor digiti minimi*). Отводит мизинец; располагается под кожей; начинается на удерживателе сухожилий сгибателей.

**Удерживатель сухожилий сгибателей** (*retinaculum flexorum*). Полоса соединительной ткани, расположенная впереди запястья. При его сгибании удерживает на месте сухожилия поверхностного и глубокого сгибателей пальцев.

**Короткий сгибатель большого пальца** (*musculus flexor pollicis brevis*). Как явствует из названия, сгибает большой палец.

**Короткая мышца, отводящая большой палец** (*musculus abductor pollicis brevis*). Отводит большой палец от ладони, приподнимая его над ее поверхностью; начинается на ладьевидной кости запястья и кости-трапеции, а также на удерживателе сухожилий сгибателей.

**Мышца, противопоставляющая большой палец кисти** (*musculus opponens pollicis*). Противопоставляет большой палец; начинается на удерживателе сухожилий сгибателей. Расположена глубже мышцы-сгибателя большого пальца и короткой мышцы, отводящей большой палец.

Рис.23

# Функции

- Динамическая: выполнение движений (броски, поднятие тяжестей, письмо).
- Статическая: удержание предметов и сохранение позы.
- Терморегуляция: выделение тепла при сокращении.

## Зоны массажа рук

### Массаж плеча

На плече поглаживания, выжимания и разминания делают по трём зонам:

- Дельтовидная мышца: удобнее выполнять массажные приёмы, когда рука находится в положении к голове.
- Бицепс: массажные приёмы выполняются в основном одной рукой (смещение, растягивание), в положении руки к голове.
- Трицепс: массаж выполняется в положении руки вдоль тела.

Внутренняя сторона плеча (которая ближе к телу, между бицепсом и трицепсом) не должна затрагиваться силовыми приёмами (выжиманием, разминанием), так как близко к поверхности расположены нервы и кровеносные сосуды.

## **Массаж предплечья**

Массаж предплечья выполняют не по отдельным мышцам, а по группам – внутренней (сгибатели, массивная часть) и наружной (разгибатели) поверхностям.

По всей наружной поверхности выполняют поглаживания и выжимания. Разминания на верхней половине, так как на нижней в основном расположены только сухожилия. Массаж удобнее делать в положении руки к голове.

Внутренняя поверхность более массивная и её массаж занимает больше времени, чем массаж наружной. При этом, работа ведётся только по верхним 2/3 предплечья. Район запястья не затрагивается. Массаж удобно делать в положении руки вдоль тела.

Не выполняйте силовых приёмов на локтевом сгибе, завершайте движение за 2—3 см до его начала.

## **Массаж кисти**

На тыльной стороне кисти делают только растирания и выжимания пальцами, в положении руки к голове.

На ладонной поверхности всегда делают акцент и выделяют больше времени, так массаж этой зоны очень приятен как женщинам, так и мужчинам. Разминаются мышцы у основания большого пальца, мизинца и центр ладони. Прорабатываются суставы и пальцы.

# **Мышцы нижних конечностей**

Мышцы нижних конечностей являются самыми мощными в теле человека, так как они обеспечивают вертикальное положение, передвижение и выдерживают вес всего туловища. Их классифицируют по отделам.

## **Мышцы тазового пояса**

- **Большая ягодичная:** Одна из самых крупных мышц, отвечает за разгибание бедра и поддержание прямохождения.
- **Средняя и малая ягодичные:** Отводят бедро и стабилизируют таз при ходьбе.
- **Подвздошно-поясничная:** Основной сгибатель бедра в тазобедренном суставе.

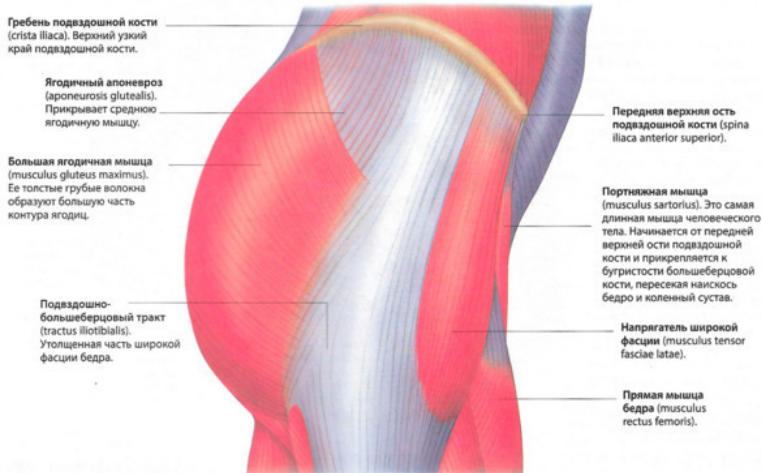


Рис.24

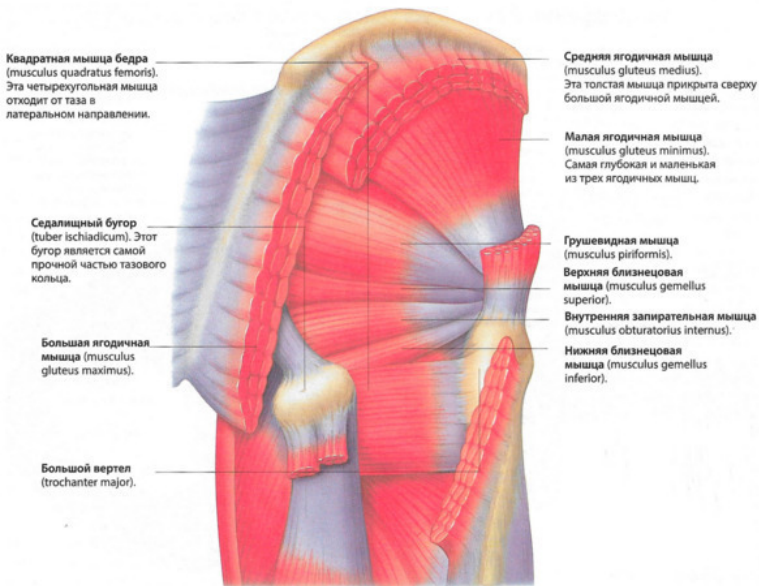


Рис.25

## Мышцы бедра

- **Четырехглавая (квадрицепс):** Находится спереди, разгибает ногу в колене и сгибает бедро.
- **Портняжная:** Самая длинная мышца тела, помогает сгибать и вращать ногу.
- **Задняя группа (бицепс бедра, полусухожильная):** Сгибают ногу в колене и разгибают бедро.
- **Приводящие мышцы:** Расположены на внутренней сто-

роне, сводят ноги вместе.

**Подвздошно-поясничная мышца** (musculus iliopsoas). Играет главную роль в сгибании бедра. Поднимает бедро вверх при фиксированном тазе.

**Напрягатель широкой фасции бедра** (musculus tensor fasciae latae). При стоянии эта мышца придает устойчивость коленному суставу, удерживая на месте бедренную и большеберцовую кости.

**Подвздошно-большеберцовый тракт** (tractus iliotibialis).

**Четырехглавая мышца бедра** (musculus quadriceps femoris).

**Сухожилие четырехглавой мышцы бедра** (tendo musculi quadriceps femoris).

**Надколенник** (patella). Надколенник часто называют коленной чашечкой. Эта кость, расположенная в толще сухожилия четырехглавой мышцы бедра, защищает коленный сустав спереди и, кроме того, действует как рычаг при вставании на колени.

**Бугристость большеберцовой кости** (tuberositas tibiae). Возвышение на большеберцовой кости, к которому прикрепляется сухожилие надколенника.

**Гребенчатая мышца** (musculus pectineus). Плоская мышца. При сокращении сгибает, приводит и вращает бедро внутрь.

**Длинная приводящая мышца** (musculus adductor longus). Треугольная мышца, располагается поверх других приводящих мышц бедра.

**Тонкая мышца** (musculus gracilis). Принадлежит группе приводящих мышц.

**Портняжная мышца** (musculus sartorius). Длинная мышца-сгибатель, синергист подвздошно-поясничной мышцы, напрягателя широкой фасции и прямой мышцы бедра, которые разгибают ногу в коленном суставе и сгибают бедро.

**Прямая мышца бедра** (musculus rectus femoris). Мышца, придающая устойчивость коленному суставу; участвует в сгибании бедра и разгибании голени.

**Медиальная широкая мышца бедра** (musculus vastus medialis).

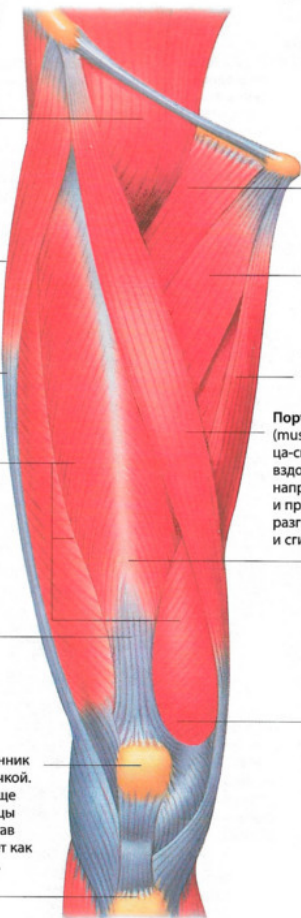


Рис.26

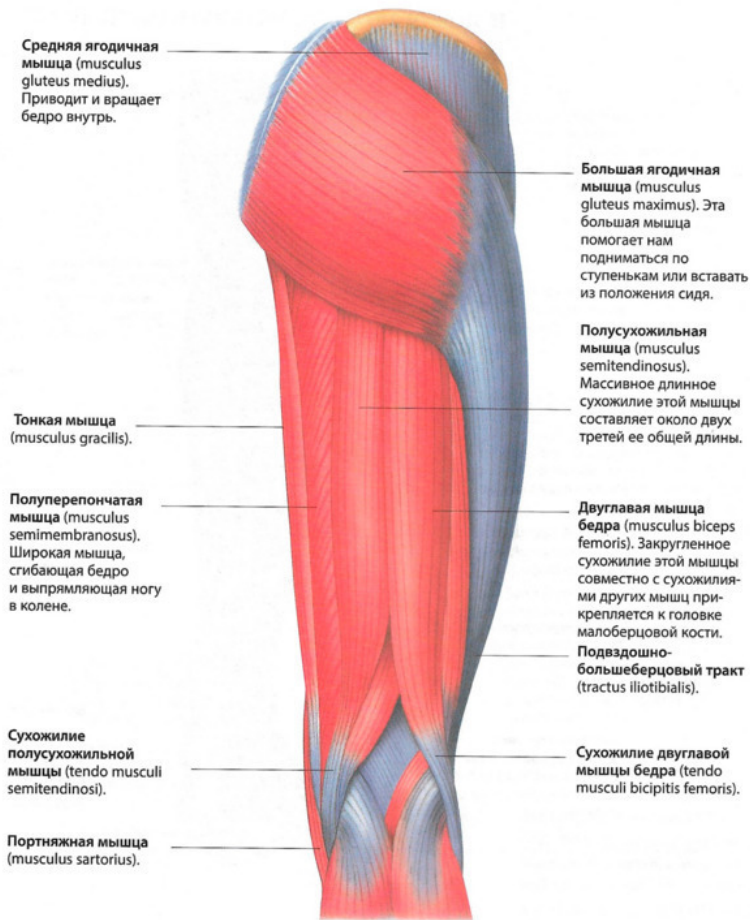


Рис.27

# Мышцы голени

- Трёхглавая мышца голени (включает икроножную и камбаловидную): Обеспечивает подъём на носки и участвует в ходьбе и беге.
- Передняя большеберцовая: Разгибает стопу (поднимает носок вверх).

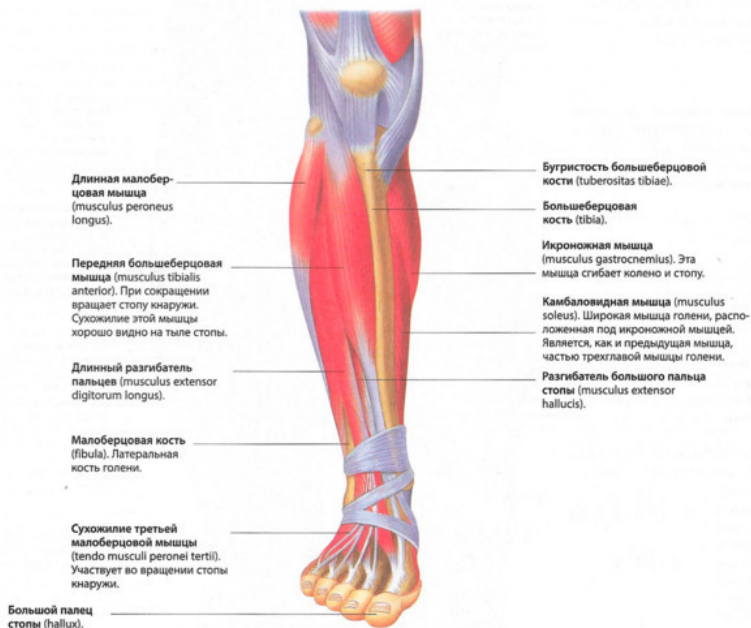


Рис.28

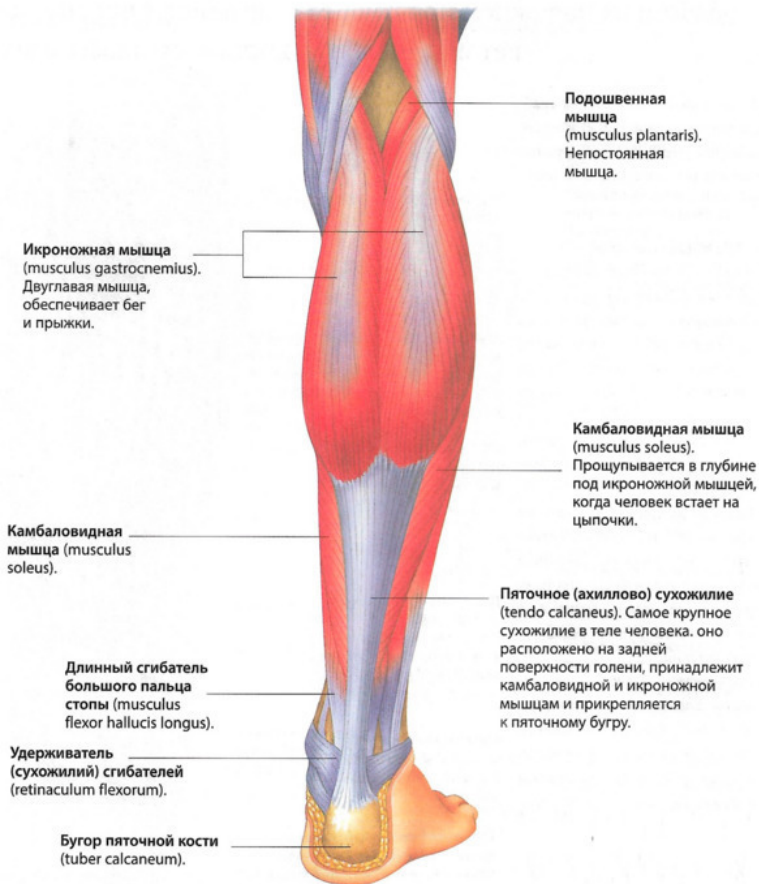


Рис.29

# **Мышцы стопы**

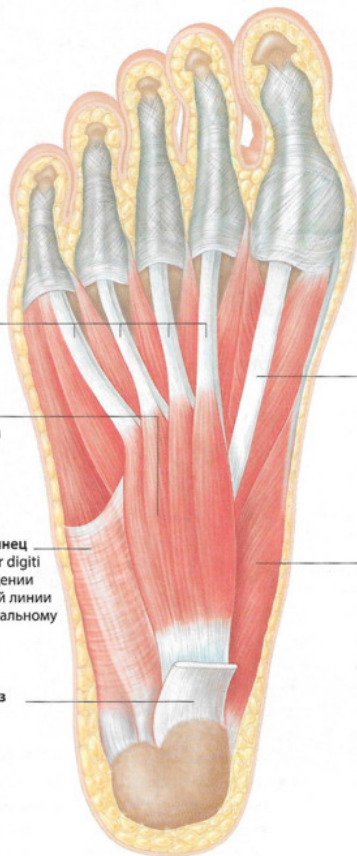
Короткие мышцы, которые укрепляют свод стопы, обеспечивают амортизацию при движении и управляют пальцами.

Сухожилия  
короткого сгибателя  
пальцев (*tendines  
musculi flexoris  
digitorum brevis*).  
Прикрепляются к  
четырем  
латеральным  
пальцам стопы.

Короткий сгибатель  
пальцев (*musculus flexor  
digitorum brevis*).  
Участвует в подошвенном  
сгибании четырех  
латеральных пальцев  
стопы.

Мышца, отводящая мизинец  
стопы (*musculus abductor digiti  
minimi*). Участвует в отведении  
мизинца стопы от средней линии  
стопы. Проходит по латеральному  
краю подошвы.

Подошвенный апоневроз  
(удален) (*aponeurosis  
plantaris*).



Сухожилие длинного  
сгибателя большого  
пальца стопы (*tendo  
musculi flexoris hallucis  
longi*).

Мышца, отводящая  
большой палец стопы  
(*musculus abductor  
hallucis*). Участвует  
в сгибании и отведении  
большого пальца ноги  
и в поддержании  
медиального свода  
стопы.

Рис.30

# Функции

- Опорная: Поддержание равновесия и позы.
- Локомоторная: Ходьба, бег, прыжки.
- Рессорная: Смягчение ударов и сотрясений при движении.
- Венозный насос: Помогают продвижению крови от нижних конечностей к сердцу при сокращении.

## Зоны массажа ног

В эротическом массаже передняя сторона ног не массируется – когда переворачивают партнёра на спину, уже идет эротическая часть процедуры.

### Массаж ягодиц

Мышцы ягодиц разминаются одним массивом с давлением снизу вверх и по диагонали от бедренного сустава к крестцу.

### Массаж бедра

Заднюю поверхность бедра массируют, как одно целое, выполняя поглаживания, выжимания и массивные разминания ладонями или предплечьями.

Не заходите на внутреннюю поверхность бедра силовыми

приёмами – можно выполнять только поглаживания или легкие выжимания.

## **Массаж икр**

Аналогично с массажем бедра – поглаживания, выжимания и массивные разминания.

Особое внимание при выполнении силовых приёмов – все они должны заканчиваться за 2—3 см до начала подколенной ямки. На ней только эрогенная работа кончиками пальцев или можно использовать «Веточку сакуры».

## **Массаж стоп**

Выжиманием и разминанием прорабатывается пятка, свод стопы и каждый палец.

Если партнеру щекотно, пробуйте делать медленнее и сильнее. Если щекотка продолжается – откажитесь от массажа стопы и переходите к другому участку.

**Если хотите сделать массаж передней стороны ноги, то:**

- Тыльная часть стопы прорабатывается аналогично тыльной стороне кисти – растирание и выжимание от пальцев к голеностопному суставу.

- На голени поглаживание и выжимание к колену, разминание только по большеберцовой мышце (3—4 см от центра кнаружи) основанием большого пальца или подушкой боль-

шого пальца.

- Передняя поверхность бедра – поглаживание, выжимание и разминание, но разминание больше снаружи, по ходу четырехглавой мышцы.

Не доходите примерно 5 см до паховой складки – там расположены паховые лимфоузлы. Разминания на голени и бедре выполняйте с осторожностью – из-за более поверхностного расположения костей, можно причинить партнеру боль.

# Массаж, который делают женщинам

## Вводная часть

Эта книга призвана стать вашим проводником в мир женского эротического массажа и раскрыть основные принципы этой чувственной техники.

На страницах издания будет присутствовать описание приемов, но многолетний опыт подтверждает, что для истинного овладения этим искусством теоретических основ бывает недостаточно.

Если вы стремитесь достичь профессионального уровня и тонко чувствовать каждое движение, стоит рассмотреть возможность более глубокого обучения. Для жителей и гостей столицы мы проводим очные практические занятия в московской [Школе массажа Сергея Пикалова](#). Тем же, кто предпочитает осваивать навыки в удобном для себя темпе, идеально подойдут наши [онлайн-курсы](#). Видеоуроки позволяют детально изучить технику из любой точки страны, превращая чтение и просмотр в полноценный практический опыт.

## **Уникальность техники.**

Автор не ставил целью создать уникальную или эксклюзивную технику эротического массажа. Напротив, задача заключалась в разработке базовой методики, которую каждый мастер сможет дополнять собственными приемами и «фишками», формируя свой узнаваемый стиль. Важно лишь, чтобы сохранялись фундаментальные принципы, о которых речь пойдет далее.

По логике освоения эта техника близка к классическому массажу: обучение всегда начинается с основ. Нарботав достаточную практику, мастер постепенно подключает дополнительные техники, углубляет навыки и делает массаж более тонким и выразительным.

## **Популярность эротического массажа**

Эротический массаж для женщин пока уступает по популярности мужскому, но в последнее время его спрос стремительно растет.

## **Основные факторы, влияющие на рост популярности:**

- **Любопытство**. Все просто: через интернет (форумы, блоги, видео) или рассказы подруг женщина узнаёт об эротическом массаже. Стеснение уступает желанию попробовать новое.
- **Исследование тела**. Многие хотят лучше познать се-

бя – повысить чувствительность эрогенных зон, открыть новые ощущения, вроде сквирта.

- **Реализация фантазий**. Опросы показывают: эромассаж помогает воплотить тайные мечты. От легких поглаживаний спины до полного погружения в удовольствие.

- **Депрессия и одиночество**. У одиноких женщин хандра снимается выбросом гормонов счастья от интима. Массажист дает разрядку без поиска партнера и обязательств.

- **Стресс от работы**. Бизнес-леди, забывшие о личной жизни ради карьеры, используют эромассаж как быстрый способ снять сексуальное напряжение.

- **Нехватка ласки**. В парах прелюдия часто укорачивается, секс становится рутинной. Женщине нужно внимание к себе. Эротический массаж является идеальным инструментом для увеличения продолжительности прелюдии.

## 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 вершины блаженства, 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.

## **Польза эротического массажа**

Многие воспринимают эротический массаж как чисто интимную забаву, но на деле он приносит огромную пользу женщине, включая укрепление здоровья. Его эффект многогранен и сравним с медицинским массажем – воздействие распространяется на все системы организма: нервную, мышечную, гормональную, а также на внутренние органы.

Ключевые преимущества:

- Стабилизация нервной системы. Максимальный эффект приходится на психику: массаж улучшает эмоциональное состояние, снимает стресс, тревогу и стабилизирует настроение.

- Улучшение крово- и лимфотока. Особенно в малом тазу – это надежная профилактика женских заболеваний,

от воспалений до застойных явлений.

- Расслабление мышц и органов. Через центры удовольствия массаж благотворно влияет на мышечный тонус и работу внутренних органов, снимая накопленное напряжение.
- Регуляция половой жизни. Он не заменит полноценные отношения с партнером, но идеально нормализует сексуальный ритм, что критично для гормонального баланса.
- Повышение чувствительности. Эрогенные зоны "пробуждаются", делая интим ярче и насыщеннее.
- Борьба с аноргазмией. Регулярные сессии помогают преодолеть отсутствие оргазмов, возвращая женщине полноценное удовольствие.
- Самопознание тела. Массаж позволяет открыть новые эрогенные зоны, развить известные и лучше понять свои реакции.

Это лишь основные аспекты – эротический массаж гармонично сочетает удовольствие с заботой о себе.

## **Определение эротического массажа**

Техника эротического массажа для женщин – это искусство, лишь отчасти напоминающее классический массаж. Со стороны вы увидите плавные, расслабляющие движения, но это лишь видимая часть процесса. Основная работа происходит на более глубоком уровне, где массажные приемы служат лишь инструментом, прикрытием для более тонких

манипуляций.

Эротический массаж представляет собой целостную систему воздействий, направленных на гармоничное управление состояниями женщины – от глубокого расслабления до яркого возбуждения. Его конечная цель – достижение максимального психосоматического расслабления и получение интенсивного, целостного удовольствия.

Под манипуляциями здесь понимается не только последовательность приемов, но и каждая деталь взаимодействия, включая положение мастера. Например, при работе с шейей и головой массажист располагается в изголовье, и его интимная зона оказывается в непосредственной близости от лица женщины. Для многих это становится мощным, хотя и неявным, фактором возбуждения.

Самое важное, что следует помнить во время сеанса: прежде всего вы ласкаете, дарите заботу, нежность и пробуждаете чувственность. Массажные техники – лишь средство для достижения этой цели, их роль второстепенна.

## **Отличия от классического массажа**

По сути, эротический и классический массаж – это два совершенно разных подхода, поскольку преследуют разные цели и ориентированы на разные объекты воздействия. В результате они отличаются как выбором приемов, так и техникой их исполнения.

Естественно, здесь учитывается ключевой факт: не существует массажных приемов, воздействующих исключительно на нервную систему или только на мышцы. Любой прием в той или иной мере влияет на все системы организма, но в зависимости от выбранной техники приоритет отдается той или иной.

В классическом массаже главным объектом воздействия служит опорно-двигательный аппарат, а ключевыми приемами – разминания. Иными словами, мы лечим тело, работая с мышцами.

В эротическом массаже приоритет иной: объектом воздействия становится центральная нервная система, а основными приемами – поглаживания. Мы дарим удовольствие, воздействуя на мозг женщины! Повторюсь: не важно, где окажутся ваши руки – на спине или во влагалище, – цель одна: нервная система.

Во второй части эротического массажа применяются несколько приемов разминания, но только на тех мышцах, где это приятно, и исключительно ради наслаждения, а не для снятия зажимов или лечения.

## **Одно из распространенных заблуждений**

Бытует заблуждение, будто перед тем, как доставить женщине удовольствие, нужно сначала снять мышечные блоки, спазмы и зажимы, иначе она не расслабится по-настоящему. Такие советы дает лишь человек, далекий от массажа.

Ведь для нормализации мышечного тонуса требуется не 10—20 минут, а минимум несколько сеансов. Любой опытный массажист подтвердит: лечебный массаж – это курсовая процедура.

Но самое простое опровержение абсурдности такого подхода заключается в логике: если у женщины болит спина или шея и это ее беспокоит, она обратится не за эротическим массажем, а к врачу, мануальному терапевту или на лечебные сеансы, чтобы устранить причину дискомфорта. И лишь потом придет за удовольствием.

Зажатые мышцы есть у всех без исключения. Но если они не мешают женщине в данный момент и она пришла именно за наслаждением, то стоит дарить его в полной мере – без отвлечения на посторонние манипуляции.

Держите в уме главную цель эротического массажа – максимальное удовольствие. Каждое ваше движение должно служить ей и только ей. Никаких лишних действий! Смешивать классический и эротический массаж в одной процедуре – все равно что в одной тарелке смешать первое, второе и компот. Еда? Безусловно. Насытишься? Возможно. Но вкусно ли будет? Совсем не факт.

## **Структура эротического массажа**

Структуру эротического массажа можно изобразить

на графике.

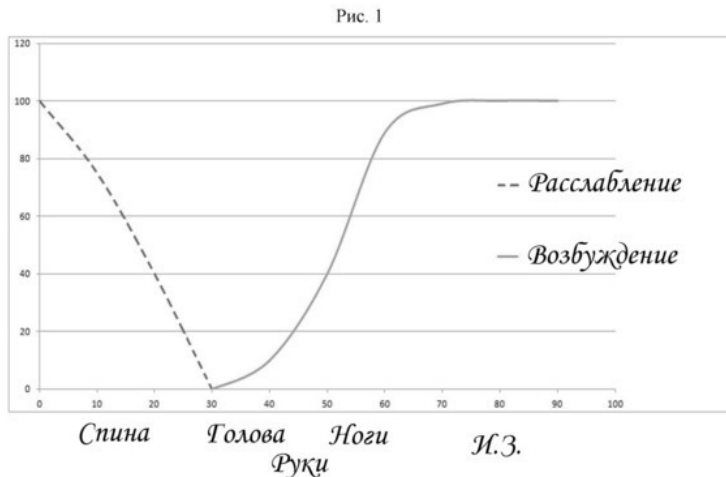


Рис.31

Горизонтальная шкала отражает продолжительность массажа в минутах. Оптимальное время – 90 минут: 60 минут подойдут для быстрого сеанса, 120 минут – максимальная продолжительность для полного погружения.

Вертикальная шкала показывает эмоциональную загрузку женщины в процентах – это вся гамма чувств от стеснения и возбуждения до бытовых тревог вроде «ребенок с няней». В простых словах – это «каша в голове».

Массаж делится на три равные части (по 30 минут каждая при 90-минутном сеансе):

- **Расслабляющая** – снятие напряжения, переход в комфортное состояние
- **Возбуждающая** – нарастание сексуального напряжения
- **Интимная** – массаж гениталий или секс

В домашних условиях полноценный часовой массаж не обязателен. Используйте короткие фрагменты по 15—20 минут в качестве прелюдии – это отличный способ разогреть атмосферу и настроить на близость.

### **Расслабляющая часть эротического массажа**

Задача первой части: полностью очистить голову женщины от «каши» – мыслей, стеснения, забот, любых переживаний. Сделать так, чтобы она ни о чем не думала. Никаких эротических элементов! Только расслабляющий массаж.

Мозг – как жесткий диск компьютера. Если он забит под завязку, новую информацию туда просто не запишешь: нужна очистка. Чем больше свободного места, тем мощнее эффект.

Если сразу наложить возбуждение на полную «кашу в голове», уровень наслаждения будет средним или минимальным. Голова не резиновая, эмоции не бесконечны. Очистка

позволяет достичь максимума.

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

Как в любом правиле, тут тоже не обошлось без исключения. Если женщина сильно возбуждена и ни о чем другом, кроме эротики не думает – уберите расслабляющую часть совсем, либо перенесите в конец процедуры.

### **Возбуждающая часть массажа**

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, будет рассказано в практической части книги.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.