**СЕКСУАЛЬНЫЙ МАССАЖ**

**СЕКСУАЛЬНЫЙ МАССАЖ** - специальный вид массажа способствует развитию сексуального потенциала, усиливает чувствительность и половую функцию. Этот массаж показан всем, независимо от семейного положения, возраста и сексуального опыта. Он обогащает интимную жизнь, способствует усилению полового влечения. Массаж является стимулятором партнера (партнерши).

Цель сексуального массажа - возбудить партнера (партнершу), создать благоприятные условия для чувственного наслаждения и, как завершение, для полноценного и своевременного оргазма.

Достижению оргазма способствуют поглаживания тела, эрогенных зон. Эрогенные центры, или зоны, сильно реагируют на кожные раздражения (воздействия) ладонью, богато снабженной нервами, сосудами. Это возбуждение передается всему организму. Для положительного воздействия массажа необходима раскованность партнеров. Кроме того, следует знать те зоны (центры), которые особенно чувствительны у данного партнера (партнерши). Если сам партнер не может указать эти зоны, то следует найти их, осторожно лаская различные части тела.

Задача массажа - сексуальная стимуляция. Сексуальное возбуждение может быть достигнуто поглаживанием, прикосновением рукой к чувствительным частям тела (эрогенным зонам), таким как грудь, бедра, половые органы, клитор, большие и малые половые губы. Возбуждение должно быть обоюдным. Воздействуя на эрогенные зоны рукой (массаж), мужчина или женщина касаются тела партнера грудью, спиной, ягодицами и пр. Кожа также вызывает сильные импульсы, которые через нервную систему передаются половым органам.

Нежное поглаживание может воздействовать так же эротизирующе, как и прикосновение (трение) груди мужчины к грудям женщины, спины - к спине. Особенно сильное сексуальное возбуждение возникает при этом у женщины.

Сексуальный массаж проводится в обнаженном виде. Эрогенные зоны - это участки тела, наиболее восприимчивые к сексуальным раздражителям. Они расположены там, где кожа меньше трется об одежду или нижнее белье и в силу этого являются более тонкими и чувствительными. Такие зоны находятся в полости рта, на мочках ушей, сосках, под мышками, на внутренней поверхности плеча и предплечья, на наружных половых органах, в бороздчатых углублениях в области позвоночника, на шее, в поясничных ямках, вокруг пупка, в местах, где начинается оволосение лонного бугорка, в паховых складках и на внутренней поверхности бедер (зона повышенной чувствительности), а также в области сгиба локтевых суставов, под коленями, на стопах, между пальцами рук и ног. К эрогенным зонам прежде всего относятся те участки тела, где слизистая оболочка переходит в кожу. Прикосновение к ним руки вызывает приятную реакцию, но значительно большее возбуждение возникает при воздействии на эрогенные зоны губами, языком или зубами.

Следует остановиться на общих закономерностях функционирования полового аппарата у мужчин и женщин.

Из центра оргазма нервные импульсы по проводящим путям идут к рецепторам половых органов и другим "сексуальным" рецепторам. По нервным волокнам, из которых состоят проводящие пути, сексуальные импульсы через спинной мозг доходят почти до области крестца (поясницы) и у мужчин, и у женщин, причем часть этих импульсов уже в верхних отделах спинного мозга по симпатическим нервам идет к половому члену у мужчин и к клитору у женщин.

Знание специфических особенностей ЦНС (центральной нервной системы) позволяет партнерам избежать асинхронности в достижении оргазма. Центральным мозговым центром, регулирующим сексуальные рефлексы, является центр оргазма, который ответственен за регуляцию некоторых функций периферической нервной системы.

Воздействие на центр оргазма. Необходимо прежде всего выделить осязательные воздействия - прикосновения, хотя значительное место занимают также обоняние, зрение, органы слуха и вкуса.

У мужчин в поясничной области спинного мозга находятся два нервных центра: центр эрекции и центр эякуляции. От них нервные волокна тянутся вдоль крестцовой кости вниз, охватывая кольцом прямую кишку, а затем идут параллельно со срединным швом промежности до основания полового члена. Разветвляясь, они иннервируют область яичек и мошонки и достигают (вдоль нижней поверхности полового члена) головки члена в области уздечки крайней плоти (она соединяет крайнюю плоть с головкой члена). Ответвления нервных волокон (огромное количество нервных окончаний - эффекторов) иннервирует поверхность головки члена, а также область, примыкающую к шву крайней плоти и отверстию мочеиспускательного канала.

Таким образом наибольшая сексуальная чувствительность у мужчин отмечается в области промежности и половых органов, особенно на поверхности головки полового члена, и половая активность невозможна без нормального функционирования центров эрекции и эякуляции в спинном мозге.

Сеть проводящих путей нервных импульсов у женщин в основном такая же, как и у мужчин, но в крестцово-поясничной области нервные корешки переходят без посредничества специальных нервных центров (у мужчин это центр эрекции и эякуляции) в крестцово-маточные связки, соединяющие заднюю поверхность матки с надкостницей крестца. Нервные волокна, проходящие внутри крестцово-маточных связок, доходят до задней поверхности матки, иннервируя ее тело и шейку, а затем достигают стенок влагалища и тянутся к его преддверию. Там они разветвляются и идут к мышцам промежности и малым половым губам, после чего устремляются через вход во влагалище вверх, в направлении клитора, заканчиваясь многочисленными рецепторами на головке клитора.

Сексуальная чувствительность женщины не ограничивается, как известно, областью половых органов, а распространяется иногда очень значительно - на грудные соски, губы и другие участки кожи. Раздражение рецепторов этих эротических зон у женщин с сильной половой возбудимостью может привести к оргазму.

Говоря о роли ЦНС, следует также отметить, что кроме постоянных проводников сексуальных импульсов, связывающих центр оргазма в головном мозге со всеми периферическими рецепторами, существует еще один механизм, трансформирующий внешнее воздействие в сексуальный импульс.

В большинстве случаев тактильное раздражение (мануальный массаж) эрогенных зон вызывает половое возбуждение. Стимуляция нескольких эрогенных зон ведет к суммации полового возбуждения. Оргазм можно вызвать и мануальным массажем эрогенных зон, расположенных на тазовом и спинальном уровнях.

### Подготовка к сексуальному массажу

Рекомендуется принять вместе ванну или душ. Массаж можно проводить в постели, ванне, на стуле, коврике (на полу) и т.д. Массаж лучше выполнять в сопровождении музыки, цветомузыки или при свете свечей. Перед половым актом необходим расслабляющий общий массаж.

Перед проведением сексуального массажа руки следует смазать кремом, лосьоном или ароматическим маслом. Руки должны быть теплыми, мягкими, ногти коротко острижены.

Для возбуждения следует массировать все тело и половые органы.

Массаж партнерши партнером:

1. Положение партнерши лежа на спине, мужчина сидит рядом и нежно массирует ее груди, периодически сдавливая соски. Подтверждением возбуждения партнерши является набухание сосков.
2. Поглаживание живота и области половых органов. При поглаживании пропускайте пальцы через волосы на лобке. Продолжаются эти воздействия несколько минут.
3. Нежное поглаживание вокруг входа во влагалище (но не внутри), затем поглаживание и растирание клитора.

Массаж партнера партнершей:

1. Мужчина лежит на спине, женщина поглаживает ему грудь, живот, лобок, внутреннюю часть бедер.
2. Партнерша поглаживает и нежно сжимает яички, половой член.

Партнеры должны находиться в обнаженном виде. Нагота выражает интимность и оказывает большое эротическое воздействие. Женщины сексуально стимулируются при виде партнера.

### Методика сексуального массажа

Сексуальный массаж включает основные приемы классического массажа - поглаживание, растирание, надавливание (разминание), вибрацию, разминание.

Во время полового акта партнеры должны быть расслаблены. Если партнер испытывает чувство напряженности, тревоги, то его необходимо расслабить, снять чувство тревоги. Массажные приемы при этом проводят не торопясь, нежно касаясь массируемых зон. Для многих хорошей расслабляющей процедурой может быть совместная ванна (душ).

Для полного расслабления и сексуального возбуждения рекомендуются следующие упражнения.

1. Партнер (или партнерша) лежит лицом вниз, а партнерша (партнер) верхом на ней (нём). Нежное поглаживание всего тела от головы до пальцев ног. После 10 мин. (или больше) партнеры меняются местами. При массаже лежать расслабившись, сосредоточившись на происходящем и сконцентрировав внимание на каждом участке, который массируется в данный момент.
2. Партнерша лежит на спине, партнер легко поглаживает ее лицо и все тело (кроме грудей и половых органов).
3. Партнер лежит на спине, партнерша легко поглаживает его тело, избегая прикосновения к половому члену и яичкам. Если партнер почувствует себя напряженно и тревожно, то партнерше следует ненадолго прекратить массаж и, как только это пройдет, возобновить поглаживание.

При проведении сексуального массажа исходное положение партнерши (партнера) - лежа на животе. Это дает возможность расслабиться. Сеанс массажа начинают со спины, так как это большая рефлексогенная зона, которая иннервируется спинномозговыми нервами. Сначала выполняются просто поглаживания ладонной поверхностью, включая приемы растирания кончиками пальцев. Партнер сидит рядом или верхом на партнерше.

При поглаживании ног не следует массировать паховые области и стопы.

При массаже груди исходное положение лежа на спине. Движения выполняются от реберных дуг к плечам, затем поглаживают боковые поверхности туловища. Поглаживание должно быть мягким, нежным.

Исходное положение при массаже нижней части спины лежа на животе. Партнерша (партнер) должна сесть верхом и выполнять мягкие поглаживания ладонной поверхностью.

Массаж груди и живота партнера проводится в положении лежа на спине. Партнерша нежно поглаживает грудь и живот, лобок и паховую область (внутреннюю часть бедра), затем нежно поглаживает и сжимает яички.

Поглаживание живота и области половых органов проводится ладонью и пальцами нежно, едва касаясь. Легкие движения пальцами выполняют вокруг входа во влагалище, затем слегка прикасаясь к клитору, нежно его поглаживают. Клитор - высокочувствительный орган с массой нервных окончаний.

Массаж клитора проводится пальцами или основанием ладони нежным прикосновением с надавливанием. Движения выполняются по кругу, нежно надавливая пальцами, делают умеренные вращательные движения, или, наложив всю ладонь на область клитора, выполняют вибрацию, быстро скользя пальцами вверх и вниз по клитору. Затем, положив руку на лобок поперек влагалища, проводят вибрирующие движения, при этом основанием ладони надавливают и растирают клитор, совершая вращательные трущие движения.

При стимуляции зоны G средним пальцем растирают переднюю стенку влагалища, где расположена эта высокочувствительная зона, а основанием ладони в это время можно стимулировать клитор давлением на окружающую область.

### Массаж половых органов

После предварительного (подготовительного) сексуального массажа можно возбуждать друг друга, воздействуя на половые органы и все тело.

1. Партнерша лежит на спине. Партнер кладет руки на ее груди и нежно поглаживает, а кончиками пальцев разминает соски, затем вновь поглаживает. После этого нежно поглаживает живот и область половых органов.
2. Нежные поглаживание вокруг входа во влагалище, прикасаясь к клитору,
3. который легко определить на ощупь: это плотное возвышение, прикрытое кожей, в том месте, где сходятся малые половые губы. Давление и ритм воздействия на клитор меняются.
4. Партнер - на спине, партнерша поглаживает ему грудь и живот, а также лобок и внутренние поверхности бедер, постепенно приближаясь к яичкам, которые она нежно сжимает и поглаживает.
5. Партнерша сидит, а партнер лежит у нее между ног, она стимулирует его половой член, растирая его, передвигая руку по нему, надавливая.

Сеанс сексуального массажа начинают со спины, так как воздействие на эту зону (область) вызывает ощущение комфорта. Проводят поглаживание или легкое растирание кожи кончиками пальцев. При медленном ритме массаж ведет к успокоению, расслаблению. Массаж внутренней поверхности бедра (паховые области) и подошв ведет к стимуляции (возбуждению).

Нередко при опьянении или значительной усталости не удается добиться эрекции. В этом случае прежде чем начать половой акт, убедитесь, полностью ли возбуждена ваша партнерша (партнер).

Для этого проводят предварительный (подготовительный) сексуальный массаж, который должен продолжаться не менее 15-20 мин.

Для стимуляции партнера партнерша массирует половой член руками (партнер - на спине, закрыв глаза и сосредоточившись на своих ощущениях), сжимает половой член прямо под головкой. Ее большой палец должен лежать на нижней части полового члена - там, где головка соединяется со стволом, указательный - напротив большого, а другие пальцы - вокруг ствола полового члена. Партнерша должна стимулировать половой член и прекращать это при появлении у мужчины ощущения приближающейся эякуляции. Тогда женщина должна на 3-4 сек сдавить головку полового члена. Сдавливание, произведенное достаточно интенсивно и своевременно, немедленно подавляет эякуляторный рефлекс. Через 15-30 сек стимуляция может быть возобновлена (повторена). Таким образом партнерша тормозит непреодолимое стремление к эякуляции (семяизвержению) и временно ослабляет эрекцию. Повторить 2-3 раза.

Фактически половые органы и мужчины, и женщины так переполняются кровью, если сексуальное возбуждение не заканчивается эякуляцией или оргазмом, что могут не выдержать механизмы, обеспечивающие защиту мышц и связок нижней части позвоночника. Возбужденная матка, например, может утроить свой нормальный вес и размер и оставаться в таком состоянии больше часа, при этом после оргазма она возвращается в нормальное состояние через 5-10 минут.

Поэтому людям, которые не могут рассчитывать на физиологически эффективный оргазм, рекомендуется либо избегать сексуальной стимуляции, либо регулировать ее в зависимости от самочувствия.

Для стимуляции партнерши сексуальный массаж проводят следующим образом.

1. Стимуляция клитора членом. Партнерша лежит на спине с согнутыми ногами (сгибание ног партнерши обеспечивает дополнительную стимуляцию клитора), а партнер находится сверху.
2. Партнерша лежит на спине и крепко сжимает шею партнера, обняв его ногами.
3. Партнерша лежит на спине со сведенными ногами, а партнер - сверху. В этой позе клитор и половые губы получают сильную стимуляцию.
4. Партнер лежит на спине, партнерша верхом на нем, слегка отклонившись назад. Эта поза позволяет эффективно стимулировать клитор и груди партнерши.