

# Искусство мануальных техник

---



**Всероссийский центр  
семейного сексуального  
психологического просвещения**

# Программа мастер-класса

---

1. Особенности мужского оргазма
2. Влияние оргазмов на мужское здоровье
3. Строение мужской половой системы
4. Основные ошибки мануальных техник
5. Приемы ручной стимуляции
6. Сексуальные якоря

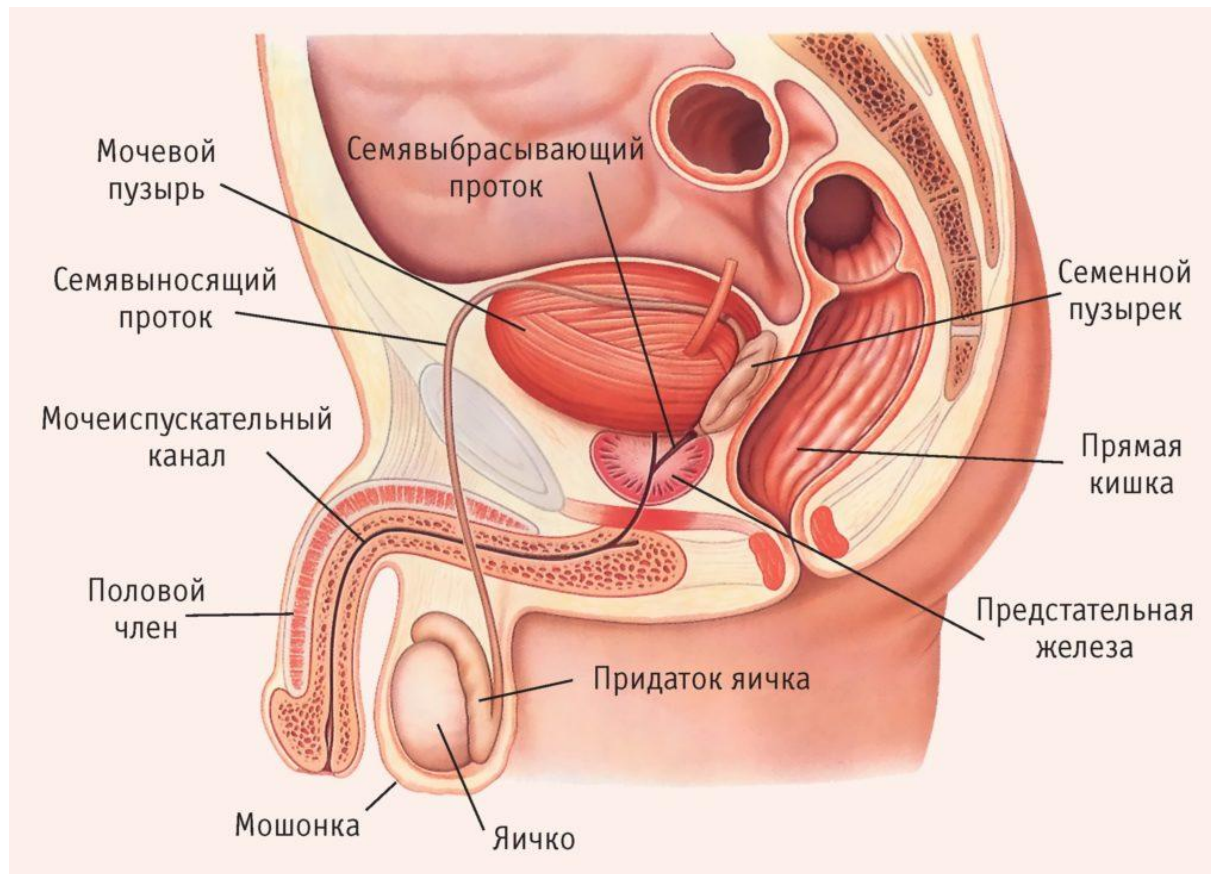
# ЦИКЛ СЕКСУАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ МУЖЧИНЫ\*

## ТИПИЧНЫЙ ВАРИАНТ



\* Masters & Johnson, 1966

# Строение мужской половой системы



# Что главное в орально-мануальных ласках?

---

1. Ваше удовольствие и кураж
2. Антураж и правильные якоря
3. Игривость и эмоциональный контакт во время всего процесса
4. Тренировки и настрой
5. Разнообразие техник/смена скорости/стимуляции
6. Раскрепощенность и проработка барьеров
7. Удобные позы
8. Лубриканты и аксессуары

# Создание атмосферы

---

- Рацион
- Свет
- Музыка
- Запахи
- Звуки
- Образ, аксессуары
- Прикосновения
- Движения тела



# Основные приемы

---

## 1. Поднятие члена

- раскатываем по животу
- подкачка пульсирующими движениями
- обхватываем рукой и перебираем пальчиками

## 2. Нанесение лубриканта

- через свои руки
- с груди
- на головку через кулачок

# Легкие техники (адаптационные)

---

- круговыми движениями распределяем смазку
- техника «пробуждение» (проходим по всем точкам)
- вдохновение
- техника глянец
- веретено
- волшебный перебор
- огонь
- скульптор
- шлем
- откручивание



# Нарастание возбуждения (подходим к плато)

---

- веер гейши
- бабочка
- бабочка с растяжением
- кошачьи лапки
- магическая рука
- крапивка
- танцовщица
- между пальцев
- рюмка вверх, рюмка вниз

# Оргазмичные техники

---

- колечки
- бесконечный вход
- замок (аплодисменты)
- спираль
- карусель
- капюшон

## **Окончание**

- лодочка с пульсацией
- пульсация в такт

# Дополнительные фишки

---

1. Использование мини-мастурбаторов
2. Аксессуары (бусы, плетки, перья)
3. Эрекционные кольца
4. Максимальный визуальный и тактильный эффект!

# Эмоциональные и сексуальные якоря

---

- Музыка
- Аксессуары
- Движения
- Точки и их стимуляция
- Косметика и парфюмерия