

A close-up photograph of a woman's face, tilted back. Her eyes are closed, and her lips are painted a vibrant red. A hand is visible on the left side of the frame, with fingers gently touching her lips. The lighting is soft and warm, creating a sensual atmosphere. The background is blurred, showing hints of a room with warm tones.

СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ ПИКАЛОВ

# ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Пикалов

**Эротический массаж.  
Практическое руководство**

«Издательские решения»

**Пикалов С. Н.**

Эротический массаж. Практическое руководство /  
С. Н. Пикалов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908757-7

Расскажем о том, как доставить женщине максимально возможное удовольствие! Эта книга — результат более чем десятилетнего практического опыта выполнения массажа и трехлетнего опыта преподавания. Всё, что вы читаете в этой книге, основано на знании анатомии, физиологии, психологии, сексологии и различных видов массажа. В книге не будет никакой истории массажа, описания ласк и прочей бесполезной информации, только самые важные практические знания!

ISBN 978-5-44-908757-7

© Пикалов С. Н.  
© Издательские решения

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
О чем эта книга?	7
Приступая к изучению	8
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
Общие сведения об эротическом массаже	9
Отличия профессионального массажа	9
Почему женщины приходят на эротический массаж	10
Коротко о процедуре массажа	11
Требования к массажисту	11
Противопоказания к выполнению массажа	11
Польза эротического массажа	13
Определение эротического массажа	13
Структура эротического массажа	15
Порядок выполнения массажа по частям тела	16
Подготовка к выполнению массажа	17
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА	19
Правило 1. Постоянный контроль	19
Правило 2. Делайте массаж с любовью	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Эротический массаж Практическое руководство**

**Сергей Николаевич Пикалов**

© Сергей Николаевич Пикалов, 2024

ISBN 978-5-4490-8757-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Благодарю за приобретение моей книги и хочу пожелать, чтобы те знания, которые в ней изложены, помогли вам сделать этот мир, минимум на одну женщину счастливее! Ведь, как сказала одна из наших клиенток после процедуры массажа: «Чем больше мужчин вы обучите, тем больше будет счастливых женщин!»

Содержание книги может показаться несколько сухим, но это именно практическое руководство по массажу. Я не претендую на звание писателя, я профессиональный массажист, который постарался изложить в книге знания, собранные за годы работы.

## О чем эта книга?

Существует большое количество теорий об эротическом массаже, о том, что это такое и как его делать. Часть из этих «телодвижений» назвать массажем можно с большой натяжкой, а часть вообще не имеет с ним ничего общего. Очень многие, под видом эротического массажа, описывают взаимные ласки. Некоторые смешивают в одной процедуре классический массаж со стимуляцией интимной зоны и называют это эротическим массажем.

В дальнейшем, я более подробно остановлюсь на этих моментах, а сейчас – о чем именно будет эта книга.

Мы с вами рассмотрим эротический массаж, в первую очередь, в контексте профессиональной услуги, а не прелюдии к сексу. То есть услуги, которую профессиональный массажист оказывает клиенткам за соответствующее вознаграждение.

Конечно, это не значит, что книга будет не интересна широкому кругу читателей, никак не связанных с массажем. Наоборот, любой мужчина, освоивший профессиональный эротический массаж, получит мощнейшее оружие возбуждения, он научится доводить женщин до вершины блаженства, научится дарить заботу, ласку и возможность ощущать себя Настоящей Женщиной. Такой мужчина однозначно будет в приоритете перед всеми остальными. К тому же, освоить наш массаж будет совсем не сложно, ведь мы адаптировали процесс для обучения мастеров «с нуля».

Процедура эротического массажа разрабатывалась на основе знаний анатомии, физиологии, психологии и сексологии. В него включены приемы и техники из самых различных видов массажа, например, классического, нейро-седативного, гавайского, тибетского и т.д., но только те, которые дают максимальный эффект.

Этот массаж тестировался десятком профессиональных массажистов на протяжении нескольких лет. Мы убрали из этого массажа все лишнее, оставив лишь то, что служит конечной цели – доставить женщине такое удовольствие, которого она еще не испытывала!

Цель написания данной книги – поделиться только самой важной и полезной информацией, а не доставить вам удовольствие от прочтения эротической прозы и созерцания эротических картинок, к чему прибегают многие авторы.

## **Приступая к изучению**

При изучении эротического массажа по данной книге, желательно иметь модель, на которой вы будете отрабатывать массажные приемы.

Если у вас возникнут вопросы касаясь содержания книги или проблемы с пониманием того, как выполнить тот или иной прием, вы можете обратиться к автору книги (контакты будут далее в книге). Кроме того, вы можете воспользоваться онлайн курсом по эротическому массажу, в котором все действия не только описаны, но и показаны, либо пройти очное обучение в Москве.

Все статистические данные WMS (Woman Massage Statistic) – это результат нескольких лет систематизации и анализа данных салона эротического массажа для женщин «Woman Massage», одного из лидеров рынка.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Общие сведения об эротическом массаже

Приступая к изучению эротического массажа, необходимо, в первую очередь, понять его отличия от обычных ласк в домашних условиях. Необходимо понять, почему женщины приходят на такой массаж, что ими движет. Вы должны знать структуру массажа, порядок его выполнения и основные правила, по которым он выполняется.

### Отличия профессионального массажа

Есть несколько важных моментов, которые отличают профессиональную услугу от домашнего «массажа». Мы коротко остановимся на тех моментах, которые будут играть важную роль в формировании состава процедуры, подходе к выполнению и т. д. Более подробное описание будет в соответствующих главах.

– На первом сеансе массажист и клиентка – это два абсолютно незнакомых человека! Учитывая специфику массажа, можно провести аналогию с сексом. Если для мужчины секс с незнакомкой, это азарт, возбуждение, игра, то для большинства женщин – это своего рода стресс. Перед первой процедурой женщины испытывают сильное волнение и стеснение, вплоть до того, что в последний момент могут отказаться от массажа (WMS).

– Мастер получает деньги за выполнение массажа! Это переводит отношения между мастером и женщиной в другую плоскость и по-другому расставляет приоритеты. Если в интимной игре семейной пары, и в процессе, и в финале, должно быть получение удовольствия (оргазма) обоими партнерами, то в профессиональном массаже, интересы массажиста даже не второстепенны, они не учитываются вообще. Главная и единственная цель – доставить клиентке максимум удовольствия.

– Большинство женщин, которые заказывают массаж, не хотят отношений! По данным WMS, около 90% женщин не хотят вступать в долгосрочные отношения с массажистом, а 30—40% не приходят к одному и тому же мастеру дважды. Несмотря на психологический аспект массажа – сближение на фоне интимности ситуации, женщины создают своеобразный барьер, сводя все к ситуации «пришел, сделал, исчез».

– В домашних условиях все заканчивается сексом. В случае с профессиональной услугой, как минимум с юридической точки зрения, секс между мастером и клиенткой недопустим. Если говорить о женщинах, то около 20% считают (ошибочно), что без секса удовольствия не получить и изначально хотят именно его, еще 50% хотят секса во время массажа, но до определенной степени способны себя контролировать, а последние 30% сразу предупреждают мастера, чтобы ничего, кроме рук, к ним не прикасалось.

– Мастер знает, что он делает, а любитель думает, что он знает. Хороший массажист всегда знает, какой цели служит тот или иной прием, какое воздействие оказывает, какую цель достигает. Человек не знакомый с массажем, действует скорее интуитивно, не понимая до конца, какой эффект приносят его манипуляции. После практических семинаров, многие отмечали, что какие-то вещи они делали и до этого, но не понимали смысла своих действий.

Несмотря на профессиональный уклон, наш массаж довольно легко адаптируется под частное использование семейными парами и мужчинами, находящимися в свободном плавании. В следующих главах я буду выделять те элементы или части массажа, которые можно корректировать или полностью менять под частное использование.

Освоить техническую составляющую этого массажа относительно легко, но максимально эффективно это можно сделать только на практических занятиях. Основная же цель книги – помочь вам понять суть эротического массажа, его особенности и отличия, научить вас правильно выстраивать процедуру, то есть сделать так, чтобы вы понимали, что делать, зачем, как и в какой последовательности.

## Почему женщины приходят на эротический массаж

Эротический массаж для женщин пользуется не такой популярностью, как массаж для мужчин, но в последнее время становится все более востребованным. Особенно это заметно в больших городах, где женщины менее консервативны. Конечно, нельзя сказать, что в маленьких городах не будет желающих попробовать этот вид массажа, но и мастер, и клиентка сталкиваются с одной проблемой – в небольших городах все у всех на виду, очень велик риск нарушения конфиденциальности. В большом городе человек «теряется» и это предоставляет ему больше свободы действий.

Рассмотрим основные причины, по которым женщины приходят на эротический массаж:

– **Любопытство.** Да, элементарное любопытство. Так или иначе, любая женщина узнает, что есть эротический массаж – через интернет (форумы, блоги, видео и т.д.), либо от подруг. Желание попробовать борется со стеснением и, как правило, побеждает.

– **Исследование.** Тяга к исследованию своего тела тоже является одной из причин похода к массажисту на эротический массаж. Многие хотят повысить чувствительность эрогенных зон, испытать новые ощущения, например струйный оргазм (сквирт) и так далее.

– **Фантазии.** Согласно проводимым опросам, многие женщины приходят на эротический массаж, чтобы реализовать свои эротические фантазии. «Массаж, массажист гладит ее спину, а вот уже и не спину...» – это если коротко.

– **Депрессия.** Депрессивные состояния у одиноких девушек являются частой причиной вызова массажиста, ведь интимные переживания стимулируют огромный выброс гормонов счастья, а искать партнера для секса, это процесс не быстрый (в силу женского подхода к этому вопросу). Вот тут и приходит на выручку массажист – и без проблем, и без последствий.

– **Необходимость.** Многие женщины уходят в работу, бизнес в ущерб семейной жизни. Отсутствие секса очень скоро дает о себе знать. Эромассаж для бизнес-леди – это отличный способ «разрядки» без лишних проблем.

– **Отсутствие ласки.** Со временем у пар прелюдия в сексе если не исчезает вовсе, то значительно сокращается, превращая занятия любовью в рутинный процесс. Либо женщина долгое время думает только о том, чтобы удовольствие получил мужчина, а она «как-нибудь», но рано или поздно такая ситуация перестает ее устраивать. Женщине просто необходима ласка! Она начинает искать ее в руках массажиста (и находит!).

Отдельно необходимо сказать о семейных парах. Согласно WMS на них приходится около 60% всех заказов! Как правило, стимулом к вызову массажиста, является желание разнообразить интимную жизнь, попробовать что-то новое. В основном, приглашают массажиста, который выполняет эротический массаж в присутствии супруга, но нередки случаи, когда пара приглашает массажиста и массажистку, то есть удовольствие от массажа получают оба супруга.

## **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 всех возможных видов оргазма, 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.

## **Требования к массажисту**

Мастер должен иметь опрятный внешний вид, это очень важно, так как женщина вряд ли доверит выполнение такой интимной процедуры неопрятному массажисту.

Самое главное требование к мужчине, выполняющему эротический массаж, относится к его ногтям. Ногти должны быть коротко острижены и обязательно обработаны пилкой! Помните, что работать придется с интимной зоной, где и кожа, и слизистая оболочка очень тонкая и чувствительная. Если вы начнете цеплять ногтем или заусенцем стенку влагалища, это вряд ли приведет к оргазму.

Также, особое внимание необходимо уделить состоянию ладонной поверхности кисти. Во-первых, на ней не должно быть открытых или свежих ран – при наличии таковых необходимо отказаться от выполнения массажа, так как это чревато заносом в рану инфекции. Заклеивание раны пластырем – не выход из ситуации, он будет чувствоваться женщиной и испортит все ощущения от массажа. Во-вторых, на ладони не должно быть грубых и шершавых образований, например, мозолей. Если вы ходите в спортивный зал, то, при работе с «железом», надевайте перчатки. Чем мягче и ухоженней будет ваша ладонь, тем больше удовольствия получит женщина от массажа.

## **Противопоказания к выполнению массажа**

Несмотря на то, что эротический массаж сильно отличается от классического, основные противопоказания у них будут схожи. При большей части этих противопоказаний женщина даже не подумает прийти на эротический массаж, но знать о них вы должны.

Противопоказания, исключающие проведение массажа:

- 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 островоспалительные 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 атеросклерозом 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).

Противопоказания могут быть временными и постоянными. Временные противопоказания к выполнению массажа – это те, при устранении которых, массаж выполнять можно. Например, после стихания острого воспалительного процесса, лихорадочного состояния, гнойного процесса, обострения заболеваний вегетативной нервной системы, после радикального удаления опухолей, при стихании явлений гипертонического или гипотонического криза. А такие состояния, как аневризма сосудов, болезни крови, ангиит, нейродермит, псориаз, экзема, являются постоянными противопоказаниями к массажу.

Есть противопоказания именно к эротическому массажу. Его нельзя выполнять во время беременности, менструации, после аборта в течение двух месяцев, при миомах, при камнях в желчном пузыре, почках.

При некоторых противопоказаниях массаж выполнять можно, но за исключением отдельных частей тела. Например, при грибковых заболеваниях стоп, массаж выполнять можно, за исключением поврежденной зоны, а при варикозном расширении вен, на ногах будут выполняться только легкие поглаживания.

Отдельно остановлюсь на эротическом массаже во время беременности, так как эта тема постоянно затрагивается в работе массажистов Woman Massage. Как уже было написано, беременность является противопоказанием к выполнению эротического массажа, но некоторые женщины все равно пытаются его делать, ссылаясь на то, что во время беременности разрешается заниматься сексом. Так вот, необходимо понимать, что стимуляция влагалища руками во время массажа в разы превосходит стимуляцию влагалища половым членом во время обычного секса. Поэтому такое интенсивное воздействие может негативно сказаться на течении

беременности. Не стоит идти на риск, ради минутного желания женщины и небольшой финансовой выгоды.

## Польза эротического массажа

Несмотря на то, что многие считают эротический массаж просто интимной забавой, он, несомненно, несет огромную пользу для женщины, в том числе и для ее здоровья.

– Основной, максимальный эффект, эротический массаж оказывает на нервную систему, он улучшает и стабилизирует эмоциональное состояние женщины;

– Эротический массаж стимулирует крово- и лимфоток, особенно в области малого таза, что является профилактикой многих заболеваний;

– Эротический массаж, через расслабляющее воздействие на центральную систему, благоприятно действует на состояние мышечной системы женщины и состояние внутренних органов;

– Этим массажем хоть и нельзя полностью заменить сексуальные отношения с мужчиной, но его вполне можно использовать для регуляризации половой жизни, что очень важно для женского здоровья;

– Эротический массаж повышает чувствительность эрогенных зон, что делает сексуальную жизнь женщины более яркой;

– С помощью эротического массажа можно бороться с таким явлением, как аноргазмия – отсутствие оргазмов;

– Эротический массаж позволяет женщине исследовать, изучить свое тело, обнаружить новые и развить уже известные эрогенные зоны.

Это лишь основные, ключевые полезные качества эротического массажа. Польза эротического массажа также многогранна, как и польза медицинского массажа. Влияние происходит на все системы и органы женщины – нервную, мышечную, гормональную, на состояние внутренних органов и так далее.

## Определение эротического массажа

В этом разделе я перейду к более подробному описанию процедуры. Первое, что я сделаю, это дам определение эротическому массажу.

**Эротический массаж** – это комплекс мануальных манипуляций, направленный на управление эмоциональным состоянием женщины.

Мануальные манипуляции – это выполнение руками разнообразных приемов. Управление эмоциональным состоянием, в нашем случае, означает управление расслаблением и возбуждением. Другими словами, во время выполнения эротического массажа, используя разнообразные приемы, вы будете сначала расслаблять женщину, а затем возбуждать ее.

За расслабление и возбуждение отвечает головной мозг, поэтому и объектом воздействия в эротическом массаже является мозг, а не тело женщины! Все, что вы делаете на теле, не важно, на спине или в интимной зоне, является лишь инструментом передачи определенных импульсов в нервную систему, с целью получения нужной вам реакции.

Именно это является одним из главных отличий эротического массажа от классического. Классический, он же медицинский массаж – это в первую очередь лечебная процедура, основным объектом воздействия в которой, является опорно-двигательный аппарат, а его целью служит профилактика и лечение заболеваний различных систем и органов человека.

**Запомните, объектом воздействия во время всей процедуры эротического массажа является мозг, а не тело женщины.**

По сути, эротический и классический массаж, это два абсолютно разных массажа, так как они имеют разные цели и разные объекты воздействия. Соответственно, отличаются они и по выбору массажных приемов, и по технике исполнения. Естественно, я принимал во внимание тот факт, что нет массажных приемов, воздействующих исключительно на нервную систему или исключительно на мышцы. Любой массажный прием, в той или иной степени, воздействует на все системы организма, но, в зависимости от приема и техники его исполнения, воздействие на одну из систем будет приоритетным.

Бытует мнение, что перед тем, как доставить женщине удовольствие, необходимо избавиться от мышечных блоков, спазмов и зажимов, иначе женщина не сможет нормально расслабиться. Так может говорить только человек, далекий от массажа.

Дело в том, что для приведения мышц в нормальное состояние, необходимо не 10—20 минут, а как минимум несколько сеансов. Любой грамотный массажист скажет вам, что лечебный массаж это курсовая процедура. Но самое простое объяснение абсурдности такого заявления состоит в том, что если у женщины болит спина или шея, если ее это беспокоит, то она не пойдет на эротический массаж, а пойдет устранять причину дискомфорта (боли), то есть к врачу, мануальному терапевту, на лечебный массаж и так далее. Только потом она отправится получать удовольствие. Зжатые мышцы есть у всех! Но если женщину они не беспокоят в данный момент, если она пришла за удовольствием, то надо дать ей его по максимуму, не отвлекаясь на посторонние манипуляции.

Чтобы более наглядно показать различия классического и эротического массажа, я попробую сделать небольшое сравнение.

Таб.1. Сравнение классического и эротического массажа.

	<b>Эротический</b>	<b>Классический</b>
<b>Цель</b>	Релакс	Лечение
<b>Объект воздействия</b>	Нервная система	Опорно-двигательный аппарат
<b>Основной прием</b>	Поглаживания	Разминания
<b>Дополнительные приемы</b>	Выжимание, разминание	Растирание, поглаживание, вибрация

Как видно из таблицы, основным объектом воздействия в классическом массаже является опорно-двигательный аппарат, а основными приемами – разминания. Другими словами, мы лечим человека, воздействуя на мышцы. В эротическом массаже объектом воздействия является центральная нервная система, а основные приемы – поглаживания, то есть мы работаем с мозгом женщины! Повторюсь, не важно, где в данный момент будут находиться ваши руки, на спине или во влагалище – объектом воздействия будет нервная система!

Во второй части эротического массажа будет использовано несколько приемов разминания, но лишь на тех мышцах, где это приятно, и только для того, чтобы сделать женщине приятно, а не размять мышцу и снять зажим.

Помните о конечной цели эротического массажа – это максимальное удовольствие. Поэтому каждое ваше действие должно служить только достижению этой цели, ничего лишнего! Смешивать в одной процедуре классический и эротический массаж, это как смешать

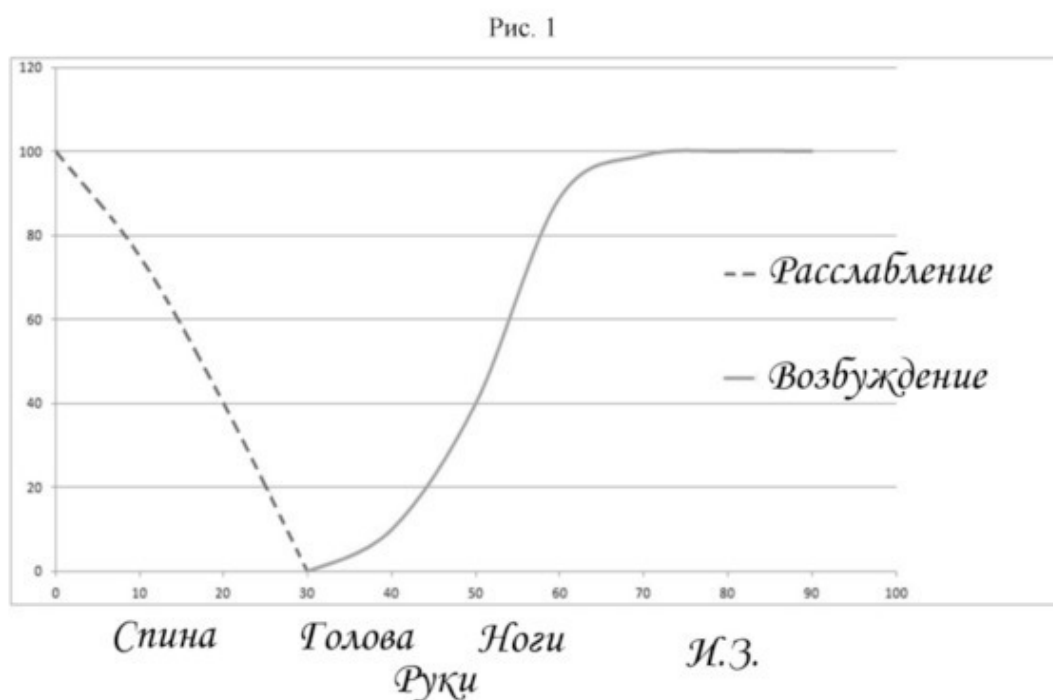
в одной тарелке первое, второе и компот. Еда? Да! Можно наесться? В принципе, да. Приятно будет кушать?...

Если же сравнивать эротический массаж и прелюдию, которую в некоторых книгах описывают под видом эротического массажа, то первое, на что можно обратить внимание – это отсутствие расслабляющей части. Большинство авторов просто описывают ласки, не вдаваясь в подробности. После того, как я опишу структуру нашего массажа, вам станет понятно, почему такой подход не годится для профессиональной услуги, да и в домашних условиях не принесет максимального эффекта.

Приступая к изучению эротического массажа, вы должны понимать, что это не просто эротическая забава, а серьезная процедура, состоящая из множества нюансов, каждый из которых по-своему важен.

## Структура эротического массажа

Структуру эротического массажа можно изобразить на графике (рис.1).



Горизонтальная шкала – это время в минутах. Оптимальная продолжительность массажа – 90 минут. 60 минут – это очень мало, 120 минут – максимальная продолжительность. Массаж делится на три, примерно одинаковые по продолжительности части – первая часть «Расслабление», вторая часть «Возбуждение», в третьей части происходит доведение женщины до оргазма.

Вертикальная шкала – это эмоциональная нагрузка женщины, в процентах. То есть, это эмоции и чувства, переживаемые женщиной, все, от стеснения и возбуждения, до переживаний о том, что ребенок остался с няней. Это можно назвать «каша в голове».

### Часть 1

Задача первой части массажа, максимально расслабить женщину, то есть полностью убрать эту «кашу в голове». Необходимо сделать так, чтобы женщина ни о чем не думала, ни о стеснении, ни о проблемах, вообще ни о чем. В первой трети нет ничего эротического, просто расслабляющий массаж. Как это сделать, я опишу в практической части, а пока – почему это важно.

Первое, для чего в эротическом массаже необходима расслабляющая часть, это максимальная очистка сознания для последующего максимального возбуждения. Дело в том, что если просто начать возбуждать женщину, то придется накладывать возбуждение на всю ту «кашу в голове», а голова не резиновая, она не может вмещать в себя все эмоции без ограничения и в итоге возбуждение будет, но его уровень не будет максимально возможным.

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

Второе, для чего необходимо выполнять расслабляющую часть массажа, это помочь девушке преодолеть стеснение и страх. Как я уже писал, на первом сеансе массажист и клиентка, это два незнакомых человека. Большинство женщин очень стесняются, вплоть до того, что могут в последний момент отказаться от выполнения массажа. Во время первой части, мы делаем так, чтобы женщина перестала думать о стеснении и страхе.

Для примера приведу случаи из практики, которых было уже не один десяток (WMS). Суть всех этих случаев сводилась к тому, что женщина, приходя на процедуру, в последний момент говорила, что отказывается от эротического массажа: «Я передумала», «Я не готова», «Я стесняюсь» и так далее. Ей предлагали, раз уж она пришла и потратила свое время, сделать просто расслабляющий массаж, а во время процедуры ей дадут возможность сделать выбор – продолжить просто расслабляющий массаж или делать эротический. Выбор дается примерно на 50-й минуте, когда мастер переходит к массажу ног и необходимо снять нижнее белье. Так вот, после того, как массажист расслабил женщину, то есть очистил сознание от эмоций, потом немного возбудил ее, **ни одна не отказалась** снять белье и продолжить делать уже не обычный, а эротический массаж!

Говоря об использовании нашего массажа в домашних условиях, я в любом случае рекомендую не пренебрегать первой частью, хоть стеснения, естественно, не будет, но проблем и забот хватает у всех, а они не меньше мешают получить максимальное удовольствие.

## **Часть 2**

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, я расскажу в практической части книги.

## **Часть 3**

Третья часть, это собственно массаж интимной зоны (И.З. на рис.1) и стимуляция всех возможных эрогенных зон и точек для достижения женщиной всех возможных видов оргазма. В домашних условиях, третью часть можно заменить сексом.

## **Порядок выполнения массажа по частям тела**

В интернете можно найти довольно много информации о том, в каком порядке выполнять массаж, но, к сожалению, практически никто не обосновывает свои теории. С чего только

не предлагают начинать, и со стоп, и с живота, а почему именно так? Как говорится, поверьте на слово.

Я предлагаю выстраивать очередность частей тела, которые массируются, исходя из структуры эротического массажа, а также степени возбуждения при массаже той или иной части тела.

Как видно на графике, массаж начинается со спины. Обосновать это просто. Во-первых, ни на какой другой части тела, вот так максимально очистить сознание женщины не получится. Во-вторых, массаж спины многими воспринимается как обычная процедура, без эротики, поэтому женщине проще себя «уговорить» лечь на массажный стол, даже если она боится и стесняется. В-третьих, опять же о расслаблении, когда женщина лежит на животе, то есть спрятав его, она как бы «в домике», она чувствует себя в большей безопасности, чем когда лежит на спине.

Другими словами, вы будете начинать эротический массаж издалека, как обычный, давая девушке возможность расслабиться, настроиться и привыкнуть к вам. Массаж спины занимает всю первую треть процедуры эротического массажа.

Вторая, возбуждающая часть процедуры включает в себя массаж шеи, головы, ушей, рук и ног. Причем именно в такой последовательности. Посмотрите еще раз на график (рис.1), кривая возбуждения сначала растет постепенно, а затем начинает очень быстро подниматься вверх. Дело в том, что массаж головы и шеи может быть приятен, но не так сильно возбуждает женщину, как, например, массаж ног. Когда вы перейдете к массажу рук, то будете использовать более возбуждающие приемы и возбуждение начнет расти. Когда вы перейдете к ногам, необходимо будет снять нижнее белье с женщины, то есть она будет лежать полностью обнаженной. Одно только это обстоятельство будет способствовать быстрому нарастанию возбуждения. Даже ваше положение во время массажа ног – напротив открытой интимной зоны, будет очень сильно возбуждать женщину. Массаж ног начинается со стоп, таким образом, вы будете постепенно приближаться к интимной зоне, что также добавит возбуждения.

В третьей части выполняется массаж интимной зоны, стимуляция до оргазма, а также массаж груди и живота.

**Итак, сначала массируется спина, затем шея и голова, затем руки, ноги со стоп и вверх, а затем интимная зона, живот и грудь.**

## Подготовка к выполнению массажа

Как и любой другой, эротический массаж требует определенной технической подготовки. Итак, для массажа необходимо:

– **Массажный стол.** Массаж, выполненный на столе, гораздо более эффективен, профессионален и результативен. Выполнить качественно первую часть массажа на кровати очень сложно. Кроме того, выполнять массаж на столе **гораздо** легче, чем на кровати или на полу. Складные столы сейчас доступны и стоят от 4000 руб. Если вы все-таки решили выполнять массаж на кровати, кладите женщину в ноги, поперек кровати. Это даст вам доступ с одного бока женщины, с головы и с ног.

– **Масло для массажа.** Для работы необходимо использовать нейтральное масло без запаха, так как угодить каждой женщине невозможно. Если вы делаете массаж своей женщине и знаете ее вкусовые предпочтения, то можно использовать масла с запахом (можно добавить эфирные масла). Какое масло выбрать? От обычного детского до профессионального масла для массажа. Все зависит от предпочтений и размера кошелька. Масло перед массажем желательно

подогреть, это можно сделать на батарее (зимой), под горячей водой или используя специальные приспособления (ванночки, лампы и т.д.). В данном массаже масло используется не много.

– **Музыка.** Необходимо включать медленную, спокойную музыку. Музыка должна быть «ни о чем», то есть никаких песен, только нейтральная мелодия, которая не будет отвлекать женщину во время массажа. Используя музыку, вы убиваете сразу трех зайцев – снижаете воздействие посторонних звуков в помещении и создаете общий фон, создаете для женщины дополнительное средство расслабления, а для вас музыка будет задавать скорость выполнения массажа во время первых двух частей, которые выполняются медленно и спокойно. Главное условие – хорошие динамики для чистого звука. Не стоит включать музыку, используя динамики телефона.

– **Освещение.** Освещение должно быть мягким, приглушенным, создающим ощущение романтики и таинства, но при этом, вы должны хорошо видеть женщину.

– **Одежда для массажа.** Выполнять массаж можно в любой одежде, не сковывающей движение. Если позволяют обстоятельства, то можно работать и без одежды. Однако, если вы выполняете массаж профессионально, лучше начинать его одетым, чтобы не создавать у клиентки дополнительного стеснения.

– **Полотенце.** Полотенце необходимо, чтобы накрыть ноги женщины во время первой половины массажа, пока вы работаете со спиной, головой и рукам. Причем накрывать необходимо, даже если в помещении достаточно тепло – это позволит женщине быстрее и лучше расслабиться.

– **Остальное.** Вам может понадобиться: одноразовая или обычная простынь, салфетки, антисептик (хлоргексидин, мирамистин). В зависимости от желания и возможности, вы можете украсить помещение в котором проводится массаж (свечи, лепестки роз и т.д.).

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

Чтобы выполнить массаж максимально результативно, необходимо четко соблюдать схему и правила выполнения эротического массажа.

Руками эротический массаж выполняется в самую последнюю очередь, в прямом и переносном смысле. Технически массаж выполнить гораздо легче, чем тот же классический – в нем очень мало массажных приемов, а те, которые есть, самые простые.

Если смотреть на массажиста со стороны, может показаться, что массаж примитивный. Но можно сравнить этот массаж с айсбергом, у которого видимая часть, находящаяся на поверхности, в разы меньше, чем та, которую не видно. Так же и в нашем эротическом массаже – основная работа скрыта от глаз, так как работать вы будете, в первую очередь, головой! Отсюда и первое, основное правило массажа.

### Правило 1. Постоянный контроль

Это правило можно разделить на две части. Первая часть – это контроль над собой, вторая часть – контроль за состоянием женщины.

Каким бы ни было возбуждение от обнаженного женского тела, ваша голова всегда должна оставаться светлой и ясной. Да, на начальном этапе это сложно, но именно к этому необходимо стремиться. Эрекция будет в любом случае, главное, чтобы не отключался мозг. Кроме этого, на начальном этапе будет сложно «работать головой», так как сознание будет занимать контроль за своими действиями – куда поставить руки, какой прием выполнить, какую часть тела массировать следующей и т. д.

Обучение этому массажу можно сравнить с обучением вождению. Когда мы первый раз садимся за руль, то смотрим где педали, куда перевести рычаг переключения передач, где этот выключатель сигналов поворота и только в последнюю очередь смотрим на дорогу. Со временем, когда механические движения начинают выполняться на уровне подсознания, мы перестаем на них отвлекаться и смотрим на дорогу, замечая все вокруг.

**Первая задача обучающегося эротическому массажу, довести механическую работу до уровня автоматизма, чтобы начать «видеть» женщину.**

Еще одним важным моментом является внутренне состояние мастера – вы должны быть максимально расслаблены, спокойны и уверены в себе. Если этого не будет, при первом же прикосновении, женщина почувствует напряжение и неуверенность. Результат в этом случае будет далек от идеала, так как к такому мастеру доверия у женщины не возникнет точно. Помочь тут может аутотренинг и постоянная практика.

Во время выполнения массажа необходимо постоянно контролировать состояние женщины. Дело в том, что выполняя те или иные манипуляции на теле женщины, мы посылаем в головной мозг определенные сигналы, то есть пытаемся либо расслабить женщину, либо возбудить. В ответ мы получаем обратную связь в виде различных реакций тела. Эти реакции могут быть как положительными, так и отрицательными.

**Основными реакциями являются – среднее физиологическое положение частей тела, дыхание, напряжение мышц, сердцебиение (пульс), жесты, движения тела, проре говоря – любое изменение состояния и положения. Замечать необходимо все, вплоть до мурашек на теле.**

Изначально вы не знаете, какое воздействие и на какой части тела будет возбуждать женщину или наоборот, какое воздействие доставит неприятные ощущения. Независимо от того, на какой части тела будете работать, вы должны постоянно отслеживать все, даже самые незна-

чительные изменения в состоянии женщины, чтобы на основе этих изменений корректировать свои действия. Именно отслеживание реакций женщины позволяет создавать индивидуальную карту эрогенных зон, понимать, какое воздействие и на каких участках доставляет удовольствие, либо возбуждает, какое воздействие и на каких участках женщине неприятно. Именно постоянный контроль позволяет находить новые эрогенные зоны и доставлять женщине то удовольствие, которого она еще никогда не испытывала.

Если вы научитесь видеть женщину во время массажа, видеть обратную связь на свои действия, то вы научитесь «читать» женщину и поймете, насколько это увлекательный и интересный процесс.

Теперь рассмотрим все сигналы тела по отдельности и начнем со среднего физиологического положения частей тела.

### Среднее физиологическое положение частей тела.

Его еще называют положением физиологического покоя. Относится это определение в первую очередь к конечностям – рукам и ногам в целом и их составляющим в частности. Это состояние характеризуется одинаково расслабленным состоянием мышц антагонистов. Антагонизм – это противостояние. Мышцами антагонистами называют мышцы, выполняющие противоположную работу. Например, на плече (плечо – это участок между локтем и надплечьем) есть бицепс и трицепс, при сокращении бицепса происходит сгибание в локтевом суставе, при сокращении трицепса – разгибание, то есть они выполняют противоположную работу. Так вот, среднее физиологическое положение руки в локтевом суставе будет достигнуто тогда, когда и бицепс, и трицепс будут одинаково расслаблены. Как видно на рис. 2, угол между плечом и предплечьем в этом случае будет составлять примерно  $110^\circ$ .

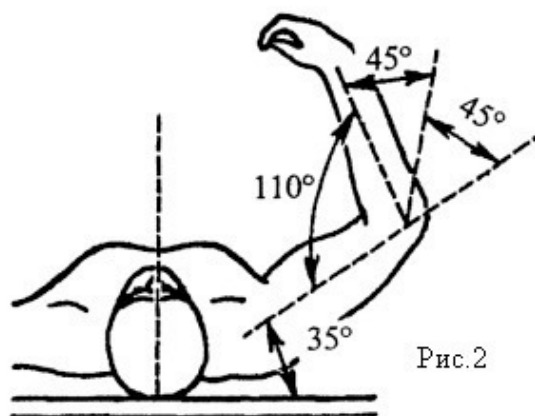




Рис. 3

Кроме среднего физиологического положения руки в локтевом суставе, вас будет интересовать среднее физиологическое положение пальцев рук и ног в целом. Ноги, в положении лежа, должны быть расставлены примерно на ширину плеч, это будет состояние, когда мышцы приводящие и отводящие бедро будут в одинаково расслабленном состоянии. Расслабленное положение мышц сгибателей и разгибателей пальцев приведет кисть в положение, указанное на рис.3.

О чем же вам будет говорить среднее физиологическое положение частей тела? Дело в том, что внутреннее напряжение (волнение, стеснение, страх) проецируется на мышцы, заставляя их находится в напряженном состоянии и наоборот, когда женщина внутренне расслаблена, расслаблены и все мышцы.

Первый пример – женщина ложится на массажный стол с плотно прижатыми друг к другу ногами. Это отрицательный сигнал, который говорит о внутреннем напряжении, проецируемом на мышцы приводящие бедро. Таким образом, женщина как бы закрывается, прячется. Довольно часто, при выполнении расслабляющей части массажа, наблюдаешь, как женщина, начиная расслабляться, разводит ноги на ширину плеч, а в конце второй части массажа и вовсе может развести ноги так широко, что они начинают свисать с массажного стола. Последнее говорит о том, что женщина сильно возбуждена, она готова к третьей части массажа и даже к большему, чем просто массаж. Проще говоря, широко раскинутые ноги, это приглашение внутрь.

Второй пример касается среднего физиологического положения рук в локтевом суставе. Хорошим сигналом является положение рук вперед, вдоль головы или назад, вдоль тела с углом между плечом и предплечьем примерно в  $110^\circ$ . Положение, когда женщина вытягивает руки вдоль тела (напряжение трицепса), при этом заводя кисти под бедро, говорит о внутреннем напряжении. Женщина как бы прячется, старается контролировать свое возбуждение.

Третий пример касается положения пальцев руки. Когда будете одной рукой массировать внутреннюю поверхность руки женщины, второй своей рукой вы будете создавать контакт «ладонь в ладонь», то есть фиксировать ладонь женщины своей ладонью. Ваши пальцы будут обращены к запястью женщины, а пальцы женщины, соответственно, к вашему запястью. Как видно на рис. 3, в расслабленном состоянии пальцы полусогнуты, а значит, если женщина расслаблена, контакт между ней и вами хороший и она вам доверяет, то ее пальцы будут прикасаться к вашему запястью. Захват женщиной вашего запястья и кисти, равно как и поглаживания по запястью, говорят о сильном возбуждении и вожделении.

Противоположная ситуация, когда пальцы женщины будут лежать ровно на столе, что говорит о напряжении мышц разгибателей пальцев. Это будет означать, что во время первой

части массажа она не расслабилась, хорошего контакта с вами не установилось, она вам не доверяет. Забегая вперед, могу сказать, что такую ситуацию довольно легко исправить, но об этом позже, при описании массажа рук.

Итак, по среднему физиологическому положению частей тела можно понять изначальное состояние женщины и изменение ее состояния во время массажа. Нахождение частей тела в положении физиологического покоя, говорит о расслабленном состоянии, а нарушение среднего физиологического положения, о наличии внутреннего беспокойства, психологических зажимов, недоверии, то есть является отрицательным сигналом.

### **Дыхание.**

Следующим сигналом, который мы рассмотрим, является дыхание. Это один из самых важных сигналов, который необходимо будет отслеживать во время всей процедуры массажа. Дело в том, что дыхание рефлекторно изменяется в зависимости от того, расслабляется женщина или возбуждается. Я не зря выделил слово «рефлекторно», так как это является очень важным моментом.

*Рефлѐкс (от лат. reflexus – отраженный) – стереотипная реакция живого организма на какое-либо воздействие, проходящая с участием центральной нервной системы. Рефлексы существуют у организмов, обладающих нервной системой, осуществляются посредством рефлекторной дуги. Рефлекс – основная форма деятельности нервной системы.*

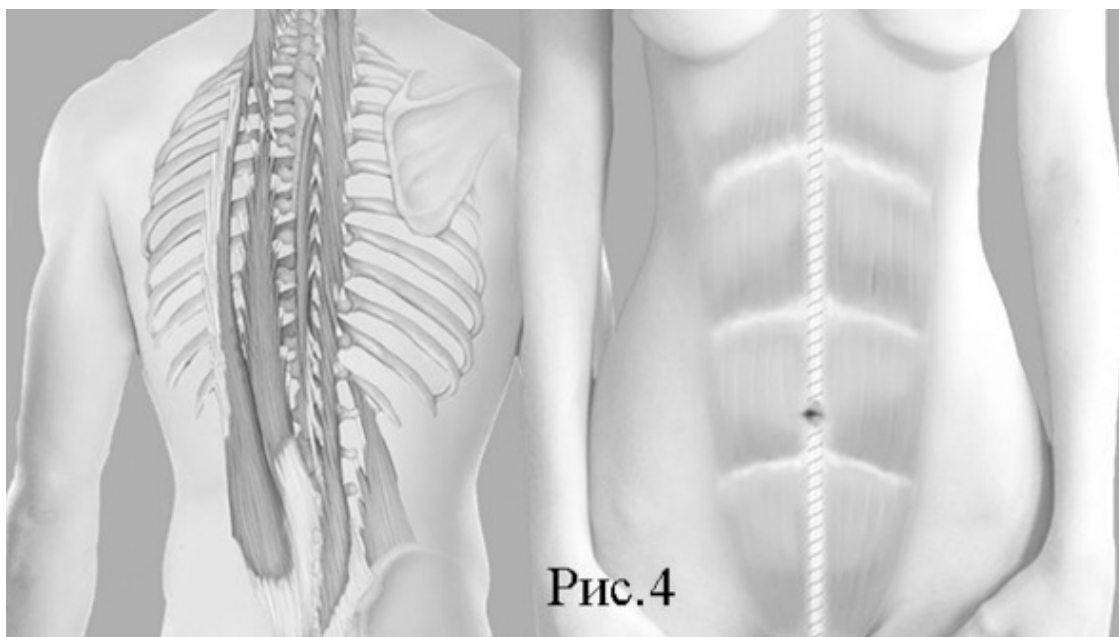
Дело в том, что рефлекторная деятельность организма проходит без сознательного контроля. Представьте, что было бы, если бы мы все время думали, как дышать? Шел, задумался, забыл как дышать, умер. Организм регулирует рефлекторную деятельность независимо от того, думаем мы об этом или нет, спим мы или бодрствуем. В зависимости от обстоятельств, организм может рефлекторно замедлять или усиливать работу различных систем и органов.

Что касается дыхания во время массажа, то при расслаблении дыхание урежается, становится спокойным и еле заметным, а во время возбуждения начинает усиливаться. При этом усиление дыхания происходит соразмерно росту возбуждения. Чем больше женщина возбуждается, тем чаще и глубже становится дыхание. При сильном возбуждении дыхание уже можно не только увидеть, но и услышать.

Главной частью тела, по которой вы можете отслеживать частоту дыхания, является грудная клетка, а при дыхании «животом», в положении на животе, это бока женщины, в положении на спине, это, собственно, сам живот. Вы должны постоянно отслеживать частоту дыхания, чтобы понимать, расслабляется женщина или нет, какие приемы ее возбуждают, а какие оставляют равнодушной.

### **Сокращение мышц.**

В данном случае я говорю не о постоянном напряжении, нарушающем среднее физиологическое положение, а именно о временном напряжении мышц, причем мышц конкретных. В основном, вас будут интересовать мышцы выпрямляющие позвоночник и мышцы живота (рис.4).



Мышцы выпрямляющие позвоночник расположены рядом с позвоночником, по обеим сторонам от него. В первую очередь, обращать внимание необходимо на участок мышц в районе поясничного отдела позвоночника. Напряжение этих мышц – рефлекторный ответ организма на возбуждение. Чем сильнее возбуждение, тем сильнее будут напрягаться эти мышцы.

То есть, сделали что-то, что приятно женщине – можете заметить легкое напряжение мышц, небольшое «шевеление» под кожей. Сделали еще приятнее – напряжение мышц будет еще заметнее. Начала женщина возбуждаться, напряжение будет еще более заметным. При очень сильном возбуждении, в положении на животе, напряжение этих мышц начинает приподнимать таз женщины, а в положении на спине, выгибать женщину в дугу.

То же самое касается и мышц живота, состояние которых вы будете оценивать в положении женщины на спине. Легкие, приятные действия заставляют мышцы слегка напрягаться, а при сильном возбуждении, например, перед оргазмом, сильно напрягается вся передняя стенка живота.

Напряжение мышц в ответ на возбуждение, так же, как и на боль, проявляется мгновенно, поэтому оно является **основным индикатором**, который необходимо постоянно отслеживать.

### **Сердцебиение.**

Сердцебиение рефлекторно связано с дыханием. Когда женщина расслабляется, сердцебиение урежается, когда возбуждается – сердцебиение учащается вместе с учащением дыхания. Этот сигнал не такой явный и легко читаемый, как дыхание или напряжение мышц, но иногда может быть единственным способом определить, что возбуждение есть, либо может быть использован, как дополнительный сигнал.

В практике был случай, когда во время массажа клиентка лежала «мертво», то есть никаких внешних признаков возбуждения. Единственное, по чем удалось определить, что возбуждение есть – это сердцебиение. Такие случаи встречаются очень редко, но встречаются. Причем, клиентка отмечала, что ей безумно приятно и приходила на сеанс массажа не один раз.

Определить учащение сердцебиения можно по пульсации сонной артерии, в области шеи, а также по пульсации на животе, исходящей от аорты.

### **Дыхание, напряжение мышц, сердцебиение – основные индикаторы возбуждения.**

Все время, пока вы делаете массаж, вы обязаны контролировать состояние женщины. Именно на основе рефлекторного ответа организма на возбуждающие приемы, удастся доставить женщине максимальное удовольствие. Особенно этот контроль важен во время работы с интимной зоной.

При работе в интимной зоне, если вы будете выполнять прием, который возбуждает женщину, положительный рефлекторный ответ будет нарастать практически мгновенно и также практически мгновенно исчезать, если прием перестанет возбуждать.

Ни в коем случае нельзя работать в интимной зоне одним и тем же приемом, с одной скоростью и точкой воздействия, продолжительное время. Под продолжительным временем, в данном случае, подразумевается время от 10 секунд и более! Если в течение 5—10 секунд, ваши действия не привели к усилению дыхания, напряжению мышц и усилению сердцебиения, то необходимо менять либо прием, либо скорость, либо зону. Отсутствие реакции на воздействие говорит о том, что данное воздействие женщину не возбуждает, а значит его нет смысла выполнять.

Даже в том случае, когда вы будете видеть, что ваши действия вызывают положительную реакцию, чтобы довести женщину до оргазма, все равно придется что-то менять, например, скорость или добавлять еще одну зону воздействия, то есть наращивать положительный рефлекторный ответ до максимума.

Во время выполнения массажа интимной зоны, контроль за состоянием клиентки является первостепенной задачей. Именно постоянное отслеживание реакций тела женщины на ваши действия и выполнение только тех приемов, которые вызывают максимальный положительный эффект, гарантирует достижение женщиной оргазма.

### **Дополнительные негативные сигналы.**

Самый первый негативный сигнал, который может появиться в начале процедуры – «ерзание», это частые повороты головы и переключивания рук. Как правило, означает неудобное положение шеи, затекание. Необходимо найти оптимальное положение головы и рук, чтобы женщина могла расслабиться, иначе продолжать массаж не имеет смысла, так как сознание женщины будет занято только этим неудобством.

Также женщина может начать «ерзать», если будет замерзать. Помните, если вам во время массажа жарко, то это не значит, что жарко и клиентке! Вы работаете, двигаетесь, а клиентка лежит без движения, плюс ко всему, во время массажа, у женщины теплоотдача усиливается гораздо больше, чем теплопродукция. Замерзания допускать нельзя, так как замерзающей женщине совсем не до возбуждения.

Еще одно толкование этого сигнала – женщине не нравятся ваши прикосновения, вы не подходите ей на уровне энергетики. Дело в том, что общаются между собой люди, подходящие друг другу на энергетическом уровне. Например, не все, с кем вы знакомитесь, становятся вашими друзьями, а только те, кто близок энергетически. Еще пример: вы встречаете человека, знакомитесь, общаетесь непродолжительное время, а вам кажется, будто знаете его лет сто. Это как раз полная энергетическая совместимость. Противоположная ситуация, когда вы знакомитесь с кем-то, но с первого взгляда человек вызывает у вас отторжение, хотя ничего плохого он вам не сделал. В личной жизни вы такую девушку до массажного стола не доведете, вы просто не будете общаться.

В практике массажиста такие случаи хоть и не часто, но встречаются. Вроде бы по телефону поговорили нормально, но приходит женщина на массаж, первая встреча глазами и сразу становится понятно, что массаж, даже если и начнется, закончится гораздо быстрее, чем планировалось, ведь энергообмен вырастает в разы, когда мы прикасаемся к человеку. Конечно,

есть способ исправить ситуацию, это очень сложно, но в принципе возможно. Как это сделать я расскажу чуть позже.

Еще одним отрицательным сигналом может быть резкое вздрагивание и чрезмерно резкое напряжение практически всех мышц, которое могут вызвать болевые ощущения. Тут стоит оценивать сигнал в зависимости от ваших текущих действий, так как иногда вздрагивают засыпая.

Могу сказать, что больно в этом массаже делать нельзя, особенно в интимной зоне. Если в интимной зоне сделать очень больно, то массаж будет закончен, так как от резкой боли возбуждение мгновенно падает и вернуть его к прежнему уровню практически не реально. Естественно, бывают женщины, которых сильная боль возбуждает, но это скорее исключение из правил.

## **Правило 2. Делайте массаж с любовью**

Если первое, чем вы делаете массаж, это голова, то второе, это душа или сердце, кому как нравится, главное смысл. Девиз этого правила таков: «Вы можете не знать женщину до массажа, можете забыть ее после, но во время массажа вы обязаны ее любить». Не хотите заняться с ней сексом, а именно любить. Потому что это разное эмоциональное состояние и, соответственно, разная передаваемая женщине энергия.

Независимо от того, верите вы в энергообмен между людьми или нет, он существует. Когда вы с кем-то общаетесь, происходит обмен энергией, когда прикасаетесь к телу, обмен энергией происходит в десятки раз сильнее. Энергия может быть разной, от максимально положительной при общении влюбленных, до крайне отрицательной, при конфликте. Ее невозможно увидеть, но можно почувствовать. Ее без слов чувствуют и понимают влюбленные, ее без слов можно понять, когда кто-то хочет причинить вам вред.

Во время массажа вы должны любить клиентку чистой и искренней любовью, на время сеанса она должна стать для вас самым драгоценным и любимым человеком на планете, независимо от ее внешних данных. Этого просто добиться в домашних условиях, когда массаж вы делаете своей любимой женщине. Гораздо сложнее это сделать в работе, когда изначально неизвестно, кто придет на массаж. Необходимо настраивать внутренние установки, учиться не оценивать женщин по внешним данным и постоянно практиковаться.

Помните, если вы будете просто тереть женщину или относиться к ней неприязненно, она это почувствует, и вы не добьетесь желаемого результата. Если во время массажа вы будете думать о своих проблемах, то эффект от массажа будет соответствующий.

## **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.