

MAIS DE 300.000 CÓPIAS VENDIDAS

MASSAGEM ERÓTICA

O Toque Tântrico de Amor



Elvis Yamamoto

orgasmofeminino2011@hotmail.com

Aceitação

é um ensinamento central
em tradições tântricas

Abraçando o todo,

transcendemos

o mundo da dualidade

Hoje, no Ocidente

tantra

muitas vezes vir a significar

sexo sagrado, sexualidade, espiritualidade sexual

É neste contexto

que eu uso

massagem tântrica:

tocante

as dimensões sexual e espiritual

dentro de cada um de nós

—Com a plena aceitação

—Abraçando uma aparente dualidade

MASSAGEM ERÓTICA

O Toque Tântrico de Amor

**Qualquer dúvida sugestão ou
reclamação!**

contato por e-mail:

orgasmofeminino2011@hotmail.com

www.orgasmofeminino.info

CONTEÚDO

CONVITE

INTRODUÇÃO

O QUE VOCÊ PRECISA

MEDITAÇÃO DIRETRIZES MASSAGE

LEMBRETES

SAÚDE

PREPARAÇÕES

A MASSAGEM, A MEDITAÇÃO

INÍCIO

VOLTA

PARTE POSTERIOR DAS PERNAS

VOLTAR CONCLUSÃO SIDE

ARMS

MÃOS

NA FRENTE DAS PERNAS

PÉS

TORSO FRONT

GENITAIS: MASCULINO

GENITAIS: FEMALE

DE PESCOÇO

ROSTO

CONCLUSÃO

APÊNDICE:

EROTIZANTES - SEXO SEGURO

EPÍLOGO



CONVITE

Esta é uma linguagem de
sem palavras

Este é um momento
fora do tempo

Esta é uma canção
que canta
Uma celebração

Esta é a meditação da massagem

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Massagem

é uma dança de energia

Massagem

é uma dança de amor

Este é um livro de amor especialmente para os amantes

Seu namorado, sua namorada

sua esposa

seu marido

seu outro significativo, seu amante, seu

companheiro

o rótulo não é importante

o sentimento é

Você pode ser amigos

explorar os amantes se tornando

Você pode ser amantes

explorando amigos tornando-se

O que é mais importante

é que

O que você faz

é

Consensual

Massagem simplesmente declarou
 simplesmente é
 padronizada toque
Poderíamos dizer
 uma carícia
 é unpatterned toque
Que você escolhe para dar
 ou para receber
 depende do humor
Esteja aberto a qualquer
 tanto curar
 ambos alimentam
 ambos excitam

Durante a massagem
 um ou ambos de vocês
 pode sentir-se eróticos
Você pode cair no sono
Você pode cair na risada
 ou em lágrimas

Você pode ou não
 ter relações sexuais antes
 durante
 ou depois
No entanto, deve se tornar o sexo ou o orgasmo
 o objetivo,
você pode perder
muitos outros prazeres

Permitir a cada momento
 cada sentimento
 desdobrar

INTRODUÇÃO

se
Esta é a meditação

Massagem
é uma arte
quando você
expressar-se
com sensibilidade
com a consciência

Deixe o seu toque
Descobrir
sem exigências
sem expectativas

A princípio
as técnicas
será
técnicas,
como aprender
a andar de bicicleta

Depois de um tempo
o estranho vai se tornar
familiar

Seu toque
virá
para nutrir

O corpo

A mente

e

O espírito

Você também vai encontrar
corpo da sua amada
- Em silêncio -
pleasuring suas mãos
Deixe seu alcance
gosto
a curva
bruto, o bom
a empresa
o soft
Deixe-se sentir

O QUE VOCÊ PRECISA

O QUE VOCÊ PRECISA

Um receptor dispostos

Um lugar calmo

Um lugar quente
ou se é tropical,
brisa suave

Petróleo, talvez uma loção
- Sobre o tecido membranoso,
um lubrificante à base de água
pode ser saudável

Uma toalha

Uma mesa acolchoada
uma cama ou no chão acolchoado
ou uma toalha de um grande
na praia

Música suave, se desejar

Talvez
penas
um lenço de seda

MASSAGEM MEDITAÇÃO DIRETRIZES

Três medidas básicas:

Em primeiro lugar
 estar presente
Deixando de lado as expectativas
 do futuro
 e
 comparações com o passado,
Ser
 aqui
Ser
 agora

Em segundo lugar
 manter contato com full-mão
 sempre que possível
Permitir que as palmas das mãos
 dedos
 e polegares
para delinear os contornos

Em terceiro lugar
 manter um fluxo contínuo
Movimentos se misturam,
 cada um
 melhorando o anterior
 e preparar a próxima
Mais importante

**MASSAGEM
MEDITAÇÃO
DIRETRIZES**

do que as técnicas
é
sua própria expressão pessoal

Mais importante do que
sua própria expressão pessoal
é
desejos do destinatário

Mais importante do que
desejos do destinatário
é
você nunca forçar-se

Ainda
estar aberto a descobrir
novos horizontes

É uma dança delicada

LEMBRETES

Se a sensação
sente-se bem para o destinatário,
você está fazendo isso corretamente,
independentemente
da teoria ou instruções escritas

Variar
a pressão
o tempo
o ritmo

Repetindo um derrame em exatamente da mesma maneira cada
vez
torna-se chato muito rapidamente
para tanto o destinatário eo doador

Se houver dois deles,
massagem tanto

Glide on e off
Para começar um toque,
ao invés de plopping em
deslizar com uma descida lenta
na direção
que suas mãos estarão se movendo
Em saindo
continuar o movimento em uma subida gradual

Geralmente, minimizar pousos e decolagens

Quando estiver em dúvida
leve pressão poderia ser melhor

LEMBRETES

Preferência do beneficiário, no entanto,
é o melhor guia
Pergunte ocasionalmente, se você estiver incerto

Minimizar a falar
Uma exceção importante:
quando o destinatário precisa
para comunicar sentimentos profundos

Torne-se centrado
Sintonizar e retardando sua respiração
você pode acalmar-se

Estar centrado
você vai experimentar mais profundamente
seu próprio prazer

Os cursos a seguir pressupõem
a massagem é sobre uma mesa
Exceto para alguns dos cursos longos
a maioria das instruções podem ser adaptados
massagens para chão ou na cama

Siga a seqüência apresentada
ou criar uma seqüência
mais adequado para sua situação

Massagear o corpo inteiro
ou apenas uma seção

SAÚDE

Discutir questões de saúde
é essencial
no estabelecimento da confiança
em um relacionamento,
quer seja por uma noite
ou uma vida inteira

Se um parceiro tem um frio ou gripe
o outro parceiro pode escolher
estar perto
ou não

Se houver um quadro infeccioso na pele,
renunciar contato com essa área
Talvez mantê-lo vestido

Se existe uma preocupação
sobre as condições de viral
transmissíveis através de fluidos corporais,
compartilhar seus sentimentos com seu parceiro

Leia apêndice deste livro,
Erotizantes Safer Sex-

Consultar agências de promoção sexual saudável
e ler literatura
que pode ajudá-lo a escolher por si mesmo
o que é melhor
na sua expressões sensual e sexual

Perguntar se há algum lugar do concurso
Ser especialmente delicado não
ou excluir

SAÚDE

Se uma lesão é grave
ou se existem problemas de circulação,
primeiro consultar um profissional de saúde

Os debates continuam
sobre a salubridade relativa
de óleo vegetal
óleo mineral
água e lubrificantes à base de
para a massagem em ou no corpo
Muitas preparações comerciais contêm
conservantes, corantes artificiais
e outros aditivos químicos
Algumas pessoas são alérgicas
às fragrâncias adicionadas
Você pode ter a primeira experiência

Sobre a concepção
por favor, faça planejamento familiar

Agora você está pronto
para fazer os preparativos finais
para o seu dom especial

PREPARATIVOS

Onde?

Em qualquer lugar
enquanto distrações
e interrupções
são minimizados

Dentro ou fora é muito bem
Quando lá fora,
tomar precauções
para insetos e excessiva ao sol
Quando dentro,
desligue o telefone
Providenciar para todos os outros
incluindo crianças
Não interromper

É muito importante
para manter uma temperatura quente
Se necessário, use um aquecedor portátil
ou cobrir as áreas do corpo
você não está massageando no momento

Quando?

Explorar as energias de
uma lua cheia, lua nova
um equinócio, um solstício
Comemorar um aniversário
um aniversário

PREPARATIVOS

Dê um presente de feriado temporada
feito à mão

Depois de intenso trabalho
durante um período estressante
Às vezes você pode ser espontâneo
mas deixando de lado um dia específico ou à
noite
é mais provável
para garantir que isso aconteça

Para dar massagens a um parceiro grávida,
é um dom não esquecido
Nos estágios mais avançados
ela pode ser incapaz de mentir sobre sua
frente ou para trás
Talvez renunciar alguns traços ou posições
mas não toque no

Com o que?

Basicamente tudo que você precisa é o petróleo
os perfumes seduzir a mente
mas pode picar a pele
especialmente o tecido membranoso
Alguns preferem óleos vegetais
(livre de fragância óleo de coco é uma boa
escolha)
outros preferem os óleos minerais
Visite seu local loções e poções-loja,
tente uma loja de alimentos
saudáveis
Sobre os tecidos membranosos, como os órgãos genitais

femininos,

alguns consideram lubrificantes baseados em água
a ser mais saudáveis

Comprá-los em uma farmácia
talvez em uma boutique sensual

Você pode aplicar o óleo ou lubrificante para as mãos
quer a partir de uma garrafa plástica
uma garrafa com uma bomba de pressão
ou uma bacia

Mesas de massagem são grandes para as costas
e tampos de mesa resistente
acolchoada com espuma ou cobertores são muito bem
Caso contrário, um piso acolchoado
uma cama
ou o chão coberto com um pano
é bastante adequado

Para o pano cobrindo
selecionar uma planilha ou material
que é OK para ser afinada
Alguns tecidos são difíceis de limpar
eo cheiro oleosa não pode lavar

Recolher uma toalha grande ou duas

Quando deitado sobre o lado da frente
o destinatário pode precisar de uma almofada de espuma
coberta
ou um par de rolos de papel
colocado sob a frente dos tornozelos

Quando deitado de costas
se há tensão na região lombar

PREPARATIVOS

coloque a almofada mesmo debaixo dos
joelhos

Se você antecipar usando penas
ou outros estimuladores tátil
tê-los sempre à mão

Talvez selecionar algumas músicas
sem ritmos dominantes
sem palavras - geralmente

Use luz de velas ou luzes coloridas
incenso
flores
design interior da sala
ou o que cria um ambiente especial
contudo
você não tem que criar um templo de cada vez
Às vezes
tudo que é necessário
é
para fechar a porta

Tudo pronto?

óleo
telefone desligado
temperatura quente o suficiente
relógios, roupas, jóias removido
As lentes de contato do destinatário retirado

(se necessário)

suas unhas suavizada
suas mãos limpas e aquecido?

PREPARATIVOS

O Ask se qualquer traço
em algum lugar especial
seria particularmente agradável

Peça para outras relevâncias possível
tais como preferências para nenhum óleo no cabelo
ou limitações de tempo

Uma vez que seu amado
está pronto para começar
dar o convite
tomar algumas respirações mais completa
e
para fechar seu / seus olhos

permitindo
suas mãos
para mover de forma intuitiva
você pode abrir portas
para a paz interior
ao prazer
para a alegria
tanto de sua amada
e
sua



**A
MASSAGEM
A
MEDITAÇÃO**

INÍCIO

INÍCIO

Posição amante: Deitado frente para baixo com os braços ao lado.

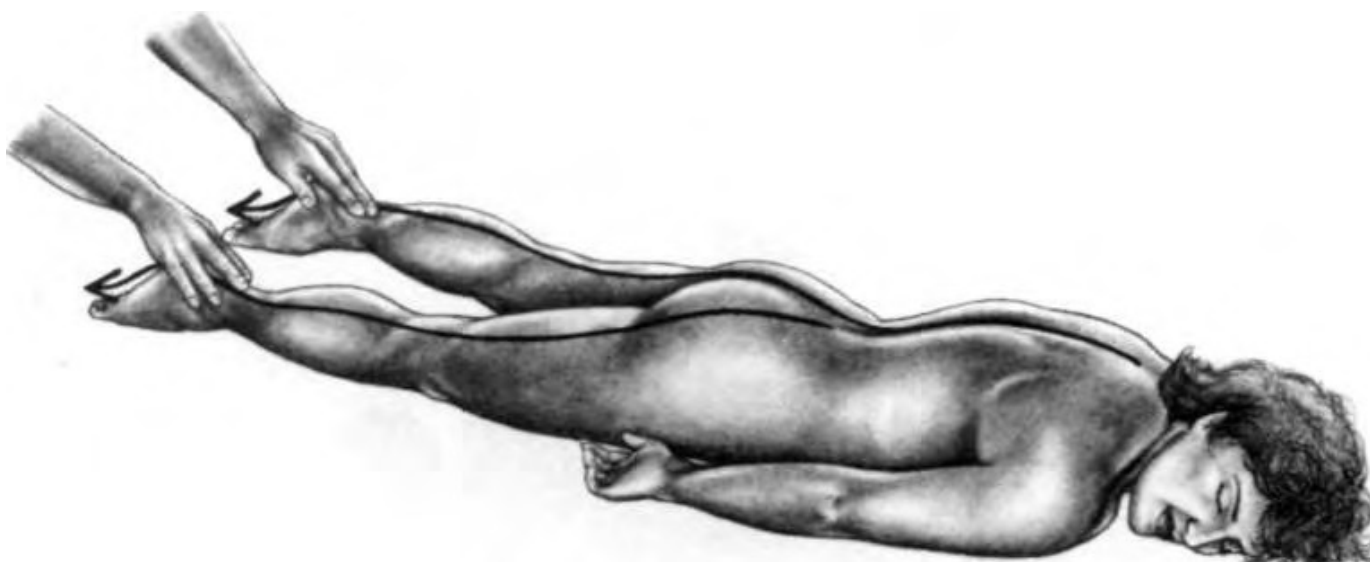
Sua posição: Inicialmente no lado esquerdo do seu amante.

1. IMPOSIÇÃO DE MÃOS

Centro de si mesmo.
Sintonize sua respiração.



Coloque a mão esquerda na parte superior das costas,
a palma direita sobre o sacro.

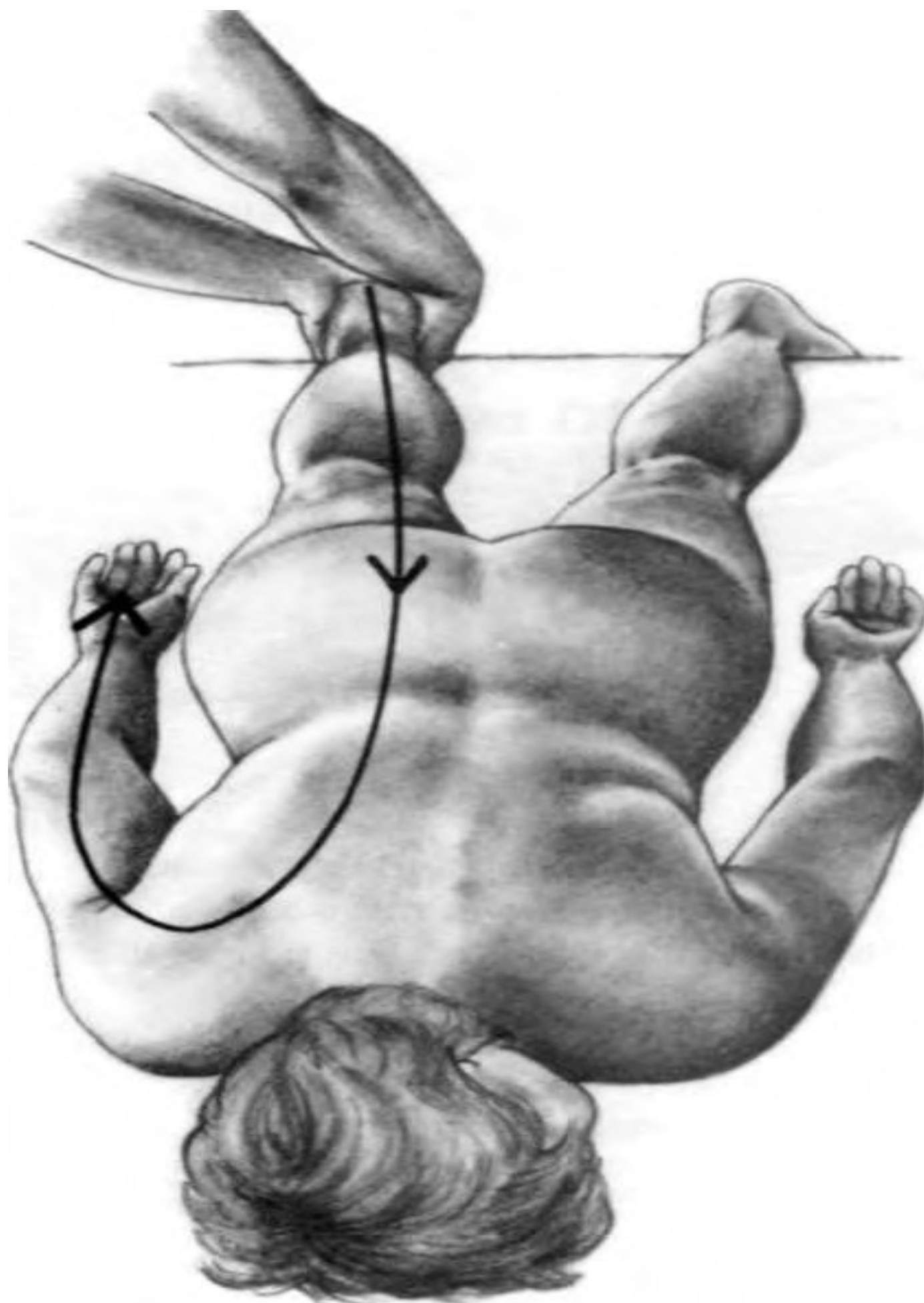


Puxe levemente suas mãos para baixo,
separando na cintura
e depois fluindo fora das pontas dos dedos.
Se você tem penas
ou outros materiais sensual,
amante de seu acidente vascular cerebral
- Todo -
agora
antes de aplicar qualquer **óleo**.

2. ÓLEO SE ESPALHANDO

Óleo quente em suas mãos.
(Tenha cuidado para não deixar gotas caem sobre o seu

parceiro.)



INÍCIO

Espalhe o óleo, deslizando suas mãos
até a parte de trás:
começando pelo pé, puxe as pernas, o tronco,
todo o caminho fora do alcance.

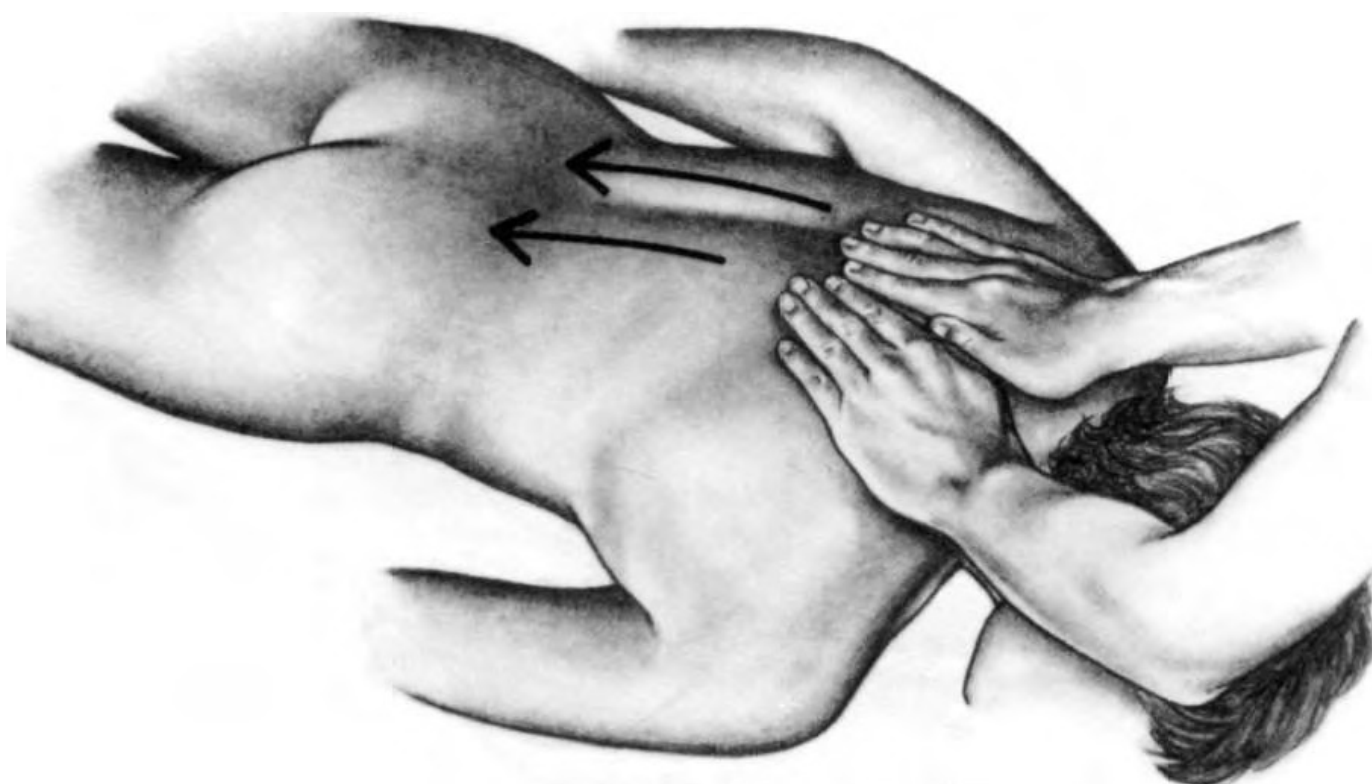
~

Repita a mesma sequência no outro lado.
(É mais fácil se você primeiro passar para o outro lado.)
Esta não é a aplicação de óleo somente.
Geralmente, você adiciona mais óleo
no curso inicial de cada seção.

VOLTAR

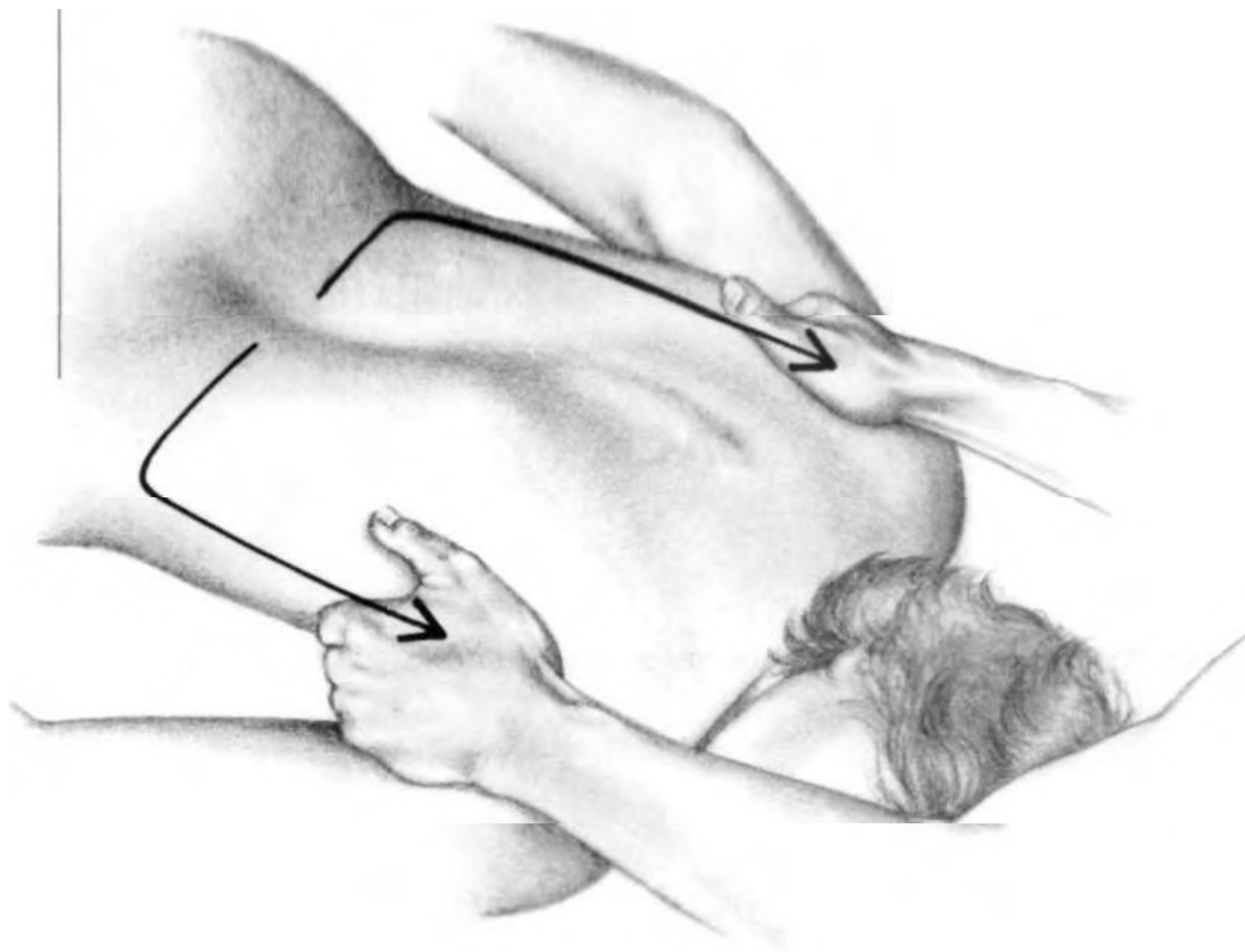
Sua Posição: Inicialmente a cabeça do seu amante
e de frente para his / seus pés.

3. CONECTANDO O CURSO



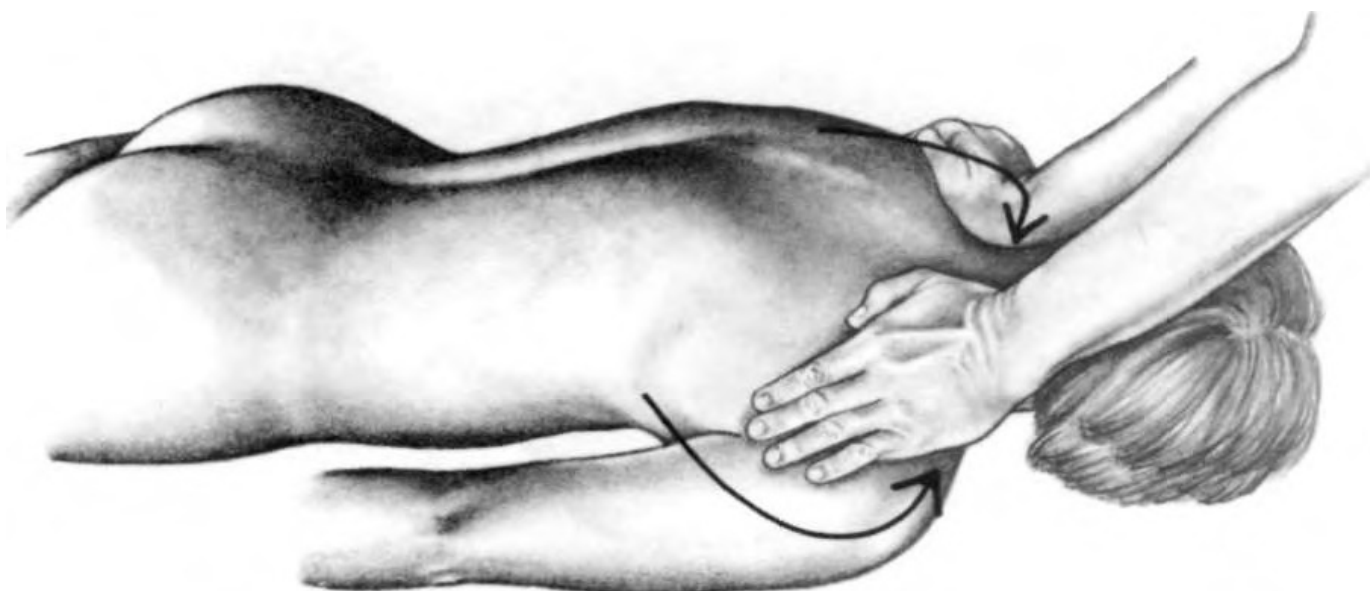
Deslize as palmas das mãos paralelas nas costas
para as nádegas.

VOLTA



Deslize as palmas das mãos para fora, para os lados da cintura e depois para cima os lados para os ombros.

VOLTA



Sobre os ombros, pivot suas mãos para fora.

VOLTA



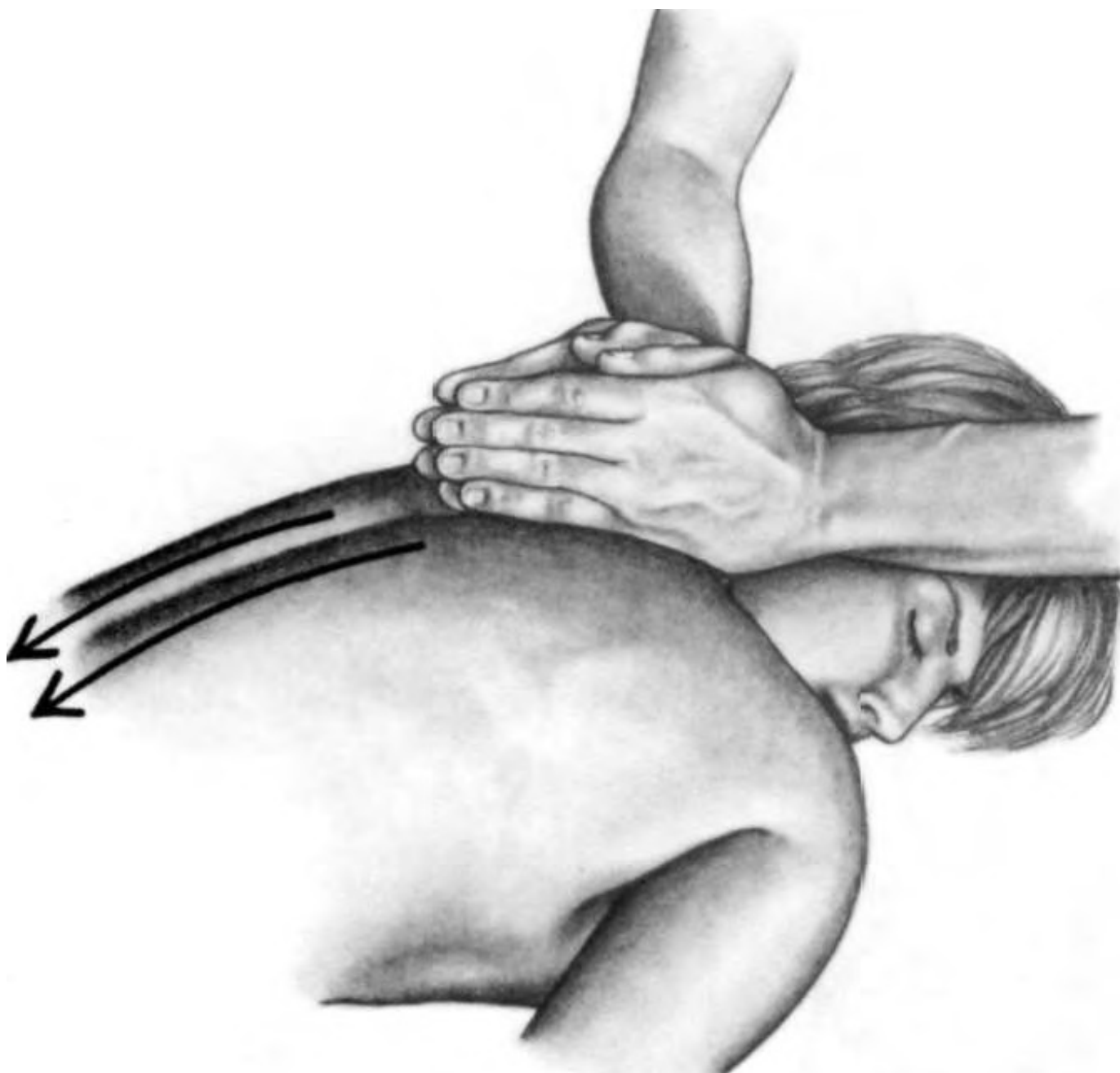
Deslizar para cima os músculos do ombro
(não a da garganta).

~

Repita este curso todo (A-D (DÁS 4 IMAGENS)) várias vezes.

VOLTA

4. CURSO DE ORAÇÃO



A.

Apenas para cada lado da coluna,
deslize a borda externa das suas mãos
nas costas abaixo da cintura.

B.

(Agora, siga os mesmos movimentos
como no acidente vascular cerebral prévio, # 3.)
Deslize as palmas das mãos para fora, para os lados da cintura
e depois para cima os lados para os ombros.

C.

Sobre os ombros, as mãos para fora do pivô
(como no acidente vascular cerebral prévio, # 3).

D.

Deslizar para cima os músculos do ombro
- Não a garganta do
(como no acidente vascular cerebral prévio, # 3).

~

Repita este curso todo (A-D) várias vezes.

5. STROKES OMBRO



A.

Apenas para cada lado da coluna,
faça círculos com as partes planas de seus polegares.

Aqui os polegares espelho uns dos outros:

-se juntos,

para fora da coluna vertebral em conjunto,

etc

O foco da pressão

na direção em direção ao seu / seus pés.

Deixe seus dedos permanecem em contato com seu parceiro.
Esta série de círculos vem gradualmente até a volta.



B.

No ombro direito
entre a coluna ea escápula,
faça círculos com os polegares
- Desta vez alternando as mãos
um após o outro.
Foco na área perto do pescoço.



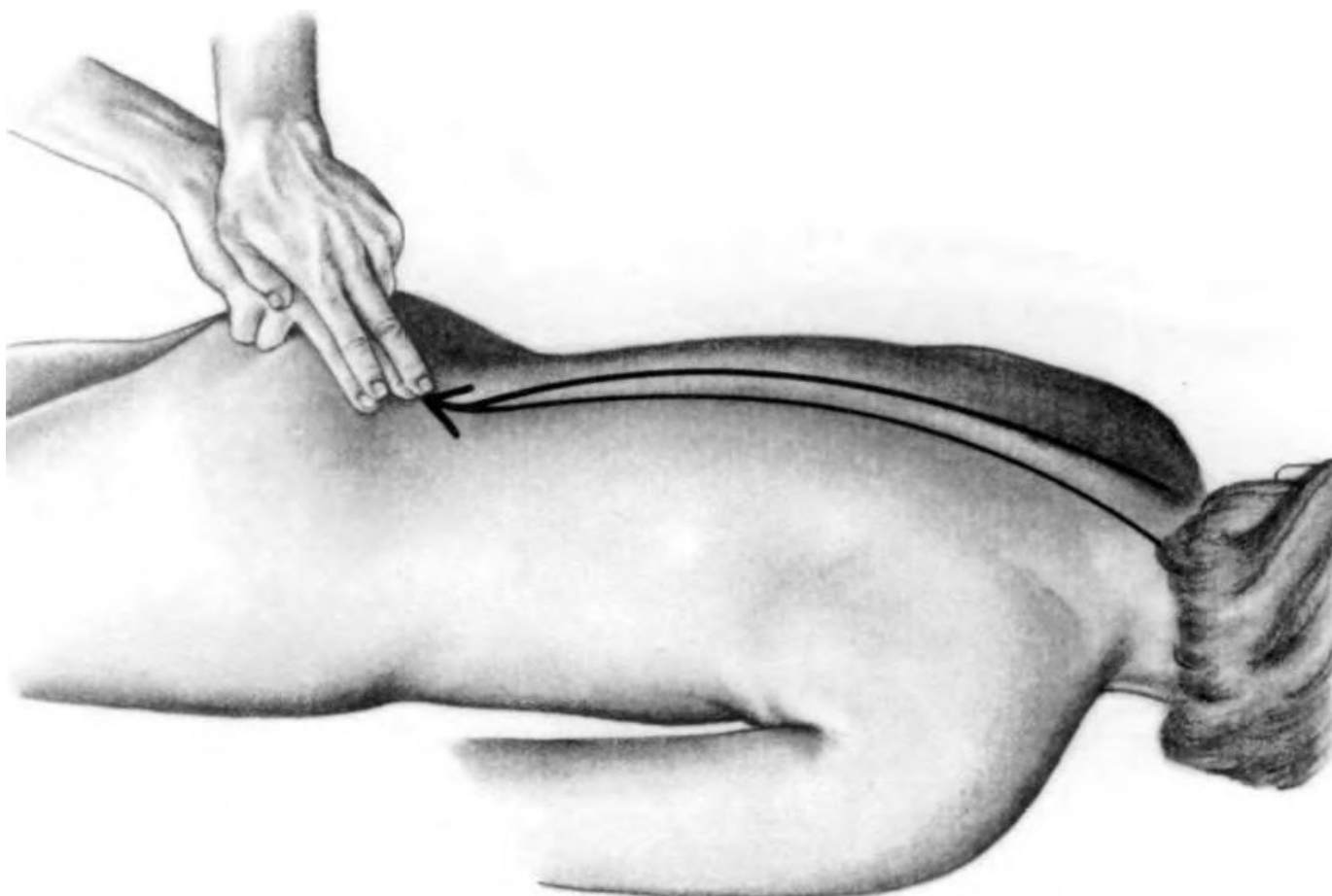
C.

No sulco
entre a escápula direita e clavícula,
deslize o polegar para fora em direção à ponta dos ombros
- Alternando uma mão após a outra.

D.

No sulco Agora aplique partes B e C no ombro esquerdo

6. PUXE OS DEDOS



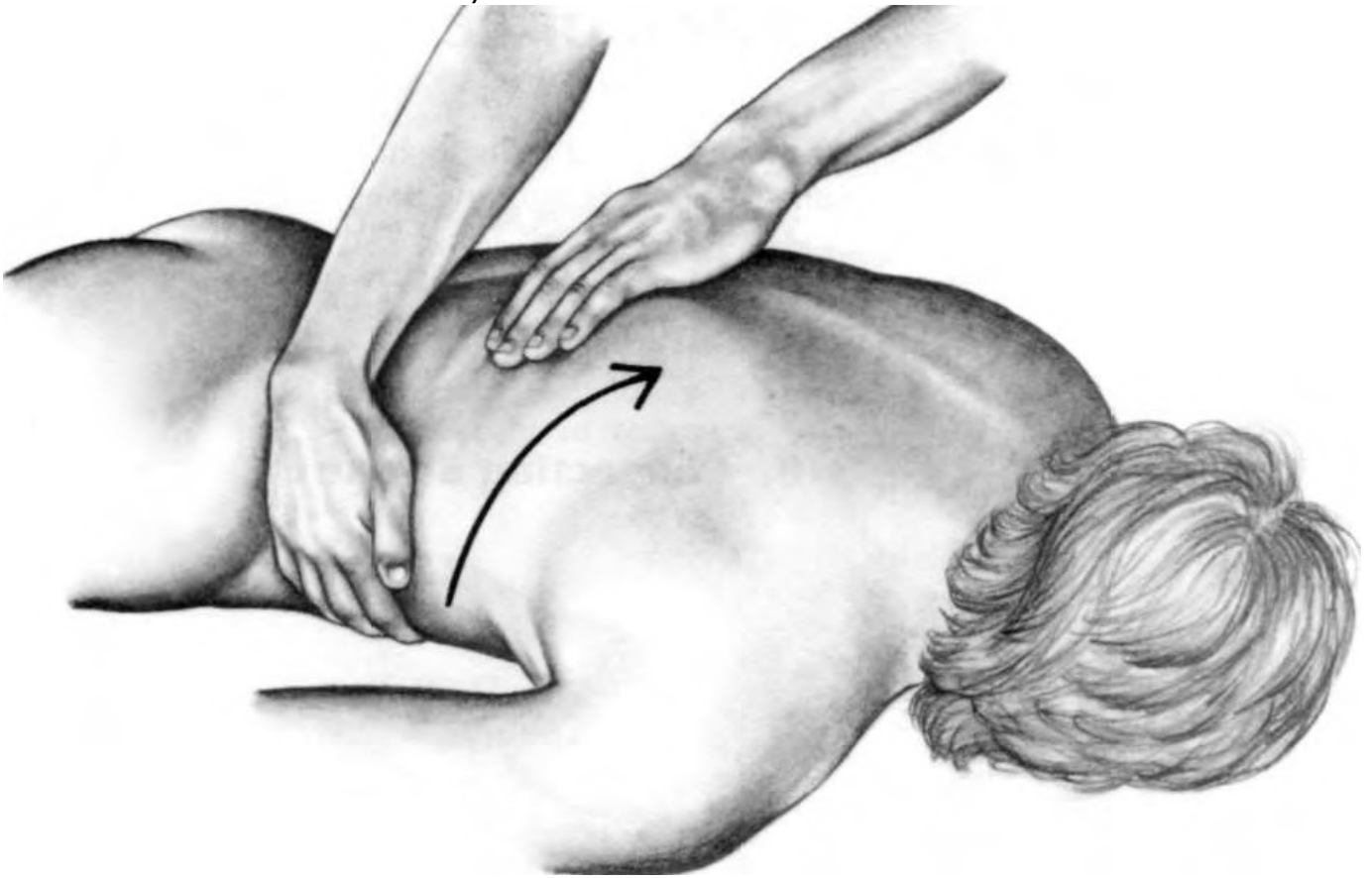
Com uma almofada do dedo
em cada lado da coluna vertebral no pescoço,
puxar para baixo em direção as nádegas.

Use uma pressão firme.
(Você pode ter ainda mais pressão
colocando os dedos da outra mão
em cima do primeiro.)

~

Repita todo este curso várias vezes.

7. PUXANDO LADO



A.

Alternando as mãos de um lado,
deslize-as de forma puxando
em todo o lado do tronco
em direção à coluna.
(Esta série inclui a área dos quadris
para perto das axilas.)

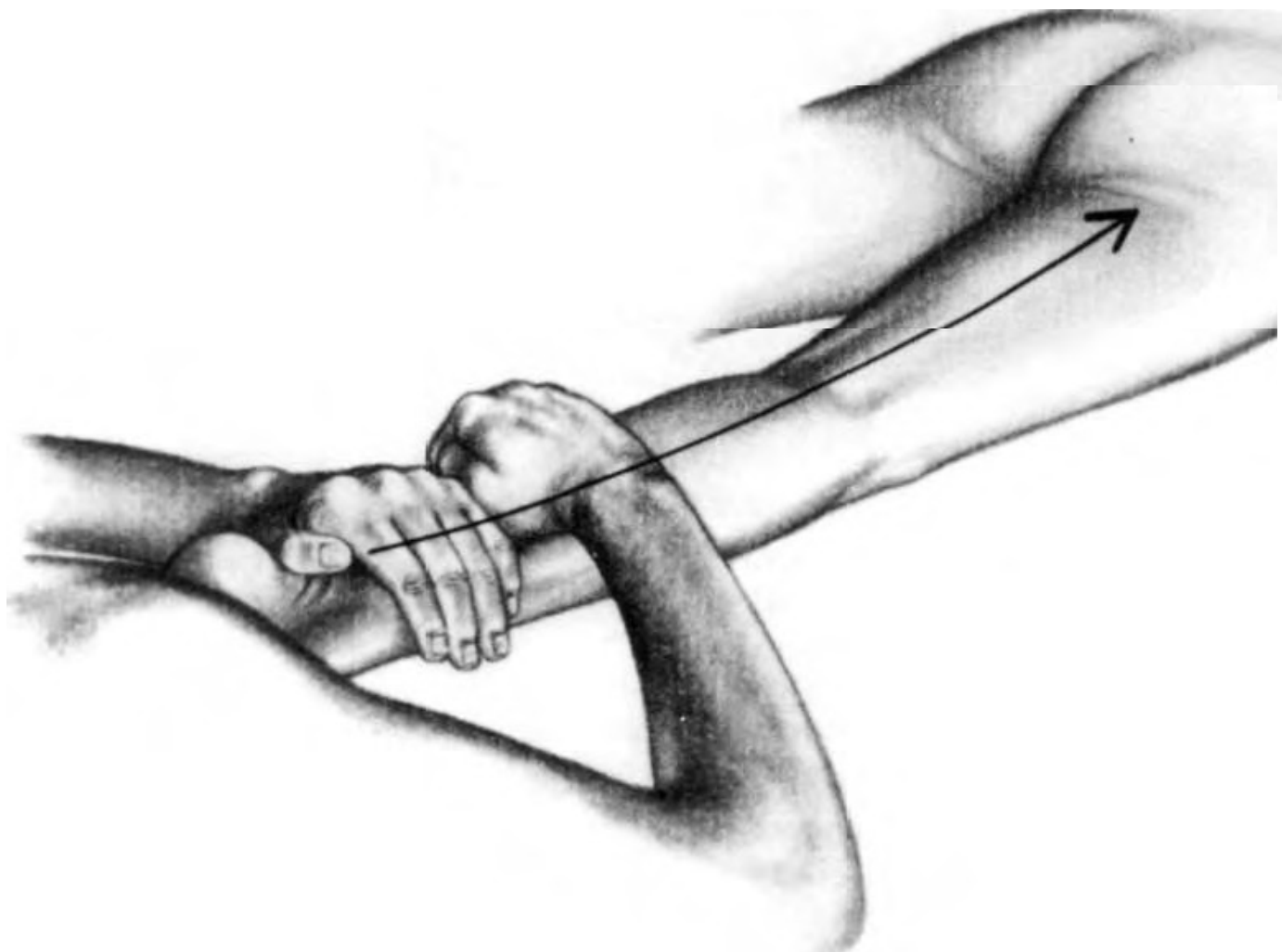
B.

Mover-se para o outro lado,
e aplicar os movimentos puxando
para o lado oposto.

PARTE POSTERIOR DAS PERNAS

instruções: Escrita aplicada para a perna direita.
Sua posição: Inicialmente, à direita do pé direito.

8. CONECTANDO CURSO



A.

Com a mão direita na frente,
deslize as mãos até a volta da perna.
(Para ambas as mãos, o pequeno-dedo-side conduz;
os polegares são dedos ao lado de seu índice.)



B.

Próximo as nádegas, gire as mãos
em um movimento para fora.



C.

Slide (em uma maneira de puxar)
estabelece os lados interno e externo da perna.

~

Repita este curso todo (A-C) várias vezes.

9. AMASSAR



A.

Primeiro foco de um lado, esprema delicadamente com o polegar oposto dedos. Enquanto aperta, slide alguns centímetros na direção da outra mão.
próxima versão o seu squeeze.



B.

Em seguida, siga o mesmo padrão com a outra mão. Gradualmente amassar toda a panturrilha, coxa e nádegas.

10. DESLIZE POLEGAR



A.

Deslize o apartamento dos polegares
até o meio das costas da perna.
(Deixe seus dedos permanecem em contato
ao longo dos lados da perna.)



B.

Deslize as mãos para baixo
os lados interno e externo
da perna.

~

Repita este curso todo (A-B) várias vezes.

11. V CURSO



A.

Deslize as mãos em forma de V até a volta da perna.
Para formar um "V", formam as duas mãos como se para apertar
as mãos.

Em seguida, coloque a mão direita acima da mão esquerda
de modo que o dedo direito pouco se no polegar esquerdo
eo polegar direito é no dedo indicador esquerdo.

B.

Deslize para baixo os lados interno e externo da perna
(como no acidente vascular cerebral prévio, # 10).

~

Repita este curso todo (A-B) várias vezes

12. REPITA

VOLTAR PERNA-DE-CURSO CONECTANDO (# 8)

13. VOLTA DE PERNA CURSO PENA

Alternando as mãos em um movimento de puxar,
delicadamente curso ponta dos dedos
sobre a perna toda
- Às vezes golpes curtos, por vezes longo.

14. SIGA A MESMA SEQUÊNCIA

Na perna esquerda
Lembre-se de inverter
sua direita e à esquerda posições.

VOLTAR CONCLUSÃO SIDE

15. VOLTAR HUG



A.

(Isto pode ser um golpe difícil a menos que você estiver usando uma mesa de massagem.)
Usando o lado macio e interna de seus antebraços, começam às costas do seu amante e deslize-as até abaixo das nádegas e para a parte superior das costas.
Em seguida, deslize os antebraços para trás junto.
Repita este movimento todo várias vezes.



B.

Depois de algumas repetições da parte A,
resto de sua caixa nas costas.

Tenha muito cuidado
para não colocar pressão sobre o pescoço e garganta.

16. CONCLUSÃO DO CURSO



Em um movimento longo, lentamente deslize as mãos para cima
a partir dos pés
para o ombro
e fora do alcance.

Se você deseja, então derrame penas Gentilmente
com a ponta dos dedos
o verso inteiro.

Depois de um tempo, com uma voz suave,
convidar seu amante a entregar quando estiver pronto

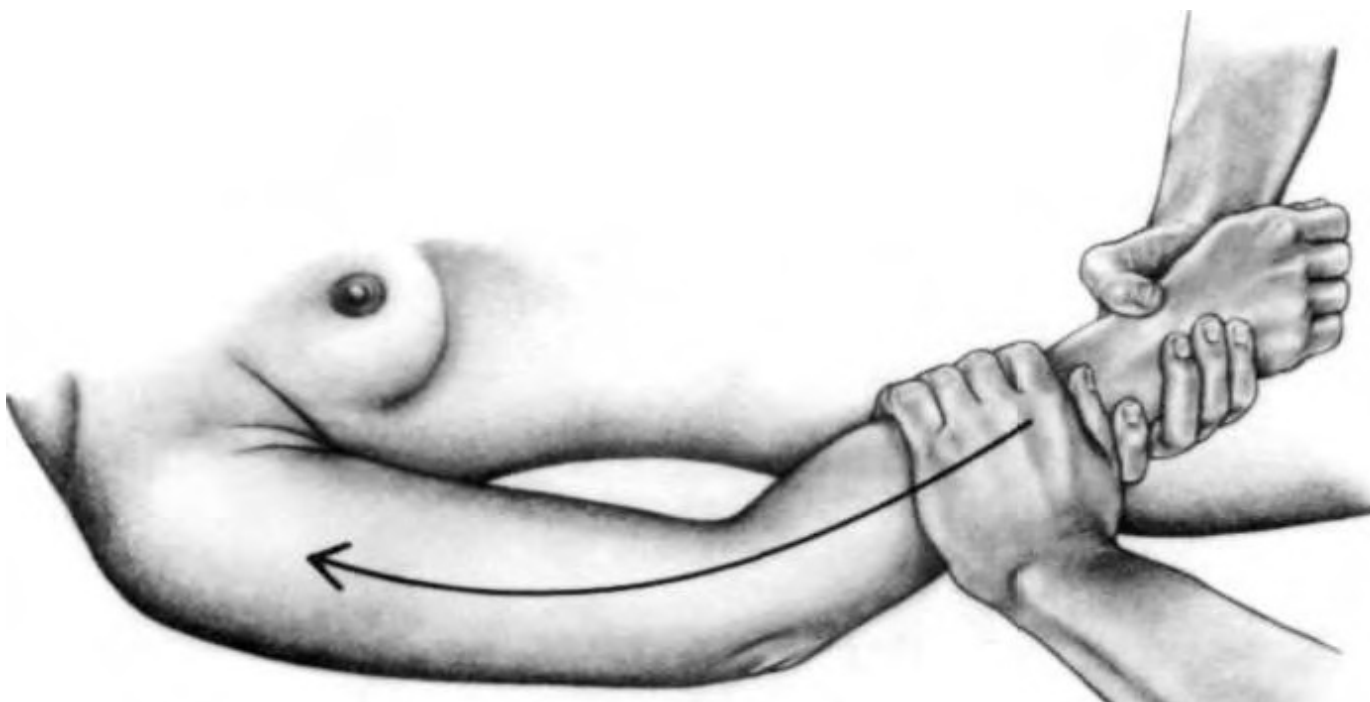
ARMS

instruções: Escrita, aplicada ao braço direito.

Posição amante: Deitado de costas com os braços ao lado.

Sua posição: Inicialmente na cintura direita, de frente para a cabeça.

17. CONECTANDO CURSO



A.

Primeiro, segure o pulso direito com a mão direita.
Depois com o lado do dedo mínimo líder,
Deslize sua mão esquerda para cima
a parte externa do braço direito.



B.

Pivot na ponta do ombro
e deslizar para baixo
na parte de trás do braço.



C.

Agora vamos a sua mão esquerda segure o pulso
longe de sua / seu corpo.
Deslize sua mão direita até o interior do braço direito,
com o lado do dedo mínimo líder.



46

D.

Pouco antes da axila,
pivot sua mão para o lado de trás do ombro
e deslize para baixo
na parte de trás do braço.

~

Repita este curso todo (A-D) várias vezes.

18. BRAÇADA SUPERIOR



A.

Segure a mão direita sobre a caixa torácica esquerda.

Deslize sua mão esquerda para cima
do lado de fora de sua / seu braço
enquanto sua mão direita para baixo slides
na parte de trás.



B.

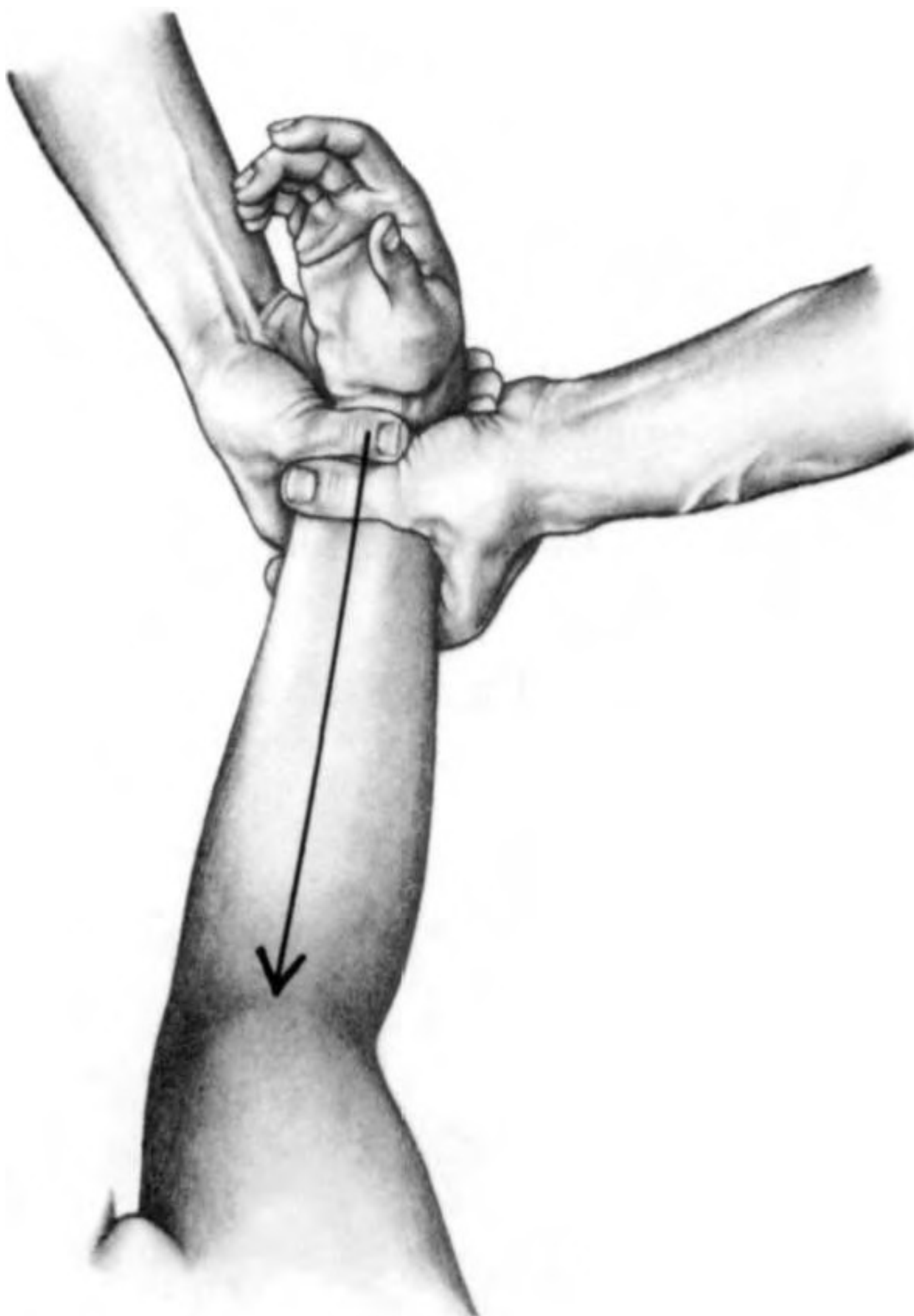
Sua mão esquerda no ombro gira
e desliza para baixo
na parte de trás do braço
enquanto sua mão direita gira no cotovelo
e desliza para cima
no lado superior do braço.

C.

Sua mão esquerda gira no cotovelo
e desliza para cima
na parte externa do braço
(que é parte A de novo)
enquanto sua mão direita gira na axila
e desliza para baixo
na parte de trás
(que é parte A novamente).

~

Repita este curso todo (A-C) várias vezes.



19. CURSO ANTEBRAÇO

A.

Segurando o antebraço na posição vertical,
slides as partes planas de seus polegares
o interior do antebraço.

Deixe seus polegares ser paralelas entre si.

B.

Quando seus polegares alcançar o lado interno do cotovelo,
aliviar o seu toque
e deslize as mãos para trás até o pulso.

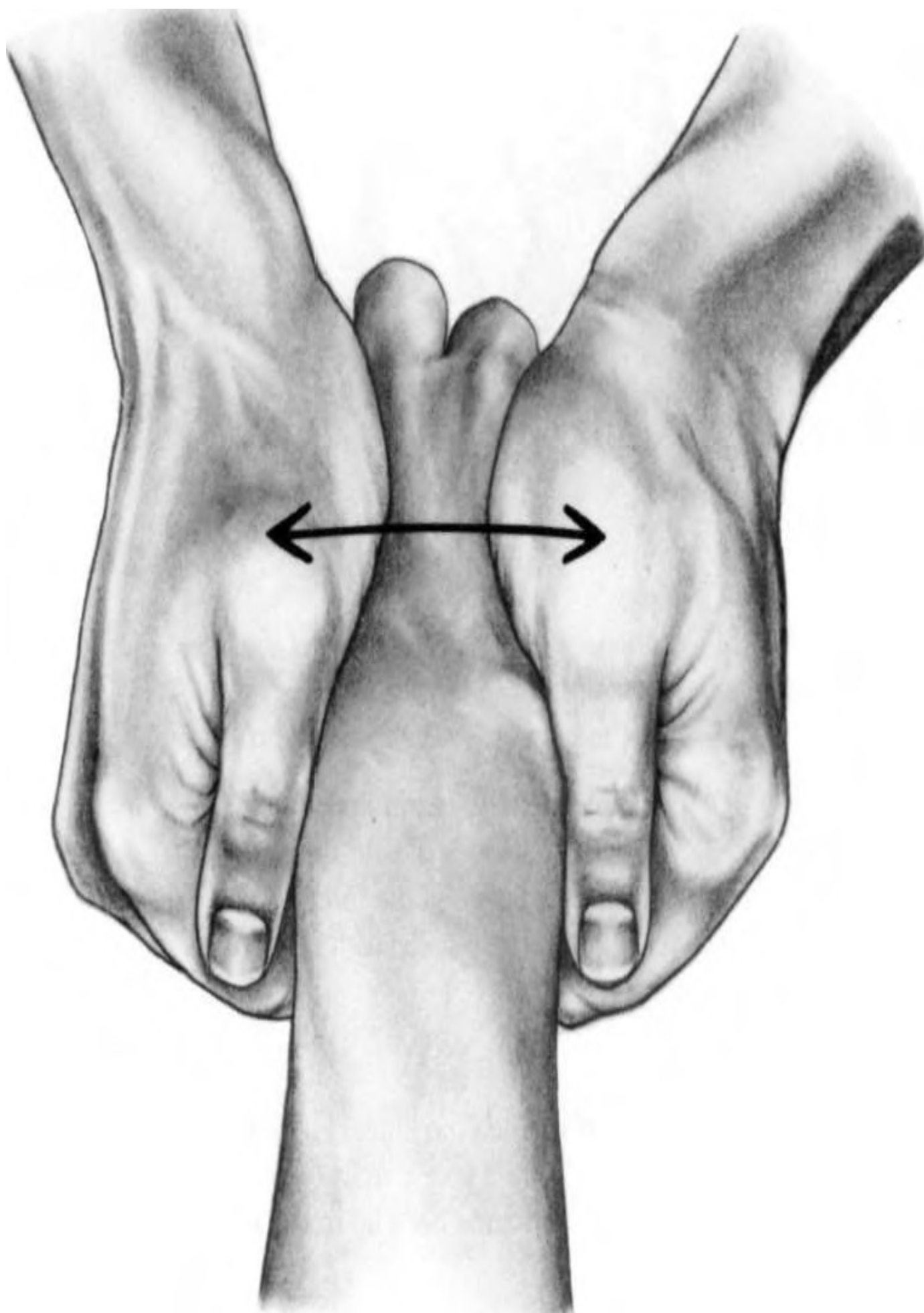
~

Continue com a mão direita
antes de massagear o braço esquerdo.

MÃOS

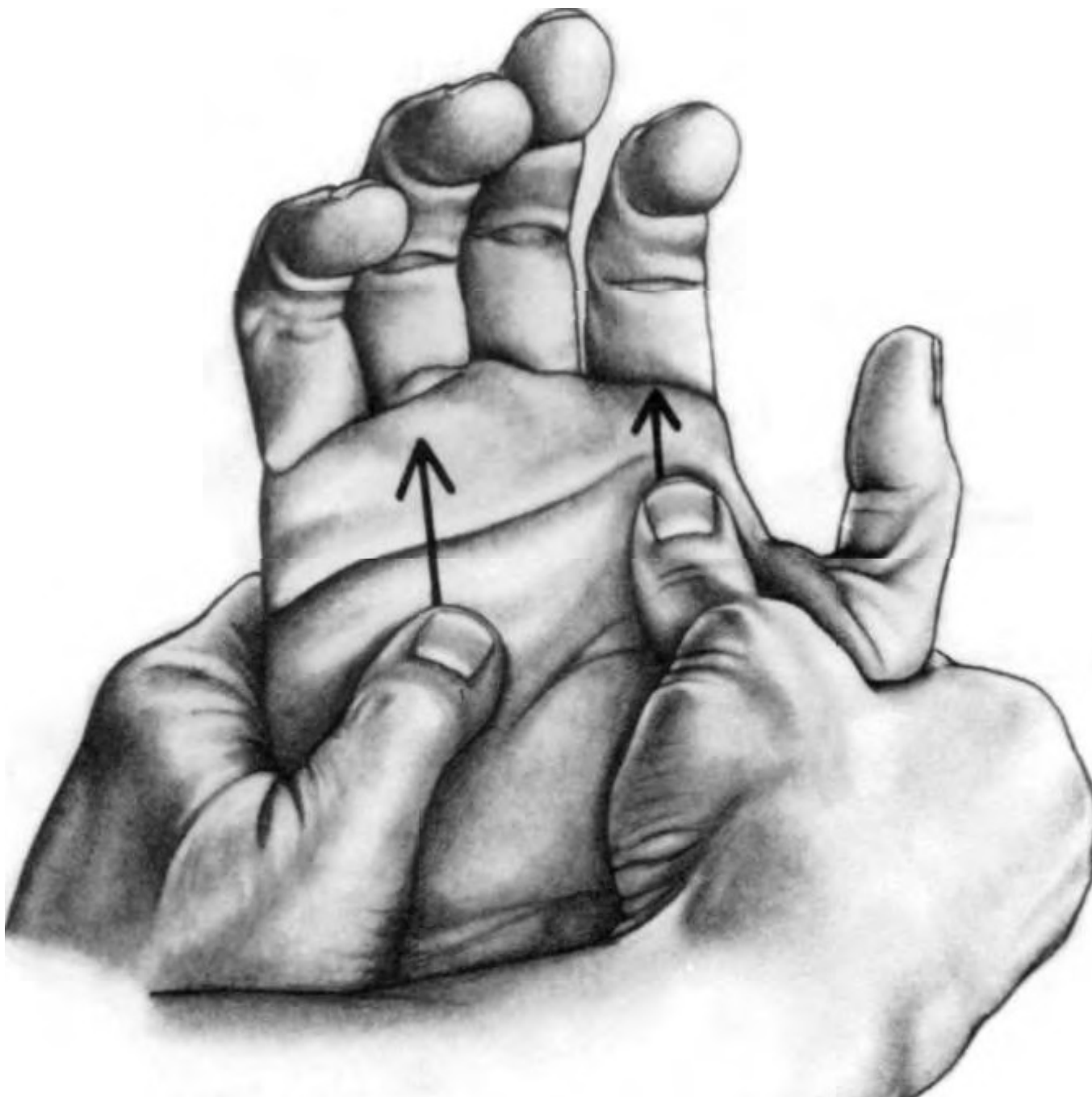
Instruções: Escrito como aplicado à mão direita.

20. MÃO ONDA



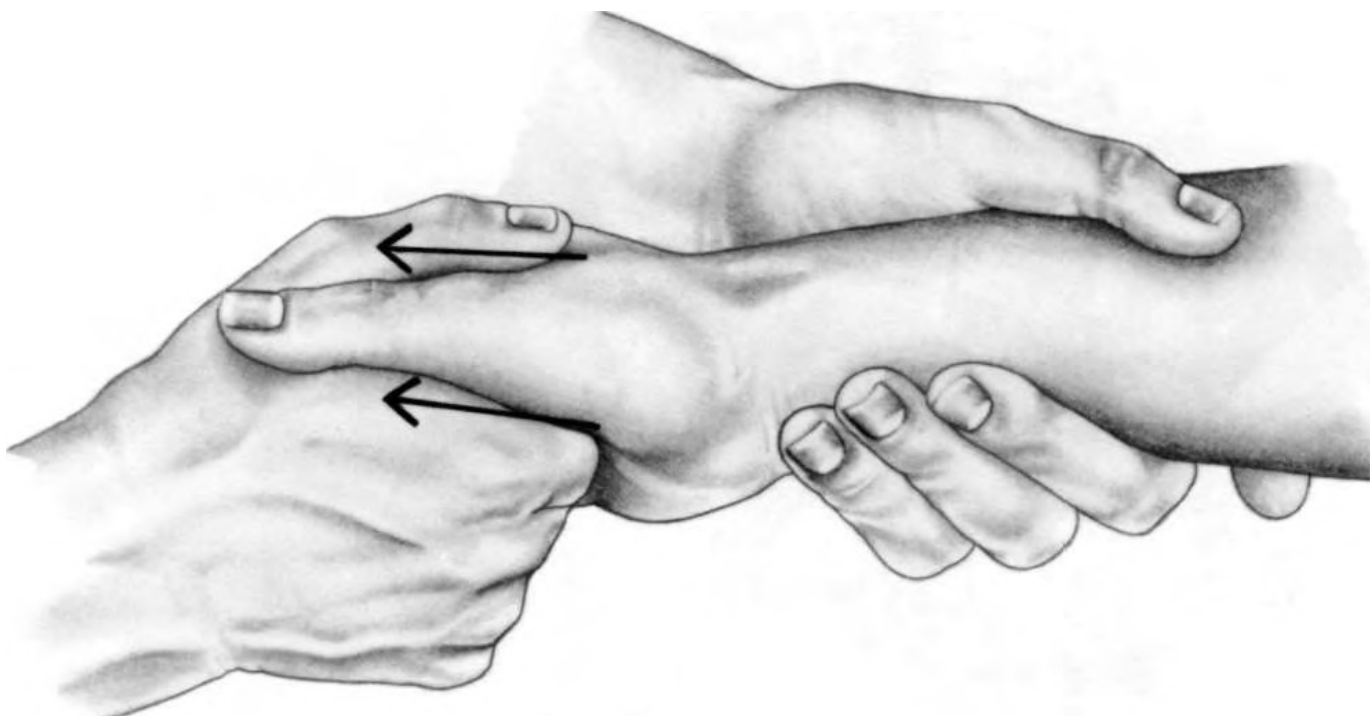
Na parte de trás da mão,
firmemente deslize os calcanhares de seus polegares para fora
para os lados da mão
enquanto curling a mão para dentro.
Repita este curso várias vezes.

21. MASSAGEM DA PALMA



Alternando os polegares,
empurre o polegar para cima almofadas na palma da mão.
Repita os movimentos várias vezes,
abrangendo a palma da mão completamente.

22. CURSO WEB



Com o polegar direito e enrolado dedo indicador
entre o polegar direito eo dedo em primeiro lugar,
deslizar para fora com firmeza.
Repita este curso várias vezes.

23. CURSO DEDO



A.
Começando na ponta do dedo,

deslize levemente abaixo dos lados do dedo
com o polegar eo dedo
- Muito, muito levemente.



B.

Agarrando firmemente o dedo em sua base,
deslizar para cima e fora do dedo.
Repita a Parte A e Parte B, uma vez no polegar
e uma vez em cada dedo.

24. LEITURA DE PALMA



Entrelaçamento seus dedos com seu amante,
esticar a palma aberta
e acidente vascular cerebral penas levemente a palma da mão
com pontas o polegar
- Muito, muito, muito levemente.

25. REPITA BRAÇADA CONEXÃO (#17)

26. BRAÇO E MÃO PENA GOLPE

Alternando as mãos em um movimento de puxar,
delicadamente curso ponta dos dedos
sobre todo o braço e mão
- Às vezes golpes curtos, por vezes longo.

27. SIGA O MESMO BRAÇO E MÃO SEQUÊNCIA NO BRAÇO ESQUERDA

Lembre-se de inverter
sua direita e à esquerda posições.

NA FRENTE DAS PERNAS

Instruções: Escrito como aplicada para a perna direita.

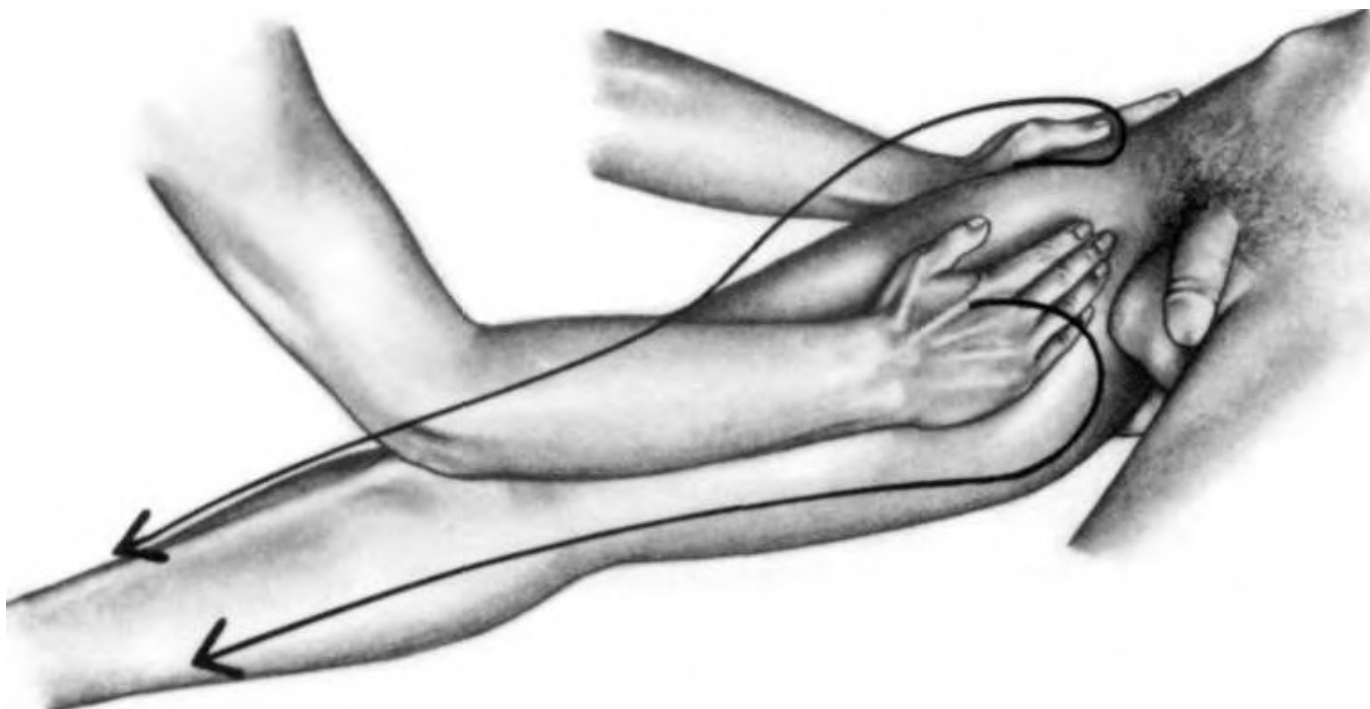
CONECTANDO CURSO



A.

Com a mão esquerda na frente,
deslize as mãos até a frente da perna.

(Para ambas as mãos, o pequeno-dedo-side conduz;
os polegares são dedos ao lado de seu índice.)



B.

Perto da pélvis, gire as mãos para fora
e deslize para baixo os lados interno e externo da perna.

~

Repita este curso todo (A-B) várias vezes

29. MINI-CURSO CONEXÃO

Na coxa,
fazer uma série de derrames de ligação
semelhante ao acidente vascular cerebral prévio (# 28)
mas mais curto e só na coxa.

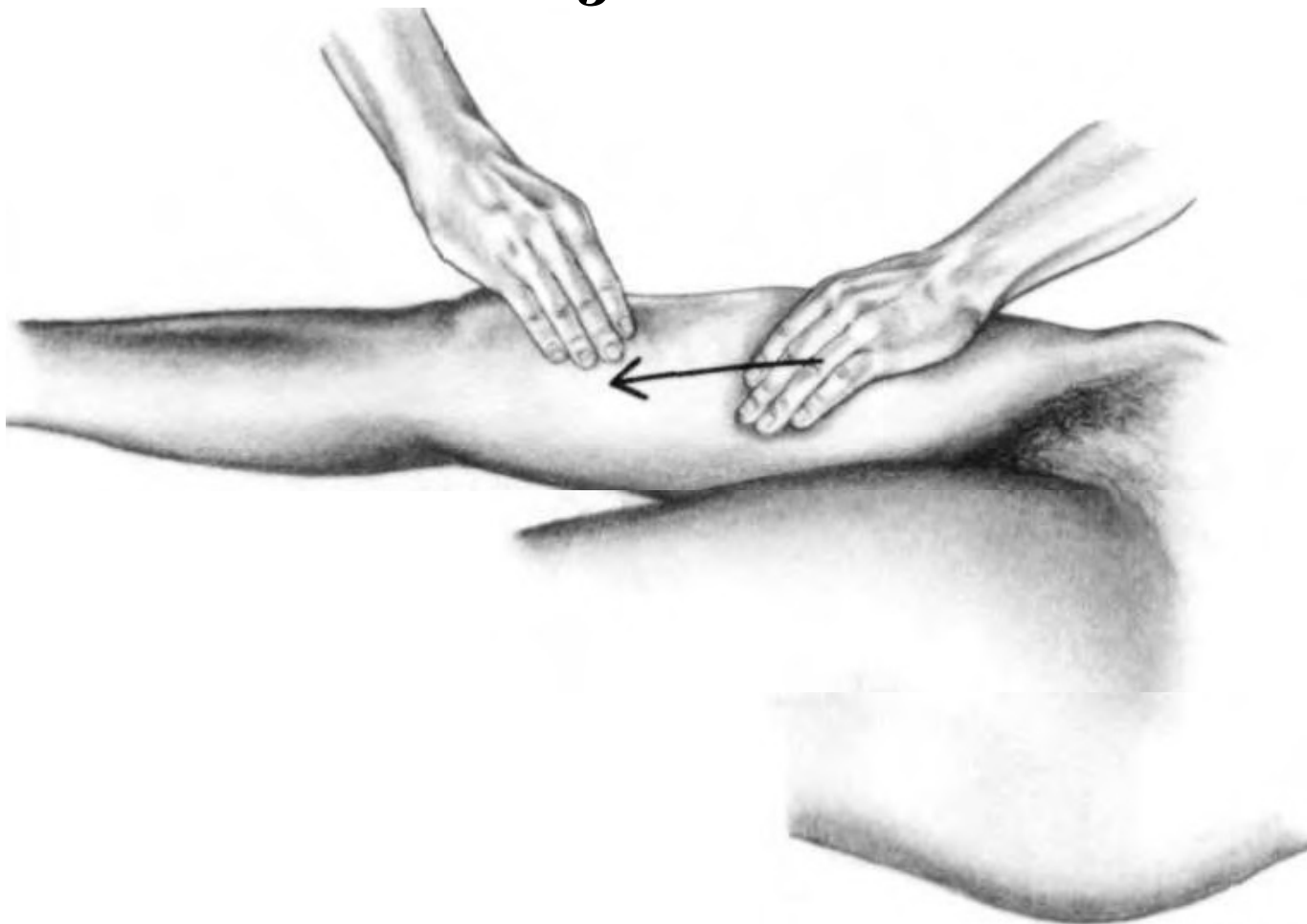
Cada curso começa sucedendo
um pouco mais acima da coxa

e termina um pouco mais acima.

~

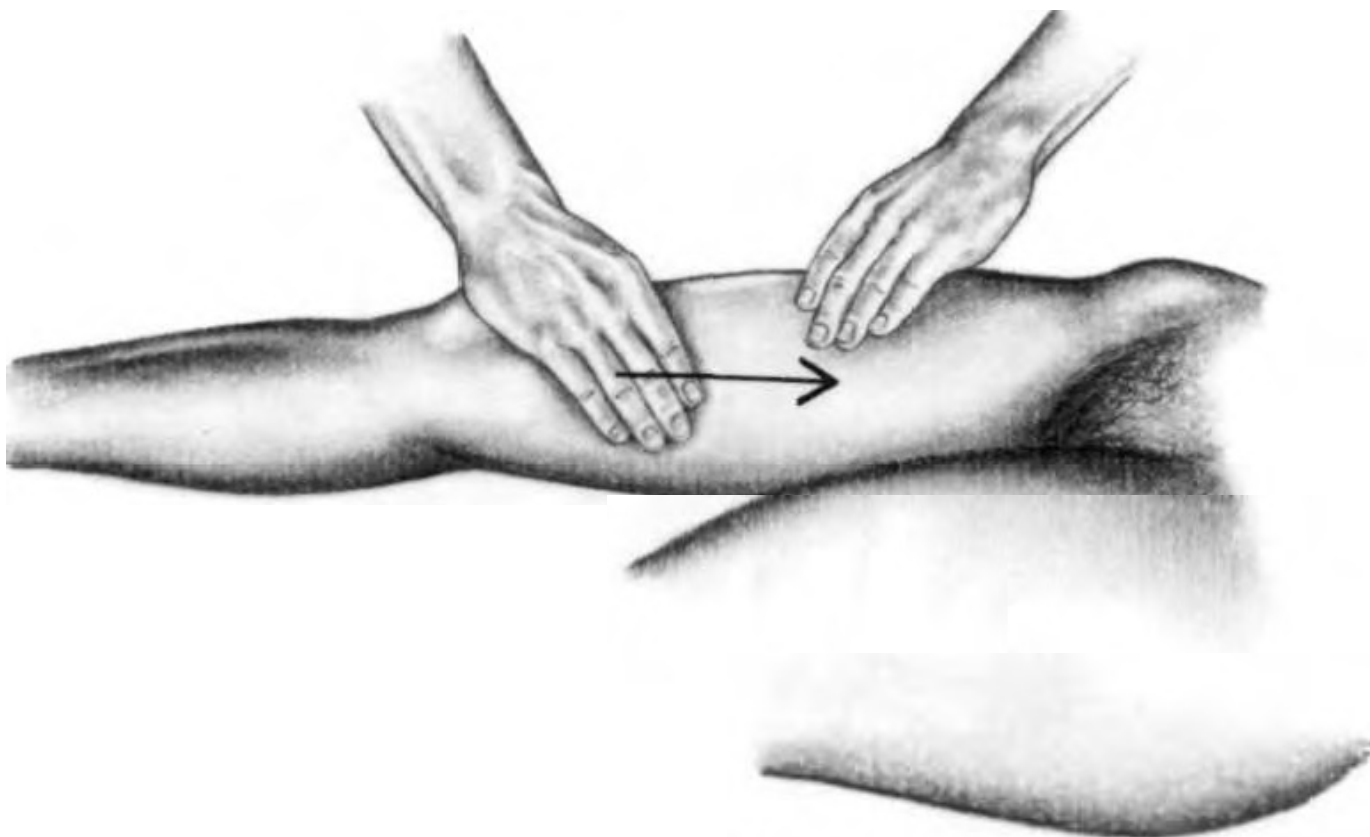
Repita esta série várias vezes.

30. AMASSAR COXA



A.

Primeiro foco de um lado, esprema delicadamente com o polegar oposto dedos. Enquanto aperta, slide alguns centímetros na direção da outra mão. Em seguida liberar o seu squeeze.



B.

Em seguida, siga o mesmo padrão com a outra mão.
Aos poucos, sove a coxa inteira.

31. REPITA: FRENTE DE ACIDENTE VASCULAR CELEBRAL LEG DE LIGAÇÃO (#28)

~

Continue com o pé direito
antes de massagear a perna esquerda.

PÉS

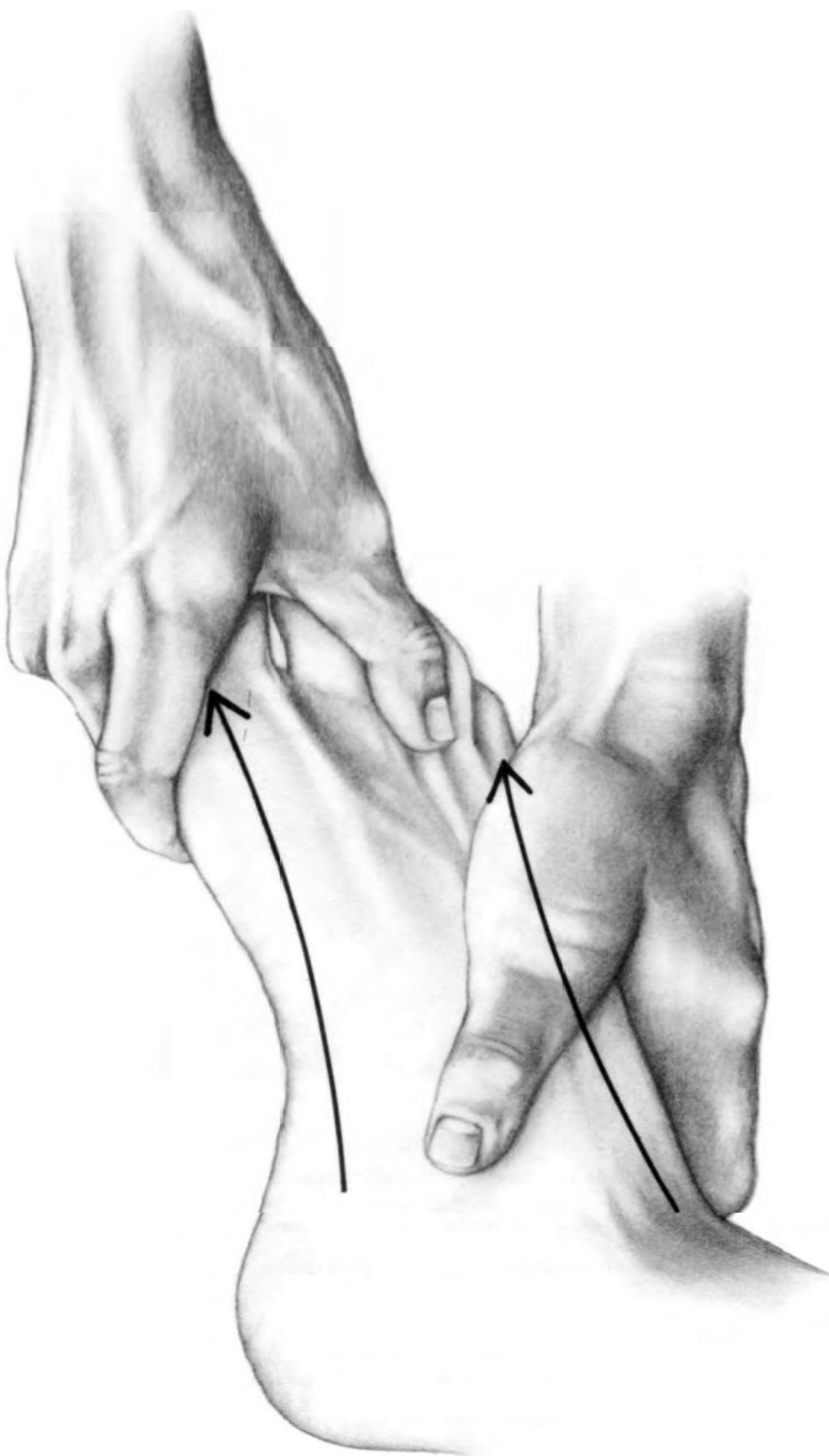
Instruções: Escrito como aplicada para o pé direito.

32. TORNOZELO CIRCLING



Acidente vascular cerebral em movimentos circulares com os
dedos flat
ao redor do tornozelo.

33. CONECTANDO CURSO



Alternando as mãos,
espremer o pé
e deslize fora da extremidade.

~

Repita este curso várias vezes.

34. ARC DE TRIOMPHE



Firmemente deslize o calcanhar de sua mão direita para baixo
no arco.

(O tornozelo descansa em sua mão esquerda.)

~

Repita este curso várias vezes.

35. CÍRCULOS DEDOS



Na parte superior do pé,
faça pequenos círculos com almofadas de seu dedo.

(Deslize os dedos sobre a pele
e / ou, com uma pressão um pouco mais,
raspar a pele do seu amante ao longo dos músculos,
tendões e ossos abaixo.)

~

Repita estes círculos sobre toda a parte superior do pé.

36. O CURSO ENTRE TOES



Com o dedo indicador da mão direita
em cima com o pé direito
eo polegar da mão direita na parte inferior,
pressione e deslize para cima e para baixo várias vezes
entre cada um dos dedos do pé.

37. ESCORREGANDO



Muito lenta e suavemente "parafuso" qualquer dedo direito
dentro e fora
entre cada conjunto de dedos.

38. REPITA: FRENTE DE ACIDENTE VASCULAR CELEBRAL LEG DE LIGAÇÃO (#28)

39. PERNA E PÉ PENA GOLPE

Alternando as mãos em um movimento de puxar,
delicadamente curso ponta dos dedos
sobre toda a perna e pé
- Às vezes golpes curtos, por vezes longo.

40. SIGA A FRENTE MESMO DE PERNAS E PÉ SEQUENCIA NO LADO ESQUERDO

~

Lembre-se de inverter
sua direita e à esquerda posições.

TORSO FRONT

Sua Posição: Inicialmente no lado direito do seu amante.

41. CURSO LUA

Em primeiro lugar, praticar o seu direito e esquerdo
movimentos separadamente:

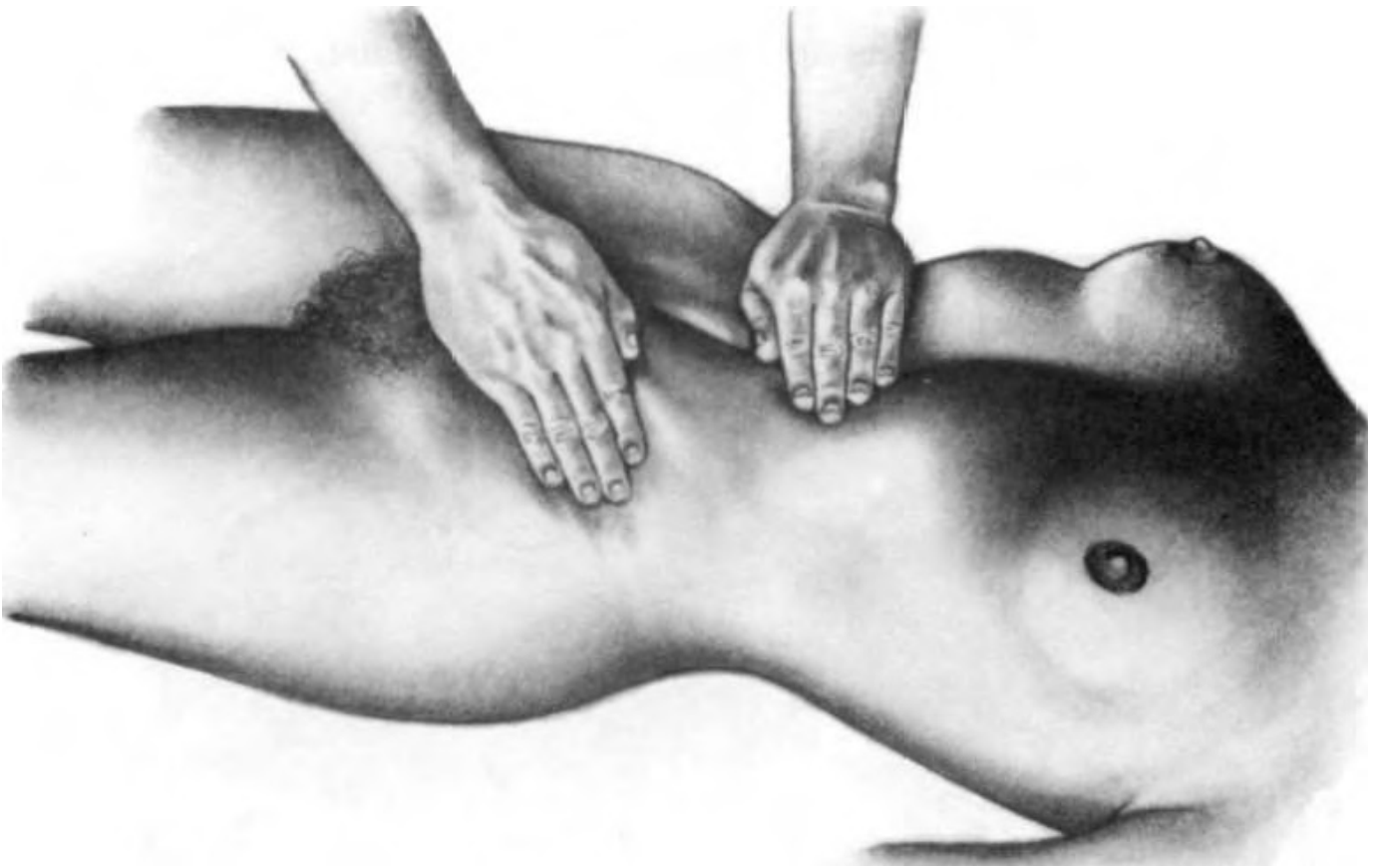


Sua mão direita faz um semicírculo
na parte inferior do abdômen,



Enquanto sua mão esquerda faz um círculo completo
em torno de todo o abdome.

Esta é a versão completa:



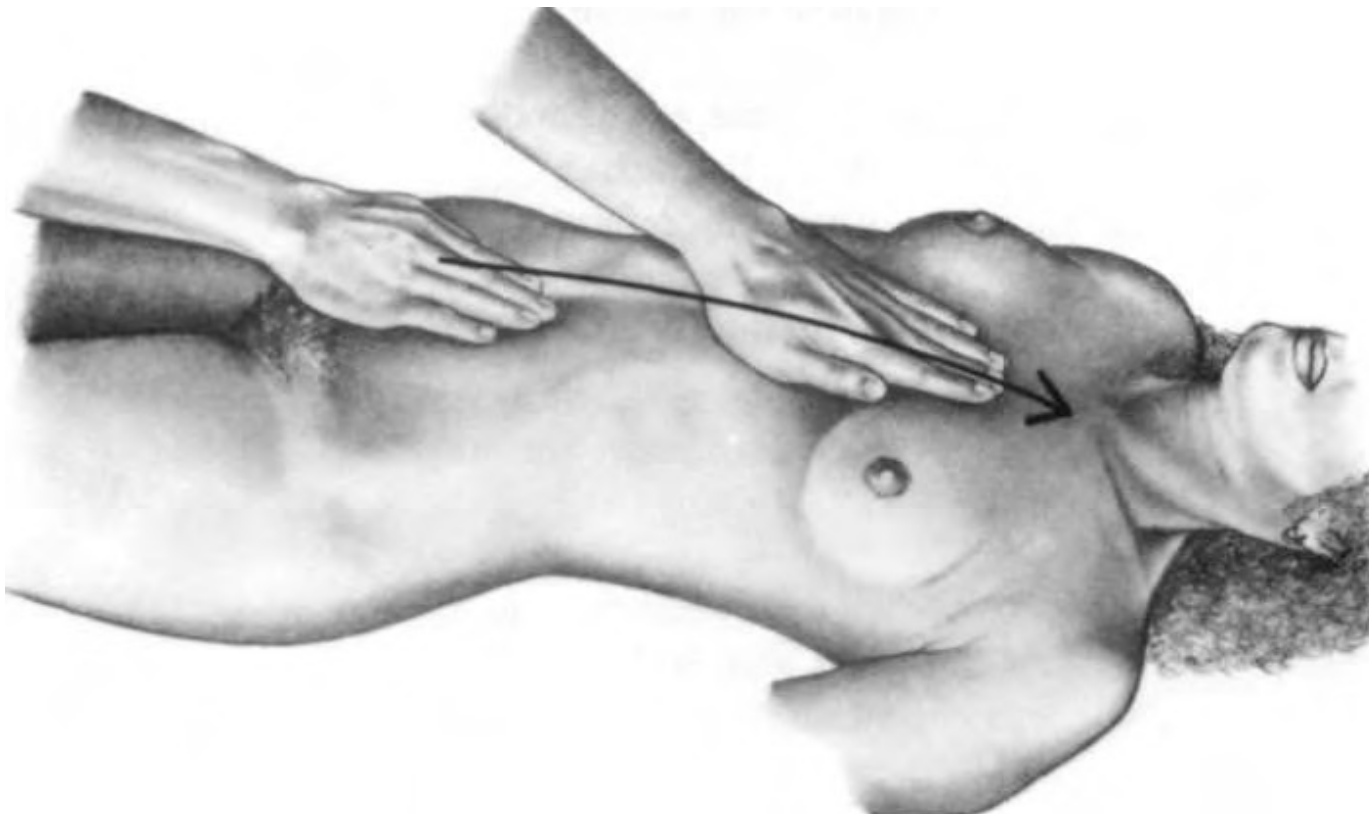
Coordenar movimentos de sua mão:
quando a sua mão direita está acariciando em um meio círculo,
sua mão esquerda está diretamente oposto no círculo.

Quando não estiver usando sua mão direita,
simplesmente levantá-lo fora do caminho
do padrão de sua mão esquerda do círculo completo.

~

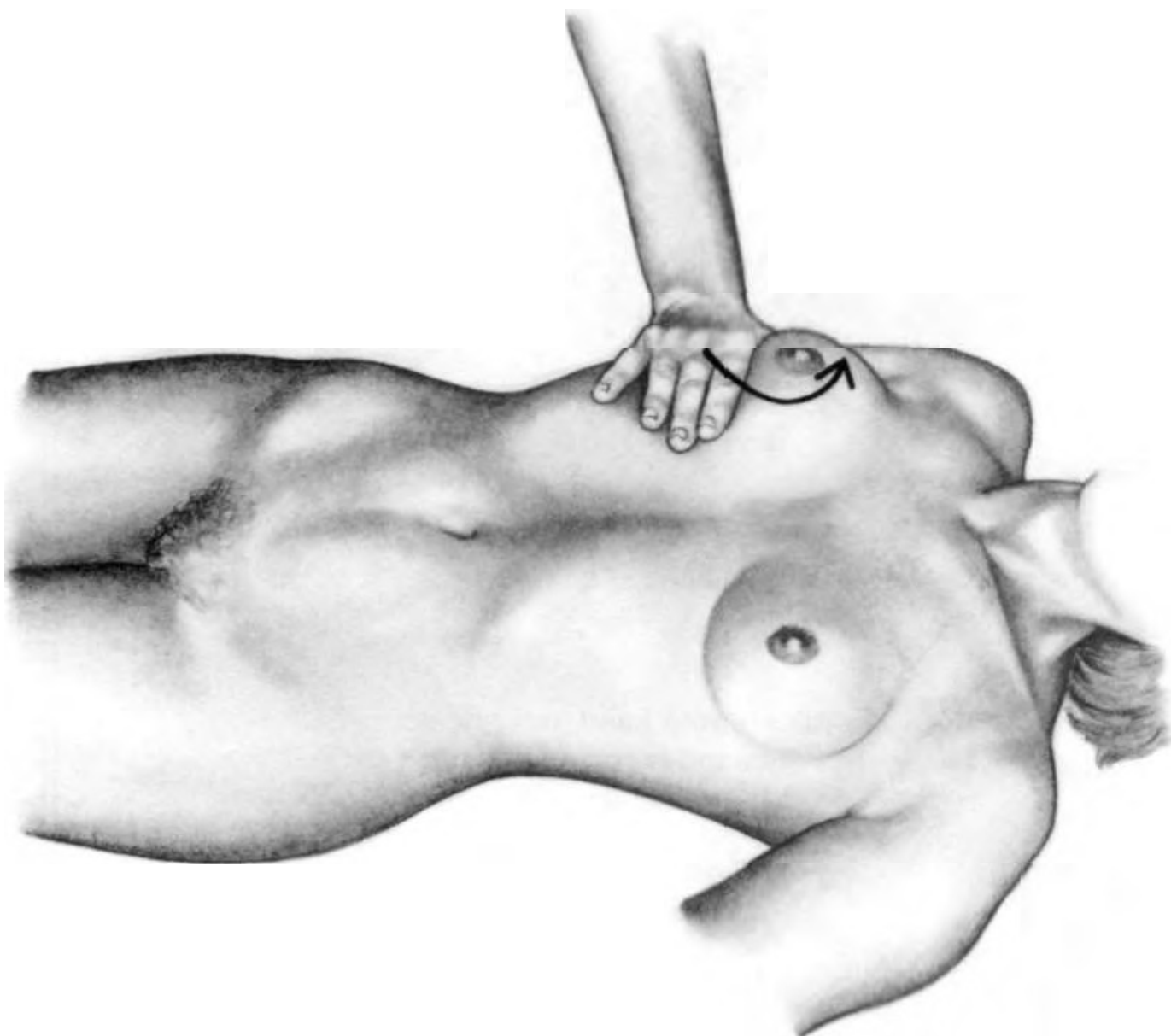
Repita todo este curso várias vezes.

42. DESLIZE CENTRO



Alternando as mãos,
firme e lentamente deslize-as até a linha média
a partir da parte inferior do abdome para a parte superior do
tórax.

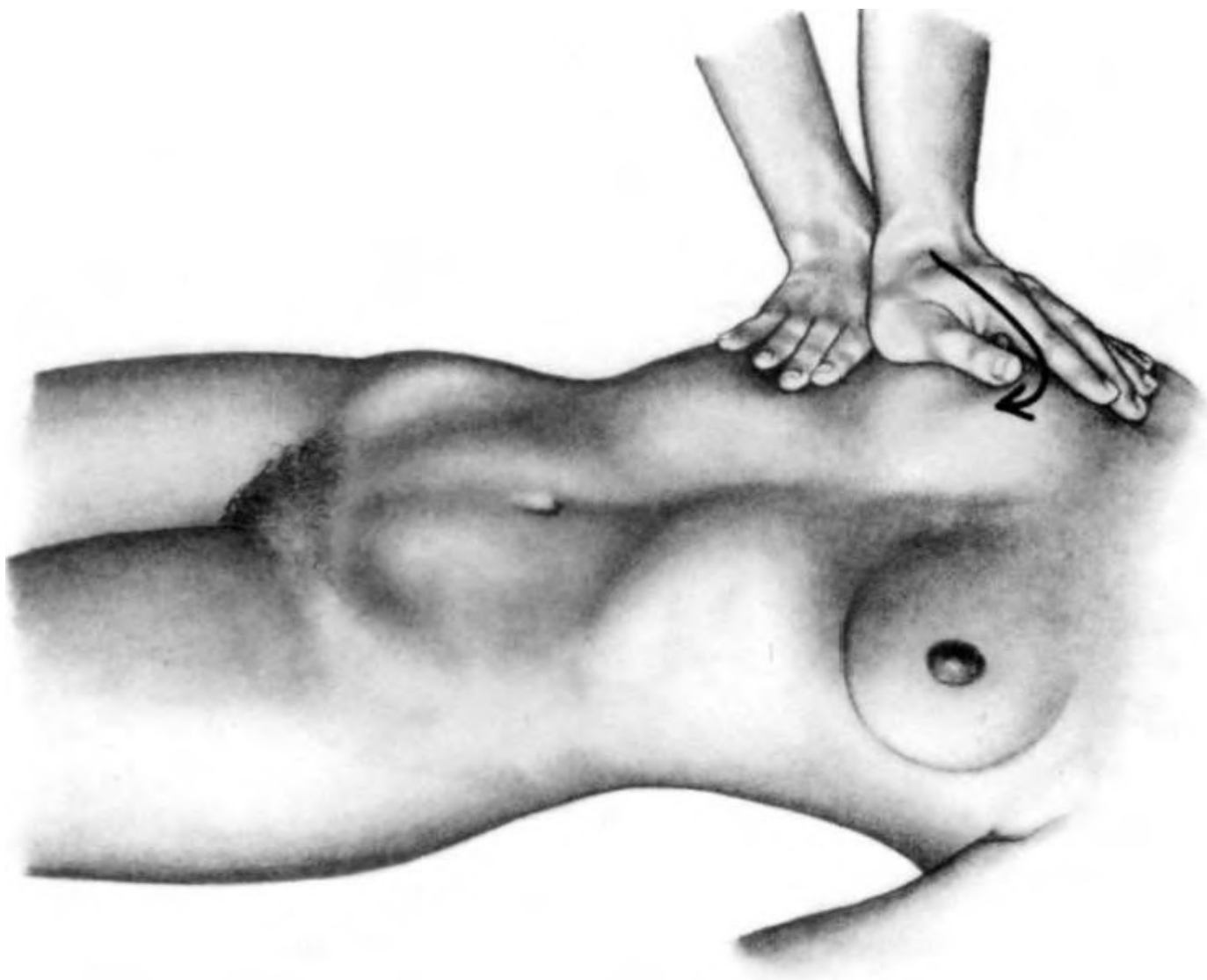
43. AMASSAR DE MAMA



A.

Começando pelo lado inferior, a área externa da mama, deslize sua mão direita por cima da mama de modo que seu polegar eo dedo indicador circundam o mamilo.

Usando o mamilo como eixo,
continuar o curso
girando a mão esquerda
ao redor do mamilo
como você desliza para cima e para fora do peito.



B.

Deslize sua mão esquerda
do mesmo lado, menor a área externa da mama
se sobre o peito
de modo que seu polegar eo dedo indicador
circundam o mamilo.

Usando o mamilo como eixo,
continuar o curso
girando a mão esquerda no sentido horário
ao redor do mamilo
como você desliza para cima e para fora do peito.

~
Repita esta série (A-B) várias vezes
com uma mão após a outra.

~
Continue com o golpe seguinte (# 44)
na mama direita
antes de massagear o peito esquerdo.

~
Nota:
No seio de uma mulher, aplique uma leve pressão.

44. DERRAME RAIOS



A.

Imagine o mamilo como o eixo de uma roda
com raios que saem do eixo.
Usando as almofadas dos dedos e polegares
de ambas as mãos,
aperte suavemente no eixo
e deslize para fora ao longo de um raio,
mover suas mãos em direções opostas.

~

Repita este padrão várias vezes
ao longo dos raios diferentes.

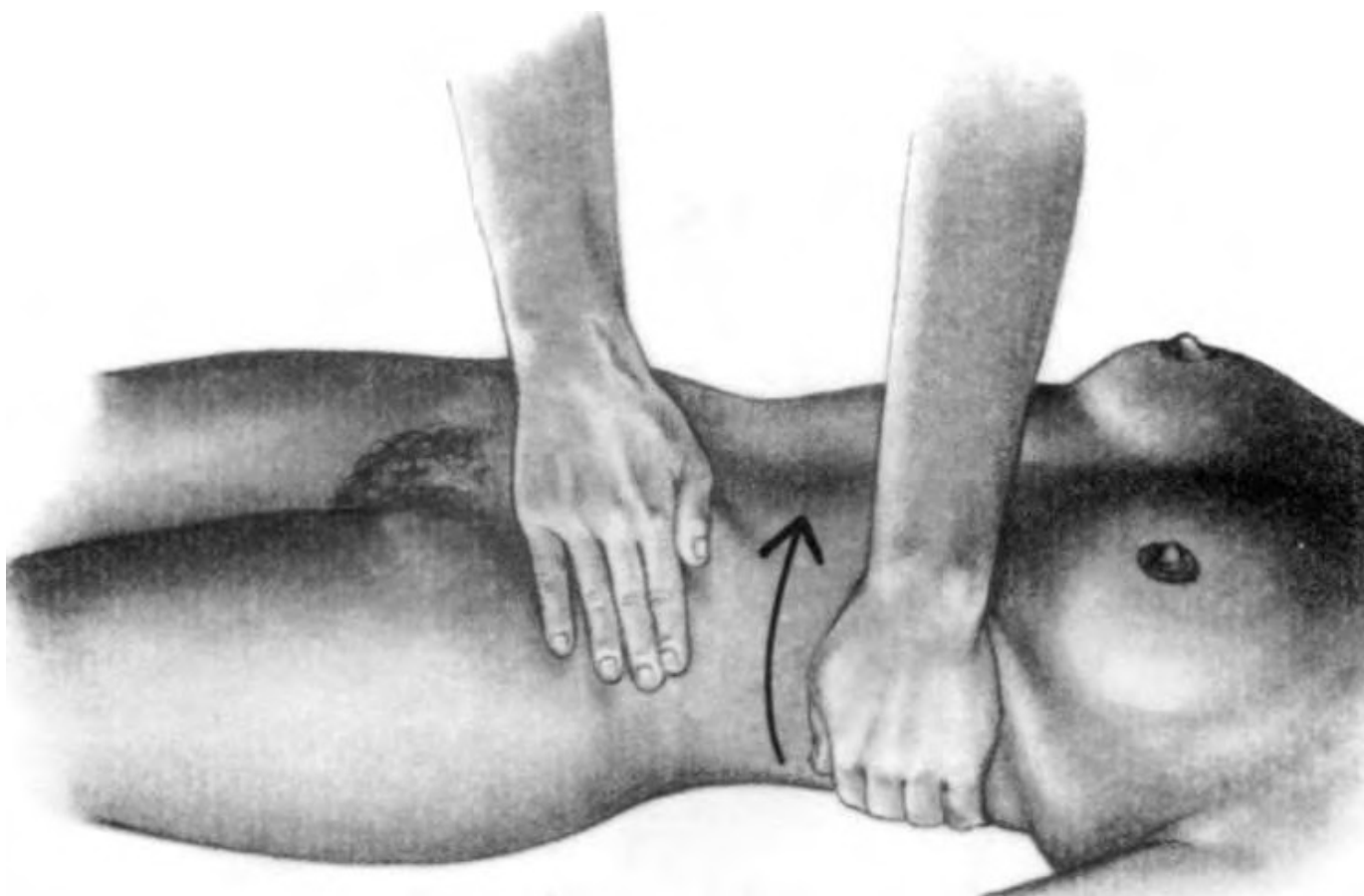
B.

Aperte suavemente a base do mamilo
entre as almofadas
de seu dedo indicador eo polegar
de uma mão
e deslize para cima e fora do mamilo.
Seguem esse padrão,
alternando as mãos
um imediatamente após o outro.

~

Agora passar para o outro lado
e repita este eo acidente vascular cerebral prévio
(# 43 e # 44)
na área da mama.

45. PUXANDO LADO



A.

Alternando as mãos,
deslize-as de forma puxando
em todo o lado do tronco
em direção à linha média frontal.

~

(Esta série inclui a área
desde os quadris até perto da axilas.
Seja gentil com a área mamária.)

B.

Mover-se para o outro lado,
e aplicar os movimentos puxando
para o lado oposto.

46. CURSO FEATHER TRONCO

Alternando as mãos em um movimento de puxar,
delicadamente curso ponta dos dedos
sobre todo o torso.

Incluem as áreas genital e na coxa também.

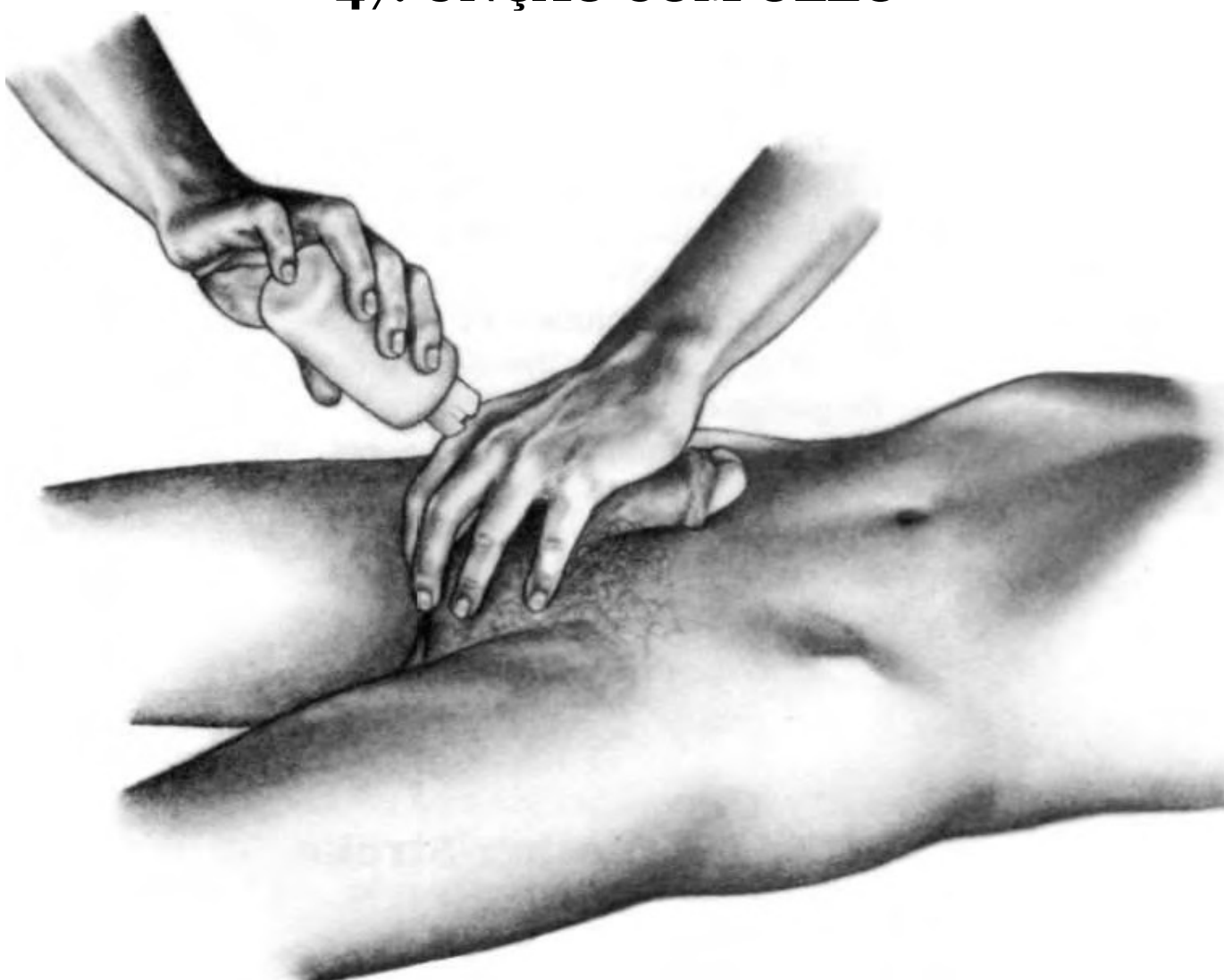
GENITAIS: MASCULINO

Posição amante: Deitado de costas.

Sua Posição: para o lado direito do seu amante.

Nota: Se você deseja seguir o sexo seguro-práticas, por favor
consulte o apêndice.

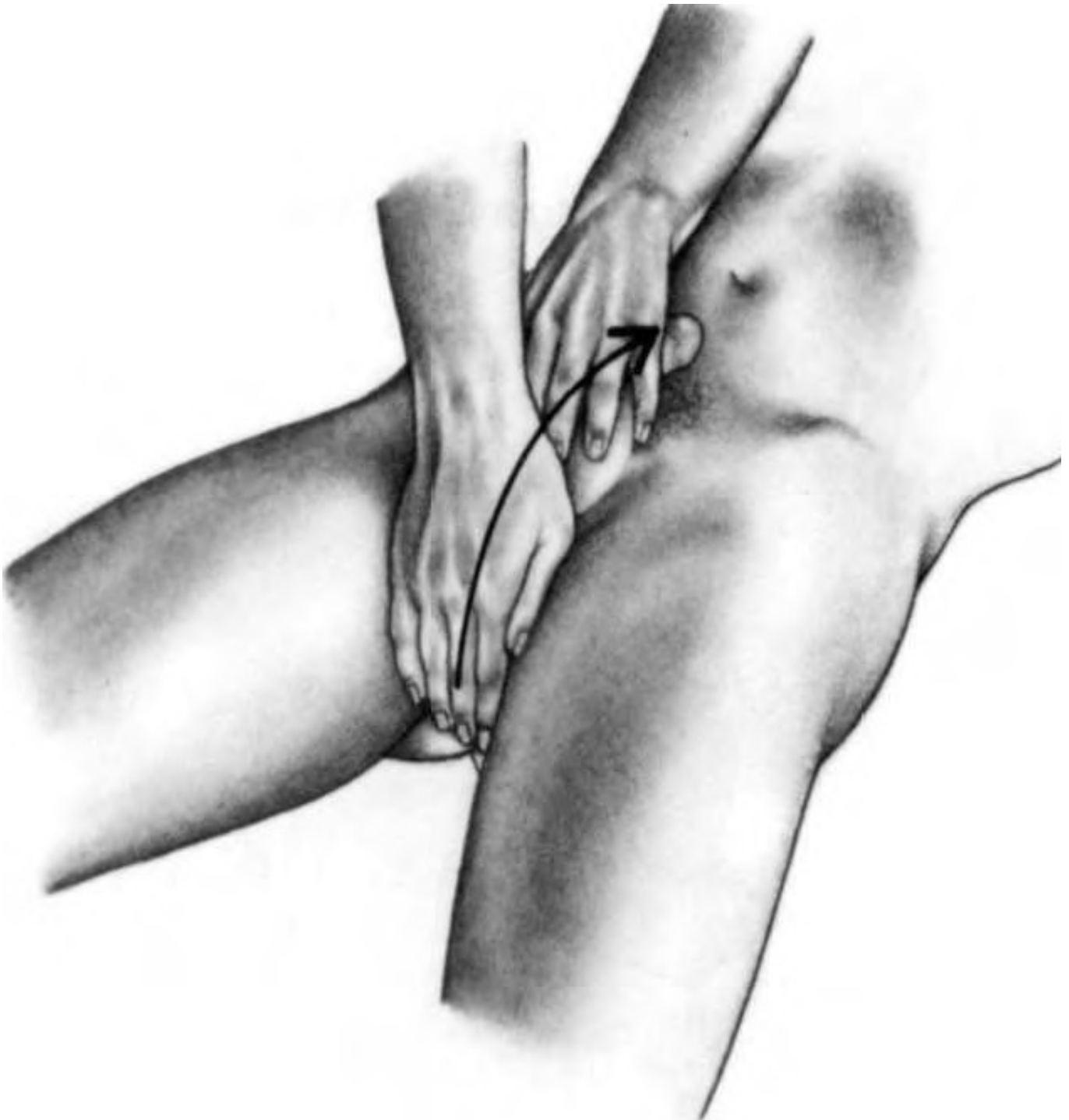
47. UNÇÃO COM ÓLEO



A.

Deixe sua mão esquerda, com os dedos ligeiramente abertos,
restante no escroto
e embaixo lado do pênis.

Em seguida, com a mão direita,
derrame de petróleo nas costas da sua mão esquerda
para que o óleo escoo por entre os dedos.



B.

Alternando as mãos,
espalhar o óleo com um movimento de puxar para cima,
deslizamento do assoalho pélvico
sobre o escroto eo pênis.

Talvez dê um pouco de pressão mais firme
sobre o assoalho pélvico.

Certifique-se que há abundância de petróleo
desde os traços seguintes
assume bem lubrificado movimentos.

~

Nota: Se o seu amante ejacular durante este ou qualquer outro
curso
talvez vá para "Ser", # 58.

48. O CURSO CORONAL



Sua mão esquerda delicadamente estende o prepúcio para baixo
ao longo do eixo do pênis flácido ou ereto.

Seu direito pontos mão
como se a torcer uma laranja pela metade em um espremedor.

Concentrando da cabeça do pênis
girar sua mão direita dedos frente e para trás
em coordenação com um movimento para cima e para baixo
deslizamento.

Variar a quantidade de pressão de sua mão direita.

49. A SERPENTE



A.

Sua mão esquerda delicadamente estende o prepúcio para baixo ao longo do eixo do pênis flácido ou ereto.

Seu polegar direito e forma dedo indicador um círculo snug logo abaixo da cabeça do pênis e gire no sentido horário na medida do seu pulso permite.



B.

Continuando o movimento, levante o seu polegar direito de modo que o dedo indicador pode manter contato na rotação até que o polegar pode formar um círculo com o dedo indicador novamente.

~

Repita esta circulando várias vezes.

50. O GOLPE DEZ



Usando uma grande quantidade de petróleo e alternando as
mãos,

fazer dez golpes para baixo
sobre o pênis flácido ou ereto,
de dez movimentos ascendentes.

Siga para baixo, com nove, nove para cima,
oito para baixo, oito para cima

-Todo o caminho para um baixo e uma para cima.

sugestão:

sincoar o ritmo do seu afagar.

Ao invés de usar uma batida mesmo (1-2-3-4-5-6),
aguarde um momento depois de cada conjunto de dois acidentes
vasculares cerebrais
(1-2-3-4-5-6).

51. ANEL ESCROTO



Seu polegar direito, juntamente com o seu índice
e talvez dedos médios
circundam o escroto
entre a base do pênis e os testículos.
(Tenha cuidado para não espremer os testículos).

agora mover o escroto cima e para baixo
como seus traços a mão esquerda para cima e para baixo
no eixo do pênis flácido ou ereto.

Variar a quantidade de pressão de sua mão direita
contra a base do pênis.

Para continuar os cursos genital masculino,
vá em "Conexões de Interior", # 57,
que é para homens e mulheres.

GENITAIS: FEMININOS

Posição amante: Deitado de costas.

Sua Posição: para o lado direito do seu amante.

Nota: Esteja certo de suas unhas são suaves e curtos
e suas mãos estão limpas
quando massageando as áreas membranasos tecidos,

Nota: Se você deseja seguir o sexo seguro-práticas,
consulte o apêndice.

52. UNÇÃO COM ÓLEO



A.

Deixe sua mão esquerda, com os dedos ligeiramente abertos,
descansar na vulva.

Em seguida, com a mão direita,
Despeje o óleo lubrificante ou
na parte traseira de sua mão esquerda

para que o lubrificante ou óleo
escoa através de seus dedos.



B.
Alternando as mãos,
espalhar o lubrificante ou óleo com um movimento de puxar
para cima
deslizando desde a parte inferior da vulva

até sobre a área de clitóris e pubianos.

~

nota:

Tenha muito cuidado para não derrame
do anal para o vaginal áreas.

53. O CURSO VULVA



Esta é uma série de cursos em cada lábio externo e interno.
Com o polegar em um lado do lábio
eo dedo indicador do outro lado,
muito gentilmente pressione e deslize para fora da borda do
lábio.

Alternando as mãos, continue este padrão
em todo o comprimento de cada lábio.

54. O CURSO CLÍTORIS



A.

Agora você acariciando seu centro
em torno da cabeça do clitóris,
que é logo abaixo, onde os lábios internos
fundem-se na parte superior da vulva.

Para começar,
deslizar o teclado dedo médio de sua mão direita
cima e para baixo várias vezes
entre os lábios internos e externos
de um lado da vulva
e, em seguida, do outro lado.

B.

Com um ou dois dedos, lentamente círculos massagem
em torno da cabeça do clitóris,
várias vezes em um direções,
então várias vezes em outra direção.

C.

Com um bloco único dedo,
começar um curso muito lento, para cima
na entrada vaginal,
-se através do lábios, até passando pela cabeça do clitóris.
Repita várias vezes.

55. O RÉLÓGIO



A.

Para esta massagem intravaginal,
imagine um relógio na entrada vaginal,
com doze horas perto do clitóris
e seis horas perto do ânus.

Sua palma da mão esquerda repousa sobre o abdômen.

Na posição de doze horas
lentamente introduzir o seu polegar direito
na vagina
até a sua almofada está pressionando para cima
no lado de baixo
do osso púbico.



Agora agite levemente o seu braço direito e mão frente e para trás cerca de uma polegada.

Após cerca de quinze segundos ou mais,
aliviar a sua pressão,
deslize o polegar para a posição de um horas,
e começar a balançar novamente.

Continue desta forma
até sobre a posição de sete horas.



B.

Por volta das sete horas,
shift para usar o seu dedo indicador
e continuar com o padrão de balanço
até doze horas por.

56. O CURSO G-SPOT (PONTO-G)

A.

Este curso pode ser mais fácil
se você levar os joelhos do seu amante até
com ambos os pés descansando sobre a mesa.



Sua palma da mão esquerda repousa sobre o abdômen.

Na posição de doze horas
lentamente introduzir
o seu indicador direito e os dedos médios
na vagina
até que as almofadas dos dedos estão pressionando

para cima
acima (além) do osso púbico.
(Isto é aproximadamente
a área Q-Spot
no interior da vagina.)

Aqui fazer um "vir aqui" movimento do dedo
a acidente vascular cerebral almofadas seu dedo
em todo o tecido membranoso.
Variar a pressão para encontrar o que se sente melhor
- Se há dor,
aliviar a pressão ou descontinuar o acariciando.



B.

Com sua Parte da mão direita continuando A,
resto o salto de sua mão esquerda na parte inferior do abdômen.
agora permitir que seus dedos da mão esquerda para derrame
delicadamente a cabeça do clitóris
ao mesmo tempo.

(Talvez aplicar um pouco de pressão
na parte inferior do abdômen
com a palma da sua mão esquerda.)

Quando você completa o curso,
slides pernas do seu amante de volta à posição plana.

**Nota: A partir deste curso,
a massagem genital masculino e feminino
descrição é a mesma.**

57. CONEXOES INTERNAS

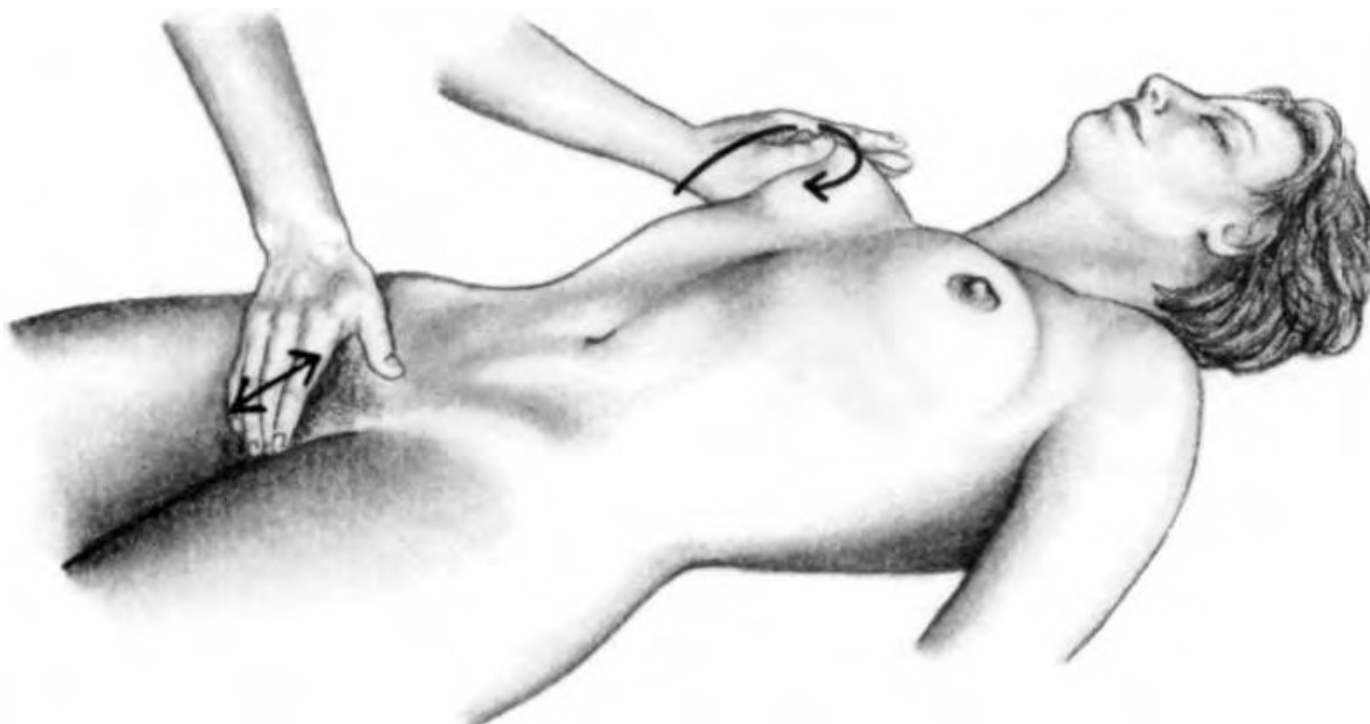
Nesta série de golpes
ligar as sensações agradáveis dos órgãos genitais
com as sensações agradáveis
de outras partes do corpo.



A.

Abdome e Genitais

Enquanto a sua mão direita massagens nos órgãos genitais
(em qualquer forma)
deixe seu knead mão esquerda
ou fazer movimentos circulares no abdome
(Para uma descrição de amassamento, acidente vascular
cerebral ver # 9.)



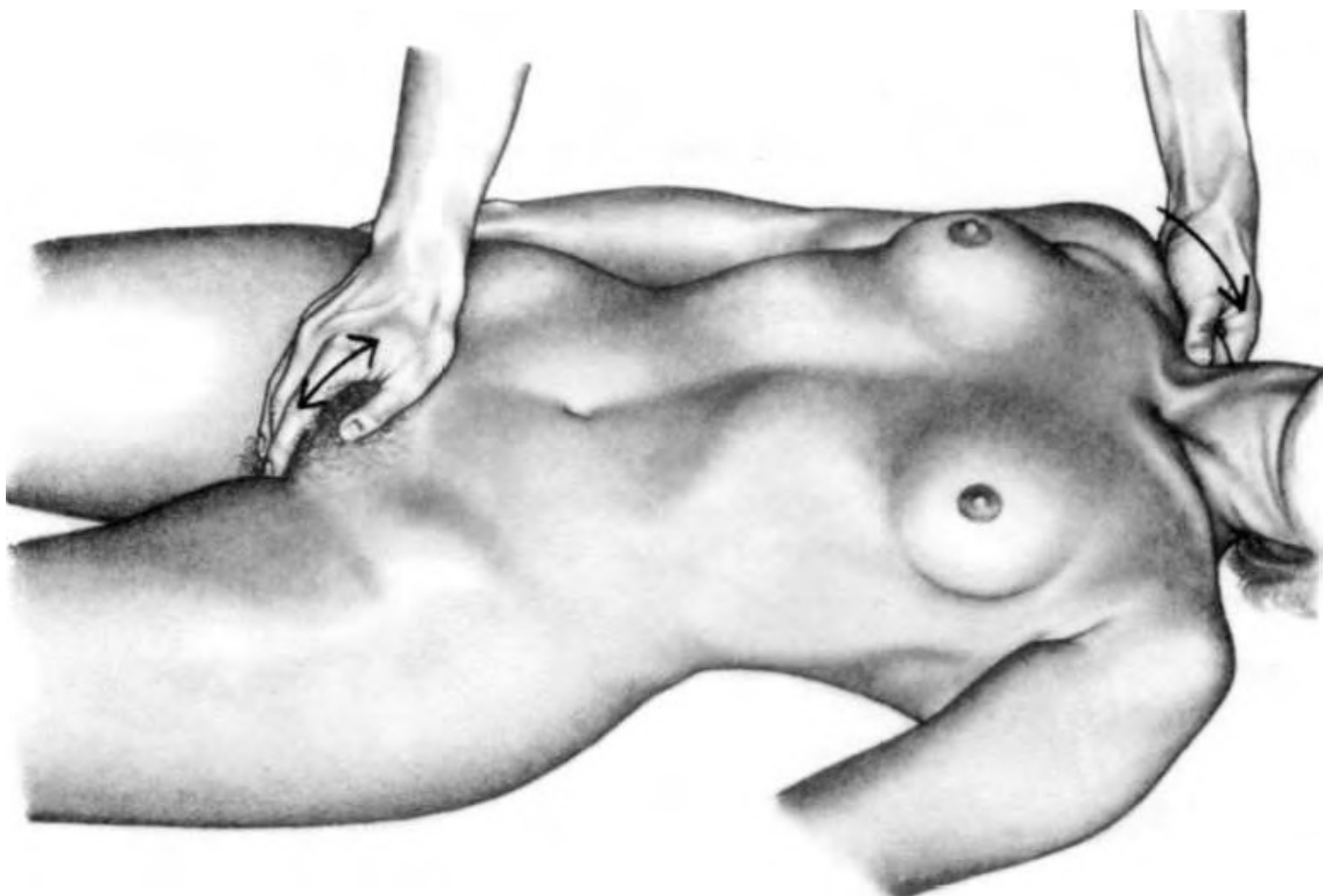
B.

Área de seios e órgãos genitais

Como a mão direita continua como na parte A,
Deslize sua mão esquerda a partir do mesmo lado, inferior
externa da área do peito
se sobre o peito
de modo que seu polegar eo dedo indicador
circundam o mamilo.
Usando o mamilo como eixo,
continuar o curso
girando a mão esquerda no sentido horário
ao redor do mamilo
como você desliza para cima e para fora do peito.

~

Repita várias vezes sobre a área da mama direita
e continuar a Parte C do lado direito do pescoço
antes de ir para o lado esquerdo.



C.

ombro / pescoço e genitais

Enquanto sua mão direita continua como na parte A,
amassar os músculos certos ombro e pescoço
com a mão esquerda.

(Para uma descrição de amassamento, acidente vascular
cerebral ver # 9.)

~

Tenha cuidado para não apertar a garganta.
Repita várias vezes.



D.

parte interna da coxa e os órgãos genitais

Agora suas mãos mudar de posição:
sua esquerda deslizando para massagear os órgãos genitais
enquanto o seu direito amassa a coxa direita interior.

E.

Sides mudança

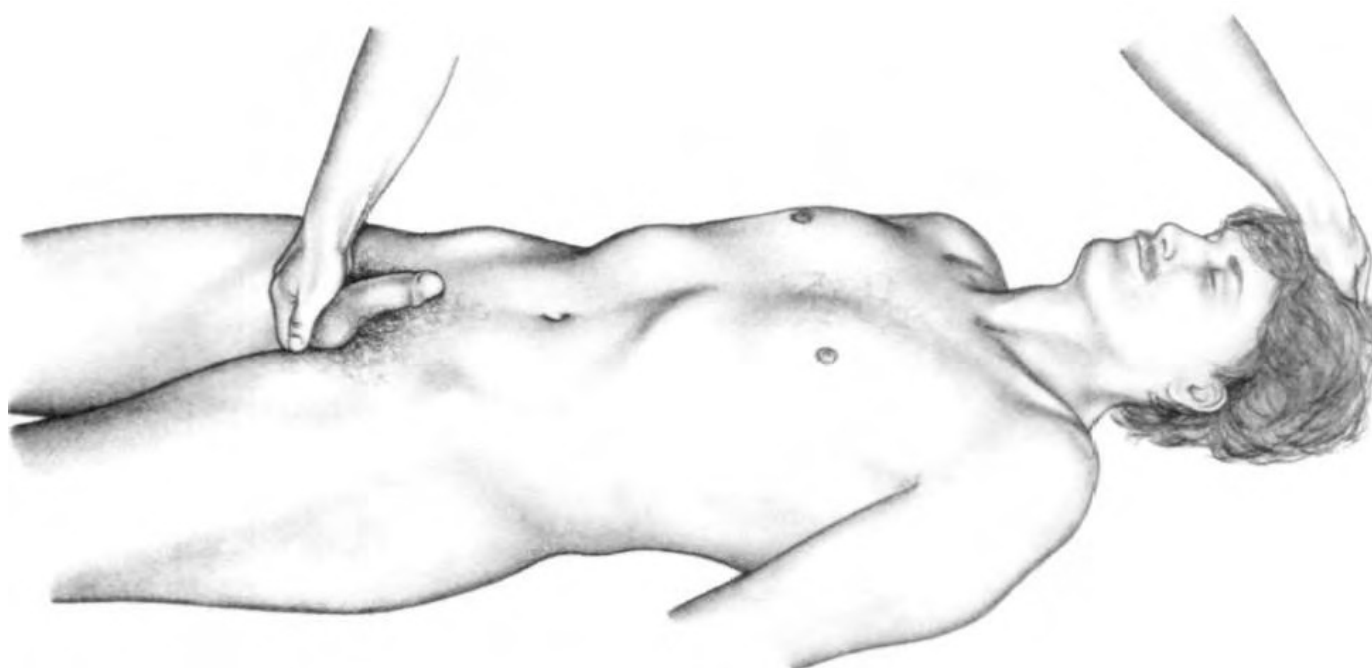
Se for possível, passar para o outro lado
e seguir a mesma seqüência
enquanto simplesmente invertendo
as instruções da esquerda e da direita.

(Se você não pode facilmente passar para o lado mais,
modificar o seu acariciando para que o seio esquerdo,
áreas pescoço / ombro e coxa são massageados também.)

Depois de concluir esta série,
voltar para o lado direito do seu amante
para as seguintes instruções.

(Lembre-se de manter contato com a mão, se possível.)

58. SER



A.

Descanse sua mão esquerda sobre a cabeça
de modo que a palma da mão é na testa
e os vossos dedos estão no topo central da cabeça.
Na outra extremidade de um eixo imaginário
através do núcleo do corpo,
descansar a mão direita sobre a área pélvica
de modo que a palma da mão é na vulva,
ou o escroto se você está massageando um homem.

(58. A CONTINUAÇÃO)

Agora dê um convite verbal macia para o seu amado
para tomar uma inalação ligeiramente mais completa
e imaginar a respiração
começando no chão de seu / sua pélvis
e chegando o núcleo do corpo
ao topo de seu / sua cabeça.

Em seguida, para a exalação,
convidar sua amada para simplesmente deixar de ir ao ar
e imaginar a respiração revertendo
e fluindo a partir do topo da cabeça
para baixo através do núcleo do corpo
e fora o assoalho da pelve.

~

Continue esta respiração e orientação de imagem
talvez por 2-5 minutos.

~

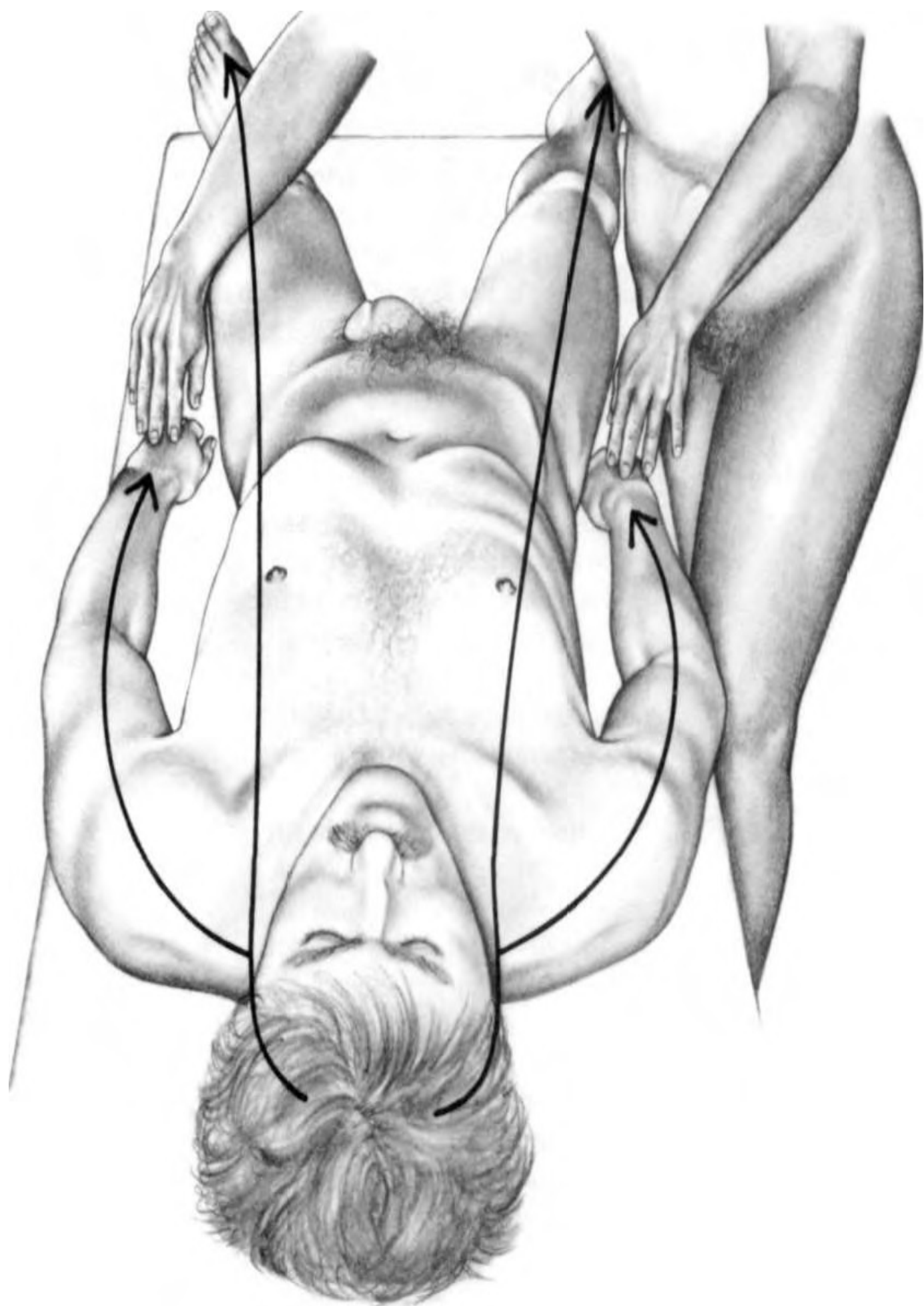
Aqui estamos focando diretamente
sobre os corpos de energia sutil.

Na área do assoalho pélvico é
o primeiro, ou Muladhara, chakra.

No topo da cabeça é
a coroa, ou Sahasrara, chakra.
Muitas vezes a massagem genital
estimula sentimentos sexuais,
liga o gerador na região pélvica.

Esta imposição de mãos, o Ser,
incentiva a expansão de energia
todo o corpo.

Esta é a mudança
do sexo atrito
ao sexo tântrico.



B.

agora curso de penas com as pontas dos seus dedos
a partir do topo da cabeça
para os braços e fora do alcance.

Então derrame pena a partir do topo da cabeça
para baixo o tronco, pernas, e fora os dedos dos pés.



C.

Agora descansar as mãos sobre os pés
com os polegares nos arcos
e os dedos em cima dos pés.

Aqui, novamente com suavidade dão respiração
e instruções de imagens:
a inalação vem do fundo dos pés
até o topo da cabeça
A exalação flui do topo da cabeça
até o fundo dos pés.

Depois de um par de minutos
gradualmente permitir que as suas mãos para ascender,
até ao largo da sua amada pés.

DE CABEÇA E PESCOÇO

Sua Posição: Atrás da cabeça.

59. CONECTANDO CURSO

A.

Coloque a mão esquerda
no lado esquerdo da cabeça
de modo que o polegar é
na frente da orelha
e os dedos
estão atrás da orelha.

Em seguida, gire a cabeça
em direção ao ombro esquerdo.





B.

Coloque a palma direita sobre o ombro direito
e esticar para baixo.



C.

Descontinuar o alongamento
e gire a mão para fora no ombro.



D.

Firmemente deslize o apartamento dos seus dedos para cima
na parte de trás do pescoço
(não na garganta).

~

Repita os passos B, C, D e várias vezes
e siga a mesma seqüência
do outro lado do pescoço,
invertendo as instruções
para as mãos direita e esquerda.

6o. DEIXAR OS DEDOS FAZER A CAMINHADA

Com a cabeça apoiada no
os saltos de suas palmas,
"andar" as almofadas dos dedos
para cima
na parte de trás do pescoço.



O "andar" é um movimento de deslizamento
dos dedos alternando
a partir da base do pescoço
para a parte inferior do crânio.
(Use uma pressão firme com os dedos,
mas tenha cuidado para não puxar o cabelo.)

61. RASPE A CABEÇA



A.

Deslize o dedo almofadas frente e para trás
em todo o couro cabeludo do lado de baixo da cabeça.



B.

Mover para o lado direito
e vire a cara do seu amante para a direita.
Deslize o dedo almofadas frente e para trás em todo o couro
cabeludo
no lado esquerdo da cabeça.

C.

Passar para o lado esquerdo e vire o rosto para a esquerda.
Deslize o dedo almofadas frente e para trás em todo o couro
cabeludo
no lado direito da cabeça.



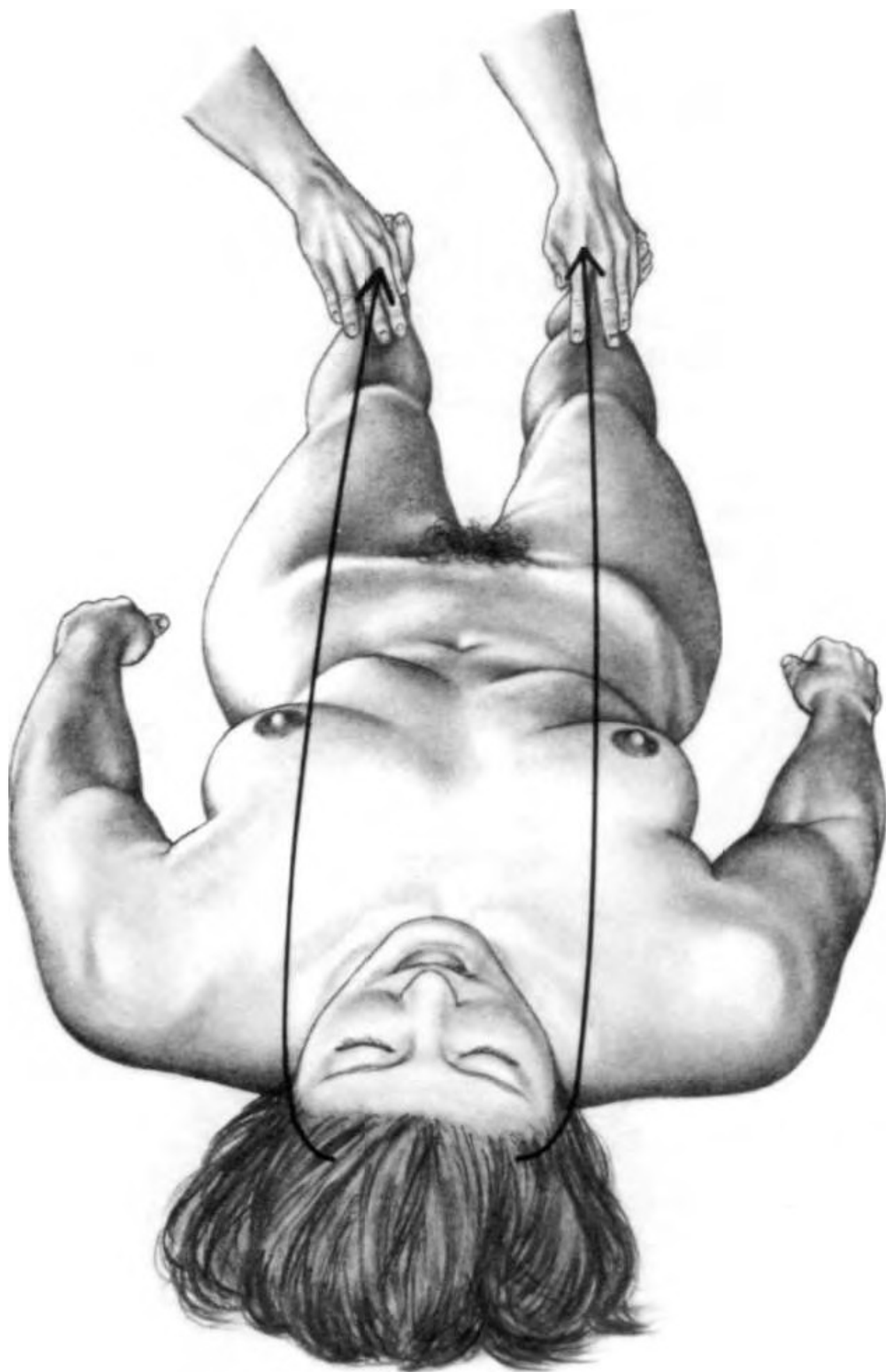
D.

Permanecem no lado esquerdo e vire o rosto para cima.
Deslize o dedo almofadas frente e para trás
em todo o couro cabeludo nos lados e na parte superior da
cabeça.

Aos poucos, acelerar a velocidade (mas não a pressão)

E.

Sem abrandar,
de repente levantar os dedos fora da cabeça.



F.

Aguarde alguns instantes e depois se possível, dar um golpe de penas leves com a ponta dos dedos da cabeça para baixo e fora os dedos dos pés.

ROSTO

Sua Posição: Atrás da cabeça.

Nota: É melhor não aplicar mais petróleo para uma massagem facial. No entanto, se você têm vindo a utilizar um óleo sem cheiro, você pode tentar um pequeno gota de óleo perfumado.

62. T CURSO



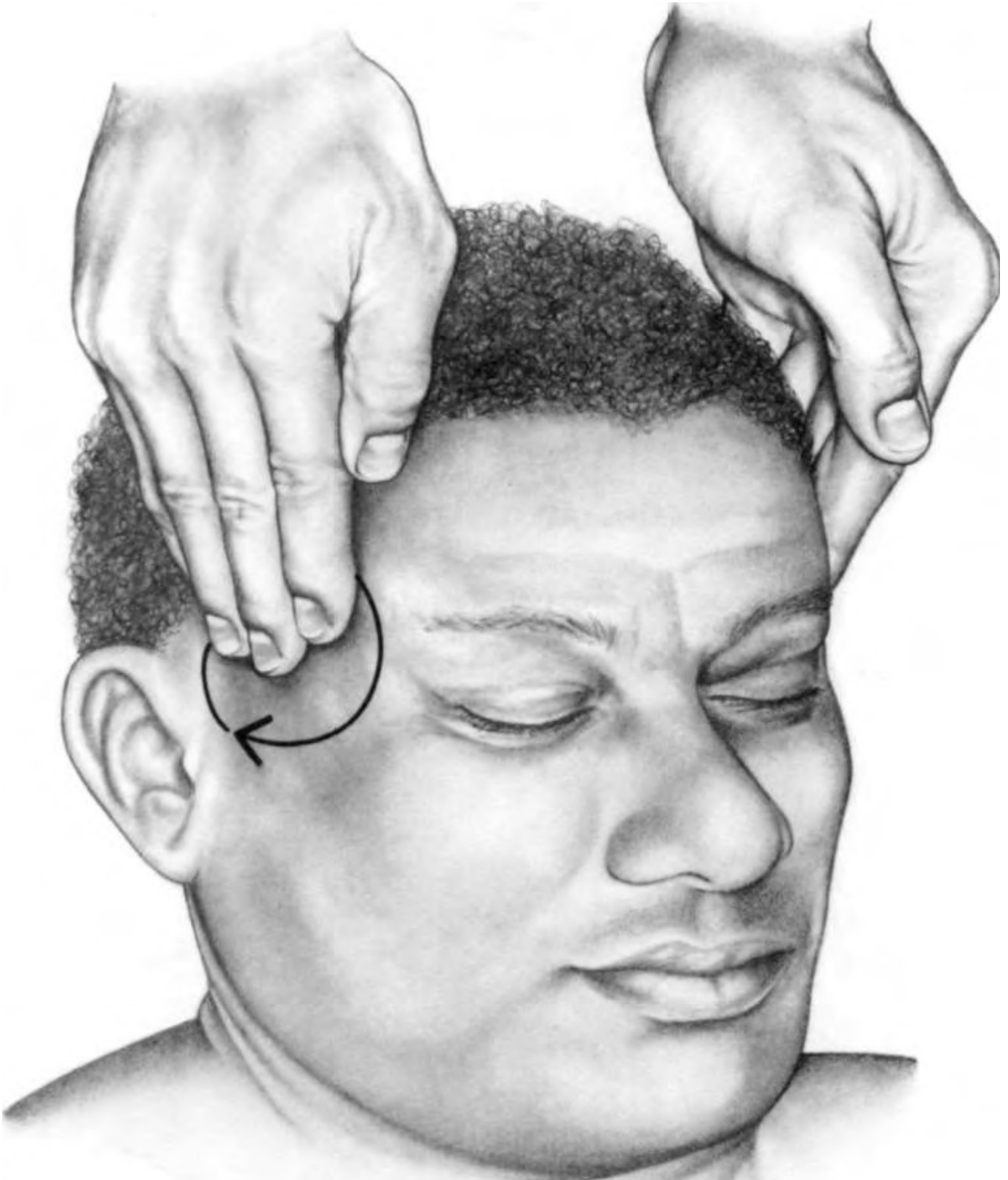
Deslize o polegar para cima e em toda a testa.
Três ou quatro repetições
provavelmente vai cobrir o rosto todo.

63. EXPREMER SOMBRANCELHA



Fazer uma série de expremere das sobrancelhas da linha média para fora.

64. CÍRCULOS TEMPLO



Faça movimentos circulares nas têmporas
com os dedos plana.
Aplique pressão suficiente
para seu / sua pele slides sobre os músculos por baixo.

65. GOLPE DEBAIXO DOS OLHOS



Deslize o polegar para fora através da superfície óssea
debaixo dos olhos.

66. CURSO OLHO

Massagem para os olhos apenas se lente de contato dura
foram removidos;
uma leve pressão sobre a lente macia pode ser OK.



Preparando o salto de seus polegares na testa,
almofadas lentamente deslize o polegar
para fora através dos olhos fechados.
Repita duas ou três vezes.

67. CURSO OSSO MALAR



Deslize o polegar para fora
na parte superior do osso da bochecha.

68. SOB O CURSO BOCHECHA



Deslize o polegar para fora
debaixo do osso da bochecha.

69. CÍRCULOS MANDÍBULA



Faça movimentos circulares na área da mandíbula
com os dedos plana.
Aplique pressão suficiente
para seu / sua pele slides sobre os músculos por baixo.

70. CURSO LÁBIO SUPERIOR



Deslize o polegar para fora todo o lábio superior.

71. CURSO LÁBIO INFERIOR



Deslize o polegar para fora todo o lábio inferior.

72. CURSO GARGANTA



Deslize o polegar para cima ao longo do sulco
entre a laringe e os lados da garganta.

73. CURSO ATRÁS DA ORELHA



Deslize o dedo médio
cima e para baixo ao longo das ranhuras
atrás das orelhas.

74. CURSO OUVIDO EXTERNO



Aperte delicadamente o lóbulo da orelha
e deslize para fora, para as bordas.

Repita este ao longo da superfície inteira da orelha externa.

75. PAZ INTERIOR



A.

Lentamente, deslize os dedos para o canal auditivo e relaxar nessa posição durante cerca de um minuto, bloquear os sons externos.



B.

Se a parte A é difícil para você
ou desconfortáveis, Para o seu amante,
cobrir os ouvidos com as palmas das mãos em concha.

CONCLUSÃO

76. CONCLUINDO CURSO



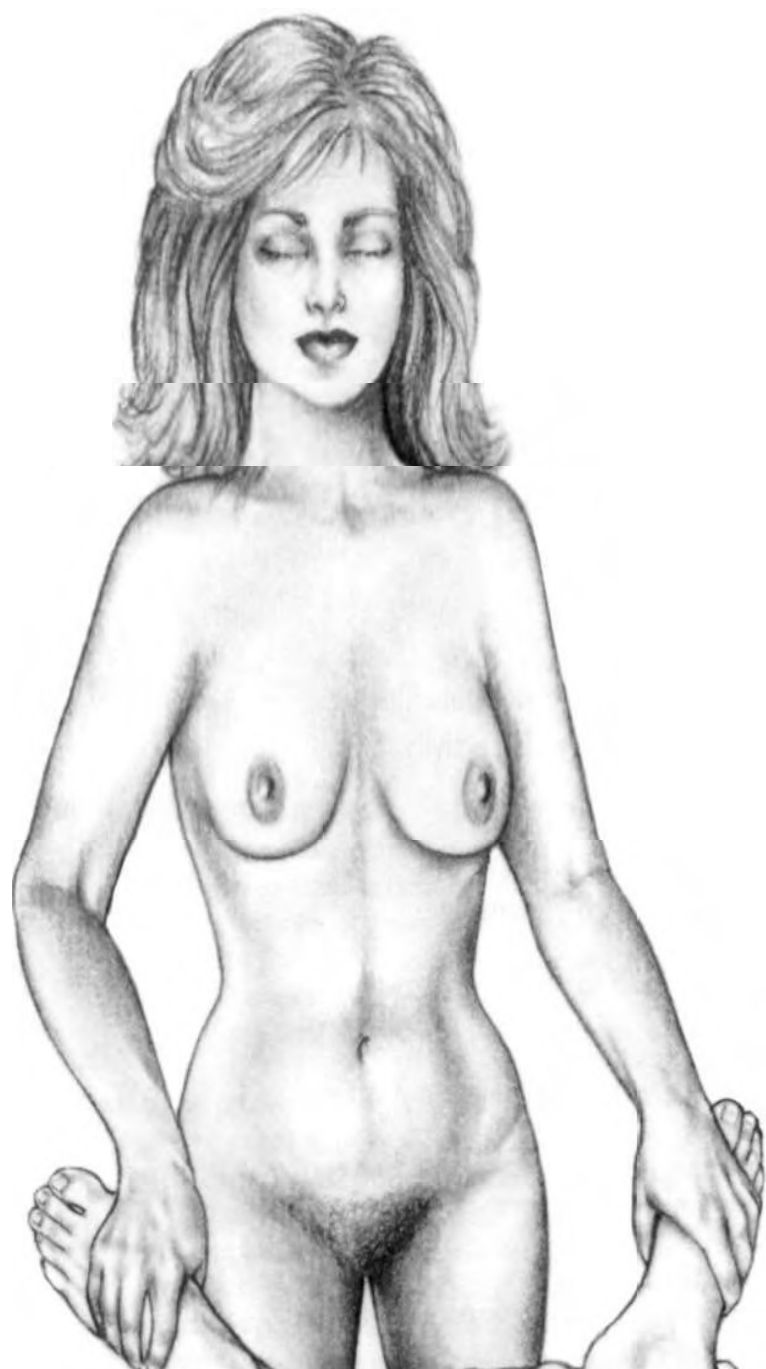
Com a ponta dos dedos,
leve acidente vascular cerebral pena a partir do topo da cabeça
descer as pontas dos dedos.
Então derrame penas levemente a partir do topo da cabeça
descer os dedos dos pés.

77. COBERTURA



A menos que seja muito quente,
cobrir sua amada com uma toalha ou lençol.

IMPOSIÇÃO DE MÃOS



Descanse as mãos sobre os pés
com os dedos na parte superior do pé
e os polegares nos arcos.
Depois de um minuto ou assim,



muito lentamente permitir que as suas mãos para subir off.

~

Permanecer em silêncio até que o seu amado retorna a este
mundo.

~

Abrço.

APÊNDICE

EROTIZANTES SAFER

Massagem em geral
é considerado em AIDS diretrizes sexo seguro
ser uma atividade sem risco ou de muito baixo risco.

Quando há incerteza
sobre a saúde do doador ou do receptor
ou se o parceiro estiver transmissíveis
com o vírus da AIDS,
você pode querer ler o seguinte.

A pesquisa atual indica que
lubrificações quando ejacular, sangue, ou vaginal
entrar em contato
com uma pele quebrada ou superfície do tecido membranoso,
o risco de transmissão pode aumentar.

Se preferir seguir AIDS práticas sexuais mais seguras quando massageando a área genital masculina ou feminina, recomenda-se usar luvas de látex ou vinil exame, que você pode comprar em uma farmácia ou loja de material cirúrgico.

(Quanto às condições da pele infecciosas, tais como herpes lesões ou verrugas venéreas, recomenda-se a renunciar inteiramente contato com a área transmissíveis ou consultar um profissional médico.)

Ao usar um produto de látex, aplicam-se apenas um lubrificante à base de água já que o petróleo pode deteriorar o látex.

Se o lubrificante à base de água contém nonoxynol-9, que pode destruir o vírus da Aids em contato, a proteção será completado. Algumas pessoas, porém, são sensíveis ao nonoxynol-9.

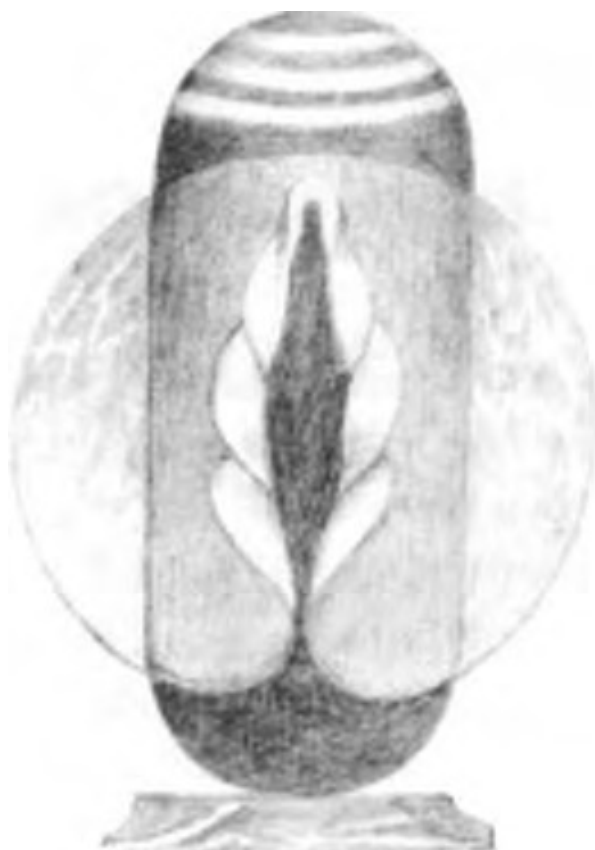
Uma alternativa ou um complemento ao uso de luvas em uma massagem genital masculino é colocar um preservativo no pênis.

Tente algumas gotas de água lubrificante à base na ponta da camisinha antes de desenrolar-lo.

Alguns dos cursos neste livro, no entanto, são os mais adequados para as luvas sem preservativo. No início, estas medidas de proteção pode aparecer como invasões ou impedimentos. Após a exploração, você pode encontrar,

como muitos outros,
que o látex e luvas de exame de vinil
fornecer algumas sensações excepcionalmente suave,
que o lubrificante à base de água dentro do preservativo
cria prazeres até então inexperientes.

Erotizantes sexo seguro significa
deixar de ir expectativas
e permitindo a descoberta de novos mundos.
Dando o toque de amor,
como na massagem sensual oferecidos neste livro,
pode trazer-nos a todos mais perto
a estes novos mundos de prazer.



EPÍLOGO

O meu amado desceu ao seu jardim,

aos canteiros de especiarias,
para se alimentar nos jardins,
e para colher os lírios.

Eu sou do meu amado,
e meu amado é meu;
ele apascenta entre os lírios.

Cantares de Salomão 6: 2-3

Este é o toque de amor.

**Qualquer dúvida sugestão ou
reclamação!**

contato por e-mail:

orgasmofeminino2011@hotmail.com

www.orgasmofeminino.info