А теперь массаж!

**Локальный массаж**

*«Чтобы привести мужчину в нужное настроение, нужно начинать с гениталий». Алекс Комфорт.*

Половые органы – это выраженная эрогенная зона у мужчин. Кожа человека – это большая эрогенная зона, на которой выделяются еще более чувствительные участки. К ним относятся наружные половые органы.

Считается, что множество человеческих проблем (стресс, конфликты, страхи) было бы снято, если бы только разрешили октрыто обниматься друг с другом. А это взаимный телесный контакт (массаж) кожи, хотя и через одежду. В отличие от общего, локальный массаж эрогенных зон пробуждает сексуальное возбуждение и накапливает сексуальную энергию человека. С помощью массажа достигается:

* повышение чувствительности эрогенных зон
* усиление желания, либидо
* раздражение и повышенное возбуждение спинномозговых, подкорковых и корковых половых центров
* формирование постоянного возбуждения корковых центров и половой доминанты
* повышенное выделение половых гормонов
* повышенная выработка секрета – эякулята половыми железами
* уменьшение сосудистого и секреторного застоя
* утилизация избытка секрета, эякулята, сперматозоидов

В общем, одни плюсы!

**Массаж члена**

Разогревание печи. Сядьте на край стула так, чтобы мошонка свободно свешивалась вниз. Для выполнения этого упражнения потрите ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Одной рукой возьмите мошонку, как в чашку, а другой трите нижнюю часть живота взад-вперед как минимум 100-300 раз.

Когда вы трете нижнюю часть живота, вдохните и напрягите мышцы ануса, промежности и ягодиц. Задерживайте дыхание и напряжение мышц максимально долго. Старайтесь провести образованную энергию вверх по позвоночнику к мозгу, а затем снова вниз вдоль передней части тела к пупку. Спустя некоторое время вы можете поменять руки и использовать для трения другую руку.

Зажмите головку полового члена между указательным и средним пальцами. Массируйте ее большим пальцем круговыми движениями с нежным надавливанием. Эта область связана с предстательной железой, и ее массаж оказывает при простатите очень благотворное действие.

Повторяйте массаж 100–300 раз в обоих направлениях (по часовой стрелке и против нее). Это снабдит энергией предстательную железу, устранит блоки в протекании энергии через железу. Кроме того, такой массаж способствует тренировке нервных окончаний в слизистой оболочке полового члена, помогает увеличить продолжительность полового акта.

При выполнении упражнения нельзя допускать эякуляции. Если вы почувствуете себя слишком возбужденно, замедлите массаж или временно прекратите его. Этот массаж создает потенциал сексуальной энергии, укрепляя предстательную железу.

**Массаж яичек**

Это сжатие, болтание, похлопывание, местное давление яичек. Массаж мошонки и яичек целесообразно проводить одновременно с утренним тренингом (мастурбацией).

«Нежный массаж яичек». Обхватив ладонью яички, подушечками пальцев правой руки начинайте нежно, но твердо, массировать яички и мошонку в течение 30 сек. Поменяйте руки и повторите массаж, но уже левой рукой. Время процедуры 1 мин.

Двухсторонний массаж яичек. Одновременно приступайте к массажу правого яичка правой рукой, а левого яичка левой рукой. Легкое вытягивание, выкручивание, растирание стимулирует приток крови способствует увеличению количества основных мужских гормонов. 1 мин

**Массаж простаты и промежности.**

Потирание точки «миллион золотых монет» и ануса. Можно использовать любрикант! Потирайте нежными круговыми движениями по- и против часовой стрелке в области между корнем мошонки и анусом (100 раз) и в области ануса (100 раз).

Можно дополнить разогрев с помощью локальной струи теплого душа. Во время выполнения упражнения концентрируйтесь на тепле, сообщаемом этой области. Почувствуйте поток энергии, который аккумулируется в области малого таза, мысленно направьте его через позвоночник к мозгу и обратно в малый таз.

**Тренинг ЛК мышцы – массаж простаты**

1.​ Вдохните и сконцентрируйтесь на простате, промежности и анусе.

2.​ Выдыхая, напрягите ЛК-мышцу вокруг простаты и ануса, в то же время сжимая мышцы вокруг глаз и рта

3.​ Вдохните и расслабьтесь, отпустив ЛК-мышцу и мышцы вокруг глаз и рта

4.​ Повторите пункты 2 и 3, напрягая мышцы при вдохе и расслабляя при выдохе, от 9-36 раз.

Продолжайте делать массаж эрогенных зон регулярно на протяжении 6 месяцев.