

# Орально- мануальные техники

---



**Всероссийский центр  
семейного сексуального  
психологического просвещения**

# Строение мужской половой системы и фазы оргазма

---

1. Фаза возбуждения
2. Фаза плато – точка невозврата
3. Оргазм
4. Фаза разрешения

**Оргазм оргазму - рознь!**

# Что главное?

---

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

# Подготовка и тренировки

---

1. Разминка головы
2. Зевки (с языком)
3. По щекам
4. Напрягаем/расслабляем губы
5. Дудочка – круг
6. Помело (в сторону)
7. Змееныш (вверх-вниз)
8. Трубочка

# Стадия возбуждения и адаптация

---

- 1. Пробуждение**
- 2. Мороженое**
- 3. Разведение огня**
- 4. Французский поцелуй**
- 5. Глянец и волшебный перебор**
- 6. Порхание бабочки**
- 7. Помадка/ шлепки языком**

# Стадия плато на пути к оргазму

---

- 1. Веер гейши + крылья бабочки**
- 2. Крапивка + вакуум**
- 3. Поиск входа + барьер языком**
- 4. Точка G, машинка +  
нырки/кобра/восьмерки/кивки**
- 5. Бесконечный вход + вакуумное  
закручивание с языком**
- 6. Шлем + ласки машинки языком**

# Глубокая глотка

---

1. Правило буравчика/Винтовая лестница
2. Вакуум с руками + погружение
3. Три пульсации и нырок
4. Поцелуй девственницы + бесконечный вход + винтовая лестница
5. Девочка-пружинка
6. Голландская техника с колечками
7. Королевский минет +точка G
8. Русская рулетка (с проворотом)
9. Глотатель шпаг