

# Искусство идеального минета

---



**Всероссийский центр  
семейного сексуального  
психологического просвещения**

# Программа мастер-класса

---

1. Строение мужской половой системы и фазы оргазма
2. Правила идеального минета
3. Зарядка для хвоста и польза минета
4. Предварительные ласки
5. Глубокая глотка: Light + Hard levels
6. Фишечки

# Строение мужской половой системы и фазы оргазма

---

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

**Оргазм оргазму - рознь!**

# Правила идеального минета

---

## Подготовка

1. Тренировки
2. Антураж
3. Не есть/исключить алкоголь в больших количествах

## Процесс – главное!

1. Соси, стони, слюна
2. Сильнее, скорее, сжимай
3. Прячем зубы
4. Прямая линия между ртом и горлом (позы)
5. Зрительный контакт (не всегда)

# Зарядка для хвоста

---

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

# Польза минета

---

1. Лицевая гимнастика
2. Полезные минералы
3. Окситоцин
4. Беременность
5. Разнообразиие в сексе
6. Ролевая игра, доминирование и подчинение
7. Полное принятие и любовь

# Предварительные ласки главное язык!

---

1. Мороженое (язык лопатка/острый)
2. Французский поцелуй
3. Крылья бабочки
4. Поцелуй девственницы
5. Колокол
6. Веретено открытое/закрытое
7. Красим губы – недотрога
8. Буква П + язык
9. Язык-пружинка (по спирали)
10. Яички

# Глубокая глотка: Light level

---

1. Вакуум – язык
2. Чмок-чмок
3. Нырок с разворотом
4. Кобра
5. Кивки
6. Небеса
7. Крапивка (растяжение по спирали)
8. Восмерки
9. Порнозвезда



# Глубокая глотка: Hard level

---

1. Правило буравчика
2. Винтовая лестница
3. Девочка-пружинка
4. Голландская техника с колечками
5. Королевский минет
6. Русская рулетка (с проворотом)
7. Глотатель шпаг

**Финиш!**

# Фишечки

---

1. «Холодно-горячо»
2. Ментоловая конфетка
3. Шампанское
4. Сливки/шоколад
5. Помада
6. Жвачка
7. Якоря
8. Система знаков