

- [Тина Роббинс](#)
  - [Где же у него кнопка?](#)
  - [Аннотация](#)
- [Тина Роббинс](#)
  - [Где же у него кнопка?](#)
    - [Введение](#)
    - [Предварительная игра](#)
    - [Общение в паре](#)
    - [Спокойствие](#)
    - [Вовлечение пяти органов чувств](#)
    - [Искусство ласк](#)
    - [Тантрический массаж в паре](#)
    - [Повышая температуру](#)
    - [Тантрические ласки](#)
    - [Дополнительное удовольствие](#)
    - [Безопасный оральный секс](#)
    - [Искусство поцелуя](#)
    - [Глубокий поцелуй](#)
    - [Зацелуй его... разные поцелуи](#)
    - [Ты знаешь четыре «С»?](#)
    - [Поверхность кожи](#)
    - [Показывай зубы](#)
    - [Взрывной процесс](#)
    - [Ваш выход!](#)
    - [Смотри на себя, смотри на него](#)
    - [Секс – декор](#)
    - [Сексуальное белье](#)
    - [Женское белье на все вкусы](#)
    - [Вид половых органов](#)
    - [Чем пахнет секс?](#)
    - [Тантрические ароматы](#)
    - [Сексуальный фэн-шуй](#)
    - [Расположение кровати](#)
    - [Нарушая нормы](#)
    - [Настоящие помощники](#)
    - [Эрогенные зоны](#)
    - [Кожа](#)
    - [Волосы](#)

- [Глаза и лицо](#)
- [Губы](#)
- [Шея, затылок и плечи](#)
- [Уши](#)
- [Спина](#)
- [Ягодицы](#)
- [Руки](#)
- [Запястья](#)
- [Кисти рук](#)
- [Грудь](#)
- [Живот](#)
- [Пупок](#)
- [Пах](#)
- [Бедра](#)
- [Лодыжки](#)
- [Ноги](#)
- [Дотрагивайся до меня чаще](#)
- [Оргазм: взрыв удовольствия](#)
- [Точка G](#)
- [Четыре фазы](#)
- [Лобково-копчиковая мышца: более интенсивные оргазмы](#)
- [Оральные оргазмы](#)
- [Преимущество оргазма](#)
- [Только для женщин](#)
- [Исследование женского тела](#)
- [Искусство поцелуя](#)
- [Куннилингус: к великому сокровищу](#)
- [Самые лучшие техники](#)
- [Другие способы](#)
- [Йони-массаж](#)
- [Только для мужчин](#)
- [Центр вселенной](#)
- [Массаж Лингама](#)
- [Фелляция: заставь его таять от удовольствия](#)
- [Различные методы фелляции](#)
- [Какова сперма на вкус?](#)
- [Вкусы и запахи](#)
- [Советы эксперта](#)
- [Ошибки, которых следует избегать](#)

- [Устраивайтесь поудобнее](#)
- [Оральная камасутра](#)
- [Позы для куннилингуса](#)
- [Совет для мужчин](#)
- [Позы для фелляции](#)
- [Пылкое воображение](#)
- [Непристойные предложения](#)
- [Завтрак в постель](#)
- [Черный поцелуй](#)
- [Смена обстановки](#)
- [Как вкусно!](#)
- [Умножай удовольствие](#)
- [Самый чувственный пирсинг](#)
- [Пойдем в душ](#)
- [Очень сексуальный звонок](#)
- [Глубокая глотка](#)
- [Два в одном](#)
- [Оральный тантрический секс](#)
- [Дополнительная литература](#)

- [notes](#)

- [Note1](#)
  - [Note2](#)
  - [Note3](#)
  - [Note4](#)
-

**Тина Роббинс**

**Где же у него кнопка?**

Где же у него  
кнопка?



18+

**Камасутра.**  
Пятьдесят  
оттенков  
удовольствия

## Аннотация

*Оральный секс – высшее проявление сексуальной близости и сильнейшее удовольствие, которое вы можете доставить своему партнеру. Эта книга – одно из лучших и самых популярных в Европе пособий по тому, как стать настоящим асом орального секса.*

*Простые техники и женские хитрости, чтобы быть любимой и желанной!*

# Тина Роббинс

## Где же у него кнопка?

### Введение

Когда мы получаем то, чего так страстно желали без затруднений, мы говорим, что все сложилось как нельзя лучше. Мы чувствуем себя счастливыми, упиваясь моментом. Желание, вкус, рот...и удовольствие, – я не нашла лучших слов, чтобы начать столь пикантный разговор об одной из существующих сексуальных практик, которая позволяет доставлять неземные ощущения: оральный секс.

Избавься от застенчивости и приготовься следовать самым эффективным техникам возбуждения, осыпать самыми пьянящими поцелуями и дарить самые чувствительные ласки, которые способны свести твоего партнера с ума. Настоящее руководство научит тебя не только доставлять, но и получать удовольствие. Коммуникация – самое важное в оральном сексе, взаимосвязь с пятью органами чувств, необходимая для достижения совместного оргазма.

Зачастую нас охватывает застенчивость, порождающая табу, скованность и замкнутость, способные омрачить наши отношения. Если и ты испытываешь такие чувства, то эта книга идеальна именно для тебя. Продолжай читать, и ты научишься освобождать свое тело, выходя за рамки разумного, в совершенстве выполнять сеансы стимуляции в практике орального секса. Страстная сексуальная игра позволяет нам изучить тело и чувства партнера. Это время для раскрепощения воображения и полной отдачи ласкам, поцелуям, слабому стону, легким покусываниям, массажу, которые являются неотъемлемой частью возбуждающего искусства орального секса.

А мы со своей стороны объясним вам, как это сделать, шаг за шагом, не прибегая к спешке. Поскольку спешка – самый опасный враг секса. Давайте наслаждаться каждым моментом, каждым жестом, каждой лаской, которые позволят нам раскрыть самые сокровенные секреты либидо. Глава за главой мы будем детально изучать виды прелюдий, разнообразные техники, применяемые как для женщин, так и для мужчин, а также позы, эрогенные зоны, возбуждающие партнера, включая реализацию длинного

списка фантазий, который позволит наслаждаться сексом, как никогда раньше.

Все должно пройти в непринужденной и расслабленной обстановке, как раз именно об этом и идет речь: секс должен пройти на высшем уровне, без остановок и при полной отдаче. Оральный секс – один из наиболее интимных контактов, даже более чувственный, чем сам половой акт. Чтобы получить или доставить другому оргазм посредством стимуляции половых органов, требуются некоторые уловки. Никто не рождается ученым, и, в большинстве случаев, мы испытываем неловкость сообщить партнеру о том, что нам нравится, что нас возбуждает и разжигает в нас страсть. Игра, в которой вы ласкаете, касаетесь, целуете друг друга...прикасаетесь пальцами, губами или языком к наиболее чувствительным точкам тела партнера, – сделает ваши отношения еще насыщенней.

Я советую прочитать эту книгу вместе с партнером. Книга предназначена для пар, которые хотят реализовать фантазии и выйти за рамки обыденности, для влюбленных, испытывающих скованность и неспособных раскрепоститься, для мужчин и женщин, не состоящих в браке, но которые хотели бы попробовать новые техники и, в конечном счете, для всех любителей хорошего секса.

## **Предварительная игра**

Многие пары считают, что предварительная игра, представляющая собой незабываемый момент обольщения, в котором участвуют пять органов чувств, пробуждающие сексуальное желание, начинается непосредственно со стимуляции половых органов, или что еще хуже, с орального секса.

Оральный секс, как показывает само название, – это секс, поэтому не следует рассматривать его как предварительную игру. Очевидно, что иногда хочется быстрой сексуальной связи, которая также способна доставить большое удовольствие. Но в большинстве случаев чувственная и продолжительная прелюдия помогает растормошить наши чувства лучше подготовить нас для получения оргазма.

Теперь давайте поговорим о ласках, поцелуях, шептаниях, эротическом массаже, которые уже в себе несут сексуальную связь без проникновения мужского полового члена. Сексуальные отношения, основанные на предварительных ласках без полового акта, называются «петтингом».



## Общение в паре

Прежде чем приступить к оральному сексу, вы должны поговорить друг с другом. При этом старайтесь и зрительно контактировать с партнером. Поэтому не следует тотчас же поудобнее устраиваться на кровати, выключать свет и набрасываться на партнера. Важно, чтобы каждый партнер определил и установил уровень чувствительности другого. В этот момент вы должны отбросить все страхи и перешагнуть через застенчивость. Забудь о табу и предрассудках: объясни партнеру, что тебе нравится, что ему лучше сделать, чтобы подарить тебе наибольшее удовольствие. Расскажи о своих вкусах и предпочтениях с помощью простых слов, жестов или незначительных намеков.

Когда речь идет об оральном сексе, как правило, возникают страхи и застенчивость, которые с легкостью можно преодолеть, если мы научимся лучше общаться друг с другом. Существуют мужчины, которым нравится, когда им делают минет, однако, им не нравится практиковать куннилингус; или женщины, которым стыдно об этом сказать; случается также, что мужчины сразу переходят к позе 69, не предупредив об этом партнершу. Впоследствии это приводит к неловким ситуациям, которые можно избежать используя мимику, жест или слова.

## Спокойствие

В принципе, мужчине требуется от двух до трех минут прямой сексуальной стимуляции, чтобы достичь полного возбуждения. С женщинами происходит все наоборот. Для достижения оргазма нам требуется от двадцати до тридцати минут сексуальных игр. Скорее всего именно по этой причине женщины нуждаются в дополнительной дозе предварительных сексуальных игр. Поцелуи, ласки, слова, жесты сделают ваши отношения более эмоциональными и яркими. Предварительную игру мы также можем продолжать во время полового акта. Пары, которые постоянно экспериментируют, способны дозировать свои порывы, замедлять, ускорять, распределять равномерные порции ласок по всему телу партнера. Секрет заключается в умении слушать, чувствовать желания партнера, и полностью удовлетворить его потребности.

Спешка – худший враг секса. Воспользуйтесь своим временем эффективно, упивайтесь настоящим моментом и полностью расслабляйтесь. Эротизм ожидания – один из самых волнующих моментов

в отношениях. Самое главное – избегайте рутины. Нет ничего хуже, чем предсказуемость действий пары. Удивляй своего партнера новыми жестами, разнообразными позами, раскрывай свои карты постепенно, даря ему новые ощущения. Это и есть самый главный секрет настоящего любовника.

## **Вовлечение пяти органов чувств**

Наши ощущения – самые лучшие афродизиаки, повышающие чувствительность. Таким образом не упускай тех огромных возможностей, которые они нам предлагают. Открою секреты, как извлечь максимальную пользу из них.

**Обоняние.** Способность ощущать запах играет важнейшую роль в сексуальных отношениях, особенно, когда речь идет об оральном сексе. Человеческий мозг распознает запахи, ароматы и другие ароматизирующие средства, увеличивающие или уменьшающие влечение друг к другу. Обоняние – весьма эмоциональная и эффективная способность определять запах. Единственный вид чувствительности, который прямо передается к коре головного мозга, а соответственно, один из наиболее быстро реагирующих. Кроме того, запах позволяет нам определить приятен ли нам человек или нет.

У каждого человека способность определять запах функционирует по-разному. То, что у одного может вызвать неопиcуемый восторг, у других вызывает отвращение. Точно также как и в других случаях, на каждый товар найдется свой покупатель.

Сексологи же согласны с тем фактом, что феромоны играют немаловажную роль в сексуальном влечении. Человеческое тело выделяет запахи. Некоторые запахи воспринимаются сознательно, например, запах пота или половых органов. Но существуют другие запахи, воспринимаемые неосознано. Феромоны относятся к этому типу неощутимых запахов. Феромоны, в свою очередь, вырабатываются железами, находящимися в подмышечных впадинах и вокруг половых органов. Проходя через вомероназальный орган, расположенный в носу, они создают сообщения, которые направляются в мозг,

формирующий реакции (сексуальное возбуждение, влечение).

**Чувственные ароматы.** Одни из видов эротического оружия в искусстве повышения чувственности. Можно выбрать цветочные ароматы (цветок цитрона, бергамота, жасмина); фруктовые (цитрусовые – мандарин или лимон); восточные (специи); морские (на основе свежих трав); освежающие (мужские ароматы). Выбери тот аромат, который тебе больше всего нравится, но помни, что естественный запах тела всегда производит весьма волнующий эффект. Очень важно не «переборщить» с запахами.

Если тебе нравится, можно также использовать ароматы для помещения. Например, ароматизированные свечи с иланг-илангом, сандалом и корицей, возбуждающие сексуальный аппетит. Кроме того попробуй использовать ароматизированные палочки или всего-навсего освежитель с ароматом ветки какого-либо цветка. Поиграй с воображением: разбросай лепестки по постели, в ванной...

**Слух.**Звук наслаждения. Научись слушать и слышать желания партнера. Его стоны, дыхание, шептание. Это самое лучшие возбуждающее средство и надежный способ, чтобы узнать, что лучше всего стимулирует партнера. Секс в тишине может быть очень скучным. Самое время избавиться от застенчивости. Шепчи ему на ушко сладкие слова, кричи от удовольствия, повелевай, нежно умоляй его... слова могут производить в высшей степени непревзойденный эффект на органы чувств.

**Зрение.**Включи свет. Отбрось стыд и позволь партнеру созерцать твое обнаженное тело. В отдельных случаях секс в темноте может быть очень даже увлекательным, но нет ничего более возбуждающего, чем возможность созерцать, дотрагиваясь до каждой складки, изгиба и всех уголков твоего тела. Понаблюдай, как он возбуждается, двигается, прикасается и скажи ему о своих наиболее чувственных точках тела. В комнате поднимется температура, ты заметишь сама. Таким образом тебе необходимо будет позаботиться о нижнем белье.

Ничто так не возбуждает, как комплект красивого нижнего белья. Позволь партнеру полюбоваться им, поцеловать его, нежно прикоснуться к нему...

**Осязание.** Пожалуйста, прикасайтесь друг к другу. Ласкайте друг друга кончиками пальцев, ступнями, бедрами, нижними частями рук, грудью, языком... Далее мы объясним техники правильного сексуального массажа.

Застели постель бельем из атласа или шелка. Именно шелковая ткань, мягкая и приятная на ощупь, хорошо смотрится и пробуждает безудержную чувственность.

**Вкус.** Вкус удовольствия. Сосите, лижите, играй языком по всему телу. Какой вкус у партнера? Какой вкус его губ? Попробуй поиграть со съедобными продуктами, такими как мед и шоколад.

И помни, что многие продукты питания имеют афродизиакальные свойства: помидоры, сельдерей, инжир, какао, бананы, женьшень, мускатный орех и среди прочего моллюски.

Согласно данным последней конференции Испанской ассоциации сексуального здоровья романтический ужин – самый излюбленный вид прелюдии перед занятием любовью в Европе. Более половины европейцев с этой целью приглашали партнера на ужин. Таким образом, ты уже знаешь, что возбуждающая предварительная игра может начаться с совместного увлекательного ужина, на который ты можешь приготовить блюда с добавлением афродизиаков, повышающих чувственность. Также прими к сведению, что алкоголь – враг секса.

## Искусство ласк

Эротический массаж – одна из предварительных сексуальных игр. Следует расслабить мышцы, избавиться от напряжения, успокоить разум и подготовиться предаться настоящему сексу. Наступает момент нежности, любви, прямого контакта с кожей. Ласки – неотъемлемая составляющая предварительной сексуальной игры.

Техника эротического массажа требует спокойствия. Отключите мобильный телефон, проверьте, чтобы в комнате была постоянная температура (около 25 °C), и если тебе нравится, включи негромкую и волнующую музыку, зажги красные свечи, аромолампу...

Ароматические масла, включая лосьоны для массажа, будут твоими лучшими помощниками. На рынке тебя ждет большой ассортимент и

возможность выбора, однако, необходимо, чтобы они обладали эффектом быстрого впитывания. Помни, что крема не так быстро впитываются в кожу и могут вызвать неприятный запах и вкус, если ты уже начала делать массаж и хочешь перейти к стимуляции тела при помощи языка и губ. Поэтому, попробуй использовать рафинированное масло, например, оливковое, миндальное, подсолнечное... которые можно нанести сразу на кожу или смешать с эфирными маслами сандала, иланг-иланга, пачули, т. д. Если ты предпочитаешь готовить массажное масло в домашних условиях, добавь пару капель эфирного масла в 30 мг любое другое масло, служащее основой. Для смесей, лучше выбрать масло без запаха. Забудь об обычном оливковом масле вирджин, так как оно имеет слишком специфический запах и плохо смешивается с другими ароматизированными веществами. Кроме всего прочего, оно забивает другой аромат.

А сейчас начни раздевать партнера или попроси, чтобы он сделал это сам/сама. Идеальным было бы, чтобы он лег вниз лицом, при этом руки полусогнуты над головой. Главное, чтобы партнер чувствовал себя комфортно на протяжении всего времени. Прикройте ему ягодицы мягким полотенцем, так как вначале ему может быть холодно (возможно, так он согреется быстрее).

Слегка нагрейте ароматическое масло (не следует сразу наносить его на кожу партнера, так как оно может быть холодным).

Нежно проведите кончиками пальцев, смоченными маслом, по спине, выполняя следующие действия:

**Круговые движения.** Произведите втирание ладонками рук в спину по часовой стрелке.

**Скользящие движения.** Положите руки на центральную зону спины и пальцами проведите по направлению к голове. Теперь скользите обеими руками вдоль позвоночника, равномерно надавливая на него, используя вес своего тела.

Во время выполнения эротического массажа можно начать ласкать и нежно массажировать конечности, руки, ступни и лицо. Затем попробуй слегка помассажировать голову. Не меньше внимания уделяйте всей задней части, поскольку она очень чувствительная, продолжай ее массажировать, чтобы у партнера не прошло ощущение наслаждения. Также не забывай про виски и макушку.

Необходимо постепенно продвигаться вдоль спины, шеи, плечей, ног. Следующий шаг – стимуляция мышц паховой области и

груди. И только в последнюю очередь можно приступить к половым органам.

Помни, что ты можешь ласкать кожу не только с помощью рук, но также сделать это используя такие предметы, как перья, бахрома, шелковые платки, т. д. Кроме того, существуют определенные зоны, очень чувствительные к нежным касаниям, например, мочка уха, щеки, шея, затылок, внутренняя сторона рук, пупок, икры ног, включая зону между пальцами рук, и ступни.

Ты можешь также использовать слюну и легкое дыхание, чтобы вызвать разницу температуры в некоторых зонах кожи, таких как спина и затылок.

Во время эротического массажа важно наслаждаться ощущениями, которые возникают от прикосновения к телу партнера, изучая изгибы, наблюдать за тем, как напрягаются органы при контакте с обнаженной кожей... Упиваться каждой деталью, выражая всю свою нежность и страсть.

## Тантрический массаж в паре

Если хочешь привнести легкий экзотический мотив в сеанс массажа в паре, попробуй технику, доставляющую удовольствие уже на протяжении тысячелетий. Такая техника представляет собой ритуал, который заключается в применении ласк в эротических зонах для достижения духовного равновесия и особого оргазма с вовлечением всех органов чувств согласно индуистской философии. Тантра рассматривает физическое и чувственное удовольствие как ключ к духовному развитию; без одного нельзя получить другое.

Сеанс можно начать стоя или сидя лицом к лицу в обнаженном виде, создать спокойную обстановку, включить негромкую музыку и зажечь ароматизированные свечи. Дышать нужно размеренно, концентрируясь на всех органах чувств.

**Прикосновение к ногам.** Смажьте ноги партнера ароматическим маслом, затем приступите к выполнению массажа, нажимая и натирая мускулатуру. Меняй ноги каждые две или три минуты.

**Путешествие к секретам.** Нажимайте обеими руками на бедро и очень медленно продвигайтесь до промежности.

**Ощутить.** Один из двух партнеров полностью расслабляет руку,

в то время как другой делает ему массаж. Повторите то же самое другой рукой, и поменяйтесь ролями.

**Раскрыть крылья.** Пара обнимается и двумя руками делает массаж спины, от лопаток к шее.

**Волна удовольствия.** Положите обе руки под лопатку и проведите их по солнечному сплетению по направлению к плечам. Последовательно проведите руками от плеча до кистей рук.

**Поцелуй в чакры.** В положении сидя спины прислоняются друг к другу, слегка покачиваясь, почувствуйте стимулирующее тепло в зоне позвоночника. Возбуждающий эффект, который может возникнуть от этого упражнения, вас несомненно удивит.

**Финальная релаксация.** Чтобы завершить сеанс, вы должны лечь на пол головами в противоположном направлении и с расставленными ногами. Ноги женщины будут проходить под ногами мужчины. Возьмитесь за руки, чтобы пропустить энергию. Дышите медленно и думайте исключительно об удовольствии от нахождения вместе.

## Повышая температуру

Настоящий эротический и чувственный массаж не может обойти наиболее эрогенные и чувствительные зоны. Но помни, что цель массажа – не достижение оргазма. Мы все еще говорим о предварительных играх, не забывая об этом. Если ты видишь, что партнер начинает сильно возбуждаться, лучше на время прекратить ласки, пока партнер не переведет «дух».

**Для мужчин.** Когда партнер полностью обнажен и лежит на спине, встань на колени между его расставленными ногами. Смажь руки небольшим количеством ароматического масла, нежно дотронься рукой до яичек и поиграй с ними. Другой рукой (хорошо смазанной маслом) поласкай, проводя сверху вниз, заднюю часть полового члена. Необходимо избегать возникновения эякуляции.

**Для женщин.** Попроси партнершу, чтобы она легла на спину в обнаженном виде. Стань на колени между ее раздвинутых ног,

подложив небольшую подушечку под колени, чтобы устроиться поудобнее. Для влагалища масло не применяется. Постарайся использовать индивидуальный лубрикант, предварительно нагрев его, потерев между пальцами.

Начни нежно ласкать бедра партнерши, особенно их внутреннюю сторону. Продолжай ласкать лобковые волосы и половые органы легкими движениями. Кончиками пальцев можно нежно как бы постукивать по большим губам в одинаковом ритме. Другой рукой можешь ласкать груди.

## Тантрические ласки

Тантрические ласки – лучший пример того, какими должны быть предварительные игры в сексуальных взаимоотношениях. В свою очередь тантрические ласки делятся на пять фаз, на которые нам понадобится, по меньшей мере, полтора часа:

**1. Нежные ласки.** Начинаем очень нежными движениями ласкать друг друга. Вначале круговыми движениями, а затем сверху вниз в течение 15 минут. Речь идет о том, чтобы привести в возбуждение все части тела за исключением груди и половых органов.

**2. Молчаливая близость.** Попроси его лечь за тобой, чтобы чувствовать близость тел, но так чтобы не перевозбудиться. Если искушение слишком велико, следует лечь друг напротив друга. Следующие 15 минут посвятите тому, чтобы пристально смотреть в глаза и покрыть поцелуями тело партнера. Твое тело соприкасается с телом партнера. В этот момент ты должна понять, что в ярких отношениях не может быть места запретам, блокировкам, страхам или стыду.

**3. Грудь и половые органы.** Дышите медленно, легко и глубоко. Пришло время для ласк груди и половых органов. Легкими круговыми движениями, продвигая обе руки к одной груди, а потом к другой, ласкай грудь. Не сдерживай звуки; энергия также проходит через них. Кроме того звуки являются источником



положительной вибрации. Данная фаза может длиться следующие полчаса.

**4. Интегральная энергия.** Проводите руками снизу вверх по половым органам. Пройдите по всей длине мужского полового члена, пока он нежно и ласково ласкает твои наружные половые органы. Будьте терпеливы и спокойны, наслаждайтесь всеми ощущениями, как будто время остановилось. Почувствуйте, как сексуальная энергия заполняет ваши тела, а не только половые органы. Для этого хорошо провести руками по всей поверхности спины и позвоночника, чтобы дать энергии разлилась по всему телу.

### Дополнительное удовольствие

Мастурбация в паре – одна из предварительных игр, доставляющая наибольшее удовлетворение и возбуждение. Кроме того в комплексе с хорошим сеансом орального секса может вызвать довольно интенсивные оргазмы без проникновения мужского члена.

Мастурбация – превосходная прелюдия для орального секса. Нежные ласки, легкое дыхание, приближающееся и волнующее нас, первые поцелуи, язык, играющий с половым органом – самые возбуждающие предварительные действия.

Помни, что ты должна дозировать энергию. Часть успеха заключается в неспешности. Когда кажется, что рот вот-вот соприкоснется с мужским членом, измени планы и направь внимание на другие эрогенные зоны тела. Целуй внутреннюю сторону бедер, ласкай ягодицы, пошали языком внутри пупка партнера. В то же время ласкай руками внутреннюю часть ягодиц и заднего прохода, не дотрагиваясь непосредственно до него.

**Мужчины.** Предварительные игры, как правило, больше любят женщины, нежели мужчины. Мужчины предпочитают сразу перейти «к делу». Делают они это в большей степени по незнанию или при отсутствии привычки. Правда потом, когда мужчины открывают для себя игры, они получают от них такое же удовольствие, а возможно, и большее, чем женщины. Предварительная игра с намеками, касаниями и ласками перед

практикой минета может оказаться довольно возбуждающей, а также улучшить сексуальные отношения.

Неспешность – залог успеха. Женщина может начать минет, став на колени, и, не отрывая взгляда от партнера, слегка потереть щекой в области выпуклости брюк. Наверняка мужчина захочет перейти непосредственно к действиям, но именно в этот момент он должен взять себя под контроль и определить ритм «событий». Ласкайте нежно ягодицы, бедра, выпуклость, которая стремится вырваться из брюк на свободу... Расстегните нежно брюки, опустите молнию вниз (этом можно сделать даже зубами) и оставьте партнера только в нижнем белье. Ласкайте его через плавки, помассажируйте ягодицы, покусывайте бедра, поиграйте с пупком языком... но никогда не касайтесь его жаждущего удовольствия полового члена. Внимание должно уделяться верхней зоне ног, внутренней стороне бедер, задней стороне колен, а также ягодицам и пупку.

Наступает момент, когда можно начать ласкать яички и поднять мужской член с целью помассажировать его кончиками пальцев. Рот должен находиться рядом с головкой мужского полового члена, но не прикасаться к нему. У мужчин есть своя особо чувствительная точка, повышающая возбуждение во время предварительных игр до орального секса. Речь идет о промежности, зона между задним проходом и половыми органами (у мужчин мошонка), стимуляцию которой можно провести, лаская ее двумя пальцами и поочередно поглаживания с нажимом на эту область.

**Женщины.** Предварительные игры с использованием поцелуев, шептаний и ласк в лобковой области уступают место поглаживаниям. С необычайной аккуратностью кончиками пальцев продвигайся между вагинальных губ. Важно, чтобы прикосновения были нежными и размеренными. После того, как пальцы коснулись наружных женских половых органов, продолжай языком играть с сосками, проводя им круговые движения вокруг ареола обеих грудей, затем продвигайся вниз до пупка. Продолжай нежно мастурбировать до тех пор, пока, в определенный момент, пальцы и язык соприкасаются.

И очень аккуратно с клитором. Существуют мужчины, которые грубо и усиленно стимулируют эту деликатную часть женского

организма. В большинстве случаев, женщины предпочитают, чтобы сначала стимулировался капюшон, защищающий и окаймляющий клитор сбоку и снизу.

### **Запретный плод – оральный секс**

Недавно правительство Сингапура внесло изменения в Уголовный кодекс о легализации орального и анального секса на территории своей страны. Однако, некоторые ограничения все же остались. Теперь оральный и анальный секс разрешено практиковать в любое время при обоюдном согласии двух взрослых гетеросексуалов. Некоторые организации по защите прав геев яростно выступили с протестом, поскольку закон рассматривает отношения между мужчинами как «преступление против общественной морали».

Пока одна рука занята клитором, другой рукой можно стимулировать перинею (поглаживая, массируя или слегка надавливая на него), включая задний проход. И крайне важно не прерывать стимуляцию, пока не наступил кульминационный момент.

Многим женщинам нравится мастурбировать во время орального секса. Некоторые даже предпочитают делать это сами, стимулируя клитор, пока мужчина лижет ей наружные половые органы. Другие просят партнера ввести один или два пальца во влагалище, если они чувствуют наступление скорого оргазма от ласк клитором языком. А также есть женщины, которые хотят достичь оргазма простым намеком на ласки языком.

### **Немного истории**

Практика минета или куннилингуса в античном Риме воспринималась дурно. А вот, чтобы тебе его делали, совсем напротив, не вызывало никакой критики. Одним из самых серьезных оскорблений того времени считалось, если один мужчина делал минет другому. Искусство оставило нам некоторые образцы сексуальных актов «запрещенных» или не приемлемых жителями Рима. Восемь эротических фресок – один из самых живописных образцов когда-либо найденных в городских термах Помпеи (Италия). На фресках можно наблюдать всевозможные сексуальные табу того времени: минет, групповой секс, куннилингус, мужскую и женскую гомосексуальность... Среди фресок выделяется одна самая «скандальная» той эпохи. На этой фреске изображена женщина,

которая делает куннилингус другой женщине, а та, в свою очередь, делает минет мужчине.

### **НАША ЖИЗНЬ СТАЛА ЯРЧЕ...**

*Мы с партнером живем уже 12 лет вместе, и наши сексуальные отношения стали немного скучными. Мы занимались сексом обычно в субботу вечером и почти наизусть повторяли все заученные позы, поцелуи и слова.*

*Пока однажды я не решилась выдвинуть ему идею совершить новое приключение. Моему мужчине и мне нравится оральный секс. Таким образом, мы начали практиковать его в общественных местах. Первый раз мы совершили минет в пустом вагоне метро, катаясь в нем до рассвета. Потом в общественном парке среди бела дня, в офисе за час до закрытия... Сейчас хотим попробовать в примерочной одного из больших супермаркетов. Это так захватывает, что мы почти больше не занимаемся этим в постели.*

*Наша жизнь стала намного ярче.*

*Элиза, 34 года*

## **Безопасный оральный секс**

Что касается практики орального секса с незнакомым человеком, или, если мы не достаточно уверены в «предыдущих связях» партнера, мы рекомендуем принять все меры безопасности. Презерватив – лучшая защита, чтобы избежать возможной передачи инфекций (существуют с запахами), или защитить влагалище с целью предотвращения обмена влагалищной жидкостью (например, можно разрезать презерватив до половины и положить его на влагалище). Кроме того, в продаже есть женские презервативы, чтобы избежать прямого контакта рта с влагалищем или задним проходом. Такие же рекомендации для практики минета с незнакомым человеком. Рекомендуется не глотать сперму и избегать попадания как предсеменной жидкости, так и самой спермы в рот, так как существует высокий уровень риска заражения заболеваниями, передающиеся половым путем.

Надевание презерватива при помощи рта – самый возбуждающий способ в практике орального секса. Если у тебя получается это делать,

аккуратнее с зубами, чтобы не повредить презерватив. Данная техника окажется идеальной для многих мужчин, которые теряют эрекцию при надевании презерватива. Оральная стимуляция помогает избежать нежелательного ослабления. Чтобы надеть презерватив, поместите его в рот так, чтобы его кончик касался языка. Затем возьмите мужской член и медленно, также как и при минете, раскатайте его губами вниз по члену. Презерватив, который использовался для минета, нужно выбросить; его уже нельзя использовать для полового акта, так как он мог повредиться при надевании ртом.

При оральном сексе происходит не только обмен спермой или вагинальной жидкостью, но также существует возможность парентерального заражения, то есть, когда вирусы попадают непосредственно в кровь. Возможно, что во рту присутствуют ранки или язвочки через которые инфицированные тела попадают в кровь, повышая уровень риска. Так, например, СПИД или гепатит В передаются только парентеральным путем, так как вирус вступает в контакт с кровью, по этой причине не рекомендуется практиковать оральный секс с носителем данного заболевания.

Как правило, почти все заболевания, передающиеся половым путем, начиная от генитального герпеса и заканчивая гонореей, также могут передаваться оральным путем, поэтому безопаснее не практиковать такой вид секса при каких-либо подозрениях на заражение.

## **Искусство поцелуя**

В книге об оральном сексе нельзя не написать главу, посвященную искусству поцелуя. Большая часть эротической нагрузки сексуального акта лежит на удовольствии дарить и получать поцелуи... в любой зоне тела. Поцелуй – не просто средство для получения секса, он имеет намного большее значение. Слово поцелуй уже несет в себе эротическое намерение, которое может быть более волнующим, чем сам сексуальный акт. В нем заключается сочетание различных ощущений: вкус, осязание и обоняние. Такая комбинация делает его одним из самых волнующих жестов. Поцелуй может быть быстрым, напоминающим мимолетное прикосновение, а может быть долгим и страстным. Между такими крайностями всегда имеют место вариации, хотя многие люди пренебрегают данной способностью, которая, как и все остальные, подчиняется законам, которые необходимо знать: постоянство, креативность и терпение.

Ты конечно уже не раз сталкивалась с тем, что партнер не умеет целоваться. На первый взгляд поцелуй кажется простой вещью, тем не менее, он имеет свои ключи к получению удовольствия. В действительности плохой поцелуй может понизить либидо, а хороший, напротив, многократно его увеличит. В книге приводятся некоторые безошибочные уловки, с помощью которых ты будешь доставлять неповторимые ощущения партнеру с каждым поцелуем.

- **Свежее дыхание.** Поцелуй – очень интимное действие. Поэтому необходимо тщательным образом следить за гигиеной рта и избегать неприятного запаха. Особенно, если ты покурила или съела что-то жирное, под рукой должны быть жевательная резинка или ментоловые карамельки, освежающие дыхание. Используй хорошие духи или одеколон, чтобы усилить наслаждение от момента и сделать его еще более приятным, а также избегай неприятных запахов.
- **Без спешки.** Расслабься, дыши глубоко и наслаждайся моментом по максимуму. Поцелуй – интимный и деликатный жест, поэтому не спеши агрессивно хватать губы другого человека. Подойти к партнеру тихо, провокационно, чувственно издавая звуки от удовольствия, которые дадут понять партнеру, какое наслаждение ты получаешь от них. Помни, что нет ничего более равнодушного и холодного, чем поцелуй с закрытыми глазами.
- **Размеренно.** Поцелуй – очень интимный контакт с партнером, который должен быть нежным и мягким. Главное непрерывно поддерживать такую связь. Можно начать с ряда медленных, нежных, менее страстных поцелуев. Хотя ты будешь увеличивать интенсивность, но момент будет еще чувственнее, если ты знаешь, как поддержать такую нежность.
- **Не будь скучным.** Целуйся по-разному. Попробуй удивить партнера, будучи чувственной и сексуальной одновременно. Можно начать с продолжительных поцелуев, чередуя их то с участием языка, то без него. Поиграй с губами: захвати своими губами его губы, поцелуй уголки его губ, нежно проведи кончиком языка по губам без проникновения... И вкладывай страсть в то, что ты делаешь. Поцелуй – одно из самых интимных действий. Если ты не сконцентрирована, партнер сразу же это

заметит, и нет ничего менее эротичного, чем это. Страсти, которую ты вкладываешь в поцелуй, никогда не может быть много. Сексуальные ласки и позы – важная составная часть, однако поцелуй – определяющая.

- **Четыре поцелуя в одном.** Вначале выполни простой контакт закрытыми губами, которые приведут его в трепет и волнение. Обменяйтесь слюной в простом поцелуе, чтобы затем перейти к более глубокому поцелую. Введите язык в рот партнера в поисках более интенсивного и глубокого контакта. Наконец сплетите языки, углубив поцелуй.

- **Сделай свое дело.** Используй руки, чтобы нежно ласкать партнера во время поцелуя или сильно его обнять. Помни, что любой жест, шептание, поглаживание повысят интенсивность удовольствия от момента.

- **Поцелуй его с открытым ртом.** Если ты используешь этот поцелуй с влажными губами, ты вызовешь у него очень возбуждающие и приятные ощущения по мере того, как ты продвигаешься вперед, ласкаешь и стимулируешь всю полость его рта.

- **Я испытываю стыд?** Поцелуй – очень чувственное действие, поэтому избавься от стыда. Добавь к поцелуям шептания, жесты или звуки от получаемого удовольствия. Твои губы должны быть достаточно влажными, а рот открыт. Только так ты вызовешь у него очень возбуждающие и приятные ощущения по мере того, как ты продвигаешься вперед, ласкаешь и стимулируешь всю полость его рта.

- **Сексуальный вампир.** Покусывай губы партнера нежно. Успокой их достаточно влажным кончиком языка. Он будет таять от удовольствия...

- **Соблазни языком.** На языке и губах имеется большое количество нервных окончаний, отвечающие за получение удовольствия, которые могут также привести к оргазму. Чтобы добиться этого, тебе надо напрячь язык, ритмично и усиленно вводить и выводить язык из его рта.

- **Исследуй, играя.** Пройдись по полости его рта своим языком, введи его между губой и десной, лаская его. Это вызовет у него приятное ощущение щекотки. Также можно пройти по нижней части его языка, покусать, пососать его...

- **Сотрудничай с партнером.** Сотрудничай с партнером, чтобы

получить намного большее удовольствие. Ограничь движения его языка и захвати его с наслаждением. При нежном сосании его языка, ты возбудишь его и продемонстрируешь, какое удовольствие ты получаешь от того, что делаешь.

## **Глубокий поцелуй**

На языке находится большое количество сенсорных нервов. Поэтому глубокий поцелуй пробуждает всю внутреннюю чувственность, будучи лучшим видом прелюдии полового акта. В дальнейшем мы расскажем о некоторых техниках, как получить наслаждение от такого возбуждающего и провокационного поцелуя:

Введите язык в рот партнера, а затем нежно покусайте губы, которые находятся так близко. Слегка нажмите таким образом, чтобы поцелуй напоминал слабое покусывание.

Исследуй полость рта языком. Введи язык в складку, где верхняя губа соединяется с деснами, и ласково ласкай их. Некоторые считают щекотку, которая вызывается такой лаской, очень возбуждающей.

Исследуй складку, где соединяются десны и нижняя губа. Затем пройди по спинке языка партнера, пока не почувствуешь его уздечку.

Сделай из языка что-то наподобие воронки, вводи и выводи его ритмично изо рта. Трение языка и губ иногда может вызвать такой же эффект, как и ласки члена во влагалище, с разницей в том, что на языке и губах находятся большее количество нервных окончаний, отвечающие за получение удовольствия.

Если хочешь завершить этот вид ласк, пососи язык партнера, пока не почувствуешь, как все его тело поддается на эту ласку.

## **Зацелуй его... разные поцелуи**

Поцелуй – эротическое и чувственное действие. Как таковой, он должен приносить некоторую дозу неожиданности и возбуждения, которая заставит партнера таять от удовольствия. Если хочешь, чтобы твои поцелуи были «разными», здесь приводятся некоторые советы:

- **Экзотические поцелуи.** Тебе уже наверняка известна



камасутру, а знаешь ли ты об Ананга Ранга? Обе книги имеют много общего, хотя были написаны с разницей в несколько столетий. В то время, как первая книга предназначена для всех типов влюбленных (состоящих в браке или нет), цель Ананги Ранги – избежать рутины и однообразия в браке. Страницы данной книги наполнены эротическим материалом и имеют особое обращение к женщинам (как ни странно для той эпохи). Примером из нее может служить поцелуй, носящий ее имя, который заключается в том, чтобы нежно закрыть глаза партнера рукой и ввести язык в его рот. Язык должен пройти по полости его рта, входя и выходя из него, а глаза у партнера остаются закрытыми. Такая временная слепота заставит его острее почувствовать тепло твоего дыхания и сладость твоего языка.

С другой стороны, в камасутре появились следующие поцелуи:

- **Наклонный поцелуй.** Используется, когда головы партнеров наклоняются в разные стороны. Это одна из самых распространенных форм поцелуя, часто используемая в фильмах. Наклоненные головы лучше контактируют с губами партнера, позволяют языку глубже проникнуть. Это лучший способ начать страстную любовную встречу и возбудить партнера.
- **Номинальный поцелуй.** Когда касаются только губ партнера.
- **Трепещущий поцелуй.** Когда рты партнеров уже касаются друг друга, двигаются только нижние губы.
- **Касающийся поцелуй.** Используется, когда язык касается губ партнера, одновременно закрываются глаза, а руки кладутся между рук партнера.
- **Прямой поцелуй.** Губы партнеров входят в прямой контакт и касаются взаимно. В нем главная роль отдается губам, которые сосутся, покусываются и поглаживаются языком. Это спокойный и долгий поцелуй, который может выражать сильную страсть, и который может возбудить некоторых даже больше, чем поцелуй с языком.
- **Поцелуй с поворотом.** Мужчина держит за подбородок женщину рукой и поворачивает ее лицо, чтобы поцеловать ее в губы, нежно двигая головой из одной стороны в другую.
- **Поцелуй с нажимом.** Поцелуй, при котором партнеры сильно сжимают нижнюю губу друг друга. Этот поцелуй подходит перед

началом или завершением полового акта, но его нельзя использовать на протяжении длительного времени.

- **Верхний поцелуй.** Когда один из двоих берет зубами верхнюю губу, а другой берет нижнюю губу и целует ее. В камасутре такой поцелуй описывается на примере одного из любовников, взявших инициативу, в то время, как другому пришлось ограничиться подобным ответным поцелуем. Возможно причина в том, что текст был написан для активных мужчин и пассивных женщин. Но в настоящее время каждый партнер в паре должен быть как можно креативнее и дать полный простор своему воображению.

- **Поцелуй с зажимом.** Здесь один из пары схватывает губами губы другого партнера. Поцелуй, при котором тот, кто целует, дотрагивается своим языком до зубов, десен или неба другого, называется «борьба языков».

- **Поцелуй, чтобы разжечь страсть.** Это поцелуй уголков губ, который обычно происходит в середине ночи, чтобы разжечь страсть.

- **Поцелуй ресницами.** Когда ресницы касаются и ласкают губы и лицо партнера с участием поцелуев.

- **Поцелуй с двумя пальцами.** Здесь партнер складывает пальцы, слегка смачивает их слюной и нажимает ими на рот партнера.

- **Поцелуй-путешественник.** Любой поцелуй, который практикуется не на губах партнера.

- **Поцелуй в грудь.** Самые эффективные поцелуи в соски те, которые сначала нежно выполняются губами и с небольшим количеством слюны. Затем нажим усиливается и, если партнер хочет и ему это нравится, можно взять сосок зубами и немного надавить. Некоторым нравится ощущать что-то наподобие боли от них в момент, когда они уже готовы испытать оргазм.

- **Вневременный поцелуй.** Заключается в том, чтобы полностью сосредоточиться на теле другого. Чем больше ты сосредотачиваешься и концентрируешься на ласках и поцелуях каждого уголка тела, ощущение удовольствия для обоих будет еще более насыщенным.

### **Целоваться полезно**

Это доказывает то, что акт поцелуя имеет длинный список преимуществ:

- Уменьшает стресс и скопившуюся негативную энергию. При поцелуе стимулируются зоны головного мозга, которые

высвобождают вещества, вызывающие ощущение благополучия. Да ведь это превосходный антидепрессант.

- Стимулирует иммунную систему организма. Поцелуй защищает нас от болезней.
- При поцелуе происходит увеличение слюны, что помогает нам избавиться от бактерий во рту, понижая риск возникновения кариеса, проблем с деснами и плохим запахом.
- Глубокий поцелуй улучшает мышечный тонус языка и лицевых мышц, заставляя твою кожу сиять здоровьем и молодостью.
- При поцелуе происходит высвобождение адреналина в кровь, что повышает сердечный ритм тела.

**Еще поцелуй.** Автор Виллиам Кэйн в своей книге *Искусство поцелуя* описывает разные способы поцелуя. Здесь мы приведем тебе некоторые из его примеров, чтобы ты начала практиковать их со своим партнером.

- **Поцелуй с языком (или французский поцелуй).** Попытайся языком исследовать рот другого человека, но нежно.
- **Вакуумный поцелуй.** Здесь губами берутся губы другого.
- **Поцелуй с наклоном.** Оба партнера поворачивают головы в противоположные стороны, чтобы поцеловаться.
- **Поцелуй с сосанием.** Взять между губами одну из губ другого (нижнюю или верхнюю) и пососать ее.
- **Поцелуй-искуситель.** Целовать неутомимо партнера до тех пор, пока он не сможет больше сопротивляться.
- **Поцелуй с покусыванием.** Речь идет о кусании губ другого, но чувственно и страстно одновременно, повышая таким образом накал момента.
- **Страстный поцелуй.** При этом виде поцелуя повышается возбуждение, оба целуются, сочетая нежность со страстью, сильно сжимая рты. Кроме того при поцелуе участвуют руки, ласкающие остальные части тела.
- **Эскимосский поцелуй.** Кончик твоего носа нежно касается кончика носа твоего партнера. Затем можно пройтись по лицу партнера только кончиком носа. Выражает нежность.
- **Поцелуй-волчок(маленький поцелуй).** Быстрый поцелуй только губами, без языков.
- **Кислый поцелуй.** Положи немного лимона в рот, затем страстно поцелуй партнера.

**Тебе было известно что...?**

- Целуясь, мы приводим в действие более 30 лицевых мышц.
- Согласно исследованию Принстонского университета, опубликованного в 1997 году, человеческий мозг снабжен нейронами, которые помогают ему найти губы своего партнера как с закрытыми глазами, так и в темноте.
- Библия – первая книга, которая описывает поцелуй в 40 прямых намеках только в Ветхом Завете.
- Самое большое количество поцелуев использовал актер Джон Бэрримор в фильме *Дон Жуан*. В общей сложности 191 поцелуй.
- Самый длинный поцелуй в кино длился 3 минуты и 5 секунд. Джейн Вимен и Реджис Томми в фильме *«Ты сейчас в армии»*.
- И говоря о длинных поцелуях. Рекорд установили Дрор Орпаз и Кармит Цубара из Тель-Авива. В 1999 году они слились в поцелуе на 30 часов и 45 минут прежде, чем были доставлены в больницу с сильными болями в области лица.

### **Настоящие десять заповедей**

1. Не думай ни о чем, кроме поцелуя, который ты даешь. Еще лучше, не думай вообще.
2. Расслабь губы, но не до такой степени, чтобы они были вялыми.
3. Целуй, как будто-то ты располагаешь всем временем мира.
4. Используй свои руки, увеличивай постепенно нажим или нежно поглаживай ими.
5. Не превращай каждый поцелуй в половой акт.
6. Целуй своего партнера, как будто в первый раз.
7. Оставляй глаза закрытыми.
8. Два или более легких поцелуя являются хорошим способом предвосхитить долгий и жаркий поцелуй.
9. Наслаждайся разными поцелуями длинными и быстрыми перед тем, как заменить их на покусывания, лизания...
10. Уделяй внимание элегантному финалу. Нежный и тихий финал намного приятнее шумного и резкого конца.

### **Ты знаешь четыре «С»?**

Чтобы стать настоящим профессионалом в деле поцелуев, ты должен иметь в виду четыре «С». Мы ссылаемся на Спокойствие, Страсть,

Сдержанность и Силу давления. Поцелуй должен быть нежным, деликатным действием и осуществляться размеренно. Многие мужчины обычно злоупотребляют французским поцелуем и набрасываются с чрезмерной страстью, пропуская такие незначительные жесты и касания, которые делают акт поцелуя еще более приятным. Речь не идет о борьбе языками, и об удушении твоего партнера.

## **Поверхность кожи**

Кроме того, что она является самой обширной эрогенной зоной, кожа самый большой орган тела, занимающий 1,9 м<sup>2</sup> у обычного взрослого человека, и 1,6 м<sup>2</sup> у женщины.

Хорошим поцелуем можно одарить рот и многие другие части тела. Рот теплый, влажный, мягкий и чувственный, что превращает его в инструмент возбуждающего удовольствия. С другой стороны, язык и пальцы – наиболее чувствительная зона нашего тела, а также самая подвижная. Это и есть причина, по которой во время выполнения ласк они очень эффективны. Кроме того это центр ощущения вкуса, что позволяет ему доставлять и получать удовольствие: он должен попробовать тело партнера.

Жест поцелуя, сосания, покусывания, лизания наполнены чувственностью и эротизмом. Это настоящее искусство, которым мы должны овладеть, если хотим свести с ума нашего партнера. Страстный и сильный поцелуй может вызвать множество ощущений как в нас самих, так и в нашем партнере.

Человеческое тело, помимо поцелуя, испытывает на себе физические изменения: такие как дрожь, жара, давление и особенно сексуальное возбуждение. Кроме того поцелуй может вызвать оргазм у женщин. Поцелуи, как дверь к удовольствию, наслаждению. Страсть и сексуальность начинают протекать через них. Поэтому в любом половом акте, в любой эротической практике, поцелуи являются главными.

Один из наиболее эротических поцелуев тот, который осуществляется в шею. Важно обращать внимание на эту чрезвычайно эрогенную зону, в особенности на заднюю часть. Кусай его шею страстно и чувственно одновременно, целуй ее языком и пройдишь от начала до конца. Твой партнер сойдет с ума от страсти после хорошего сеанса поцелуев в шею.

Уши, точнее мочки, – другая эрогенная зона, очень чувствительная к поцелуям. Ты можешь покусать их и нежно пососать, пока ты постанываешь и шепчешь пикантные слова ему на ухо.

В то время, когда ты целуешь тело партнера, важно чтобы твои руки не переставали ласкать другие его части. Эффект от обоих жестов разожжет удовольствие партнера, он будет закрывать и открывать глаза. И поговорим о глазах. Ты уже знаешь, что глаза – зеркало души а, следовательно, и твоих чувств. Не переставай поддерживать постоянный визуальный контакт с партнером, таким образом ты установишь с ним намного более глубокую химию.

Грудь – другая крайне эрогенная зона. В случае с женщиной, не набрасывайся сразу на сосок. Лучше пройдишь языком от ее рта вдоль шеи, пока ты обнимаешь ее обеими руками за талию. Затем пройди ртом по линии груди, поцелуй ее и постепенно приближайся к соску. Поцелуй его нежно, проведи влажным языком по его шероховатой поверхности, не переставая ласкать все ее тело.

Мужские соски такие же чувствительные, как и женские. Разница в том, что мужчины не чувствуют быстро эффект возбуждения от них. Чтобы стимулировать эту зону партнера, ласкай, соси и облизывай его соски так же, как ты хотела бы, чтобы бы он сделал с твоими. Нежно потягивай за них губами, зубами или пальцами, затем отпускай их. Нажимай на них пальцами, сосками или языком. Кроме того, ты можешь использовать другие зоны своего тела, чтобы касаться его и свести его с ума от удовольствия.

Это доказывает, что мужчинам намного больше нравится целовать и ласкать эту зону, чем женщинам получать этот вид ласки. Это происходит по причине того, что зона, которая окружает сосок (ареол) источает сексуальный запах, который увеличивает возбуждение у мужчин. Любопытно, что соски мужчин имеют ту же самую функцию, но немногие признают их как зону, которая особенно их возбуждает.

После стимуляции груди партнера, можешь нежно направиться к животу. Чередуй поцелуи с нежными ласками. Пока ты целуешь, ты можешь использовать руки, чтобы продолжить ласкать груди и ягодицы партнера, но не касаясь половых органов. Если партнер

находиться на спине, наведи ему с помощью ласк и жестов, чтобы он лег на живот, затем погладь нежно линии ягодиц, чтобы завершить, крепко схвати их.

Тебе уже было известно, что нервные окончания, расположенные по бокам спины, невероятно чувствительные? Пройдись языком по этой зоне, нежно лаская ее.

Так же как и руки, ноги крайне чувствительный орган. Не забывай целовать их и пройди полностью по ним языком. Следовательно, дозируй правильно силу давления, когда выполняешь ласки, чтобы избежать неприятной щекотки. Облизывай, целуй, покусывай и соси его пальцы с первого по последний. И не забудь о ступнях, так как они являются очень возбуждающей и эффективной эрогенной зоной.

## Показывай зубы

В эротической традиции Индии, покусывание является очень важным элементом. Камасутра предлагает нам хороший детальный список укусов.

Согласно этому тысячелетнему тексту, чувствительные места для укусов такие же, что и для поцелуя, кроме очень чувствительных зон таких, как полость рта и глаза.

Укусы могут практиковаться на всех частях тела. С игривого и безобидного покусывания, до сильного сжимания зубами, которое обычно происходит при оргазме в порыве страсти. Многие избегают последнего типа потому, что очень трудно контролировать его, и обычно после него остаются очень заметные следы. В дополнение во время оргазма челюсти могут сводиться судорогой и крепко сжиматься, что может причинить раны или шрамы, которые трудно скрыть.

- **Укус кабана.** След, который остается на коже, состоит из различных линий четких царапин, расположенных очень близко, одна над другой, между ними покрасневшее пространство (как следы, которые обычно оставляют кабаны в грязи). Этот укус, который обычно практикуется на мужчине.

- **Разорванное небо.** Выполняется неравномерными поднятиями кожи по кругу, осуществляемые пространством, которое находится между зубами. Камасутра уточняет, что данный тип

укуса должен производиться на груди.

- **Скрытое покусывание.** Покусывание, которое оставляет только покраснение, должно выполняться на нижней губе.
- **Покусывание с припухлостью.** Выполняется, когда большое количество кожи захватывается между зубов.
- **Точечное.** В этом случае зубы захватывают маленькое количество кожи таким образом, чтобы осталась только одна отметка, наподобие красной точки.
- **Цепочка драгоценностей.** Когда небольшой участок кожи кусается всеми зубами и от каждого остается отметка.
- **Кораллы и драгоценности.** Это покусывание, которое объединяет зубы и губы. Губы – кораллы, а зубы – драгоценности.

## Взрывной процесс

Во время поцелуя высокой интенсивности наш организм испытывает ряд цепных реакций. Сначала увеличивается уровень дофамина (вещество, отвечающее за ощущение благополучия) и тестостерона (гормон, отвечающий за сексуальное желание). Затем ряд желез начинают выделять адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и частоту биения сердца. Одновременно гипофиз (расположенный в области основания головного мозга) высвобождает окситоцин, известный также как гормон удовольствия. Кроме того, согласно данным о сексуальности исследовательского института Кинси, 5 из 12 черепных нервов, влияющих на функции головного мозга, участвуют в эротическом поцелуе и благодаря нейронным связям губ, языка и щек с головным мозгом, поцелуй позволяет определить о другом человеке многие данные среди них такие, как температура, вкус и запах.

## Ваш выход!

Импровизированный секс в неожиданных местах может оказаться очень возбуждающим и приятным. Но если ты поработаешь немного с воображением, можно составить эротический и чувственный сценарий, не выходя из дома. Подумай о том, что обстановка и окружающие детали будут играть такую же важную роль, как страсть или креативность, которые



вы будете вкладывать в каждую ласку и движение.

## **Смотри на себя, смотри на него**

Хорошим помощником в инсценировке твоего маленького любовного и сексуального гнездышка может быть «стратегическое» размещение одного или нескольких пространств. Отбрось стыд и наслаждайся, созерцая ваши обнаженные тела в разгар полового акта. По правде есть не так много более волнующих явлений, чем тайно наблюдать за жестами и реакциями партнера, прибегая к «вуайеризму». Все заключается в том, чтобы дать волю воображению. Например, ты можешь думать, что находишься в общественном месте или, что за вами наблюдает другой человек. Если тебе стоит усилий наблюдать за собой во время занятий любовью перед зеркалом, надень маску, так анонимность поможет тебе получить новые эротические ощущения без подавления. Кроме того они покажутся идеальными, когда мы будем практиковать секс наедине. Во время мастурбации созерцать в зеркало и воображать, что другой человек дотрагивается до нас, доставляя нам удовольствие, может оказаться очень возбуждающим.

## **Секс – декор**

В предварительных сексуальных играх очень важен декор пространства. Теплые предметы, мягкие ткани, экзотические цвета превратятся в самый лучший афродизиак для твоих отношений. Идея в том, чтобы добиться ощущения чувственного и навеянного тепла, которое будет вас окружать. Подумай, например, что декор в слишком минималистическом или нейтральном стиле может погасить ваше либидо, охладить его. Чтобы поддерживать либидо на высоком уровне, самое простое – поработать с цветом стен. Важно выбрать тона, соответствующие твоей индивидуальности. Секрет в том, чтобы сделать насыщенней любимым цветом одну стену и покрасить остальную часть более нежными тонами в сравнении с основным цветом. Например, цвет шоколада, темно-красные или темные тона сочетаются со всем и идеально сочетаются с деталями, выполненными в густых и ярких цветах (фуксия, красный, бирюзовый), такие, как подушка, одеяло, свечи и ковер.

Другим вариантом являются обои для покраски, которые уже будут природной тематики, в стиле поп-арта, классическом стиле...

Существует много «секретов интерьеризма» для создания более эротичной обстановки. Мы советуем тебе создать видимость прозрачности, то есть поиграть с прозрачными тканями, чтобы создать интимную и волнующую обстановку: накидки, японские панели для стен, полупрозрачные экзотические занавески... Например в спальне занавески из тюль-газа на манер москитной сетки или драпри произведут очень чувственный и ошеломляющий эффект.

Мебель также оказывается ключом к созданию эротической обстановки в доме. Не бойся смешивать и играть с разными стилями и формами, нет ничего более скучного, чем однообразные зал или спальня.

Комфорт очень важен в предварительной сексуальной игре. Смело оформляй дом теплыми коврами, мягкими подушечками, предметами из вельвета, тюль-газа, большими диванными подушками...

Здесь представлены чувствительные детали, которые придадут твоему дому неотразимый и волнующий вид:

- **Зеркала разных форм.** Как для зала, так и для спальни выбери зеркала с намеком на роскошь, барроко и изысканность. Было бы идеально, если бы ты разместила продолговатое зеркало рядом с кроватью, чтобы вы могли наблюдать за собой во время секса.
- **Картины и фотографии с эротическими мотивами и сценами** будут приятным спутником, всегда присутствующим при ваших сексуальных играх.
- **Стеклянные лампочки** – намного более чувственные, чем галогенные. Поиграй с рассеянным светом, используй регуляторы интенсивности и все модели, которые имеют ярко выраженный индивидуальный дизайн.
- **Если у тебя есть терраса, покрась ее** яркими красками, заполни ее цветами и создай зону chill-out (отдыха), включая гамак.
- **Играй со свечками и канделябрами**, расставленными по всему дому. Можешь сочетать их с небольшим количеством лепестков с целью придать композиции чрезвычайно волнующий вид.
- **На случай длительных сеансов секса**, оставь под рукой поднос с сухофруктами, арабскими сладостями и экзотическими чаями.

## Сексуальное белье

Уже Гомер рассказал в одном из своих трудов, как Афродита одолжила свой волшебный пояс Гере, жене Зевса, чтобы снова привлечь внимание мужа. Возможно, это первое существующее упоминание об использовании нижнего белья, предмет одежды, который греки и египтяне считали присущим исключительно развитым цивилизациям.

Нижнее белье выполняет двойную роль. С одной стороны, оно должно заставить чувствовать того, кто его носит самой сексуальной и неотразимой во всем мире, а с другой стороны, должно разбудить страсть партнера. Брось думать об идеальном теле. Эротический вид придаст ему твоя поза, твой жест, твоё самоуважение.

Наберись смелости, чтобы поэкспериментировать и надеть самое вызывающее белье. Таким необычным видом ты в тысячу раз сможешь увеличить страсть партнера и... почему бы не выбрать его вместе? Позволь ему таким образом намекнуть тебе на скрытые желания, которые вертятся в его голове.

Кроме того особенные ощущения, которые вызывают определенные ткани, могут вызвать разные эротические паузы в середине дня, или, возможно, вдохновить тебя на ночь...

## Женское белье на все вкусы

У каждой женщины есть свой достаточно яркий и индивидуальный стиль как внутри, так и снаружи. Цель – добиться, чтобы ты чувствовала себя самой неотразимой женщиной в мире, всегда оставаясь верной своей собственной индивидуальности.

- **Романтика.** Надень бикини и танга с яркими цветами, кружевами, вышивками, изготовленные из нежных тканей и мягких цветов.
- **Изысканное.** Ты найдешь белье от кутюр, изготовленное с использованием лучших тканей из шелка, с утонченными рисунками, которые вплотную прилегают к телу, напоминая татуировку.
- **Спортивный шик.** Хлопок – превосходная ткань. Выбери его с набивкой номеров, букв, полосок, гавайских цветов или возбуждающих посланий, чтобы повеселиться.

- **Новаторское.** Попробуй белье с набивкой камуфляж, мужских фасонов и военных символов.

## Вид половых органов

В книге об оральном сексе очень важен вид половых органов. Естественно, когда подходит соответствующее время, уверенно делай депиляцию линии бикини. Так ведь, почему ты не сделать глубже? Дерзни показать партнеру новый вид лобковой зоны, что заставит его потерять голову. Лобковая зона оказывается чрезвычайно привлекательной для большинства мужчин. Классическими формами являются треугольник или простая вертикальная линия. Ты можешь придумать другую форму или отважиться на то, чтобы полностью удалить волосы. Данный выбор оказывается приятным для обоих партнеров во время орального секса.

Раньше казалось немыслимым, что мужчина делает депиляцию, однако сейчас мы каждый день видим все больше депилированных мужчин, что абсолютно нас не смущает. Кино оказало определенное влияние на эту моду (*Основной инстинкт*), включая определенные сериалы. Отсутствие лобковых волос (как на *censorede*, так и на лобковой зоне женщины) позволяет получить более интенсивные и особенные ощущения. А ведь лобковой зоне без волос необходим хорошо причесанный *censored*. Подумай о том, что эта зона лучше предрасположена к касаниям, а пробивающаяся борода может вызвать появление неприятного ощущения жжения и покраснения.

Если ты выберешь полное удаление лобковых волос, прими во внимание следующие рекомендации:

- **Удаление волос на лобковой зоне и/или половых органах** должно проводиться в гигиенических условиях, чтобы избежать попадания оппортунистических инфекций на кожу.
- **Используй хорошо стерилизованные пинцет и ножницы** перед каждой депиляцией. Если ты собираешься подстричь лобковые волосы вровень, избегай контакта с кожей. Если ты поранишься, сразу обработай рану дезинфицирующим средством.
- **Не пользуйся одним и тем же лезвием бритвы** во время нескольких сеансов бритья различных частей тела, так как оно может проржаветь и спровоцировать попадание инфекций.

- **Лобковая область очень чувствительная.** Аккуратно с воском, кремом и гелем, поскольку они могут повредить кожу. Сначала испытай средство, которым ты пользуешься впервые.
- **Прими теплый душ,** прежде чем продолжить удаление лобковых волос.
- **В случае раздражения,** приостанови процесс бритья лобковых волос до тех пор, пока раздражение не пройдет. Тебе потребуется время, чтобы привыкнуть к бритью.
- **После бритья** хорошо увлажни эту область кремом, богатым смягчающими компонентами.
- **Существуют специализированные эстетические центры,** выполняющие данный тип бритья.

Если ты предпочитаешь разделить ритуал бритья с партнером, вы можете вместе подготовить сексуальный и игривый сеанс парикмахерского искусства. Попроси его нанести увлажняющий крем тонким слоем на твое тело. Потом возьми мягкий помазок, чтобы аккуратно и не спеша намазать зону для бритья мылом (вверх, вниз и в стороны). Затем начинай брить. Новый рост волос вызывает жжение, поэтому используй увлажняющий крем. Если хочешь продолжать сбривать лобковые волосы, делай это каждые два дня; достаточное время, чтобы они сильно не отрастали, а кожа не воспалялась. Делай это аккуратно. Если вы осмелитесь, можете депилировать все тело.

## Чем пахнет секс?

Феромон – сильное и лишнее запаха химическое вещество, способное вызвать у человека и животных сексуальный импульс. Его название происходит от двух греческих слов: «феро», что означает носитель и «гормон», что означает «возбуждение».

Феромоны, как правило, выделяются кожей и рассеиваются в воздухе. При вдыхании человек ощущает действия феромонов, будучи очень сильными веществами, небольшое количество которых вызывает весьма интенсивные реакции.

Феромоны продуцируются некоторыми железами, которые находятся в подмышечных впадинах и вокруг половых органов. В носу есть так

называемый вомероназальный орган (OVN), который улавливая феромоны, отправляет сигналы именно в те участки головного мозга, которые отвечают за формирование реакций и человеческих ощущений. Существует два вида феромонов: продуцируемые мужчинами (андростероны) и продуцируемые женщинами (копулины).

В продаже мы можем найти средства, изготовленные с содержанием синтетических феромонов, чтобы сделать нас еще более привлекательными и чувственными: духи, шампуни, крема для бритья, презервативы, лосьоны для тела, ароматизаторы, включая салфетки для рук, пропитанные этим эротизирующим веществом.

Но уровень феромонов можно также увеличить естественным путем. Здесь приводятся некоторые советы:

- **Поддерживать постоянные сексуальные отношения.** Уровень феромонов увеличится, если частота занятия сексом раз в неделю.
- **Практиковать оральный секс.**
- **Выполнять упражнения,** которые помогают стимулировать апокринные железы, продуцирующие феромоны. Занятие спортом приводит к тому, что человек потеет больше и чаще, а следовательно происходит выработка этих любовных химических веществ.
- **Избегать использования дезодорантов** в сочетании с достаточно резкими духами, так как они нейтрализуют наш собственный аромат. Мы советуем использовать средства без запаха, которые уменьшают выделение пота, но не устраняют индивидуальный сексуальный запах.
- **Не стоит немедленно избавляться** от свежего запаха пота от тела, если он не слишком обильный или не вызывает неприятного запаха.

## Тантрические ароматы

Восточная дисциплина Тантра признает могущественные силы человеческих феромонов в момент, когда соблазняешь ты, и когда соблазняют тебя. Секс рассматривается как путь к просветлению, и всем аспектам этого ритуала придается важное значение. Помимо самого секса, речь идет о стимуляции желания и страсти. Именно поэтому рекомендуется

не заглушать чрезмерно одеколонами или духами наш собственный запах тела, так как они могут погасить желание. Таким образом, запах пота и вещества, выделяемые половыми органами, считаются сильными афродизиаками.

И говоря об афродизиаках, разные авторы, специализирующиеся на тантрическом сексе, предлагают нам использовать ряд природных ароматов, способных сильно стимулировать страсть партнеров. Такие афродизиаки рекомендуется использовать в курильницах ладана и масляных горелках, предназначенные для наполнения ароматом комнату, в которой будет происходить секс.

Такими ароматами являются:

- **Базилик.**Его возбуждающий эффект хорошо известен в разных восточных культурах. Можешь поставить маленькое растение в комнате или поджечь несколько капель эфирного масла.
- **Полынь.** Известна с давних времен, рекомендуется сжечь несколько сухих листьев, чтобы достичь немедленного возбуждающего эффекта.
- **Кориандр.**Измельчить несколько семян в пудру, затем смешать ее с мускусом и шафраном, чтобы получить возбуждающий аромат.
- **Жасмин.**Широко используется в эфирных маслах для массажа. Действия жасмина хорошо известны на Востоке, где он обычно используются для ароматизации кровати молодоженов.
- **Ирис.**Возбуждающие свойства от этого растения достигаются путем сжигания нескольких сухих цветков в комнате, что гарантирует высокий уровень чувственного удовольствия.
- **Ваниль.**Имеет сладкий, нежный аромат, но довольно резкий. Для индейцев доколумбийского периода ваниль была афродизиаком достойного богов.
- **Иланг-иланг.** Экзотическое восточное масло, очень резкое, сладкое и чувственное.

## Сексуальный фэн-шуй

Это тысячелетнее искусство, основанное на энергиях, протекающих внутри дома, также может помочь в сексе. Цель – научиться создавать гармоничную обстановку, чтобы наполнить секс влечением, эротизмом,

нежностью и чувствами.

Фен-шуй устанавливает радиус действия с участием пяти элементов природы (Земля, Вода, Огонь, Металл и Дерево) в доме.

### **Земля**

- **Ассоциируется** сплородием, материнством и ощущением дома.
- **Притягивает** стабильность и уверенность в отношениях.
- **Отражается** на нежных и стабильных отношениях.
- **Выражается** в стенах и тканях желтого и коричневого цветов.

### **Вода**

- **Ассоциируется** приключением, свободой и глубокими мыслями.
- **Притягивает** эмоции, независимость и общение.
- **Отражается** на глубоких сексуальных отношениях, наполненных чувствами, но менее страстными.
- **Выражается** в родниках, аквариумах и зеркалах.

### **Огонь**

- **Ассоциируется** спонтанностью, весельем и страстью.
- **Притягивает** постоянные резкие перемены в эмоциях и чувствах.
- **Отражается** на сексуальных отношениях, наполненных страстью, хотя, в некоторой степени, эфемерных.
- **Выражается** в свете от свечей, ярко-желтых, красных и оранжевых цветах.

### **Метал**

- **Ассоциируется** с гармонией, ясностью и романтикой.
- **Притягивает** четкие мысли и чувства.
- **Отражается** на искренних, откровенных и открытых сексуальных отношениях.
- **Выражается** в предметах и скульптурах из металла, округлых форм, белых и серых цветов.

### **Дерево**

- **Ассоциируется** со свежестью, импульсивностью и



креативностью.

- **Притягивает** непосредственное и наивное общение.
- **Отражается** на сексуальных отношениях, наполненных порывами и постоянными изменениями.
- **Выражается** в любом предмете мебели или предмете из дерева.

## Расположение кровати

Чтобы добиться чувственной и наполненной эротизмом атмосферы, фен-шуй также рекомендует ряд методик при выборе кровати и ее расположении в комнате партнеров. Для этого предлагаются некоторые рекомендации:

- Избегай того, чтобы ножки кровати стояли напротив двери; это порождает резкие и постоянные споры.
- Расстояние между кроватью и окном должно быть достаточным, чтобы не отвлекать внимание, а только обеспечивать чувство простора.
- Изголовье кровати должно быть изготовлено из твердого дерева и не должно шататься, чтобы обеспечить взаимное доверие.
- Кровать должна быть немного выше обычной, что будет способствовать формированию надежности и прочности чувств у партнеров.

### Значение цвета

**Красный.** Энергия, страсть, любовь, сила. Данный цвет способствует возникновению возбуждения и реализации фантазий в постели. Таким образом влюбленные в красном обычно достаточно властные и авторитарные.

**Оранжевый.** Радость, креативность, тепло, общительность. Вместе с красным они представляют собой два цвета, символизирующие сексуальную страсть.

**Желтый.** Ясный ум, энергия, аккуратность. В сексе данный цвет подходит спокойным влюбленным.

**Зеленый.** Надежда, здоровье, плодородие. Люди, предпочитающие данный цвет, являются спокойными и скромными в сексе. Вокруг этого цвета страсть может блистать своим отсутствием.

**Голубой.** Спокойствие, честность, свобода. Данный цвет

ассоциируется с деликатностью, нежностью и привязанностью. Идеально подходит для первых свиданий.

**Белый.** Очищение, духовность. Запрещен для страстных влюбленных. Это цвет для спокойных, застенчивых влюбленных, которые предпочитают заниматься любовью в темноте.

**Коричневый.** Интимность, чувствительность. Идеальный цвет для долгих сеансов секса, размеренных и чувственных.

### **Любопытные факты**

Федерация сексологов Испании недавно провела любопытное исследование, чтобы выяснить сексуальные предпочтения и привычки испанцев.

Здесь представлены некоторые результаты:

О выборе места для занятия сексом испанцы дали четкий ответ: 66 % подтверждают, что всегда используют одно и то же место.

Излюбленным местом для 94 % испанцев является собственный дом. Спальня, несомненно, наиболее часто используемая комната (93 %), за ней идет гостиная (24 %), ванная (13 %) и, что любопытно, кухня (9 %).

Для тех, кто предпочитает проводить свои любовные встречи вне дома, автомобиль – излюбленное место большинства опрошенных (11 %), далее довольно распространены гостиницы (10 %), пляж и поле (8 %) и, наконец, дом друга (4 %).

Относительно обстановки во время сексуальных встреч, любопытным оказывается следующий факт: несмотря на то, что более половины опрошенных (51 %) считают очень важным создание интимной обстановки в местах для занятия сексом, однако данный пункт не выполняется. Таким образом более половины опрошенных (52 %) не стремятся к созданию интимной обстановки.

В отличие от этих опрошенных, существует 45 %, которые признают необходимость уделять внимание деталям, чтобы сделать вечер особенным. Наиболее используемые предметы: музыка для создания соответствующей обстановки (55 %), свечи (36 %), некоторые напитки (19 %) и специальная одежда (19 %). В списке предпочтений находятся эротические фильмы (6 %) и ласки (1 %).

## Нарушая нормы

На протяжении этой главы мы рассматривали тему обстановки в собственном доме. Но, если ты выберешь другое, более возбуждающее место?

Выбери какой-нибудь день среди недели и проведи его с партнером в номере гостиницы. Сохрани свои планы в секрете, назначь ему свидание, предложи поужинать вместе или выпить в баре гостиницы. Когда он придет, пригласи его подняться в номер. Выбери гостиницу с утонченным и индивидуальным стилем, надень самую сексуальную одежду и купи что-нибудь для него. Если хочешь, сделай это более загадочным способом, пошли ему сообщение на мобильный и сообщи адрес гостиницы и номер сюта. Когда он придет в назначенное время, встреть его в обнаженном виде с бокалом шампанского в руках.

Другая идея смены обстановки еще более азартная: чтобы воспользоваться моментом, когда твоя лучшая подруга отправится на отдых, и попросить временно пожить в ее квартире. Когда у тебя будут ключи и ты будешь уверена в том, что комната в твоём полном распоряжении, позвони партнеру и скажи ему, что хочешь заняться грубым сексом. Объясни ему, что ты нашла место, где ты будешь держать его под арестом, чтобы насытиться им вдоволь.

Идея заняться сексом на кровати, диване или ковровом покрытие другого человека приведет его в восторг. Если ты добавишь к своему приглашению убедительные обещания быть безжалостной, ты приведешь его в возбуждение и ускоришь возникновение мыслей, будоражащих голову. Это означает, что он будет готов разделить с тобой потрясающий вечер любви.

В завершение ты также можешь пригласить партнера совершить прогулку в выходные.

Вне стен дома секс всегда получается замечательным благодаря ощущению новизны и смены обстановки. Вероятнее всего, что время и повод будут неподходящими, чтобы сбежать. Лучше побереги этот план на крайний случай, когда тебе потребуется возобновить аппетит и сексуальную креативность партнера.

Когда чемоданы собраны и машина тронулась в путь, ты почувствуешь, как беспокойство будет улечиваться с каждым пройденным километром.

Ты также можешь запланировать непредвиденную прогулку. Тебе

понадобиться выполнить только четыре вещи:

1. Арендуй или попроси на время пожить в загородном домике. Ничего необычного или особенного тебе не потребуется; всего лишь дом за городом.
2. Возможность сбежать и заняться страстным сексом.
3. Возьми зубные щетки и чистое нижнее белье.
4. Убеди партнера, что эти выходные будут особенными, и ты не хочешь провести их сидя перед телевизором. Самый лучший способ и гарантия того, что все пройдет великолепно – ничего не планировать, следовать своему желанию сбежать от мирской суеты.

## **Настоящие помощники**

Мы уже обсуждали важность быть изобретательными вместе с партнером во время предварительных сексуальных игр. И если речь идет об игре, нет ничего лучше, чем располагать хорошей коллекцией игр... сексуальных.

Не думай, что это явление появилось два дня назад. Эти «помощники» существуют более 2500 лет. Древние египтяне и греки уже пользовались фаллоимитаторами, также как и римляне. Древние китайские манускрипты объясняют, как завязать основание мужского члена шелком, чтобы поддержать эрекцию (примитивная версия современных колец для мужского члена).

Некоторые из этих игр были очень образными: китайский «еж» представляет собой круг из тонких перьев, соединенных в серебряное кольцо, которое надевалось на мужской член.

В практике орального секса мы можем использовать одну из этих игр в качестве дополнительного удовольствия. Мы можем, например, стимулировать задний проход партнера фаллостимулятором во время страстного лизания его похотника. Или наоборот, вводя фаллостимулятор во влагалище, пока мы практикуем возбуждающий черный поцелуй... Формы, цвета и материал не имеют значения.

Также мы можем купить фаллостимуляторы с усиками, которые могут быть использованы для оказания помощи в практике орального секса во время проникновения и куннилингуса.

Китайские шарики – другая популярная сексуальная игра, которая оказывается идеальной во время орального секса. Известны также как шарики Бен-ва или шарики гейши, бывают разных видов: вагинальные китайские шарики, анальные китайские шарики и китайские шарики-наказание. Также существуют шарики с мотором-вибратором. Они все идеально подходят для обеспечения дополнительной стимуляции партнера во время орального секса.

Вагинальные шарики – истинные «китайские шарики». Внутри них находится другой более маленький шарик, который при движениях производит стимулирующие вибрации в вагинальной зоне.

Анальные шарики – это вариант, применяемый для стимуляции анальной зоны. Они имеют меньший размер, чем вагинальные, и внутри они пустые. Они вводятся один за одним в задний проход. Затем один за одним вынимаются, вызывая неповторимое удовольствие. Также существует версия в форме «анальных цепочек». Используются для стимуляции как женского заднего прохода, так и мужского. Помни, что полное проникновение в задний проход должно выполняться нежно, и если человек не привык к данному виду практики, целесообразно начать с шариков очень маленького размера, используя жидкий лубрикант, специально предназначенный для смазывания анальной зоны с целью избежать раздражений слизистой оболочки.

Китайские шарики-наказание имеют на своей поверхности выпуклости наподобие маленьких «шипов», которые оказывают огромное стимуляционное воздействие и увеличивают ощущения удовольствия.

### НАМ РАССКАЗАЛИ...

*Мне нравится, когда за мной наблюдают. Одна из моих эротических фантазий – заняться сексом с моим партнером в то время, как за нами наблюдают. Это не была навязчивая идея, но однажды, почти по случайности, мне удалось реализовать мой пылкий сон. Случилось так, что одна моя подруга уезжала в Соединенные Штаты и она попросила меня позаботиться о цветах в ее отсутствие. Первые дни я была одна в ее квартире. Однажды я поливала цветы на террасе и заметила на другой стороне здания, молодого человека около 25 лет, который следил из-за шторы за моими движениями. Его присутствие меня воодушевило и заставило работать мое воображение. И так, в конце недели я пригласила моего партнера и убедила его раздеться, чтобы можно было немного позагорать. Я знала, что*

*тот молодой сосед наблюдает за нами. В действительности, он стоял там каждый день, прячась за шторой.*

*Я начала чувствовать себя очень разгоряченной и накинулась на партнера, мы занимались сексом несколько раз, не сдерживая крики от удовольствия. Сосед не мог поверить, и это еще больше меня возбуждало. Мы повторяли «номер» еще пару раз до возвращения моей подруги. Наверняка, сосед никогда меня не забудет...*

*Хоана, 31 год*

## **Эрогенные зоны**

Мы используем предварительные игры, ласки, возбуждающие сообщения, все виды поцелуев, обстановку, наполненную феромонами, свечи, музыку... Как раз подходящий момент, чтобы перейти к действиям и начать исследовать эти зоны удовольствия, которые при хорошей стимуляции делают каждую сексуальную встречу особенной и неповторимой. Эрогенные зоны – наилучший проводник интенсивного и глубокого оргазма.

Самое большое количество нервных окончаний сосредоточено именно в этих зонах, расположенные по всему телу. При соответствующей стимуляции они посылают в головной мозг поток приятных ощущений, а также ощущения сексуального возбуждения. Но в любом случае речь не идет об автоматическом или одинаковом ощущение у все людей.

Эти горячие точки зависят во многом от разума и эмоций. То есть, когда эмоциональная составляющая с вашим партнером очень высокая, касания любой части его тела могут превратиться в сильное сексуальное стимулирующее средство, так как все тело представляет собой эрогенную зону, если к ней дотрагивается сексуально привлекательная персона. Каждый человек чувствует и реагирует на стимуляцию эрогенных зон по-разному. Поэтому не следует вбивать себе в голову четкие рекомендации руководства о зонах, которые должны возбуждать партнера. Все тело, естественным образом, реагирует положительно на контакт и сексуальную стимуляцию. Как правило, мы реагируем на очень различные стимулирующие средства: тактильные, визуальные, вербальные... Может быть, кто-то теряет рассудок от удовольствия при стимуляции шеи или подмышечных впадин, а другой остается равнодушным. Исходя из этого,

важно поддерживать правильное общение с партнером. Мы не прорицатели, поэтому следует «направлять» и постоянно информировать партнера о том, что нам нравится, а что не нравится.

Большинство из нас имеет длинный список общих эrogenных зон (выше половых органов). Но в сексуальных отношениях многие концентрируются исключительно на этих последних зонах. Таким образом мы сосредотачиваем весь наш интерес на них (ласки, поцелуи, массаж) и забываем про остальные части тела, которые могут возбудить нас так же, если не больше, чем простая стимуляция половых органов.

Именно здесь мы должны активировать нашу наиболее интересную зону. Сексуальная игра заключается в том, чтобы исследовать, пробовать, спрашивать, подсказывать... Идти дальше установленных эротических моделей и шаблонов. Иногда мы следуем чрезмерно ограничивающей тенденции, не пользуясь воображением. Это враг хорошего любовника. Нет ничего менее увлекательного, чем предсказуемый, монотонный и скучный секс. Секс – это развлечение, страсть, получение и предоставление наслаждения без табу, стыда и подавлений. Многие пары ограничиваются в сексе половыми органами, наподобие ускоренного бега с установленным курсом: оргазм. Было бы хорошо, если бы они научились использовать другие зоны, которые доставят им еще большее удовольствие.

На этом этапе, осязание и зрение будут основными органами чувств, которые необходимо учитывать. Взгляды, ласки, касания... создадут подходящую обстановку для сексуальной возбуждающей игры. Начни чувственно и неспеша раздевать партнера. Помни, что когда мы смотрим друг на друга в полуобнаженном виде, мы становимся более чувствительными, чем в обнаженном виде. Игра, которая заключается в том, чтобы прикрыть и раскрыть наиболее сексуальные зоны твоего тела, заставит партнера сгорать от желания, приведет его воображение в работу, в этот момент пусть представит, как выглядит все то, что скрыто.

И всегда помни, что хороший любовник получает удовольствие, когда его доставляет. Чем больше ты наслаждаешься от того, что доставляешь удовольствие партнеру, тем лучше у тебя это получится, и тем большее удовольствие получит другой. Совершай дела со страстью, не делай ничего машинально или преднамеренно. Исследуй новые области, меняй движения и уровень интенсивности. Так ты узнаешь о том, что работает, а что нет. Вопрос в том, чтобы наблюдать за нюансами, шептаниями от удовольствия, криками, жестами и взглядами твоего партнера в тот момент, когда ты проходишь по телу ласками, поцелуями, облизываниями...

## **Кожа**

Кожа площадью 18 000 см<sup>2</sup>, на которой располагаются около полтора миллиона чувственных рецепторов, является, преимущественно, эрогенной зоной, и, несомненно, самым протяженным органом. Мы уже говорили о важности осязания в сексе. Желание, возбуждение возникают от ощущений, которые попадают в головной мозг через кожу. Ласки, поцелуи, массаж на коже – лучший вид прелюдии, настоящий подарок нашим чувствам.

Стимуляция этого органа представляет собой один из главных двигателей сексуальной активности. К тому же, обычное созерцание обнаженной кожи твоего партнера или обоюдный контакт с обнаженной кожей может разжечь твои наиболее чувственные страсти. Сексуальный ответ (преимущественно визуальный) на эти стимуляторы определенно наиболее быстрый у мужчины, чем у женщины.

## **Волосы**

Одно из первых предварительных действий в сексе – добиться релаксации твоего партнера. Во многих случаях, мы стремимся заниматься сексом после трудового рабочего дня, наполненного обязанностями и стрессами. Возможно, мы немного заторможены и не можем достичь нужного уровня релаксации, чтобы наслаждаться хорошим сеансом секса.

Ласки и нежный массаж головы будут способствовать очень приятной релаксации, которая является лучшей формой для начала и завершения сексуальных игр. Мы можем использовать большой палец, чтобы сделать чувственный массаж нашему партнеру, не забывая о висках и фронтальной области.

В момент наибольшего возбуждения, мы также можем грубо взять волосы партнера, но всегда бережно, чтобы не причинить боль.

## **Глаза и лицо**

Взгляд – один из самых лучших существующих афродизиаков. Визуальный контакт с партнером усиливает связь и интимность момента.



Таким образом, никто не должен выключать свет и заниматься сексом в темноте. Устреми взгляд на партнера, приблизь свои губы и начни нежно целовать ресницами, прикрывая их. Продолжай целовать его щеки нежно и деликатно, проходя по всему лицу. Ты почувствуешь, как начнет подниматься температура его тела. Используй тыльную сторону руки или палец, чтобы пройти по его лицу. Начинай от подбородка, щек, а затем опускайся к шее. Делай это нежно и страстно.

## **Губы**

Это одна из самых эрогенных зон, которая получает и доставляет сексуальное удовольствие. Мы уже говорили в предыдущих главах об эротизирующей силе поцелуя. Не скупись и сопровождай их слабыми стонами, покусываниями и шептаниями, которые заставят таять от удовольствия твоего партнера.

Постарайся не быть слишком предсказуемой. Удиви его поцелуями в неожиданных уголках тела, пройись по ним губами, языком, слюной и дыханием. И не забудь использовать руки во время поцелуев, ласкай нежно его грудь, лицо, спину...

Верхняя губа и кожа над ней являются особенно чувств эрогенными зонами. Ласкай нежно и деликатно. Рекомендуется целовать, чередуя верхнюю и нижнюю губу. Одновременно увлажни всю эту область, передвигая язык по кругу. Веселая и стимулирующая игра – нежное касание кончиком твоего языка языка твоего партнера.

## **Шея, затылок и плечи**

Мы точно знаем, что ты неоднократно испытывала дрожь от удовольствия в то время, как твой партнер покусывал тебе шею, а его легкое дыхание ощущалось на твоей коже. С психологической точки зрения затылок передает ощущения доверия тому, кто получает ласку, и нежности тому, кто ее осуществляет.

Пока ты целуешь шею партнера, используй пальцы, чтобы ласкать кожу, уши и другие зоны шеи. И постарайся, чтобы твои губы были немного влажными, но при этом, чтобы количество слюны было небольшим.

## **Уши**

Другая самая чувствительная часть тела и, вопреки народным убеждениям, некоторые из них еще чувствительнее. У обоих полов крайне выраженные стимулирующие зоны совпадают: мочка уха и задняя сторона. Для их стимуляции, используй губы, язык, пальцы...

Можешь попробовать следующую технику: введи кончик языка во внутреннюю часть уха и сделай маленькие круги. После полежи мочку уха и сожми ее между губами, нежно надавливая на нее. Повтори действия, чередуя их ласками других частей уха с участием языка и губ. Ты также можешь слегка подуть вовнутрь уха. Если к этим ласкам и жестам ты добавишь дозу нежных слов и шептаний, несомненно, что он будет таять от удовольствия. И не забывай, когда твой язык шалит с ухом партнера, пальцы могут поиграть с задней частью уха и волосами.

## **Спина**

Вдоль позвоночника расположен ряд очень чувствительных нервных окончаний. После стимуляции которых с помощью массажа и ласк (всегда по направлению вверх и вниз), возникает ощущение горячего удовольствия, которое проходит по всему телу. Боковые стороны спины отвечают на деликатные ласки губ и кончиков пальцев.

Кроме того, ты можешь пройти по всей спине кончиком языка или маленькими поцелуями, начиная медленно от шеи и заканчивая началом ягодиц. Как раз здесь (напротив крестцовой кости) находится крайне эрогенная зона, рядом с которой спина соединяется с ягодицами.

Массаж в этой зоне вызывает очень возбуждающее и чувственное удовольствие с использованием предварительных сексуальных игр. Попробуй нанести на тело массажное масло и потришь нежно о тело партнера. Пусть твоя грудь, намазанная маслом, проходит по его спине, ягодицам, животу... Двигайся нежно и касайся половых органов до тех пор, пока он не начнет таять от удовольствия.

## **Ягодицы**

Одна из самых чувствительных эрогенных зон у женщины, особенно когда они стимулируются с помощью ласк и массажа, которые поднимают и открывают их. Во время орального секса ей будут очень приятны ласки, включая легкие царапания. Верхняя зона ягодиц, вернее часть, которая соединяется с окончанием спины, особенно чувствительная у женщин.

Сделай массаж партнеру именно в этой зоне, и ты почувствуешь, как напряжение в спине начнет рассеиваться, позволяя крови свободно направляться к половым органам.

## **Руки**

Прежде всего область подмышечных впадин (главное не вызвать щекотку) и внутренняя сторона предплечья являются самыми эрогенными зонами. Во время стимуляции таких чувствительных зон, помни, что партнер больше возбудится, если мы сделаем это с помощью ласк и поцелуев.

Если продолжить направляться вниз, мы не должны забывать о руках. Руки имеют более 40 тысяч нервных окончаний, поэтому мы не можем их пропустить.

Положи руку партнера на губы и пройди по ладонке кончиком языка. Это необычное и волнующее ощущение подобно другой практике, которая заключается в том, чтобы сделать маленькие кружки пальцами от внутренней к внешней стороне (по спирали) на ладонке его руки. Проводи по ним вверх и вниз, нежно лаская.

## **Запястья**

Хотя эту зону партнеры могут и обойти, она имеет свое значение. Чтобы раскрыть его, положи ладоши партнера вверх и дотронься до запястий кончиками пальцев. Через несколько секунд после ласк, используй губы, зубы и язык, чтобы полизать и слегка покусать центральную часть одной из них. При поцелуе ты можешь держать его ладошку на своем лице.

## **Кисти рук**

Попробуй стимулировать ладоши его рук с помощью этого возбуждающего массажа: положи руки ладошками вверх, проведи по кистям рук кончиками пальцев, а также предплечьям, одновременно произнося полупрошепотом страстные слова. Через несколько минут после ласк, используй губы, зубы и язык, чтобы полизать и нежно покусать центральную зону запястья.

## Грудь

Является прежде всего одним из центров женского удовольствия. Мужчины также поддаются на их стимуляцию, но с меньшей интенсивностью. Грудь можно массажировать, ласкать, целовать, облизывать...существует неограниченное количество форм, чтобы доставить удовольствие партнеру посредством груди. Грудь можно использовать для массажа различных частей тела партнера. Очень возбуждающая сексуальная игра состоит в том, чтобы осуществить мастурбацию мужчине, положив мужской член между двумя грудями и придавить их так, чтобы он был хорошо зажат между ними, затем выполнить вертикальные движения до возникновения оргазма.

С другой стороны, соски чрезвычайно чувствительны (как у мужчины, так и у женщины). На соски можно подуть, также их можно сосать, нежно щипать или сжимать между губами во время легких прикосновений. Кроме того, они являются самыми яркими показателями нашего уровня возбуждения.

Наполнившись сексуальной энергией, соски выделяют гормон, который называется окситоцин (также известный как гормон удовольствия) и твердеют. В действительности многие люди (особенно женщины) могут достичь оргазма при осуществлении ласк в этой зоне.

В общем мужчины обычно обращаются с этой зоной немного грубо, прежде всего, когда их уровень возбуждения доходит до максимальной точки. Соски – чрезвычайно деликатная зона, поэтому агрессивная стимуляция может причинить неудобства партнерам, включая боль.

Здесь можно попробовать применить следующую технику, чтобы мужчина мог усмирить свои страстные сосания. Положи виноград между зубов и двигай им языком. Если ты сможешь не повредить кожуру, это значит, что ты уже знаешь, с какой силой нужно давить на соски, чтобы доставить наибольшее удовольствие.

## Живот

Прежде всего живот является эрогенной зоной у мужчин из-за своего близкого расположения к половым органам. Для них зона, расположенная между пупком и лобковой областью, в высшей степени чувствительна к получению ласк.

Проведи вертикальную линию от пупка до лобковой зоны языком,

пальцами и губами. Проведи другую линию, но сейчас горизонтальную, от бедра до бедра, и пройди по ней нежно поцелуями, кончиками пальцев и ногтями, не причиняя неудобства партнеру. Сопровождай стимуляцию на животе сосаниями и легкими покусываниями.

Другой возбуждающий способ стимуляции живота заключается в том, чтобы разместить руку на 1 см от его кожи, не дотрагиваясь до нее, создавая таким образом приятное ощущение статического электричества. Твой партнер почувствует тепло, исходящее от твоей кожи. Когда он меньше всего ожидает, проведи пальцами в области желудка. И после того, как он закроет глаза, сконцентрируйся на нижней части живота, лаская его кисточкой или щеточкой для макияжа в неожиданных местах. Один из наиболее простых способов возбудить твоего партнера – это вызвать его возбуждение с помощью комбинации ласк, которые позволят избежать рутины. Ты также можешь попробовать использовать мягкие шелковые платочки или перья.

## **Пупок**

Из-за своего близкого расположения к половым органам, является одной из самых горячих зон человеческого тела. Предварительная стимуляция данного органа является самым лучшим видом прелюдии для получения удовольствия от орального секса. Сначала стимуляция может вызвать незначительную щекотку, но с применением некоторых эротизирующих элементов (маленькой земляники, сливок или кубика льда...) превратится сразу же в главную точку нашего сексуального возбуждения.

## **Пах**

Особенно чувствителен у мужчин. Пах можно стимулировать с помощью пальцев, нежного массажа от бедра до мускула. Если к массажу ты добавляешь оральную стимуляцию по направлению половых органов, это будет одним из самых возбуждающих видов прелюдии орального секса.

## **Бедра**

Кожа внутренней части бедер наиболее нежная и чувствительная может быть источником удовольствия, если ты нежно ее стимулируешь с

помощью ласк, облизываний или поцелуев. Попробуй выполнить круговые трения. Не используй укусы в этой зоне или ты оставишь ему заметную отметину. Не приближайся к половым органам. Чем медленнее ты практикуешь оральную стимуляцию, тем больше он будет возбуждаться.

Другая невероятно чувственная и восприимчивая зона – это задняя сторона колен. Можешь воспользоваться моментом, когда партнер ляжет на спину, проведи по ним кончиком языка. Совет: не кусай и не надавливай сильно языком, так как эта зона намного более чувствительная к нежным стимулирующим средствам.

## **Лодыжки**

Положи лодыжки партнера на свои бедра, начни их сильно массажировать, проводя руками назад. Ласкай руками, а затем поцелуй их с одной и другой стороны. Совет: сделай маленькие кружки пальцами, чтобы добавить чувство эротизма.

## **Ноги**

Точно также как и руки, ноги имеют огромное количество нервных окончаний. Поэтому не забывай использовать их во время сексуальной игры. Осмелся на чувственные шлепки, облизывания, легкие покусывания...

Использование ног для игры с половыми органами партнера – это сексуальная игра приемлемая для обоих. Но очень аккуратно, так как ноги менее подвижны чем руки.

## **Дотрагивайся до меня чаще**

Мы уже говорили, что осязание является одним из главных органов чувств, отвечающее за удовольствие во время предварительных сексуальных игр.

Массаж – возбуждающий и чувствительный способ возбудить эрогенные зоны.

**Китайский эротический массаж.** Руководствуется тем, что в человеческом теле существует энергетическое поле,

сформированное 12 меридианами, которые направляют в нужное русло сексуальную энергию для увеличения благополучия.

Чтобы сделать партнеру даосский массаж и дать ему испытать новые ощущения, попроси его лечь на спину и сядь на его лодыжки или на корточки напротив его головы.

Растягивай кожу от висков до бедер, захватив ее между большим и указательным пальцами и натягивая нежно в каждой точке.

Затем положи руки на внутреннюю сторону лодыжек и начни ласкать ее пальцами, поднимаясь медленно от икр ног до бедер.

Положи руки на центральную область грудной кости и очень аккуратно проведи плавно руками по направлению к лобковой кости; разними руки, проведи по бедрам, поднимаясь вдоль боков, подмышечных впадин и груди вплоть до грудной кости.

Повтори это движение, спускаясь каждый раз немного ниже, пока не приблизишься, чтобы слегка прикоснуться к половым органам и соскам. Проведи полукруг по бедрам, поднимаясь от внутренней стороны лодыжек и опускаясь по их внешней стороне.

В заключение, сделай круговые движения на внутренней стороне его ушей с помощью больших пальцев.

Чтобы стать настоящим экспертом в области китайского эротического массажа, необходимо научиться выполнять руками ряд очень эффективных и возбуждающих движений. Основные движения:

- **Удар.** Сожми кулаки и опусти их без усилий. Благодаря этому вибрации увеличивать поток энергии.

- **Касание рукой.** Выпрями полностью руку. Положи ее на выбранную зону и нажми внутренними фалангами пальцев. Не поднимай руку, нежно касайся кожи.

- **Касания кончиками пальцев.** Выпрями пальцы руки. Положи кончики пальцев на выбранную зону и проведи ими слегка надавив.

- **Нажатие пальцем.** Положи средний палец на выбранную зону, а на него указательный другой руки. Пройдись медленно средним пальцем, крепко надавливая на него указательным.

- **Прищепка.** Сделайте зажим с помощью большого пальца. Важно, чтобы остальные пальцы были хорошо соединены. Захвати нежно выбранную зону и потяни кожу вверх. Растянув кожу, посчитай до двадцати.

Повтори процедуры десять раз на каждой зоне, на которой ты делаешь массаж.

- **Возложение рук.** Выпрямь руки и положи их на выбранную зону.
- **Массаж с помощью ногтей.** Положи руки ногтями вниз на любую область тела, которую предпочитаешь, и проведи ими нежно вперед и назад внутренней стороной руки.
- **Круговой массаж.** Положи средний и указательные пальцы крепко соединенные на выбранную зону и слегка надави. Потом надави сильнее.

#### ТЕСТ. ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ?

Чтобы получить удовольствие от секса, необходимо хорошо знать свое тело, от чего ты чувствуешь себя самой сексуальной и от стимуляции каких частей тела ты испытываешь удовольствие.

Выполнив следующий тест, ты узнаешь свои самые горячие эрогенные зоны. Мы обошли стороной половые органы, так как они являются очень примитивными эрогенными зонами и прекрасно известно, что они являются крайне возбуждающими точками.

Если у тебя есть партнер/партнерша, пройдите его вместе, и так вы узнаете кое-что новое друг о друге. Возьмите себе на заметку результаты и на следующей сексуальной встрече попробуй их выполнить (неудобство = 0; никаких ощущений = 1; небольшое удовольствие = 2; сильное удовольствие = 3; почти оргазм = 4).

Губы 0 1 2 3 4

Лицо 0 1 2 3 4

Уши 0 1 2 3 4

Шея 0 1 2 3 4

Груди 0 1 2 3 4

Соски 0 1 2 3 4

Подмышки 0 1 2 3 4

Руки 0 1 2 3 4

Кисти рук 0 1 2 3 4

Бедра 0 1 2 3 4

Спина 0 1 2 3 4

Ягодицы 0 1 2 3 4



Ноги 0 1 2 3 4  
Пальцы 0 1 2 3 4  
Живот 0 1 2 3 4  
Пупок 0 1 2 3 4  
Паховая область 0 1 2 3 4  
Затылок 0 1 2 3 4  
Плечи 0 1 2 3 4  
Волосы 0 1 2 3 4  
Кожа 0 1 2 3 4

Если ты уже знаешь свои самые эрогенные зоны, ты можешь начать выяснять, как бы ты хотела, чтобы они стимулировались. Помни, что никто не может быть прорицателем, поэтому необходимо общаться с партнером. На этом мы заканчиваем тест.

### **Какой твой список?**

В недавнем анкетировании, проведенном среди женщин интернастов, были выявлены следующие результаты. Опрошенные выделили 10 самых эрогенных зон. Здесь представлены их предпочтения по степени интенсивности:

10 – Внутренняя сторона бедер 5 – Ноги  
9 – Задняя часть колен 4 – Запястье  
8 – Ягодицы 3 – Грудь и соски  
7 – Затылок 2 – Влагалище и клитор  
6 – Уши 1 – Губы

Придумай свой собственный список, и пусть твой партнер хорошо его изучит. Определить эрогенные зоны и нарисовать сексуальную карту партнера может оказаться задачей, на выполнение которой потребуется время, но это, несомненно, принесет большие плоды. Все зависит от момента и человека, который стимулирует наши органы, а может от нашего тела, которое реагирует всегда по-разному.

## **Оргазм: взрыв удовольствия**

Хорошие, плохие... или просто разные. Быстрые (за несколько секунд) или длинные, одноразовые или многочисленные. Оказывается трудно

выразить словами то, что мы испытываем во время оргазма.

Оргазм – это высшая точка секса, чувственная кульминация, заставляющая взрываться от удовольствия. Последовательность физических реакций (и психологических), происхождение которых не всегда ясно, особенно если речь идет о женском оргазме.

Путаница началась с классификации женских оргазмов, разработанная отцом психоанализа Зигмундом Фрейдом, которая по сегодняшний день остается предметом дискуссий. По Фрейду оргазмы делятся на вагинальный и клиторальный. Клиторальные оргазмы представляли собой обычную промежуточную стадию удовольствия, в то время как вагинальный оргазм – истинное наслаждение, которое испытывает женщина. Теория, которая оставила на заднем плане важную роль клитора в сексе.

Это ошибочное различие между первым и вторым оргазмами оставалось в силе до тех пор, пока биолог Альфред Кинси не отметил важность клитора для женщин в получении удовольствия. После разговора с тысячами женщин, он доказал, что женский оргазм должен вызываться не только половым актом, как самым простым способом его достижения.

Позднее Мастерс и Джонсон также подчеркнули важность клитора. После изучения около 15 тысяч половых актов и сеансов мастурбации, исследователи пришли к выводу, что существует только один вид оргазма, независимо от того, каким образом он достигается.

В дальнейшем эти результаты были подтверждены другим известным исследователем. Шер Хайт в своих двух докладах о женской сексуальности, опубликованных в 1976 и 2000, говорит о том, что более 70 % опрошенных женщин не достигают оргазма путем лишь проникновения, если при этом они не стимулировали клитор.

## **Точка G**

Стало очевидно, что клитор – звезда женского оргазма. Однако в 1950 году немецкий гинеколог Эрнст Грэфенберг, описал маленькую эрогенную зону, расположенную позади лобковой кости и вокруг уретры (на 4–5 см от наружных женских половых органов). Он обнаружил известную и противоречивую G-точку женщин. Вскоре оказалось, что прямая стимуляция этой точки вызывает интенсивное сексуальное возбуждение и удовольствие у большинства женщин.

Именно сексологи Джон Перри и Беверли Уиппл несколько лет спустя

окрестили ее G-точкой (G-Spot) в честь ее первооткрывателя. Они пришли к выводу, что во влагалище находится зона «чрезвычайно чувствительная к сильному давлению», которая при соответствующей стимуляции может вызвать многочисленный оргазм. Кроме того, они доказали существование женской эякуляции и связь между работой лобково-копчиковых мышц женщины и ее оргазмической способностью.

Вскоре они опубликовали книгу, в которой объясняли результаты своих исследований. Книга быстро разошлась в книжных магазинах в половине стран мира (она была переведена более чем на 20 языков).

Согласно этим исследователям, существуют три вида женского оргазма:

- **Клиторальный оргазм.** Характеризуется непроизвольными, ритмичными сокращениями лобково-копчиковых мышц (РС). Не требуется проникновение полового члена, достаточно только стимуляции клитора.
- **Маточный оргазм.** Происходит после глубокого проникновения. Этот тип оргазма не повторяется несколько раз (как клиторальный), это одноразовый и глубокий оргазм. Немного непривычный.
- **Смешанный оргазм.** Комбинация двух предыдущих оргазмов. Также известный как вагинальный оргазм или оргазм G-точки. Этот вид оргазма ассоциируется с сокращениями РС мышц, характерные для клиторального оргазма, и глубокими ощущениями маточного оргазма.

В случае с мужчинами, они описали два типа оргазма. Один происходит в мужском члене, а другой в предстательной железе. Но с момента их открытия в начале 50-х годов, G-точка всегда была окружена спорами. G-точка имела своих сторонников и противников, что привело к многочисленным спорам среди сексологов, врачей и исследователей во всем мире.

Недавно было доказано существования этой точки благодаря исследованиям, проведенным в Университете Аквилы (Италия).

В исследовании участвовали девять женщин, которые подтвердили, что они испытывали вагинальные оргазмы или оргазмы G-точки, и 11 женщин отрицали наступления у них оргазмов. Скanners, которые применялись на участниках,

показали, что ткань между влагалищем и уретрой (зона предполагаемого нахождения G-точки, на которую уже ссылались в других исследованиях) была намного плотнее в первой группе участников, чем во второй. Это может доказывать, по мнению исследователей, наличие G-точки.

Ученые из итальянского университета сделали заключение, что более уплотненная вагинальная стенка, расположенная рядом с мочеиспускательным каналом, может быть связана с наличием спорной G-точки.

**Как ее найти?** Это не легко. Лучше всего попытаться найти ее самостоятельно, спокойно изучая ваше тело. Это способ найти ее и начать наслаждаться, поглаживая ее. Обнаружив маленькое сокровище, ты можешь также стимулировать его с помощью вибратора (есть специальные вибраторы для G-точки). Не отчаивайся, если ты не найдешь ее с первого раза. Это совершенно естественно, большинству женщин она даже не нужна, чтобы чувствовать себя совершенными и реализованными в сексуальном плане.

Мы расскажем, какие принять действия, чтобы облегчить тебе «открытие» твоей G-точки:

**1.Сядь и расслабься.** Это идеальная поза, потому что если вы лежите на спине ее нахождение еще больше усложняется из-за силы тяжести, оказывающего давление на внутренние органы снизу (далеко от влагалища).

**2.Увлажни пальцы** слюной или любым массажным маслом для массажа и стимуляции клитора. Важно привести в возбуждение и хорошо смазать клитор, чтобы добиться хорошей стимуляции G-точки. Не торопись и удели себе столько времени, сколько нужно.

**3.Введи два пальца во влагалище** (безымянный и средний). Чтобы узнать, где именно, мы объясним, что точка Грэфенберга или G-точка представляет собой небольшую область женских половых органов, расположенную позади лобковой кости и вокруг мочеиспускательного канала. Чтобы понять, что мы имеем в виду, не представить ли нам циферблат часов, центр которого расположен во входном отверстии влагалища, с 12 делениями по направлению к пупку, G-точка находится между 1 и 12 делениями. Согни пальцы дугообразно и выполняй ударные движения (без проникновения). Делай это ритмично и

непрерывно. Для выполнения этого вида ласки рекомендуется, чтобы руки были совершенно чистые, ногти хорошо подстрижены; не мешало бы использовать немного крема или массажного масла, чтобы еще больше смягчить руки, если это возможно.

**4.Исследуй пальцами** полость влагалища. Представь теперь, что существует своего рода яйцо, которое опирается частично на заднюю стенку влагалища. Пройдись вокруг этого яйца, нежно поглаживая его пальцами. Если ты почувствовала более выпуклую часть, значит ты нашла G-точку.

**5.Двигай одним или двумя пальцами** по зоне, пройди по ней и поласкай ее. Теперь перемести палец вверх и немного влево. Важна позиция пальца, потому что она способствует определению местонахождения и стимуляции G-точки. Обрати внимание, как она будет набухать, пульсировать и начинает доставлять тебе удовольствие.

На рынке существуют специальные вибраторы для стимуляции G-точки (S-образные фаллоимитаторы, вибраторы с широкой головкой). Если ты хочешь, ты можете вместе с партнером заняться поисками твоего «маленького сокровища». Для этого идеально, если ты ляжешь лицом вниз на кровать, раздвинув ноги и слегка приподняв бедра. Твой партнер должен находиться сзади и стимулировать твой клитор. Он может сделать это пальцами или, если ты этого хочешь, ртом, губами... Он должен нежно стимулировать, чтобы ты постепенно возбуждалась, и хорошо смазать всю зону. Когда ты будешь готова, попроси его ввести два пальца во влагалище, ладонью вниз. Идея состоит в том, чтобы исследовать переднюю стенку влагалища, оказывая некоторое давление.

Между тем, двигай тазом, чтобы облегчить контакт с G-точкой, и говори ему об ощущениях от стимуляции.

Стимуляция G-точки с помощью пальца или языка возможна благодаря комплексной силе давления, нужно толкать клитор вниз, пока язык и палец делают дугообразные движения вверх, постукивая. Как язык, так и палец должны находиться на расстоянии между 2,5 и 7,5 см внутри влагалища, чтобы получить соответствующий результат.

Тем не менее для каждой женщины может потребоваться другой

вид стимуляции. По словам сторонников данной теории, стимуляция G-точки способствует более энергичному и удовлетворяющему оргазму, будучи причиной женской эякуляции.

### **Другие эрогенные точки**

G-точка забрала всю славу себе, но существуют другие крайне эрогенные точки женских наружных половых органов. Если мы научимся стимулировать их (орально или мануально) мы можем достичь различных интенсивных оргазмов.

**А-точка.** Находится на передней стенке влагалища, примерно на 2–3 см от шейки матки и немного позади G-точки. Чтобы стимулировать эту точку, ты должна плавно провести пальцами наполовину прохода, выше задней стенки влагалища. Здесь ты почувствуешь область большую по размеру и чуть грубее, чем обычная стенка влагалища. Это и есть А-точка. Для этой точки применяется практически такая же стимуляция, как и для G-точки. Стимуляция этой точки позволяет достичь множественных оргазмов так как выделяется больше вагинальной смазки.

**К-точка.** Находится на задней стенке влагалища, почти касаясь шейки матки. Эту точку можно стимулировать только путем проникновения, поэтому половой член должен глубоко войти во влагалище. Для стимуляции точки идеально подходит поза, когда мужчина находится сверху женщины. Женщина ложится на спину и кладет ноги на его плечи.

**U-точка.** Зона, расположенная близко к мочеиспускательному каналу ниже клитора. Для этой зоны очень возбуждающей оказывается оральная стимуляция. Для этого применяется сильное и постоянное давление на область уретры нижней губой и зубами во время практики оральной стимуляции языком по всей области. Кроме того, можно раздвинуть малые половые губы, чтобы полностью открыть область уретры и нежно ласкать ее языком.

### **У мужчин также есть G-точка**

Не что иное, как сама предстательная железа, одна из самых скрытых зон, но в то же время наиболее эрогенная область у мужчин.

Предстательная железа – это небольшая железа (величиной с орех), которая находится ниже мочевого пузыря и охватывает уретру.

Для стимуляции предстательной железы необходимо ввести один палец в задний проход мужчины. Уже здесь мы сталкиваемся с первыми трудностями. Стимуляция этой области, как правило, вызывает неудобства у большинства мужчин. Лучше всего делать это очень осторожно, когда ваш партнер уже достаточно возбужден. Хорошо смажь палец небольшим количеством вазелина или массажного масла, затем медленно введи его. Обрати внимание на жесты партнера и выполняй движения в соответствии с его реакциями.

Мужчина должен согнуть ноги в коленях и прижать к груди для облегчения введения пальца в прямую кишку (около 5 см). В этой области расположена предстательная железа, нажимая по направлению к мужскому члену. Нежно массируй предстательную железу и область вокруг нее, ты также можешь надавливать или двигать пальцем внутрь и наружу до наступления оргазма.

## Четыре фазы

Сексологи пришли к общему заключению разделить цикл сексуальных реакций (как у мужчин, так и у женщин) на четыре фазы: возбуждение, плато, оргазм и завершение сексуальной реакции.

**Оргазм у женщин.** Возбуждение у женщин, предшествующих ряду умственных и/или физических стимулов, обычно сопровождается определенными физическими реакциями. Наиболее распространенные в первой фазе:

- Выделение вагинальной смазки.
- Увеличиваются внутренние две трети влагалища.
- Большие губы раздвигаются, а малые губы увеличиваются в размере (в два или три раза больше обычного).
- Клитор увеличивается в размере (твердеет) и непосредственно перед оргазмом открывается капюшон.
- В этой фазе головки еще не видно.
- Соски могут твердеть в результате сокращения мышц. Кроме того, груди, как правило, увеличиваются в размерах (около 25 %).

Во время фазы плато, женщина может испытывать следующие физические реакции:

- Увеличение притока крови к влагалищу, что приводит к набуханию внутренней части влагалища. Следовательно, на этом этапе вагинальный проход может сузиться.
- Уменьшается количество вагинальной смазки, особенно если эта фаза продлевается.
- Малые половые губы увеличиваются в размере, существенно изменяется их цвет. Цвет меняется от слабо-розового до темно-красного.
- Клитор становится высокочувствительным, головка движется в направлении лобковой кости, прячась еще дальше за клиторальный капюшон.
- Грудь может увеличиваться в размерах на 20—25 %, а пигментированная область вокруг соска (ареолы) начинает также набухать.
- На этой фазе у многих женщин появляется сексуальное покраснение в результате большого притока крови к капиллярам кожи. Увеличивается частота сердечных сокращений.
- Существенное увеличение напряжения мышц бедер и ягодиц.

И так, мы подошли к фазе оргазма. В этой фазе женщина может испытывать следующие реакции:

- Ритмичные сокращения мышц наружной трети влагалища, матки и ануса. Первые обычно могут быть более интенсивными и возникать с интервалом в 0,8 секунды каждого сокращения. Оргазм продолжается, схватки становятся менее интенсивными и случайными. При 3–5 сокращениях наступает умеренный оргазм, если сокращений 10—15, то это уже глубокий оргазм.
- Клитор становится значительно короче, малые половые губы складываются, закрывая его.
- Увеличивается покраснение кожи, охватывая большую часть тела.
- Мышечные сокращения не ограничиваются только областью малого таза, они могут происходить по всему телу. Некоторые женщины испытывают спазмы в таких областях, как спина, бедра, руки или ноги.
- Во время оргазма, у некоторых выходит прозрачная жидкость из мочеиспускательного канала, известная как женская эякуляция,



что совершенно естественно.

- В заключительной стадии оргазма все тело на мгновение замирает.

Во время последней фазы женской сексуальной реакции, можно испытать:

- Один или несколько дополнительных оргазмов, если стимуляция продолжается.
- Возвращение вагинального прохода и влагалища к нормальному размеру.
- Грудь, губы, клитор и матка возвращаются к исходному размеру, состоянию и цвету.
- Постепенное возвращение к нормальной частоте сердцебиения, кровь отходит от области половых органов. У женщин эта фаза проходит медленнее (возвращение клитора к норме может занять до получаса).
- Исчезает покраснение.
- Все мышцы расслабляются, влагалище и анус восстанавливают свой естественный тонус.

В случае отсутствия оргазма, женщина испытывает все вышеупомянутые изменения и реакции, но менее интенсивные. Следовательно, кровь, скопившаяся в органах малого таза, может вызвать чувство тяжести и дискомфорта, которая не вышла с помощью тех же самых мускульных сокращений при оргазме.

**Оргазм у мужчин.** Давайте поговорим о мужской сексуальной реакции. Одни и те же фазы, но с разными темпами и физическими реакциями.

Во время фазы возбуждения мужчина испытывает следующие изменения:

- Увеличение притока крови вызывает возбуждение полового члена и покраснение кожи. Сексуальное покраснение обычно начинается с нижней части живота и распространяется по коже груди, шеи и лица. Может также продолжаться на плечах, предплечьях и бедрах. После последней стадии оргазма, такое покраснение у мужчин исчезает быстрее, чем у женщин. Сначала с плеч и конечностей, затем с груди и, наконец, шеи и лица.

- Грудь мужчины также реагирует на сексуальную стимуляцию. Часто на этом этапе грудь набухает, соски твердеют. Это происходит без прямого контакта и может длиться около часа после эякуляции.
- Увеличивается средняя частота сердечных сокращений, дыхание ускоряется, артериальное давление повышается.
- Во время фазы возбуждения, увеличивается как толщина мошонки мужчины, так и яичек (до 50 %), которые притягиваются к промежности, указывая на предстоящую эякуляцию.

В фазе плато, мужчина испытывает следующие реакции:

- Половой член становится эрегированным и увеличивается до максимального размера.
- Яички значительно приподнимаются.
- Приближаясь к фазе оргазма, мужчина испытывает чувство неизбежной эякуляции. С момента возникновения такого чувства существует короткий промежуток времени, не более двух-трех секунд, в течение которого мужчина чувствует неизбежность эякуляции, но никак не может избежать, продлить или контролировать этот процесс. Это субъективное ощущение неизбежности наблюдается, когда семенная жидкость накапливается в простатической части мочеиспускательного канала, прежде чем ее выброс начнется на самом деле. Хотя женский оргазм может быть прерван внешними стимулами, мужской оргазм не может быть прерван до полной эякуляции.
- Перед эякуляцией головка может менять цвет. Также может выделяться предсеменная жидкость из уретрального отверстия полового члена.

Фаза оргазма у мужчин ярко выражена, и сопровождается не только эякуляцией, но и другими реакциями:

- Кроме выброса спермы, происходят 4 или 5 ритмических спазмов предстательной железы, семенных пузырьков и уретры.
- Во время оргазма половой член сжимается подобно влагалищу.
- Как и женщины, мужчины также испытывают непроизвольные сокращения внешнего и внутреннего анального сфинктера. Эти сокращения появляются с интервалом в 0,8 секунды.

- Повышает артериальное давление и частота сердечных сокращений.
- Эта фаза может длиться от 3 до 30 секунд, в зависимости от интенсивности. Вначале интервалы между сокращениями очень короткие, но после трех или четырех мощных выбросов, частота и сила изгнания резко снижаются.
- Легкие остаточные сокращения могут продолжаться, выбрасывая минимальное количество семенной жидкости, очень скудной или самопроизвольной, еще в течение нескольких секунд происходит нерегулярный выброс.
- В общем, для большинства мужчин оказывается более приятной обильная эякуляция, чем скудная. Таким образом, удовольствие может быть увеличено после длительного периода воздержания, которое приводит к многократным оргазмам. Любопытно, что такая реакция у женщин, как правило, протекает по-другому. Большинство признается, что получают большее наслаждение от второго или третьего оргазма, чем от первого.

Наконец мы подошли к фазе разрешения, которая у мужчин характеризуется следующими физическими реакциями:

- После эякуляции половой член уменьшается. Наступает рефрактерный период, который может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Во время этой фазы, мужчины не могут достичь еще одного оргазма. В отличие от мужчин, у женщин нет рефрактерного периода, они могут достигать последовательных множественных оргазмов.
- Проходит покраснение и может появиться легкая пленка пота на коже.
- Как только половой член возвращается к своим нормальным размерам, мужчина расслабляется и часто чувствует сонливость.
- Яички и мошонка опускаются вниз в течение 5-30 минут после оргазма.

### **Лобково-копчиковая мышца: более интенсивные оргазмы**

Да, название мышцы не очень впечатляет, но именно эта маленькая мышца может подарить нам гораздо больше возбуждающих и интенсивных

оргазмов. Но где она расположена? Речь идет о главной мышце малого таза, которая простирается от лобковой кости до нижней части спины. Постараемся объяснить проще ее местонахождение. Это мышца, которую мы сжимаем при мочеиспускании, или когда мы хотим справить малую нужду, но должны подавить рефлекс мочеиспускания.

Эта очень чувствительная мышца, так как она связана с тазовым нервом, отросток, соединяющий матку и мочевого пузыря у женщин. Таким образом, ее простое сокращение стимулирует таз, влагалище и матку, превращаясь в верного помощника в получении женского сексуального удовольствия.

Речь идет о добровольной мышце, а именно, мы можем двигать ей, когда захотим. Следовательно, эту мышцу можно «тренировать» при помощи определенных упражнений, которые позволят улучшить качество оргазма.

Упражнения Кегеля (получившие свое название в честь доктора Арнольда Кегеля, который разработал их в 1948 году с целью контроля недержания мочи) очень простые, основываются на том, чтобы сокращать и расслаблять мышцы РС (существует и такое название), увеличивая их силу и тонус.

Рекомендуется начать с малого (около 50 сокращений в день), постепенно увеличивая число сокращений, пока не дойдешь до 200. Речь идет только о том, чтобы сжимать и расслаблять мышцу (например, как если бы ты испытывала позывы к мочеиспусканию), это упражнение можно выполнять в любое время и в любой ситуации: смотря телевизор, сидя в офисе, в метро.

С другой стороны, РС-мышца также является отличным помощником в задержке анти-эякуляции. Если в самый разгар секса мы видим, что наш партнер готов к эякуляции, но нам хотелось бы еще немного продлить стимуляцию, мы можем сделать это с помощью этой мышцы. Достаточно приостановить любую стимуляцию и надавливать пальцами на зону мышцы в течение нескольких секунд.

Упражнения Кегеля также идеально подходит для улучшения эрекции у мужчин. К тому же у женщин они укрепляют мышцы влагалища, а мужчины практикуют их для увеличения объема крови в половом члене, чтобы добиться как лучшей эрекции, так и превосходного контроля над эякуляцией.

### **Упражнения Кегеля...**

**...для укрепления мышц полового члена:**

Сжимать в течение 3 секунд РС-мышцу и расслабить в течение следующих 3 секунд, как будто мы хотим удержать мочу. Повторить это действие 10 раз подряд, три раза в день.

Увеличить время сокращения (по дням), чтобы дойти до 15 секунд вместо 3 для каждого сокращения. Повторять 25 раз, 4 раза в день.

**...для укрепления мышц влагалища:**

Сжимать РС-мышцу в течение 3 секунд и расслабить в течение следующих 3 секунд. Повторить действие и сделать его 10 раз подряд и выполнять его 3 раза в день.

Увеличить время сокращений и расслаблений до 15 секунд на каждое. Также увеличивать количество раз в день, но желательно не более 4.

## **Оральные оргазмы**

Оба пола в целом согласны, что оргазмы, которые достигаются путем оральной стимуляции, не лучше и не хуже, просто они особенные. В зависимости от «умения» языка и губ, можно достигать более глубоких оргазмов, чем при классическом проникновении. Теплое дыхание на чрезвычайно эрогенных зонах, влажность языка и слюны, боль, дополненная позой «подчинения» – некоторые из компонентов, которые могут усилить оргазм в случае орального секса.

Обрати внимание, что оральная стимуляция женских половых органов занимает гораздо больше времени. Поэтому важно поддерживать постоянный ритм стимулов языком вокруг клитора. Большинство женщин хотят, чтобы оральная стимуляция длилась некоторое время (между 15 и 20 минутами), достаточное для достижения оргазма. Для некоторых наступление оргазма таким способом оказывается невозможным. Поэтому важно ограничить оральный секс разумным временем, если мы не хотим, в конце концов, почувствовать себя неудобно или даже неприятно.

## **Преимущество оргазма**

Недавние исследования показали, что оргазм имеет многочисленные преимущества как в умственном, так и в физическом аспекте, а не только

представляет собой момент удовольствия.

- **Прежде всего он сжигает жир.** Энергия затрачивается на движения таза, повышение частоты сердцебиения, а также расширение кровеносных сосудов половых органов, участвующие как в оргазме, так и в предварительных играх. Таким образом, хотя это зависит от занимаемых поз, продолжительности и выполняемых движений, можно сказать, что во время секса с наступлением оргазма потребляется около 150 калорий.

**Это доказывает, что** в состоянии сексуального возбуждения, женщины продуцируют большое количество эстрогена, женского полового гормона, который придает коже эластичность, а волосам блеск.

- Этот гормон также **стимулирует кровообращение** и помогает женщинам избежать возникновения возможных болезней сердца. Когда ее организм вырабатывает эстроген, риск инфаркта намного ниже, чем у мужчины.

- **Транквилизатор и анальгетик.** Это и есть оргазм. Оргазм в десять раз более эффективен, чем валиум, кроме того он смягчает сильные головные боли, ослабляя напряжение сосудов головного мозга, а также предотвращает появление других неприятных ощущений.

- **Во время предварительных сексуальных игр** увеличивается секреция окситоцина, который влияет на формирование глубоких и мощных чувств. При оргазме также высвобождаются эндорфины, которые вызывают чувство благополучия, помимо того, при оргазме выделяется пролактин, который является антидепрессантом, и серотонин, который создает ощущение полного счастья.

- Повышение уровня этих гормонов у женщин также **снижает риск заболеваний вагинального тракта.** Кроме того задерживает развитие остеопороза, смягчает симптомы артрита и менструальные боли и защищает от гипертонии.

- Национальный институт рака США, со своей стороны, также опубликовал сообщение, что оргазмы **могут снизить риск развития рака простаты.**

- **Практика секса,** в любой из его форм, оказалась решающим

фактором сохранения молодости. Согласно научной работе Дэвида Вика, исследователя из Королевской больницы Эдинбурга (Шотландия), занятие полноценным сексом по крайней мере три раза в неделю продлевает жизнь в среднем на 10 лет.

- **Кроме получения удовольствия,** оргазм и сексуальное возбуждение улучшают работу дыхания и кровообращения. Если оргазм наступает достаточно часто, то он может повысить даже уровень иммуноглобулинов, природные антитела, которые помогают в борьбе с заболеваниями.

### **НАМ РАССКАЗАЛИ...**

*В ту ночь я договорилась выйти с друзьями. Я находилась в разводе уже 4 месяца, и они уговорили меня пойти с ними на ужин, а затем пропустить пару бокалов вина. Сначала у меня не возникло никакого желания, но я заставила себя забыть о своих проблемах хотя бы на одну ночь.*

*Ужин был роскошным, а потом мы пошли выпить в клубе, открытие которого проходило той ночью. Там мы встретились с сыном моих друзей. Молодой человек 25 лет, студент факультета архитектуры, выступал за баскетбольную команду университета.*

*Мы начали беседовать и, мало-помалу, поделились своими горестями. Мои друзья устали и ушли рано домой. Я чувствовала себя комфортно и осталась еще на некоторое время с Маркосом (так звали красивого архитектора).*

*Мы танцевали без устали, и около 4 утра он предложил проводить меня домой. Я не хотела, чтобы этот вечер закончился без продолжения, и пригласила его к себе выпить еще по бокалу. Все произошло так быстро. Так, сидя на диване в гостиной, он начал целовать все мое тело. Уже давно никто так бережно не прикасался ко мне. Он нежно меня раздел, и его язык начал плавно скользить по моему телу. Он покусывал мою шею, лизал мои соски... пока его пальцы открывали путь между моих ног.*

*Я чувствовала внизу живота его язык, который некоторое время шалил вокруг моего пупка, а затем его лицо уткнулось во влагище. Благодаря его теплоте дыхания и опытному языку той ночью наступил мой первый оргазм... и первый в моей жизни*

*во время оральной стимуляции. Мой муж никогда не был экспертом в этих делах, и уверяю вас, я испытала интенсивную дрожь, которая прошла по телу сверху вниз.*

*Далее последовали еще несколько оргазмов, пока, обессилив, мы не заснули посередине полностью разрушенной комнаты. Больше я его не видела. Мне показалось не очень хорошей идеей вступать в связь с сыном моих друзей. Теперь я оцениваю языковые способности моих любовников, вспоминая ту ночь...*

*Тереза, 47 лет*

## **Только для женщин**

И, наконец, мы подошли к разговору о маленьком сокровище, доставляющем удовольствие. Многие мужчины, главным образом по ошибке, глупости или из-за чрезмерного энтузиазма бросаются стремглав и без предварительного уведомления к зоне, в которой возбуждение становится более интенсивным.

У мужчины сексуальная реакция наступает быстрее, чем у женщины. Ее способность возбуждаться, эрегировать и эякулировать иногда граничит с рекордными цифрами (несмотря на количество ее любовников).

Посмотри на первую часть этой книги. В ней говорится о важности предварительной сексуальной игры, ласк, поцелуев, атмосферы и всех деталей, окружающих этот волшебный момент предвкушения. Без них секс становится чем-то механическим, предсказуемым и, что еще хуже, неприятным для обоих.

Кто-то сказал спешка? Многие мужчины недооценивают время, которое требуется для предварительной игры. Поцелуи, прикосновения, легкие облизывания и покусывания являются лучшим видом прелюдии для любой женщины (если ты читатель-женщина, пусть твой любовник или партнер углубленно читает эту главу, которая начинается прямо сейчас). Как правило большинство мужчин предпочитают сразу «приступить к делу», с самого начала уделяя внимание груди и женским половым органам. Такая спешка приводит к тому, что оба теряют удовольствие от процесса. Сам половой акт не должен превращаться в единственную цель.

В общем хороший оргазм (из тех, которые запоминаются интенсивной дрожью спустя часы) достигается при достаточной стимуляции каждой эрогенной зоны, кроме клитора и груди. Только так мы получим



необходимый уровень возбуждения, чтобы приступить к стимуляции половых органов. Сначала следует позвонить в дверь, а не врывать без предупреждения. Если твой любовник один из тех, кто поступает подобным образом, пригласи его прочитать настоящую главу, посвященную эрогенным зонам, и помни, что общение – это лучший помощник великолепного секса. Покажите ему, как бы ты хотела, чтобы тебя целовали и ласкали. Идея состоит в том, чтобы исследовать каждую область, а затем постепенно выяснить, что тебе больше всего нравится.

## **Исследование женского тела**

**Бугорок Венеры.** Интересное название для этой мягкотканной зоны, расположенной над тазом и, как правило, покрытой волосами. Эта зона защищает внутренние половые органы и смягчает контакт во время секса. Благодаря многочисленным нервным окончаниям, соединенным с клитором (расположенным как раз внизу внутренней границы), это область является одной из главных эрогенных зон женщины. Поглаживание волос, нежное лизание или легкий массаж – это бесконечный источник женского удовольствия.

Эпиляция этой области может привести к повышению чувствительности. Бритье волос на лобке уже давно перестало быть табу. В самом деле, паховая зона стала третьей частью тела у женщин, с которой чаще всего удаляют и сбривают волосы после подмышечных впадин (75 %) и ног (80 %). Кроме того пары, которые регулярно практикуют оральный секс, предпочитают видеть эту зону аккуратной и хорошо ухоженной. Чтобы в полной мере насладиться оральным сексом, важно соблюдать надлежащую гигиену половых органов. Гладко выбритые волосы обеспечивают, по крайней мере, меньшее присутствие неприятных запахов.

Вопрос заключается в том, чтобы использовать силы фантазии и воображения или придать интимную форму бугорку Венеры. Многие женщины выбирают оригинальные цвета и формы для верхней части лобковой зоны. Изображение клубники с красными волосами, форма капли воды или слезы, инициалы имени партнера, включая даже логотипы компаний, щит футбольной команды и известные торговые марки пользуются большим

спросом. Процедура обычно проводится в специализированных салонах.

Четыре наиболее часто используемых техники:

- **Бритье.** Заключается в том, чтобы уменьшить длину волос на лобке для удобства с гигиенической или эстетической точки зрения.
- **Удаление по контуру (белья).** Сложный. Размер интимного белья с каждым разом уменьшается, и возникают новые границы.
- **Бразильская стрижка.** Полностью выбритые волосы. Очень популярная стрижка в эротических фильмах.
- **Формы.** Выполняются все виды геометрических форм.

Перед эпиляцией лобковой зоны или половых органов (как у мужчины, так и у женщины) необходимо принять во внимание, что кожа в этой области чрезвычайно чувствительная и не привычна к раздражениям после бритья. Так что если ты хочешь избежать дискомфорта, связанного с интимной эпиляцией, то лучше делать это постепенно.

Сначала постепенно подравнивай волосы в интимной зоне заточенными ножничками в течение недели. Идея состоит в том, чтобы кожа в этой области адаптировалась и не вызывала раздражения. Если ты заметишь, что кожа начинает чесаться и появляется раздражение, приостанови процесс стрижки и подожди пока пройдет покраснение.

Если ты решила побриться, прежде всего прими горячий душ. Таким образом, ты смягчишь кожу и облегчишь бритье станком. Говоря о бритвах, всегда выбирай модели с поворотной головкой и меняй лезвие каждый раз, когда бреешься. Делайте это на ночь или когда ты остаешься дома. Таким образом, ты сможешь одеться в удобную и просторную одежду, которая позволит избежать трений в течение нескольких часов.

Чтобы удалить волосы с лобковой зоны, обильно нанеси пену для бритья, а затем натяни кожу одной рукой, а другой начни бриться. Не спеши захватывать много с первого раза, делай это медленно, и всегда в направлении роста волос (обычно вниз).

Прежде чем снова пройти лезвием по зоне, которая осталась плохо выбритой, нанеси пену. После окончательного удаления лобковых волос, нанеси лосьон или крем.

Если ты предпочитаешь пойти в салон красоты, методы удаления волос в интимной зоне следующие:

- **Традиционный метод.** Выполняется одноразовым теплым воском. Самый востребованный метод.
- **Амальгама из сахара и лимона.** Осуществляется согласно древнейшей египетской техники, которая не вызывает ни разрывов, ни кровоподтеков. Лучше всего подходит для лобка, так как была специально разработана для чувствительной кожи.
- **Лазерное удаление волос.** Применяется для удаления волос в этой области, без соприкосновения со слизистой оболочкой. Преимуществом этого метода является долговременный результат и тенденция волос к исчезновению. Следовало бы также отметить, что такой метод подходит для глубокой или декоративной эпиляции. Это самый дорогой метод.

**Капюшон.** Клиторальный капюшон соответствует мужской крайней плоти, и образуется соединением больших и малых половых губ. Его функция заключается в том, чтобы защищать и закрывать головку и тело клитора. Капюшон имеет сальные железы, которые придают ему блеск и позволяют легко скользить по головке, помимо прочего, защищает от постоянного стимула и раздражения во время полового акта.

У каждой женщины этот орган разных размеров, к тому же это одна из наиболее эрогенных и возбуждающих зон для стимуляции во время сеанса орального секса. Как правило, большинство женщин сильно возбуждаются, когда им облизывают капюшон и аккуратно его убирают для стимуляции клитора и головки. Лучший способ сделать это – раздвинуть губы или сильно поднять бугорок Венеры.

**Внешние половые губы.** Внешние или большие половые губы представляют собой две кожные складки, которые прикрывают и защищают наиболее чувствительные части вульвы. Снаружи они покрыты волосками, а их внутренняя сторона гладкая. Во время сексуальной игры половые губы набухают и краснеют из-за притока крови к этой зоне.

**Внутренние половые губы.** Внутренние или малые половые губы также образованы из двух кожных складок и расположены

внутри внешних половых губ. Они окружают клитор и вагинальный проход. Соединяются спереди, образуя крайнюю плоть или клиторальный капюшон.

Они чрезвычайно чувствительные, различаются по форме и размеру у каждой женщины, однако, как было уже сказано, малые половые губы индивидуальны, как и отпечатки пальцев.

Поскольку они образованы из губчатой эректильной ткани, они набухают во время секса, увеличиваясь в размерах. Структуры малых половых губ сильно варьируются в зависимости от того, находятся ли они в состоянии отдыха или возбуждения, особенно изменяется их объем и цвет. Они не являются чрезмерно чувствительными, однако их эластичность позволяет внутренней структуре клитора расширяться наружу в результате притока крови.

**Клитор, этот незнакомец.** Сегодня кажется невероятным, но многие мужчины до сих пор не знают анатомии, функции и формы стимулирования этой маленькой кнопки женского удовольствия. Речь идет о структуре капюшона, образованная эректильной тканью, которая действует как большая губка, которая заполняется кровью во время возбуждения. В данной ситуации, он реагирует, как половой член, увеличиваясь в размере. При стимуляции, он становится в 30 раз больше с видимой стороны. Его длина составляет около 7,5 см в длину, но его большая часть находится внутри тела. Часть, которую можно видеть, является розовой, маленькой, мягкой железой, прикрытая частью кожи.

На клиторе находятся от 6000 до 8000 нервных окончаний, ответственных за производство женского сексуального удовольствия, такое же количество и у полового члена. Поэтому речь идет о весьма чувствительной области, а также о структуре с большой концентрацией чувственных нервных окончаний организма. Он соединен с малыми половыми губами вульвы и частично ими прикрывается. На самом деле, видны только капюшон и головка клитора, которые находятся в верхней части малых половых губ, и которые составляют лишь одну десятую часть от общего объема.

Его видимая часть начинается в точке верхнего соединения больших половых губ, у основания бугорка Венеры, и

продолжается в виде выпуклости, называемой головкой. Поверхность головки прикрывается клиторальным капюшоном, функция которого заключается в защите от постоянного стимула и раздражения. Со своей стороны, этот капюшон соединяется с головкой внизу кожи.

Термин клитор происходит от греческого «kleitoris», что означает «маленькая гора», кроме того это единственный орган, функцией которого является обеспечение сексуального удовольствия. Удовольствие, которое вызывается оральной и мануальной стимуляцией, помимо проникновения. Остановимся на этом подробнее. Для многих женщин обычная стимуляция клитора во время проникновения оказывается недостаточной. Согласно исследованиям Шер Хайт (*Отчет Хайт о женской сексуальности*), 30 % женщин, которые испытывают оргазм во время полового акта, испытывают его в подавляющем большинстве случаев путем прямой или не прямой стимуляции клитора, а не только при самом проникновении.

Соответственно, потребность в стимуляции клитора у каждой женщины разная. Таким образом, в то время как некоторые предпочитают сильное давление, другие получают удовольствие путем обычных трений или быстрых касаний. Многие из них просят партнера полизать или пососать клитор, в то время как другие сходят с ума от силы давления полового члена. Кроме того, после оргазма отличается реакция клитора. Одним женщинам необходимо какое-то время, прежде чем снова можно будет прикоснуться к клитору. Другие, напротив, просят продолжить стимуляцию, пока не наступит оргазм, даже несколько оргазмов. В этом случае с каждым новым оргазмом могут возникать еще более интенсивные ощущения.

**Влагалищный вход.** Находится ниже мочеиспускательного канала и является началом цилиндрического канала, который простирается от вульвы до шейки матки: влагалища.

Его стенки образованы мышцами и покрыты слизистой оболочкой, что делает его очень эластичным и подходящим для смазки.

Более эрогенные зоны расположены у входа во влагалище. Из-за чрезвычайной мобильности (могут открываться и закрываться, разрешать или запрещать вход... в зависимости от уровня

возбуждения), оральный секс в этой области оказывается очень возбуждающим. Сочетание стимуляции промежности во время занятия оральным сексом вызывает крайне приятное чувство.

**Промежность.** Расположенная рядом с клитором и бугорком Венеры, является одной из наиболее эрогенных зон женских половых органов. Представляет собой мышечную ткань, расположенную между вульвой и анусом. Основная функция промежности заключается в поддержке органов, которые размещены в полости малого таза.

Она менее чувствительная, чем клитор, но из-за своего близкого расположения к анусу может оказаться чрезвычайно эрогенной зоной у некоторых женщин, очень хорошо реагирует на давление пальцев или круговые движения. Наиболее возбуждающим будет, если во время оральной стимуляции мы пройдемся кончиком языка по этой зоне, нежно нажимая на мускулатуру пальцами. Если твой партнер положит всю руку на область, в которой находятся закрытые внешние половые губы влагалища, и сильно нажмет или сделает массаж, он может сразу же возбудить женщину из-за густой сети нервных окончаний, которые сходятся в этой точке.

Нежность, деликатность и ритм – это великая тайна женского орального секса или куннилингуса. Мы уже ранее говорили, что женщины нуждаются в прелюдии, предварительных играх, которые постепенно разбудят в них желание и возбуждение. Женская сексуальная реакция происходит медленнее, чем мужская. И здесь мужчины совершают большую ошибку: мчатся на полной скорости, иногда грубо, превращая оральный секс в ускоренный и мерзкий процесс. Мы подчеркиваем еще раз: пусть ваш партнер прочтет предыдущие главы, посвященные прелюдиям, поцелуям, ласкам, чувственному массажу...

## Искусство поцелуя

Губы чрезвычайно чувствительные и возбуждающие. Хороший сеанс поцелуев – это лучший способ разогреть мотор. Лучше начать нежно, неторопливо, слегка раскрыв губы. Надави ими слегка на губы твоей

партнерши. Целуй долго и нежно, наслаждаясь моментом. Следует медленно разъединить губы, и пусть кончик твоего языка нежно приступит к исследованию полости ее рта. Жди, когда оба языка встретятся, затем пусть переплетутся. Медленно убери язык и оближи нежно ее нижнюю губу.

Характерно, когда в этот момент руки опускаются непосредственно к груди или, что еще хуже, к половым органам. Зачем ты торопишься? Сексуальная игра только началась, так что не испорти ее необоснованной спешкой.

Начни нежно гладить ее волосы, лицо, кожу. Шепчи ей, как страстно ты ее хочешь, как она возбуждает тебя и как ты думаешь подарить ей удовольствие. Дай полет своему воображению, покажи ей, что ты готов испытать сильные и интенсивные чувства.

Спускайся вниз по шее, целуя, облизывая, нежно покусывая. И не стесняйся спросить о ее предпочтениях, вкусах, но не переборщи. Также не забывай, что у тебя есть отличная пара рук. Поцелуй и объятия в сопровождении с ласками более захватывающие и возбуждающие.

Сейчас наступает момент, когда можно пройти вниз по обеим сторонам шеи (аккуратно, чтобы не вызвать щекотку), затем начинай стимулировать груди. Без агрессии, со всей осторожностью и деликатностью, на которую ты способен. Это не процесс замешивания хлеба, не забывай щипать и кусать. Область груди очень чувствительная, даже твое обычное теплое дыхание может стимулировать груди. Покрой всю грудь легкими поцелуями и нежными лизаниями, но до сосков пока не дотрагивайся. Поворачивай язык по спирали, приближаясь каждый раз все ближе.

Для оральной стимуляции женских грудей можно выбрать любой из следующих методов:

- **Горячее дыхание.** Прежде чем прикоснуться к ее соску, обожги его горячим дыханием, но не прикасайся к нему.
- **Вихрь.** Двигай кончиком языка наподобие вихря вокруг ареола ее соска, каждый раз подходя все ближе. Начиная медленно, затем постепенно увеличивай скорость.
- **Язык дрожь.** Делай вибрирующие движения кончиком языка назад и вперед по ее соску. Начиная медленно, затем прибавляй темп.
- **Сосание.** Аккуратно возьми сосок в рот. Соси и поглаживай его языком, губами и ртом. Зажми его между языком и небом.

- **Сосание и вихрь.** Держи сосок внутри рта, поворачивай языком наподобие вихря вокруг ее сосков. Начинайте медленно, затем набирай скорость.
- **Покусывание.** Очень нежно покусывай ее сосок. Не выполняй это действие долго, потому что соски крайне чувствительны.
- **Съешь меня, съешь меня.** Введи сосок в рот настолько, насколько можешь, включая зону, прилегающую к груди. Нежно пройди по всей зоне языком, теребя сосок и грудь о небо.
- **Свежее дыхание.** В заключение, подувай на влажные соски, доставляя им приятное ощущение свежести. Ты также можешь использовать кубик льда, положив его между губ, и пройти по всей зоне, нежно поглаживая бока ее спины.

## Куннилингус: к великому сокровищу

В этот момент, возбуждение будет очень интенсивным. Но не впадай в страсть, еще рано. Нежно двигайся вниз, целуя и лаская весь живот.

Следующая остановка: пупок. Поиграй с ним, осторожно введи в него язык, чтобы не спровоцировать щекотку, поскольку эта область очень чувствительная. На этом этапе у тебя есть два пути. Ты можешь спуститься до ее бедер (не касаясь половых органов) или попросить ее повернуться и начать стимулировать одну из несправедливо забытых зон в секс-игре – спину. Плавное проведи вверх и вниз по позвоночнику кончиками пальцев, языком и губами. Так ты дойдешь до ягодиц (одна из самых эрогенных зон тела у многих женщин). Здесь ты можешь делать более грубый массаж и оказывать более сильное давление конечно же, если это не причиняет ей никаких неудобств.

Забудь на данный момент об анусе и оставь его напоследок. Проведи языком по складкам ягодиц, мягко поглаживая внутреннюю поверхность бедер. Пусть твое горячее дыхание приближается сзади к ее влажному, но пока не прикасайся к нему.

Другой малоизвестной эрогенной зоной является задняя часть колена. Проведи по ней быстро языком (провоцируя изрядную щекотку) и опускайся к ее ногам. Попроси или нежно намекни жестом, чтобы она снова легла на спину.

Раздвинь ее бедра и осторожно раскрой большие половые губы влажными с помощью пальцев. Постоянно помни, что секрет сильного



возбуждения в практике куннилингуса заключается в том, чтобы клитор и вульва были постоянно хорошо смазаны, прежде чем приступить к их стимуляции. И так, хорошо смочи слюной язык и губы (можно даже нанести немного слюны на чувствительные области партнерши) и начинай целовать и слегка сосать половые губы. Проведи по ним кончиком языка, облизывая и играя с ними.

Когда эта зона уже достаточно хорошо смазана и возбуждена, начинай ласкать ее клитор кончиком языка. Многие мужчины бросаются прямо к нему без предупреждения или стимуляции – это большая ошибка. Нажми кончиком языка на головку и делай языком круговые движения.

Если ты хочешь, чтобы стимул был еще более возбуждающим, попробуй поднять ноги девушки, держа ее за бедра, позволь ей закинуть заднюю часть ног на твои плечи. Далее нежно облизывай ее половые органы, затем надавливай на ее ягодицы, чтобы погрузить свой язык во влагалище. В этой позиции мужчина может осуществлять глубокую стимуляцию клитора партнера.

Секрет хорошего куннилингуса заключается в том, чтобы приступить к нему медленно, нежно стимулируя зону, постепенно увеличивая темп. Каждая серия движений и оральных стимулов должна длиться около 10 секунд: 5 секунд на облизывание каждой зоны и еще 5, чтобы охватить все наружные половые органы. Помогай себе пальцами во время каждого жеста облизывания приподнимай бугорок Венеры (так открывается влагалищный проход и отпускай его, когда твой язык находится на наружных половых органах).

Пусть твое горячее дыхание коснется ее половых органов, затем начинай ласкать ее внешние половые губы кончиком языка. Делайте это размеренными, нежными и непрерывными движениями. Помни, что ты должен начинать медленно, а затем постепенно набирать скорость. Медленно приближайся языком к клитору, нежно полизывая ее половые губы. Приоткрыв рот рядом с ее половыми органами, поиграй с клитором, проводя круговые движения языком вокруг него.

Используй пальцы, чтобы отодвинуть капюшон, который его закрывает (только при достаточном возбуждении), таким образом у тебя будет возможность приступить к прямой стимуляции клитора. Эти зоны самые чувствительные, выполняя движения осторожно и используй для их стимуляции только кончик языка. Ты даже можешь остановиться и позволить ей двигаться ритмично самой, чтобы найти точки, стимуляция которых ее больше всего возбуждает.

Куннилингус не ограничивается только использованием языка.

Погрузить лицо у нее между ног, коснись ее своим дыханием и дотронься носом до ее бугорка Венеры. Пока верхняя губа и зона усов прислоняются к краю крестца.

Продолжай двигать кончиком языка вперед и назад по клитору партнерши. Начинай медленно и постепенно увеличивай скорость, чтобы выяснить, какая скорость ее больше возбуждает.

Дай отдохнуть несколько минут и введи язык во влагалище. Речь идет о том, чтобы как можно глубже «войти в него», постоянно поддерживая контакт ртом. Затем снова начинай стимулировать ее клитор, но на этот раз пососи и потри его своим языком, губами и ртом.

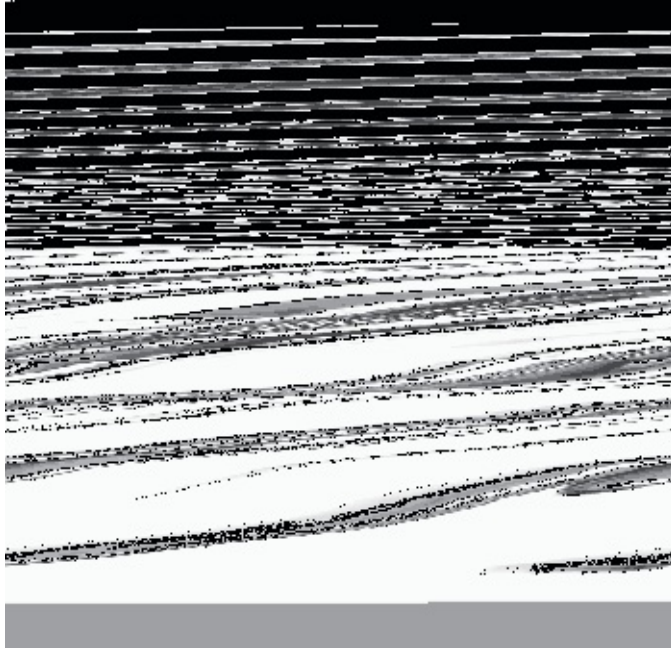
Не забывай использовать свои руки и пальцы. Во время куннилингуса можно нежно массировать ягодицы, гладить ее по внутренней поверхности бедер, стимулировать промежность и анус...

А сейчас, золотое правило: по мере приближения оргазма, очень важно, чтобы ты постоянно поддерживал необходимый темп стимуляции (ты почувствуешь, что оргазм приближается, когда все ее тело напряжется), но не останавливайся, пока она не взорвется от удовольствия.

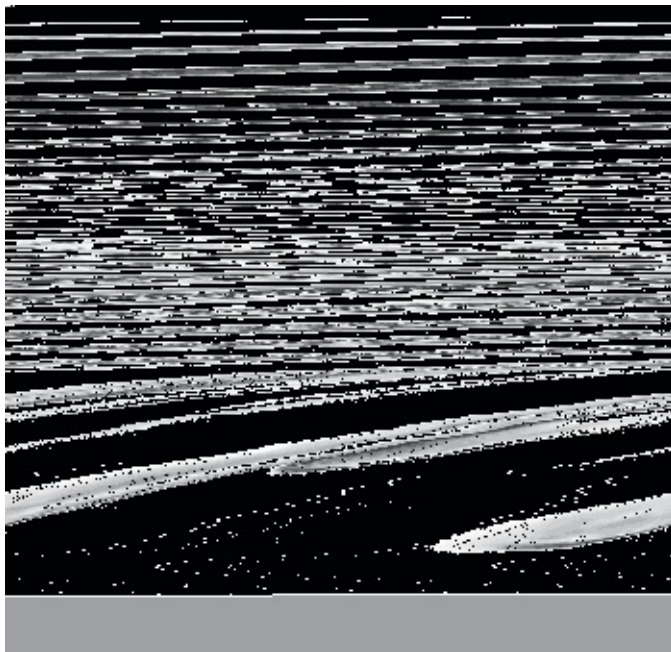
## Самые лучшие техники

Ты можешь двигать языком по кругу? Очень хорошо. Ты можешь двигать им вверх, вниз и вбок? Замечательно. Ты можешь ускорить и замедлить темп? Невероятно. Ты можешь нарисовать кончиком языка «восьмерки»? Если твой язык позволяет тебе совершать такую мобильность, твоей партнерше повезло, потому что ты готов выполнять следующие техники:

- **Шаловливые круги.** Рисование кругов кончиком языка – это одна из наиболее распространенных возбуждающих техник. Лучше если язык не будет упругим, так как клитор очень чувствительный орган, и ты можешь причинить неудобства. Делай спиральные круговые движения снаружи-внутри. Ты можешь делать маленькие, средние и большие круги, по часовой стрелке или против часовой стрелки...

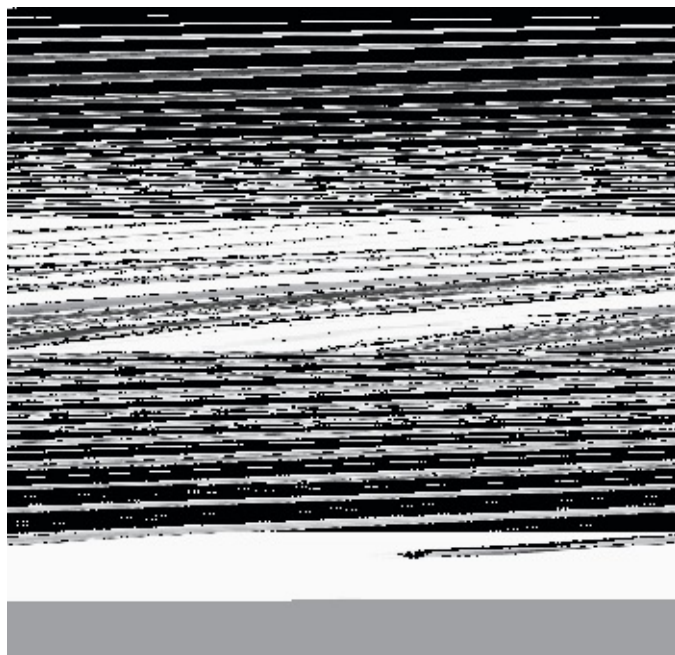


- **Вертикальные движения.** Очень простое движение, вызывающее у нее большое удовольствие – это вертикальное движение (вверх и вниз). Так как такое движение очень легко выполнить, большой риск в том, что мужчина торопится и делает его слишком быстро и резко. Делай это расслабленным и мягким языком.

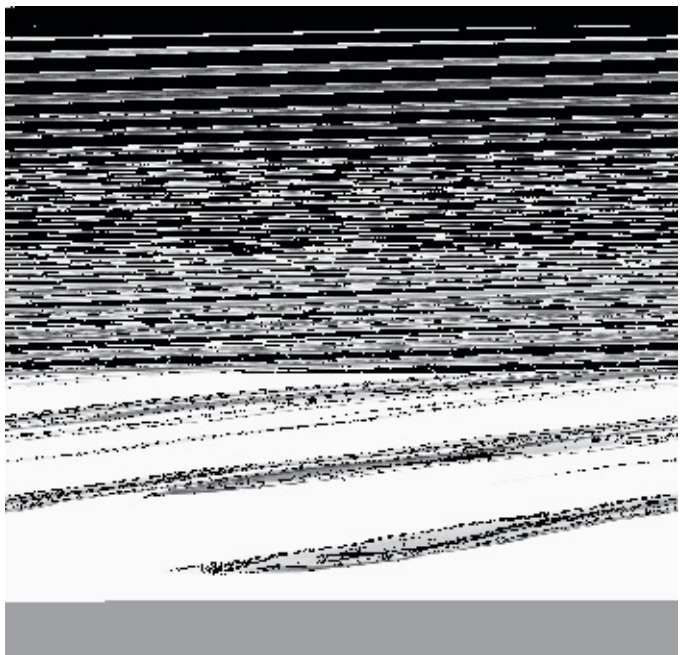


- **Боковые движения.** Несмотря на то, что это техника самая

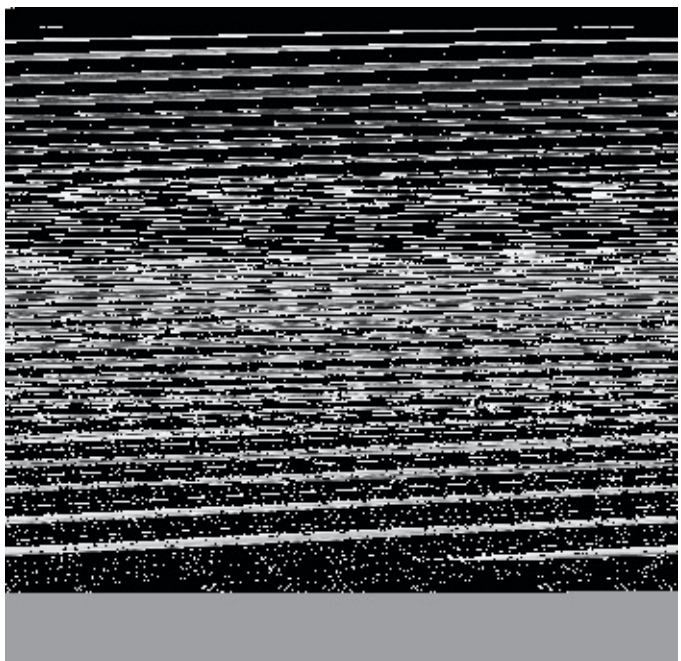
сложная, она вызывает сильное удовольствие. Сложность заключается в том, что куннилингус должен осуществляться не только на поверхности, язык должен нежно ласкать и нежно раздвигать губы. Сначала делай это медленно и без сильного давления. Когда ты уже доберешься до клитора, ты можешь увеличить скорость и давление.



- **Техника восьмерки.** Чтобы овладеть этой техникой, необходимо с энтузиазмом практиковать вышеуказанные техники, так как ее нелегко делать, если ты не контролируешь движения языка. Это более извилистый круг, который выполняется более медленным движением, что делает его непредсказуемым и, следовательно, более возбуждающим.



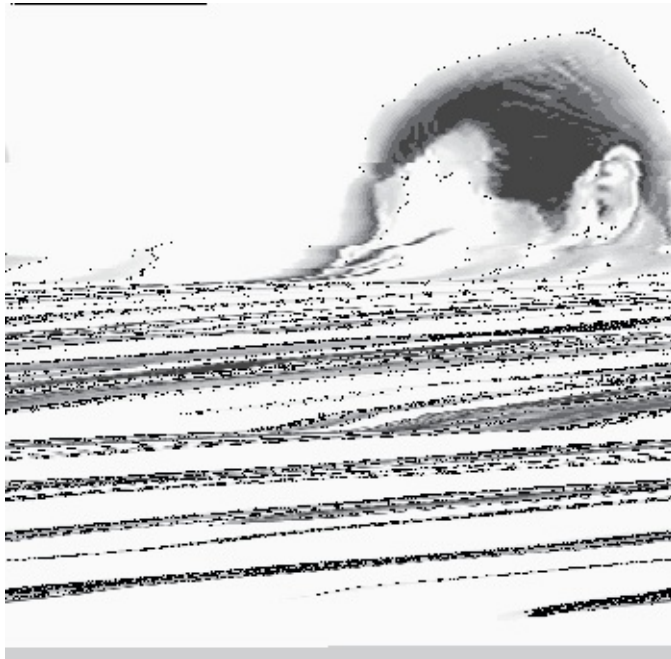
- **Сексуальный алфавит.** Попробуй нарисовать буквы алфавита языком на клиторе вашей партнерши. Таким образом, сильно стимулируются многие различные чувствительные точки.



**Другие способы**

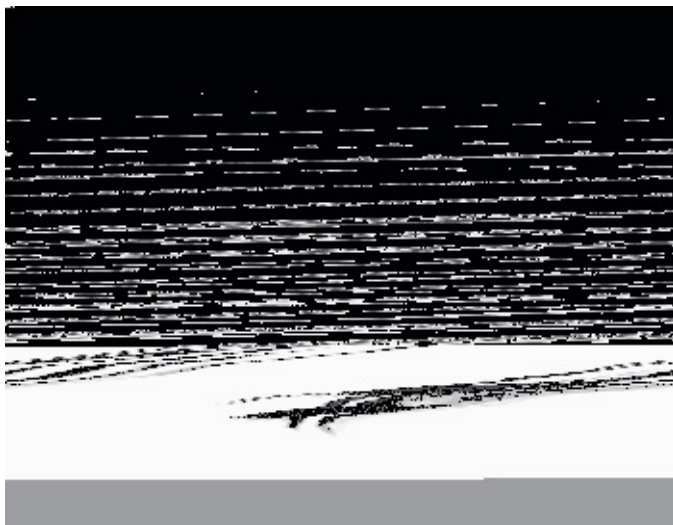
Чтобы твоя партнерша достигла оргазма во время захватывающего сеанса орального секса, ты должен объединить различные игры и движения, которые включают в себя как твои губы, так и твой язык, рот... Секрет в том, чтобы не быть предсказуемым, и пользоваться каждым половым актом, чтобы удивить твою партнершу новыми жестами и ласками. Вот некоторые идеи, которые дополняют работу твоего языка:

- **Humming.** Английское слово «hum» означает «шум». *Humming* заключается в том, чтобы издавать некоторые гортанные звуки, в то время как ты шалишь языком по ее половым органам. Вибрации, которые генерируются, будут действовать, как возбуждающий минивибратор, который сведет с ума твою партнершу.

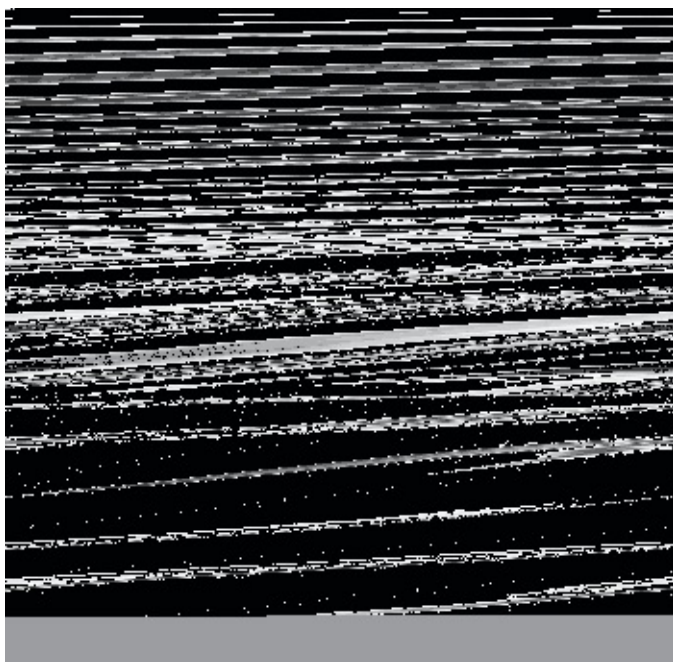


- **Используй пальцы.** Они твои лучшие помощники в практике куннилингуса. Введи один палец в проход влагалища, пока ласкаешь ее клитор языком. Двигай им нежно, как будто это половой член: вводи, выводи и поворачивай им. Это сочетание оральной и мануальной практики секса очень возбуждает женщин.





• **Губы и зубы.** Они являются прекрасным дополнением к языку. Например, губы могут окружать клитор, в то время как язык ударяет по нему вперед и назад. Кроме того, губы и зубы помогают приблизиться к клитору, пока он спрятан в складках вульвы женщины.



## Йони-массаж

В переводе с санскрита йони означает влагалище, то есть, Святой

Храм. Йони-массаж является одним из самых возбуждающих тантрических практик, которые существуют для женщины.

В Тантре большинство сексуальных процессов интерпретируются и рассматриваются как ритуалы. Йони-массаж включает в себя восхитительный прием – ванны для двоих, интимную и спокойную обстановку с музыкой, свечами, благовониями, подушками, ароматами и большим запасом времени.

Контакт начинается с объятий, нежных ласк, обмена взглядами. Затем женщина должна лечь на спину и положить голову на подушку, чтобы ты мог поддерживать зрительный контакт со своей возлюбленной и рассматривать ее половые органы. Под ее бедра также положи подушку. Ее ноги должны быть полностью разведены и слегка согнуты так, чтобы половые органы были легко доступны для массажа. Между тем мужчина должен сесть между ног женщины со скрещенными ногами или в позе лотоса.

Главное не приступать сразу к йони-массажу. Во-первых, ты должен ласкать другие части тела, например, ноги, паховую область, грудь, живот, и медленно приближаться к Святому Храму. Таким образом, она привыкнет к ощущениям ласки и наполнится удовольствиям, которое будет постепенно увеличиваться.

Сейчас наступает момент, когда можно налить немного масла на руки и начать массаж, слегка поглаживая ее бугорок Венеры. Таким образом, масло охватит всю зону йони, включая большие половые губы, которое будет способствовать повышению чувственности женщины и разогреванию этой зоны. Массаж должен быть медленным и плавным, чтобы она постепенно достигала наибольшего возбуждения.

Затем указательным и большим пальцами, мужчина должен аккуратно держать половые губы и нажимать на них, плавно проходя вдоль обеих губ.

Теперь можно начать ласкать клитор круговыми движениями по часовой стрелке, а затем поменять направление на противоположное. Большим и указательным пальцами нежно надавливать на клитор.

Потом очень аккуратно вводится средний палец правой руки в йони. С помощью пальца исследуется внутренняя зона йони, изменяя направление, скорость и силу давления. Палец, находящийся внутри йони, должен двигаться вовнутрь, как если бы мы хотели коснуться ладони, таким образом стимулируется G-точка твоей партнерши.

Также можно ввести безымянный палец, продолжая выполнять массаж, пока большой палец нежно стимулирует клитор.

В данный момент уровень возбуждения очень высокий. Ты можешь



продолжать, пока у нее не наступит оргазм или остановиться на некоторое время, чтобы потом снова приступить к нежной стимуляции этой области.

## **Только для мужчин**

Многие говорят, что половой член является единственной эрогенной зоной мужчины. Что его сексуальная реакция намного быстрее и, как правило, возбуждение фокусируется исключительно на этой точке. Но мужчинам также нравится прелюдия. Поцелуи, ласки, массаж, лизания, шептания необходимы, чтобы мужчина в полной мере получил удовольствие, намного большее, чем от обычного полового акта. Да, это требует такой же ловкости, нежности и терпения, чтобы он растаял от удовольствия.

Ласки не являются прерогативой женщин. Мужчинам также нравится, когда ты плавно проводишь по его телу своими нежными руками и делаешь массаж эротических зон воодушевленно и озорливо.

Например, ты можешь начать с расслабляющего массажа головы. Если у тебя длинные ногти, воспользуйся этой возможностью, проведи нежно по коже волос круговыми движениями. Оставайтесь обнаженными, положи его голову на свои колени. Протянув руки к каждой стороне головы и за ушами, слегка надавливай полусогнутыми пальцами. Введи кончики пальцев в волосы и помассируй кожу головы, как будто ты моешь волосы, но всегда медленными движениями с легким нажимом. Делай пальцами круговые движения назад и вперед, опускаясь к шее и нажимая на лоб пальцами.

В этой области кожа очень чувствительная к прикосновениям, но не нажимай слишком сильно, потому что такое давление вызывает расслабление и сон. А это не то, что тебе надо прямо сейчас...

В этой позиции, ты также можешь опуститься к шее и груди, можно даже пальцами помассировать его соски. Соски мужчины чрезвычайно чувствительные к прикосновениям, поцелуям, и даже легким щипаниям (возьми их между указательным и большим пальцем).

Мы также можем поиграть с волосами, погладить их, бережно потягивая за них, взять их губами.

Конечно, ключ к ним всегда одинаковый: начинай медленно и постепенно усиливай стимулы. У нас в руках все методы контроля, так что мы не заинтересованы демонстрировать наше откровенное стремление избежать его очень быстрой и явной сексуальной реакции. Секрет в том,

что именно мы всегда начинаем со стимулов предварительной игры. Когда мы делаем им массаж, мы продлеваем момент.

Попроси его лечь лицом вниз и приступай к легкому массажу всей спины. Пройдись кончиками пальцев по его коже до тех пор, пока кожа не покроется мурашками от удовольствия. Ты можешь использовать как ладони рук, так и пальцы, проводя ими плавно и размеренно. Сначала поработай с шеей, чтобы потом спуститься к плечам, рукам, спине, бедрам вплоть до ног.

Затем ты можете вернуться снова вверх, пройдясь еще раз по тем же самым зонам, пока вновь не приблизишься к шее. Выполняя этот массаж, ты можешь использовать свои руки, но не забывай про губы, язык, даже свои собственные груди.

Если ты хочешь выполнить более возбуждающее касание, нагрей в руках немного масла для массажа и нанеси его на спину твоего партнера. Сделай гладкое скольжение по спине вдоль позвоночника. Положи руки параллельно, соединив пальцы вместе, проводи ими вниз, слегка надавливая. Затем снова вернись вверх, но на этот раз надавливай только основанием руки.

Мужчины испытывают удовольствие от глубокого и энергичного массажа. Для этого ты можешь использовать особую технику массажа. Захвати мускул рукой и отпусти его, используя большой палец и остальную часть руки. Начиная с плеч и постепенно опускайся по спине.

В данный момент, твой партнер готов к более чувственной стимуляции. Сделай массаж ягодиц и внутренней поверхности бедер, постепенно приближаясь к области половых органов.

## **Центр вселенной**

Половой член – этот маленький вулкан, является самой главной мужской эрогенной зоной, в которой сосредоточены наиболее интенсивные ощущения и удовольствия. Вся поверхность полового члена очень чувствительная, но кончик головки в большей степени богат нервными окончаниями, особенно его корона, поэтому он очень быстро реагирует на малейшую стимуляцию. Кроме того у всех мужчин очень чувствительная уздечка, а также зона позади входного отверстия за половым членом.

Дайте узнать об этом в деталях.

**Мошонка и яички.** Мошонка – это внешний мешок, в котором

находятся яички. Он разделен на две неравные части, левая часть обычно больше опущена, чем правая. Оба яичка очень чувствительны к эротической стимуляции.

Мошонка подобна внешним губам влагалища, поэтому даже ласки и поцелуи провоцируют очень глубокие ощущения, стимулировать ее надо нежно, поскольку это деликатный орган. Если у тебя есть немного массажного масла, то оно поможет тебе нежно поработать с ним, и, таким образом, избежать болезненного рывка.

**Головка, крайняя плоть и уздечка.** Половой член состоит из трех губчатых цилиндров, которые наполняются кровью во время возбуждения до состояния эрекции.

На его конце находится выпуклость, которая называется головкой, она как правило, покрыта участком кожи (крайней плотью).

Оба наполнены нервными окончаниями, а их стимуляция оказывается очень возбуждающей. Головка полового члена и крайняя плоть объединяются между собой в вентральной части первого органа участком кожи, называемые уздечка или V-точка мужчины. Это наиболее эротически возбудимая зона полового члена, а сильная стимуляция которой вызывает у мужчин оргазм. Желательно не начинать стимуляцию с этого места, а постепенно приближаться к ней после исследования других областей. Внимание: необходимо делать это с крайней нежностью, так как к ней достаточно мягкого прикосновения.

Головка очень чувствительна к прикосновениям твоих губ, языка, влажности слюны, зубов (будь аккуратна, так как она очень хрупкая). Сосредоточь на этой области самые чувственные ласки. Ты можешь, например, крепко поддерживать половой член, подняв его вверх, а ладонью другой руки делать небольшие круги на конце; проведи ею из стороны в сторону и сверху вниз. Ты также можешь положить кончики пальцев на головку полового члена, как будто речь идет о закрытом зонтике и раздвигать их, нажимая вверх и к внешней стороне края. Также стимулируй канавку головки кончиком языка или кончиками пальцев, и всегда внимательно следи за реакцией твоего партнера.

В связи с крайней чувствительностью этих областей полового члена лучшим способом стимуляции является оральная, так как

контакт с языком гораздо мягче, чем контакт с участием рук или пальцев. Можно наносить небольшие удары кончиком языка и нежно облизывать, делая небольшие круговые движения вниз, чередуя с вертикальными и горизонтальными движениями. Если ты используешь пальцы или любую другую часть тела или область, следует хорошо смазать эту зону, чтобы смягчить контакт.

**Гребешок полового члена или корона.** Представляет собой выступающую заднюю часть головки. Это очень чувствительная область, которую можно стимулировать по кругу языком и облизывать ее нижнюю часть. Другая возбуждающая ласка состоит в том, чтобы крепко схватить складку кожи у основания полового члена, образуя кольцо с помощью большого и указательного пальца и повернуть его вокруг конечности в той точке, где начинается головка полового члена.

**Ствол.** Основная часть полового члена, нижняя часть которого является наиболее эрогенной. Держи его крепко (но не слишком сильно) и делай движения вверх и вниз. Это движение можно соединить с хорошим сеансом оральное секса.

**Промежность.** Находится между мошонкой и анусом, очень чувствительная область, как у мужчин, так и у женщин. У мужчин она еще более чувствительная потому, что под кожей расположена предстательная железа.

Это место можно аккуратно стимулировать языком, поглаживать кончиками пальцев, нежно целовать или делать массаж. Также можно нажимать одним или двумя пальцами на зону кожи, которая лежит позади мошонки. Это движение должно длиться не более секунды, но его можно повторить несколько раз. И помните, что сочетание стимуляции промежности и оральное секса оказывается чрезмерно возбуждающим.

Предстательную железу также можно стимулировать с помощью нажатия на промежность. Зону внешней стенки предстательной железы сравнили с известной G-точкой женщины.

### **Вопрос о размере**

Маленький половой член [note 1](#)1

Размеры во время эрекции

[note 2](#) ..... Меньше 12 см..... 3 % мужчин  
Средний половой член..... От 12 до 17 см..... 79 % мужчин  
Большой половой член..... Больше 17 см..... 18 % мужчин  
Диаметр обычно колеблется в пределах между 3 и 4,2 см.

## **Массаж Лингама**

Лингам, в переводе с санскрита, означает мужской половой орган. Мы научим тебя, как делать тантрический массаж в этой зоне, который сведет твоего партнера с ума от удовольствия.

Чтобы приступить к нему, попроси его лечь на спину, положив под голову несколько подушек (так, чтобы туловище и голова были приподняты). Позиция должна быть удобной, колени слегка согнуты, ноги врозь. В этом положении половые органы должны быть совершенно открыты, чтобы сделать в полной мере эффективный массаж.

Слегка разогрей массажное масло руками и равномерно нанеси на половой член (или лингам) и яички. Начни массаж с мошонки и яичек, чтобы расслабить всю зону. Нежно ласкай промежность (между яичками и анусом) и продолжай с лингамом, изменяй давление и скорость, чтобы увеличить удовольствие.

Правой рукой нажми на основание полового члена. Плавнo проведи рукой снизу вверх, чередуя левую руку. Продолжай эти движения, а затем начинай надавливать на головку лингама, чередуя обе руки.

Помни, что оргазм и эякуляция не является конечной целью этого тантрического массажа. В любом случае, в этот момент твой партнер будет очень возбужденным, так что приостанови стимуляцию.

Время приступить к массажу Священной Точки (промежности). Для этого ты можешь нежно нажать на зону левой рукой, продолжая правой рукой массажировать лингам.

Продолжай выполнять такие движения в течение нескольких минут, пока он не достигнет оргазма.

## **Фелляция: заставь его таять от удовольствия**

Чтобы подарить своему любовнику возбуждающую фелляцию, не надо знать много секретов. Суть в том, чтобы наслаждаться настолько же или

больше, чем получатель. Для этого важное значение имеют предварительные игры, во время которых подходят все способы. Ласки, поцелуи, массаж, ароматы, вкусы..., чтобы интенсивность возбуждения увеличивалась, но рот еще не контактировал с его *censoredom*. Методы разнообразны: ты можешь слегка потереть половые органы своей грудью, пройти по его соскам кончиком языка, целовать его тело сверху вниз.... Полет воображения.

Старайся не повторять ни жесты, ни позы. Удивляй его новыми позами и идеями. Конечно, у него в голове только одна мысль. Но контроль в твоих руках, сдерживай его желание и прикасайся ко всем участкам его кожи перед фелляцией. Облизывай его шею, соски, живот, пошали с его пупком, дай ему ощутить свое горячее дыхание на его половых органах, не дотрагиваясь до них.

Наступил момент, когда можно одной рукой крепко взяться за основание полового члена, а тем временем другой рукой делай массаж ягодиц, ануса, ног и мошонки. Выпусти на волю его головку и приблизь свои влажные губы.

Сделай губами «О», прикоснись ими к кончику его *censoreda* и двигай головой, делая круговые движения.

Сейчас подходящий момент, чтобы прикоснуться к стволу и пройти губами, сначала в одну сторону, а потом в другую. Нежно удерживай кончик его *censoreda* между своими губами, выполняй быстрые поворотные движения, целуя и оттягивая назад его нежную кожу. Пусть головка полностью скользит в полости твоего рта, нажимай крепко на ствол, который находится между твоими губами.

Все твои движения должны быть хорошо скоординированы, если ты хочешь, чтобы он, на самом деле, получил наслаждение. Поднимай и опускай руку, которая держит его член, раскрывая ее немного, когда она опускается к основанию и сжимая ее, когда она поднимается к головке. В то же время, когда рука опускается, опускай голову на член, чтобы он глубже вошел в рот. Держи все время его *censored* внутри рта, двигая им вверх и вниз (губы прикрывают зубы), сильно нажимая, но при этом не доставляя неудобств.

Облизывай головку полового члена и ствол. Покусывай губами и используй много слюны, чем больше ты смажешь половой член, тем лучше он будет себя чувствовать. И, наконец, введи его член в рот, а затем вращай языком вокруг головки полового члена. Двигай языком вокруг головки, меняя направление несколько раз, чтобы слюна хорошо его наполнила, и надави на уздечку языком и небом. В то же время, используй свои руки,

чтобы массировать его яички, промежность и анус.

Заставь партнера изменить ритм, двигайся быстро, интенсивно сося, а затем снижай темп, чтобы еще не вызвать у него оргазм.

Когда выводишь половой член изо рта, ты можешь поддерживать его только рукой, или пусть твои губы прикоснутся к кончику головки, чтобы в следующий момент повторить сосание. В обоих случаях, целесообразно, чтобы рука двигалась размеренно и в том же направлении, что и рот.

Другой основной и очень возбуждающий вид фелляции заключается в том, чтобы взять ствол полового члена рукой и поворачивать кожу, пока язык стимулирует головку, или кончиком пройти по короне и поиграть с уздечкой.

Считается, что сексуальная реакция мужчины на фелляцию очень быстрая. Когда ты чувствуешь, что его возбуждение достигает высшей точки, отведи губы от полового члена и начни лизать и покусывать его мошонку и яички. Ты также можешь погасить предстоящий пожар с помощью массажа промежности в течение нескольких секунд.

## Различные методы фелляции

- Лизать или сосать ствол полового члена, лучше снизу вверх.
- Лизать или сосать головку (аккуратно, потому что многим мужчинам это причиняет боль и неудобства).
- Покусывать и потереть головку (лучше, если она будет хорошо смазана слюной).
- Поглаживать, кусать или лизать уздечку и кольцо головки.
- Нажимать или растягивать уздечку (осторожно, чрезмерные действия могут вызвать раздражение).
- Аккуратно лизать или кусать мошонку, всегда снизу вверх.
- Вводить язык в канавку головки.
- Любой оральный секс гораздо более возбуждающий и приятный, если он сопровождается мануальной стимуляцией (мануальная мастурбация, давление на основание полового члена, нежная манипуляция с яичками, давление на кольцо мошонки, ласки ствола полового члена).

### Включи воображение

- **Крылья бабочки.** Проведи быстро языком по уздечке и сожми немного сильнее рукой, чем ртом, стараясь все время держать зубы под губами, чтобы не повредить нежную кожу головки.

- **Полное всасывание.** Держи половой член во рту и закрой губы, выпуская весь воздух и нажимая на него языком к небу. Двигай языком, проводя им вокруг уздечки. Введи половину полового члена в рот и пососи его энергично. Ты можешь сделать тоже самое только с головкой. Когда ты почувствуешь, что дыхание твоего любовника учащается и его движения указывают на то, что у него скоро наступит оргазм, отпусти его, слегка нажимая на яички.

- **Упоительная дрожь.** Охлади во рту кубик льда, а затем ласкай уздечку холодным языком.

### **Тебе было известно, что...?**

Слово фелляция происходит от латинского «fellare», что означает «сосать».

*censored*тки из Финикии и древнего Египта обводили губы карандашом с целью показать своим клиентам, что они практикуют фелляцию.

Враги царицы Клеопатры распространили слух о том, что она была большим знатоком фелляции. Рассказывали, что она занималась оральным сексом со своими солдатами, чтобы поддержать свою жизнеспособность и молодость с помощью «магической» силы спермы.

В Римской империи, фелляция и куннилингус считались унижительными для практикующих, но не для получающих. Обвинение в практике орального секса между мужчинами – было худшим оскорблением для римлянина. К тому же, самая большая угроза заключалась в принуждении заниматься оральным сексом с другим мужчиной.

### **Я должна глотать сперму?**

Это очень личное решение. Если ты не хочешь, чтобы сперма попала в рот, ты должна предупредить партнера заранее, чтобы он вынул половой член при первых спазмах оргазма. Но самое главное, что даже в момент его оргазма ты не должна резко останавливать акт и продолжать мастурбировать рукой до полной эякуляции. Если ты не хочешь, чтобы сперма попала в рот, в этом случае существует очень интересная альтернатива для мужчин, ты можешь позволить ему извергнуть сперму на груди, шею или лицо.

Если ты не против проглотить сперму, продолжай слегка сосать, даже когда почувствуешь извержение самой спермы, так и после



ее выброса, пока половой член не потеряет упругость во рту. Во-первых, необходимо убедиться, что ваш любовник не имеет никаких венерических заболеваний. В противном случае, употребление телесных жидкостей, орально-генитальный контакт могут привести к риску заражения. Независимо от твоих предпочтений, самое главное – волнующее и пикантное завершение сеанса орального секса. Не демонстрируй никаких жестов отвращения или брезгливости, чтобы не нарушить все волшебство момента. Понятно, что текстура или вкус спермы не вызывают у тебя никакого удовольствия. Если ты не хочешь глотать сперму, существует подходящая альтернатива поддержания эротической кульминации, которая заключается в том, чтобы позволить сперме медленно стекать по половому члену, делая окончательный, теплый и влажный массаж. Идея состоит в том, чтобы не представлять эякуляцию как нечто грязное или отталкивающее.

## Какова сперма на вкус?

Мы едим то, что едим. И в этом случае данное утверждение также служит для определения вкуса наших телесных жидкостей, включая сперму. Таким образом, если диета, например, богата сахарами, сперма приобретает ароматный и сладкий вкус. С другой стороны, если мужчина злоупотребляет белками (мясо, рыба...) вкус и запах эякуляции гораздо более кислый. В целом, продукты, которые придают лучший вкус сперме, это, как правило, фрукты (особенно сливы, манго, ананас и все виды цитрусовых).

Консистенция, вкус, запах и количество эякулированной спермы зависит от каждого мужчины. Не существует общего правила для всех. Количество варьируется в зависимости от размера предстательной железы и частоты сексуальных отношений (и их последовательности).

Как уже упоминалось, вкус обусловлен едой и некоторыми веществами, такими как табак или алкоголь:

- **Горький:** употребление алкоголя и табака.
- **Кислый:** красное мясо, спаржа, капуста, брокколи, шпинат, кофе и витаминные комплексы.

- **Сладкий:**рис, картофель, торты и все виды углеводов.
- **Безвкусный:** свежие овощи.

Недавнее анкетирование, посвященное вкусу спермы, опубликованное в Интернете и проведенное среди пользователей сети, показало следующие результаты:

- Мне не нравится 8,5%
- Мне нравится 15,5%
- Никогда не пробовала 52%
- Кислый вкус 9%
- Горький вкус 11%
- Сладкий вкус 4%

Сперма – это вещество, которое состоит из различных питательных веществ, таких как аскорбиновая кислота, лимонная кислота, креатин, магний, фруктоза, молочная кислота, натрий, сорбит, витамин B12 и цинк, среди прочих.

Средний объем спермы в момент каждой эякуляции колеблется между 3 и 5 мл, достигая максимума при 15 мл, в зависимости от полового воздержания и степени возбуждения во время полового акта. Производимое количество увеличивается с взрослением до максимального уровня, которое зависит от индивидуальных особенностей каждого мужчины. С годами количество уменьшается, хотя производство спермы поддерживается в организме мужчины на протяжении всей взрослой жизни.

Что касается орального секса, то сперму можно глотать без проблем. Употребление спермы не приводит к увеличению веса. Кроме того, сперма не содержит вредных элементов, если ее производитель не страдает инфекционными заболеваниями. Единственная мера предосторожности, которую необходимо принять во внимание: избегать случайной эякуляции над глазами, так как сперма может вызвать раздражение конъюнктивы и доставить временное неудобство.

## Вкусы и запахи

Очевидно, что оральный секс требует скрупулезной гигиены половых

органов. Хотя есть мужчины, которым нравится естественный запах половых органов, однако, если же мы все-таки захотим заняться сексом после долгого жаркого рабочего дня, стоит начать прелюдию с совместного душа или приема расслабляющей ванны.

Чтобы хорошо вымыть половой член, достаточно отодвинуть кожу крайней плоти, вымыть всю область головки как сверху, так и снизу, включая зону уздечки. Используй обычный гель и промывай обильной водой.

Если ты все еще не уверена в любимом человеке, не стесняйся попросить его надеть презерватив, прежде чем приступить к фелляции. Существуют различные модели с ароматами, которые могут сделать ваш секс еще более возбуждающим.

## Советы эксперта

Если ты хочешь, чтобы у твоего любовника перехватило дыхание, здесь представлены некоторые секреты, как сделать самую лучшую фелляцию в его жизни.

- Прежде чем приступить к делу, выпей горячий напиток. Нет ничего более захватывающего для мужчины, чем ощущение горячего языка и неба, скользящего по его члену.

- Покорность – это одна из самых ярких сексуальных фантазий, которая больше всего возбуждает мужчин. Пусть он доминирует, подчиняйся его приказам, стоя перед ним на коленях. Другие предпочитают как раз противоположные роли; ты можешь привязать его к изголовью кровати, завязать глаза и сосать его, пока он не лишится чувств.

- Игра в *рабство* заключается в том, чтобы связать партнера и ограничить его физическую способность. Практика доминирования – это очень возбуждающее ощущение. Ты можешь использовать шелковые шарфы, галстуки, носки и другие аналогичные предметы. Идея состоит в том, чтобы дать ему почувствовать себя рабом. Хозяин должен дразнить физически, делать то, что доводит до иступления, и останавливаться, когда уровень возбуждения зашкаливает. Он будет просить еще и еще, его тело будет извиваться, умолять... но все в руках господина. Чтобы еще больше увеличить наслаждение, глаза раба должны быть завязаны.

- Если ты хочешь, чтобы оргазм наступил быстрее, введи палец в

анус партнера или надави большим пальцем на промежность.

- Больше всего их возбуждает все то, что ты делаешь до того, как твой рот прикоснется к его половому члену. Помни, чем больше ты возбуждаешь и провоцируешь его, тем интенсивнее будет его оргазм.

- Должны постоянно осуществляться сосание и стимуляция языком. Вдобавок, если мы хотим, чтобы у него наступил оргазм, мы должны ускорить темп, по мере того, как увеличивается и ускоряется частота дыхания, стоны или сокращения его тела.

- Использование зажимов в определенных частях тела создает невероятное ощущение боли и удовольствия одновременно. Перед тем, как отправиться на поиски прищепок, обратите внимание, что специальные зажимы продаются в секс-шопах. Ты можешь использовать зажимы для различных частей тела, таких как соски, ягодицы, половые губы, вульвы, половой член, клитор... Совет: если вы новички, лучше начать с менее чувствительных зон, таких как ягодицы.

- Использование *воска* во время секса – это очень смелое решение, граничащее между болью и удовольствием. Игра состоит в том, чтобы осторожно нанести немного горячего воска на тело. Один из вас – господин. Раб привязан. Господин чередует нанесение небольшого количества воска с мастурбацией или оральным сексом в пределах нескольких минут, чтобы соединить боль и удовольствие.

В любом случае, при использовании воска необходимо учитывать некоторые аспекты. Лучше использовать парафин, потому что он горит при более низкой температуре, чем другие смеси. Свечи, которыми легко маневрировать, должны быть 6 см в диаметре и около 12 см в высоту. Сделайте небольшой надрез на конце свечи, чтобы обеспечить стекание воска на кожу партнера. И так, лучше всего наносить воск на зоны, свободные от волос.

Чтобы сделать это чувственно, держите свечу на расстоянии между указательным и большим пальцами руки и постепенно наклоняйте ее. Помни, что чем ближе свеча, тем она горячее. Нужно иметь под рукой тарелку с холодной водой, чтобы быстро ее выбросить, если воск слишком нагреется. И, наконец, для удаления воска лучше всего применять лед и снимать его пластиковым скребком.

## Ошибки, которых следует избегать

- **Все имеет свою технику.** Поэтому не думай, что практика фелляции, от которой можно впасть в исступление, такое простое дело. Существуют определенные действия и жесты, которые могут «уменьшать» желание мужчины во время фелляции.

**Запрещается кусать.** Вся зона мужских половых органов, и, в первую очередь, головка и уздечка крайне чувствительные. Таким образом, на протяжении всего сеанса фелляции следует прикрывать зубы губами.

- **Наслаждайся и ты.** 50 % успеха хорошей фелляции заключается в соучастии и возбуждении практикующего. Некоторые женщины выполняют оральный секс механически, как будто они не участвуют в этом процессе. Попробуй на протяжении всего времени показывать, какое удовольствие ты получаешь, доставляя наслаждение своему партнеру, не скупись на шептания, вздохи, слабые рычания... Практикуй «humming», который представляет собой звук, генерируемый горлом с целью вызвать приятное ощущение щекотки в области мужских половых органов во время орального секса.

- **Не будь слишком резкой.** Постарайся сильно не тянуть за крайнюю плоть, не зажимать или не трясти половой член так, как будто ты хочешь вырвать его. И помни, что слюна является лучшим помощником хорошей фелляции. Кроме того, он может возбуждаться гораздо сильнее, если твои жесты и движения будут более плавными.

- **Сперма не ядовитая.** Ты можешь решить глотать сперму или нет, но избегай явных позывов к тошноте при виде первой капли спермы и не беги сломя голову в ванную, чтобы выплюнуть ее громко.

- **Самое главное** – уметь «слышать» тело партнера, улавливая, нравится ли ему или он хочет, чтобы ты ускорила, замедлила, или же он предпочитает, чтобы ты поддерживала, увеличивала или снижала темп.

## **Устраивайтесь поудобнее**

Сеанс хорошей фелляции требует определенного времени. Итак, необходимо принять удобную позу для обоих, которая обеспечит практикующему легкий доступ к половым органам мужчины. Кроме того, когда половой член находится в состоянии эрекции, лучше, если лицо практикующего фелляцию расположено перпендикулярно половому члену. Мужчины очень восприимчивы к визуальным стимулам, поэтому желательно, чтобы ты выбрала позу, при которой он сможет без помех наблюдать за тобой.

Довольно распространенная поза – это когда мужчина лежит на спине на кровати, голова слегка приподнята, чтобы не «пропустить» шоу. Таким образом, практикующий фелляцию имеет доступ ко всем частям полового члена и яичкам. Такая поза очень удобная для мужчины, и позволяет обеспечить нужный угол наклона, чтобы половой член легко вошел в рот.

Другая поза – это когда мужчина стоит на ногах или на коленях. Такая поза может оказаться неудобной для практикующего, но позволяет обойтись без рук, предоставляя им полную свободу для ласк своего партнера. Очень хорошо подходит для выполнения касания-бабочки. Это очень возбуждающая техника фелляции, которая заключается в том, чтобы слегка пройтись языком вдоль уздечки или нижней части полового члена. Мужчина может ласкать волосы партнерши, но не крутить или двигать ее головой, потому что она может подавиться.

Очень интересная позиция, когда практикующий фелляцию ложится на спину на кровати, слегка приподняв голову (можно положить сзади подушку). Мужчина стоит на коленях, так чтобы его половой член находился на уровне рта. Практикующий фелляцию имеет полный доступ к половому члену и яичкам и может стимулировать анус, промежность, а также паховую зону партнера руками. Он также может легко выполнять самостимуляцию. Кроме того, мужчина может ласкать и стимулировать тело своей партнерши, что делает такую позу удобной для обеих сторон.

## **Оральная камасутра**

Не будь скучным любовником. Золотое правило секса гласит – включай воображение и фантазию, чтобы наслаждаться в полной мере. Нет ничего более захватывающего, чем удивлять (или удивляться) новыми позами, различными сценариями, чувственными приключениями... одним

словом, искать такую возбуждающую и специфическую точку, которая разожжет ваше либидо.

Итак, приготовься раскрывать свои чувства и погрузиться в древний текст Камасутры. Название текста можно перевести с санскритского оригинала как «Наставление в любви». Кама означает «физическая страсть» (это также имя индийского бога, который отвечал за такую страсть), а Сутра означает «афоризм» или идею, по возможности выраженную в нескольких словах. Эта книга, составленная в IV веке до н. э. индийским ученым Ватьсьяной, предлагает к рассмотрению техники и сексуальные позы свободные от предрассудков. Автор показывает нам секс как потребность человека, которую нужно не подавлять, а наслаждаться и практиковать. Согласно этой книге союз двух людей – это важная физическая и духовная связь. Эротика является необходимой и желательной составляющей, но она также должна приносить счастье, а не только оргазмы.

Прочитать этот текст европейцам удалось лишь в 1883, когда его перевели на английский сэр Ричард Бертон и

Ф. Ф. Арбутнот. В период расцвета викторианской эпохи в Англии они решили напечатать только несколько копий, опасаясь, что книга вызовет споры в ультраконсервативной части общества. Широкой общественности Камасутра не нравилась вплоть до 60-х годов, спустя восемьдесят лет.

Далее мы научим тебя секретам классического индийского трактата, но с помощью гораздо более современной и адаптированной версии, чтобы ты могла удивить своего любовника захватывающими позами для орального секса.

Камасутра уделяет особое внимание тому, как целовать и облизывать определенные зоны тела, рассматривая это как обязательный этап любовной игры. Идея состоит в том, чтобы как можно реже контактировать с половыми органами и сосредоточиться на усилении ощущений во время предварительных игр с целью достижения более интенсивного оргазма. Для этого любовник должен полностью заняться другими частями тела, такими как внутренняя поверхность бедер, задняя часть коленей, груди и соски, шея, уши и живот, которые могут оказаться весьма эрогенными зонами.

Целовать и лизать области возле половых органов, а затем быстро переходить на другие части тела, повторяя такую стратегию несколько раз, это может оказаться довольно возбуждающим. Самое главное иметь в виду, что каждая из этих зон требует определенной интенсивности, а иногда даже одного вида поцелуя или прикосновения языком.

Но каждый мужчина по-разному реагирует на ласки, поэтому необходимо следить за его реакцией. Распознавать жесты и слова партнера, чтобы всегда знать, что ему нравится или не нравится.

Камасутра также придает большое значение прикосновениям и ласкам. Прикосновение к коже твоего возлюбленного или половым органам оказывается очень возбуждающим. Иногда наблюдать за тем, как возбужденные соски прикасаются к твоей коже или лобковой зоне – это наилучший способ повысить напряжение момента. Давление также является очень возбуждающим жестом. Прижать тело твоего партнера к стене с помощью бедер, может вызвать ощущение эротического и упоительного удовольствия (особенно в общественных местах или ситуациях, когда секс превращается в тайное и быстрое событие).

## Позы для куннилингуса

**Классическая.** Мы имеем в виду позу, когда мужчина лежит лицом вниз между ее ног или когда его голова приподнята над ее тазом. В этой позе женщинам рекомендуется положить под ягодицы подушку. Таким образом, данная поза облегчает стимуляцию клитора и позволяет избежать случайных мышечных спазм шеи. Это наиболее удобная поза для куннилингуса, и с целью усиления возбуждения, женщина может положить голову на подушку, чтобы «созерцать» действия своего любовника. Для большего удовольствия, она должна держать ноги ближе друг к другу, а не на расстоянии. Так женщина может полностью контролировать движения мышц таза.

Комфорт – ключ к любой позе для орального секса, особенно в случае куннилингуса. Для женской оральной стимуляции требуется много времени, поэтому самое главное, чтобы оба заняли расслабляющую позу, которая предоставит максимальную свободу движений. Некоторые женщины, как правило, сильно сжимают ноги при наступлении наивысшей точки возбуждения. Если в это время мужчина чрезмерно сильно давит на половые органы, он может подавить и прервать наступление оргазма. Чтобы избежать этого, достаточно держать ее колени согнутыми так, чтобы руки проходили под аркой ее ног.

Другая разновидность этой же позы – это когда мужчина лежит на спине, а женщина приподнимается сзади с раздвинутыми



ногами таким образом, чтобы ее половые органы плотно прилегали к его лицу. Это значительно облегчает мужчине доступ к клитору, одновременно он может мастурбировать или стимулировать вагинальную зону пальцами.

**Стоя.** Нет ничего более возбуждающего, чем подчинение своего возлюбленного... для обоих партнеров. Разденься, стань напротив него, прислонившись спиной к стене, и прикажи ему встать на колени. Придвинь половые органы к его лицу, расставь ноги и схвати (нежно) его за волосы так, чтобы его рот погрузился в твоё влагалище. Если ты еще не связала его руки (еще одна возбуждающая вариация), он может воспользоваться ими во время сеанса орального секса, чтобы массажировать ягодицы и ласкать бедра. Мужчина также может использовать свои пальцы для стимуляции клитора, в то время как его язык усердно двигается вверх и вниз, изменяя темп по твоему желанию. В этой позе вся инициатива переходит к тебе, он твой сексуальный раб, который обязан тебе подчиняться.

**Сидя...**

- **Женщина сверху лицом к партнеру.** Такая поза доставляет наслаждение обоим партнерам. С одной стороны, он удобно лежит на спине и пассивно наслаждается тобой.

С другой стороны, ты можешь всегда контролировать скорость, темп и глубину стимуляции. В положении сидя с расставленными ногами, мужчина может очень легко добраться до твоей G-точки пальцами, в то время как ты выполняешь ритмичные движения, доставляющие тебе удовольствие. Он также может взять тебя за талию, чтобы помочь тебе двигаться.

Кроме того твой любовник может также ласкать ягодицы или массажировать соски, смочив пальцы слюной. В этой позе вид твоей области половых органов будет для партнера подарком. Возможно, это наиболее предпочитаемая поза среди мужчин. Правда она может немного утомить женщину, так как вся инициатива находится в ее руках. Поэтому лучше сесть рядом с изголовьем кровати и использовать его в качестве опоры при выполнении движений.

- **Женщина сверху спиной к партнеру.** Это положение позволяет легко добраться до ее клитора и ануса. Мужчина может

также держать ее ягодицы и массажировать их, а также стимулировать пальцем анус.

- **На краю кровати.** В этой позе женщина продолжает сидеть с одной согнутой ногой, предлагая свои половые органы любовнику. Мужчина стоит на коленях напротив женщины.

- **Поза собачки.** В этой позе женщина поворачивается спиной, колени и предплечья – на кровати. Женщина приподнимает таз, предлагая свои ягодицы любовнику. Мужчина располагается сзади на коленях и может стимулировать клитор и анус партнерши по ее желанию.

В этой позе мужчина имеет полную свободу движений: он может стимулировать зону языком, целовать ягодицы, мастурбировать, пока она ритмично двигается, пытаясь найти самую возбуждающую точку. Поза собачки может немного утомить мужчину, так как он должен наклоняться на протяжении довольно длительного времени. Чтобы избежать возможного спазма, время от времени он может лечь на спину и продолжать стимуляцию, опираясь спиной на матрас.

**На плечах мужчины.** В этой позе женщина лежит на спине с раздвинутыми ногами, которые лежат на плечах мужчины, ты даже можешь прислонить ноги к его спине. Этот довольно прямой контакт позволяет мужчине крепко взяться за ягодицы своей партнерши.

Существует много вариаций этой базовой позы, но все они имеют общую точку – расположение между ее ног. Также как и во всех позах, в которых мужчина оказывается между ног женщины, такая позиция позволяет обеспечить сильную стимуляцию клитора в сочетании со стимуляцией влагалища или G-точки с помощью пальцев.

Всегда напоминай партнеру, что клитор – это орган очень восприимчивый к прямой стимуляции, поэтому следует обходиться с ним аккуратно, начать со стимулирования вокруг капюшона целуя внутренние губы, и наблюдать за реакциями партнерши. Если стимуляция проходит с избыточным давлением, то это может привести к раздражению или чрезмерной реакции нервных окончаний путем сокращения мышц и чрезмерного возбуждения нервов, при этом не достигнув желаемого удовольствия. Таким образом, вы должны быть очень

внимательными к движениям, стонам и словам нашего партнера, пока мы не узнаем, что больше всего доставляет ему удовольствие.

**Глубокий куннилингус.** Женщина лежит на спине с раздвинутыми ногами, нижняя часть спины – на коленях мужчины. Таким образом, мужчина заводит руки под ягодицы и немного приподнимает ее, чтобы приблизить свой рот к женщине.

В этой позе он может стимулировать клитор в глубину, включая всю промежность и анус. Женщина может опереться ногами о плечи мужчины и слегка подняться вверх так, чтобы контролировать темп и глубину куннилингуса.

**Все для меня.** Эта одна из самых возбуждающих поз для женщин, так как с помощью нее можно поддерживать желаемую силу давления и движения. В этой позе полная инициатива в руках женщины, а мужчина только «выполняет» приказы.

Итак, женщина становится одним коленом на матрас, а другую ногу отводит в сторону и наклоняет вперед, стопа которой тоже опирается на матрас. Любовник ложится на спину, а его рот как раз находится под половыми органами женщины. Таким образом, она может опереться на внешний угол (например, изголовье кровати) и выполнять тазом такие движения, которые ее больше всего возбуждают. Руки мужчины свободны, поэтому он может также взять ее за талию, чтобы помогать ей двигаться.

Заняв такую позицию, он может начать гладить внутреннюю сторону бедер женщины, чтобы затем продолжить стимулирование промежности и ануса, но все еще не дотрагиваясь до вульвы. Этот массаж можно сделать с помощью пальцев, губ, кончика языка... Никакой спешки, почувствуй, как его теплое дыхание проходит по всей области, и ты приходишь в состояние блаженства...

Эта поза идеальна подходит для стимулирования сфинктера и выполнения черного поцелуя (ниже мы приведем детали). Введя палец в анус своей любовницы, мужчина может начать нежно облизывать паховую зону и постепенно приближаться губами к ее вульве. Потом его рот открывается и он делает глубокий поцелуй

в бугорок Венеры, пока язык прокладывает себе путь к клитору.

**На стуле.** На самом деле замечательно, что оральным сексом можно заниматься где угодно, что оказывается очень возбуждающим и чувственным занятием для большинства пар. Мы покажем тебе одну позу, которую ты можешь практиковать в офисе, дома, на скамейке в парке в одиночку, на закате лежа в гамаке на пляже... Возможности бесконечные, дело только в использовании немного воображения.

Женщина должна сесть на край стула, дивана, гамака широко раздвинуть ноги и предложить себя своему любовнику. Мужчина должен стать на колени между ног женщины, женщина кладет одну из ступней ему на плечо. Таким образом, проникновение его рта будет гораздо глубже. Кроме того в этой позе мужчина наслаждается видом половых органов своей партнерши, а, помимо всего, его руки совершенно свободны, чтобы поиграть пальцами...

Сидя в таком положении, он может начать облизывать, целовать и покусывать внутреннюю сторону бедер. Он может постепенно приближаться к вульве, а она в этот момент начинает чувствовать прикосновение теплого дыхания своего партнера. В этой позе он может также мастурбировать себя свободными руками, повышая накал игры. Наконец, мужчина приближает губы к вульве и начинает целовать ее с наслаждением. Касаясь клитора, его язык должен вибрировать на внутренней стороне, захватывая малые и большие половые губы. Тем временем она может взять голову своего любовника и двигать ею, чтобы увеличить давление или ритм в зонах, которые ее больше всего возбуждают до наступления оргазма.

**Ногами вверх.** В этой позе женщина лежит спиной на матрасе, сгибает и держит ноги руками за бедра. Таким образом она может прислонить ноги к груди и предложить своему любовнику всю область половых органов. Партнер ложится на живот напротив нее и погружает свое лицо в ее влагалище. Находясь в этой позе, мужчина должен освободить руки, чтобы взяться за ягодицы своей партнерши, поглаживая вверх-вниз, пока не дойдет до самых эрогенных уголков партнерши. Это также идеально

подходит для стимуляции ануса и промежности.

Находясь в данной позе, женщина может протянуть руки и взять за голову своего любовника, поглаживая его волосы и привлекая к своим половым органам, а также определить силу давления и темп, которые ее больше всего возбуждают.

## Совет для мужчин

Фелляция – это практика, которую предпочитают большинство мужчин. Когда губы его любовницы приближаются к половым органам, они буквально тают от удовольствия. Но когда за это приходится платить той же монетой и выполнить куннилингус на таких же условиях, оказывается многие из них пропустили этот урок.

Вот несколько советов, которые помогут твоему партнеру стать профессиональным мастером куннилингуса. Пусть он глубоко изучит и оплатит счет, который ты ему предъявишь...

- **Большинству женщин** нравится, когда стимуляция клитора начинается нежно и медленно, а затем происходит постепенное ускорение темпа и силы давления.
- **Движения** должны быть всегда нежными, но выполняться твердо.
- **Ласкай нежно** сверху вниз большие и малые половые губы. Некоторые женщины просто обожают быстрое движение языком по поверхности влагалища вплоть до клитора.
- **Сделай небольшой сеанс массажа**, который заключается в лизании или сосании, что означает постоянное изменение контакта. Так можно разнообразить ощущение.
- **Играй** носом, ртом и подбородком, чтобы внести некоторое разнообразие.
- **У тебя должна быть хорошо подстриженная борода**, потому что волосы на лице вызывают неприятные ощущения и раздражения влагалища.
- **Нежно и мягко целуй** вагинальные волосы вплоть до внутренней стороны влагалища.
- **Осторожно покусывай** половые губы.
- **Играя языком** с влагалищем, используй пальцы и медленно введи один, поиграй им в проходе, осторожно продвигая его,

достаточно углубив палец вовнутрь, выполни пульсирующие движения. Также ласкай ее грудь.

- **Дыши осторожно через нос** во влагалище, когда ты начинаешь исследовать ее половые губы своим языком.

- **Когда женщина испытывает оргазм**, чувствительность клитора значительно увеличивается, поэтому не следует сразу направлять язык к этому органу для занятия оральным сексом, так как это может причинить неприятные ощущения.

- **Важный факт.** Чувствительность клитора после оргазма заверит нас в том, что он действительно имел место. Если у вас есть сомнения относительно того, произошел он или она просто сделала вид, вот доказательство: нажми на клитор и наблюдай за ее реакцией. Если она остается спокойной, как будто ничего не произошло – это значит у нее не было оргазма.

Самое главное, чтобы действия были внимательными, нежными и чувствительными. Необходимо приспособиться к индивидуальным вкусам каждой женщины, понять, что ее захватывает, и выполнить это.

## **8 техник куннилингуса согласно Ватсьяяны**[note 3](#)

Индийский мудрец и философ, автор Камасутры.

[note 4](#)

«**Adhara-sphuritam**» (**Шокирующий поцелуй**). Кончиками пальцев, очень медленно пощипывай губы, окружающие ее дом любви. Поцелуй их, как если бы ты целовал нижнюю губу рта.

«**Jihva-bhramanaka**» (**Вращающийся язык**). Разведите свод ее дома любви носом, и пусть твой язык нежно попробует ее йони. Нос, губы и подбородок двигаются по кругу.

«**Jihva – mardita**» (**Массаж языка**). Пусть твой язык остановится на мгновение перед входом, ведущий в мужской храм цветка, прежде чем войти в ее лоно, из которого буйно текут соки.

«**Chushita**» (**Сосание**). Припади губами к влагалищу и жадно соси ее клитор.

«**Uchchushita**» (**Всасывание**). Помассируй и подними ее ягодицы. Пусть кончик языка попробует ее пупок. Проведи вниз, чтобы войти в свод обители Бога любви, и вкушай соки любви.

«**Kshobhaka**» (**Движение**). Раскачивая основание ее широко

расставленных бедер, твой язык пьет из ее священного источника. **«Bahuchushita» (Сильное сосание).** Ее ноги лежат на твоих плечах, держи ее за талию, пусть твой язык возбуждает ее переполненный любовью храм.

**«Kakila» (Ворон).** Лежа на боку, лица смотрят в противоположные стороны, поцелуйте секретные части друг друга.

### **К какому типу женщин ты относишься?**

В соответствии с глубиной йони или влагалища, Камасутра выделяет три типа женщин:

**Женщина-лань.** Глубина ее йони равна шести пальцам. Ее тело нежное, детское, мягкое и приятное. Голова маленькая и хорошо пропорционирована, бюст прямой, живот стройный, а бедра мясистые. Руки большие и округлые. Она имеет плотные, выющиеся волосы, черные глаза, большие щеки и уши. Ее темперамент ласковый, а ум активный, но иногда способна ревновать.

**Женщина-лошадь.** Глубина ее йони составляет девять пальцев. Ее тело тонкое, но у нее толстые руки. Ее грудь и бедра широкие. Ходит грациозно, любит поспать и хорошо покушать. Со своим партнером всегда ласковая.

**Женщина-слон.** Глубина ее йони составляет двенадцать пальцев. У нее большие груди. Ее нос и уши длинные и толстые. Ее щеки и губы мясистые. Волосы очень густые и черные. Ее ноги, руки и плечи короткие и округлые. У этого типа женщин проблемы с получением оргазма, поэтому общение с ними должно быть долгим и медленным.

## **Позы для фелляции**

**Классическая.** А также самая удобная и пассивная для мужчины. В этой позе мужчина лежит лицом вниз, расставив ноги и слегка согнув колени. Женщина стоит прислонившись к нему или на коленях перед ним, откуда она может полностью контролировать ситуацию: поцеловать его тело, ласкать, мастурбировать возбуждающе опускаться с намеком на касание его половых органов и истязание всех частей, которые он пожелает, кроме

непосредственного контакта с его губами. Если под голову мужчины положить подушку, в этой позе ему откроется возбуждающий вид половых органов.

Другой вариант классической позы фелляции состоит в том, чтобы привязать (слегка платком) руки мужчины к изголовью кровати и завязать глаза. В этой позе подчинения, женщина имеет абсолютный контроль, оставляя мужчину совершенно беспомощным, в полной зависимости от прихотей и желаний своей партнерши. Такая ситуация может быть очень возбуждающей для обоих партнеров, которые затем могут поменяться ролями.

Всасывание и стимуляция языком необходимо выполнять постоянно, если мы хотим добиться полной эрекции. Если мы также хотим, чтобы он достиг оргазма, мы должны ускорить темп, по мере увеличения и ускорения частоты дыхания, стонов или сокращений нашего партнера. Преждевременная эякуляция может произойти во рту или за его пределами, в любой зоне, где мы хотим. Это будет зависеть от каждой конкретной ситуации и желания обоих партнеров.

Подумай также о том, что каждый мужчина по-разному реагирует на ласки полового члена, силу давления, всасывание и темп ласк. Поэтому ты должна быть очень внимательной к действиям и реакциям, которые мы можем обсудить до и/или после. Говоря о том, что ему нравится и как добиться более сильной стимуляции. Следовательно, ты не должна принимать за чистую монету все, что ты прочтешь в этой книге. Дай полет воображению и принимай спонтанные решения. Помни, что мозг – это самый главный фактор, провоцирующий волнение и удовольствие.

**Покорная любовница.** Такую позу предпочитает большинство мужчин, потому что она позволяет им двигаться в свое удовольствие с наиболее выгодной точки видимости, пока любовница находится у их ног. В этой позе мужчина стоит прямо, руки и ноги широко расставлены в стороны, в ожидании своей любовницы. Женщина может начать гладить, целовать и лизать его шею, грудь, соски... спускаясь к животу и пупку. Между тем, ее руки также могут пройти по его ягодицам, бедрам... Мужчина продолжает стоять на ногах в ожидании, когда его любовница приблизит свои теплые губы и подарит ему



возбуждающую фелляцию.

После этих предварительных игр, женщина становится на колени лицом к мужскому лобку. Своим возбуждающим дыханием она касается этой зоны и одновременно играет с яичками, поглаживая ягодицы и бедра партнера. В этот момент одной рукой женщина начинает крепко удерживать ствол полового члена и нежно вставляет его в рот. Здесь начинается серия движений, которые имитируют половой акт, пока язык стимулирует его головку. Губами сделай форму «О» и выполняй круговые движения вокруг короны и уздечка его полового члена.

Хорошо смачивай половой член слюной, постоянно касайся его теплым дыханием своего рта. Не забывая о других ощущениях: поднимай и смотри на него глазами полными желания, издавай страстные стоны удовольствия...

В этой позе инициатива переходит к мужчинам, так как они могут держать голову своей любовницы и двигать ею, как им заблагорассудится. Но аккуратно с этим действием. В этой позе мужчины сильно возбуждаются и в положении стоя, как правило, выполняют такие же движения как и во время полового акта, только в рот своей партнерши. Не контролируя глубину орального проникновения, женщина может легко задохнуться.

Другая вариация этой позы – это когда мужчина находится в положении стоя, но опирается ягодицами о стол, стул, край кровати... Женщина сидит на полу (или еще лучше на подушке или валике) сбоку и опирается на одну ягодицу, при этом колени согнуты. В этой позе женщина может начать играть с яичками ее любовника, прочно захватывая ствол его члена. Губы и язык женщины касаются теплым дыханием всей поверхности крайней плоти и головки полового члена. Сначала хорошо смочи член слюной, введи его в рот и приступай к таким же движениям, как и во время полового акта. Сначала нежно, медленно, постепенно увеличивая темп, пока он не впадет в эйфорию.

Помни, что если твой любовник почувствует, что ты получаешь наслаждение во время практики орального секса, вы уже на полпути к финальному аккорду. Поэтому очень важно, чтобы ты немного подсластила этот момент, не скупись на стоны, слабые крики, пикантные слова..., которые разжигают либидо твоего партнера. Если он видит, что ты наслаждаешься этим моментом, он будет возбуждаться еще больше.

**Мужчина сверху женщины.** В этой позе женщина лежит на спине, а мужчина стоит на коленях над головой своей возлюбленной.

Таким образом половой член находится практически над губами женщины, которой остается только открыть рот, чтобы получить теплый подарок от любовника.

Данная поза достаточно пассивная для женщины. Но поскольку руки у нее свободные, она может взять своего любовника за ягодицы и привлечь его к себе, одновременно стимулируя и лаская его бедра, включая даже анус.

Эта поза также обеспечивает очень глубокое проникновение полового члена в рот женщины, и является одной из самых любимых фантазий большинства мужчин (и многих женщин тоже): эякулировать на груди или лицо своей любовницы.

**На коленях.** Оба партнера стоят на коленях на кровати и начинают стимулировать друг друга. Поцелуи, ласки, покусывания, в то время как каждый из партнеров нежно мастурбирует на глазах другого. В этот момент женщина наклоняется и приближает свои губы к половому члену своего любовника, одновременно стимулируя другой рукой клитор.

В такой позе оральная стимуляция очень глубокая. Между тем, мужчина может ласкать волосы, лицо, спину и даже грудь своей любовницы. Оргазм не заставит себя ждать.

**Женщина сидя.** Это очень возбуждающая поза и, прежде всего, очень удобная для женщины. Она находится в положении сидя на краю кровати с расставленными ногами. Мужчина стоит на матрасе и приближает свой половой член ко рту любовницы. В это время женщина продолжает нежно мастурбировать, вводя половой член в свой горячий рот. Другой рукой она может стимулировать промежность и анус партнера, играть с его яичками... Женщина ртом проходит по половому члену сверху-вниз, а руки мужчины управляют ее ртом до наступления оргазма.

**Самый сексуальный номер.** Как наглядно показано, что поза 69 позволяет каждому любовнику стимулировать половые органы

друг друга в удобном положении и, самое главное, одновременно. Эта поза является универсальной, так как с ее помощью можно выполнять не только одновременный оральный секс: фелляцию и куннилингус, но можно чередовать техники мастурбации, которые выполняются на половых органах, а также игры с анусом. Часто это поза используется во время прелюдии для проникновения, но если люди, принимающие участие, предлагают соответствующее стимулирование, то оно может очень сильно возбуждать и привести к оргазму и эякуляции.

Как правило, женщина располагается сверху, половые органы которой находятся как раз над лицом мужчины, а ее рот над половым членом (если мужчина находится сверху – для женщины представляется сложнее стимулировать возбужденный половой член).

Но есть и более удобная поза, в которой оба будут чувствовать себя более расслабленными. Эта поза заключается в том, чтобы лечь рядом друг с другом, в согнутом положении, при этом головы должны упираться в половой орган партнера.

От номера 69 произошли другие номера, такие как 696, в случае тройного секса, или 6969, когда мы говорим об оргиях. Другой возбуждающий вариант – это поза известная как 70 (или 69+1). В этом случае «лишнее число» – это палец, который один из любовников вводит в анус партнера.

69 – это очень возбуждающая поза, но у нее также есть свои недостатки, которые необходимо рассмотреть. Во-первых, во время оральной стимуляции каждого партнера, обычно случается, что кто-нибудь из партнеров «забывается» из-за получаемого удовольствия. Это может привести к тому, что кто-то из партнеров «забудет» о выполнении надлежащей стимуляции других. Перемена местами в позе 69 с целью избежать этих «забывчивостей» заключается в поддержании перевернутой позы, но пока один из партнеров выполняет оральную стимуляцию другому партнеру, другой его мастурбирует, а затем они меняются ролями. Таким образом, будет намного проще для обоих достигнуть оргазма.

В этой позе маневренность рук значительно снижается, а также оказывается трудно использовать язык, чтобы достигнуть главной эрогенной зоны клитора.

**Также в автомобиле...**

Мы уже упоминали, что оральный секс можно выполнить в любом месте и в любое время. В этих случаях, автомобиль является классическим способом, и мы поможем вам найти наиболее возбуждающие позы, чтобы сделать это «на лету»...

- **Слева направо.** Мужчина сидит на месте водителя, а женщина наклоняется с места пассажира.

- **Мужчина сзади.** Мужчина стоит на коленях между двумя передними сиденьями, лицом к задней части, предоставив свободу действий и пространство своему партнеру между этими сиденьями. Женщина делает оральный секс сзади.

- **69.** Оба находятся на заднем сиденье. Женщина снизу, раздвинув ноги, а мужчина на четвереньках в обратном направлении.

- **С открытой дверью.** Открыв дверь, мужчина или женщина садится на любое сиденье автомобиля, в то время как спутник/спутница становится на колени возле автомобиля для выполнения орального секса.

### **К какому типу мужчин ты относишься?**

Согласно Камасутре мужчину можно классифицировать в зависимости от размера его лингама или полового члена:

**Мужчина-заяц.** Его лингам в возбужденном состоянии не превышает шести пальцев. Такой мужчина низкого роста, но его тело пропорциональное. У него маленькие руки, колени, ноги и бедра. У него круглое лицо, маленькие зубы и тонкие, шелковистые волосы, большие и широко открытые глаза. Характер у него спокойный, жаждет славы, хотя его внешний вид скромный. Обладает умеренным аппетитом, сдержанный в своих плотских желаниях.

- **Мужчина-бык.** Его лингам в возбужденном состоянии равняется девяти пальцам в длину. У него сильное и крепкое тело, широкая грудь, твердый живот. У него широкий лоб и большие глаза. У него живой и вспыльчивый темперамент.

- **Мужчина-конь.** Его лингам в возбужденном состоянии равняется двенадцати пальцам в длину. Это высокий мужчина, но не толстый. Ему нравятся женщины крепкого телосложения. У него крепкое тело, широкая и мускулистая грудь. Его зубы, шея и уши длинные, так же как руки и пальцы. Его волосы густые, его взгляд пристальный и строгий, у него глубокий голос. Он смелый, страстный и амбициозный.

## **Пылкое воображение**

Уясни себе: секс заключается в сознании. Если ты творческая, веселая, любознательная и смелая личность, конечно, твоему партнеру повезло. Секрет в том, чтобы осмелиться на эксперименты и освободиться от страхов и подавлений. Стимулируй свое эротическое воображение и начни фантазировать о сексе для повышения сексуальной энергии и силы обольщения. Идея состоит в том, чтобы избавиться от предрассудков и вдохнуть возбуждающие идеи и мысли, которые ты можешь реализовать с любимым человеком. И помни, небрежность – это опасная подруга секса. Все, что ты сделаешь в сексе замечательно до тех пор, если оба делают это раскованно, наслаждаясь каждым моментом.

Но постарайся воплотить в жизнь эти фантазии. Никакого стыда, скромности или табу. Секс – это одно из самых раскованных и возбуждающих занятий, которым наслаждается человечество. Так что не ставь барьеры, не позволяющие раскрыться твоей сексуальности, и пользуйся ею с полной уверенностью и непринужденностью.

Самое главное, чтобы ты делилась своими фантазиями с партнером. Расскажи ему о своих сексуальных фантазиях, не пропуская ни одной детали и дай ему знать, что ты хочешь поделиться с ним своими фантазиями. Добейся того, чтобы твой любовник поделился своими фантазиями с тобой, и, несомненно, у вас совпадет ни одна фантазия... Такое соучастие – это лучшее дополнение к искренним, откровенным и честным отношениям: идеальный рецепт для повышения температуры вашего либидо.

## **Непристойные предложения**

Существует много способов поделиться с любовником такими непристойностями, разжигающими твоё желание. В предыдущих главах мы говорили о прелюдии. Они не должны начинаться с постели, ты можешь «разогреть мотор», начиная уже с офиса. Пошли ему на мобильный несколько сексуальных сообщений, даже в некоторой степени непристойных, чтобы он весь день фантазировал о том, что ты будешь делать при встрече. Такой легкий и возбуждающий натиск без всяких сомнений разожжет его желание. И если ты хочешь непосредственного контакта, ты можешь позвонить ему по телефону. Запусти в его голову возбуждающие сцены, прошепчи ему пикантные слова и пообещай

выполнить любую из его сексуальных фантазий, которые его завораживают.

## **Завтрак в постель**

Мы имеем в виду обычные тосты и апельсиновый сок. Проснись немного раньше, чем обычно, и нежно проведи руками под простынями. Нежно и размеренно начинай гладить его маленькое сокровище кончиками пальцев, намоченными слюной. Идея состоит в том, чтобы достичь оргазма, почти не просыпаясь (ты знала, что эта практика известна как сомнофилия?). Поэтому не стоит открывать окна, включать свет или резко двигаться. Должно выглядеть так, как будто он видит эротический сон. Спускайся вниз между его ногами и начинай делать ему нежный утренний сеанс орального секса. Если это выходные, ты можешь продолжить это половым актом, но если ты должна идти на работу, на этом следует с любовником остановиться, напomini ему, что он должен тебе, и ты подумаешь, как забрать долг с процентами... Ты увидишь, что твой партнер будет помнить подробности возбуждающего пробуждения в течение всего дня и будет с нетерпением ждать ночи, чтобы отблагодарить тебя.

## **Черный поцелуй**

Анус – это очень эрогенная зона, но у многих пар возникают определенные сомнения по поводу его использования во время сеанса орального секса. У мужчин близкое расположение к предстательной железе делает этот орган чрезвычайно эрогенным при хорошей стимуляции. Но имей в виду, что это очень чувствительная точка, и многие мужчины рассматривают ее как угрозу своей мужественности при таком способе манипулирования запрещенной зоны.

Во время прелюдии ты можешь начать делать легкий массаж вокруг ануса кончиками пальцев, смоченными слюной. Поиграй некоторое время там, одновременно лаская яички. Движение должно быть мягким и естественным, без напряжения. Иногда спрашивай его, нравится ли ему или возбуждается ли он от того, что ты делаешь. По его стонам, жестам, словам ты поймешь, стоит ли тебе продолжать стимуляцию или сменить зону. Если твой партнер занят мастурбированием, продолжай вводить палец немного глубже в его анус и аккуратно двигай им по кругу. Очевидно, что при любой практике орального секса следует выполнять

минимальные требования гигиены, как твоих рук, так и твоего арьергарда...

Если ты хочешь, ты можешь также ввести свой теплый и упругий язык, усердно прокладывая им путь между ягодиц, а другой рукой стимулировать половой член.

Черный поцелуй или аналингус (так называемая оральная стимуляция ануса) – это возбуждающая составляющая фелляции или куннилингуса. Самый лучший способ выполнить его – это встать на четвереньки, при этом твой любовник располагается сзади, его голова проходит под аркой ног. Так можно стимулировать и лизать всю зону половых органов и ануса в дополнение к игре с ягодицами и внутренней поверхностью бедер.

Как правило, ректальная область отвечает сокращениями на первые стимулы. Поэтому самое главное, чтобы твой партнер расслабился и чувствовал себя комфортно во время исследования заднего прохода, прежде чем твой язык проникнет в его анус. Сделай массаж спины и ягодиц, целуй и прикасайся к передней части бедер. Лижи, соси и нежно покусывай его ягодицы, промежность и кожу вокруг заднего прохода. Смазывай и согревай эту зону ртом.

Задний проход сокращается при стимуляции, а затем расширяется. Лижи или прикасайся кончиком языка к заднему проходу и жди ответа. Затем мышцы сфинктера начинают расслабляться, позволяя провести дальнейшее исследование.

При анальной стимуляции также очень возбуждающей является манипуляция этой зоны пальцами. Влагалище отделяется от заднего прохода одной стенкой, соответственно, они также разделяют ряд очень чувствительных эрогенных зон и нервных окончаний. Таким образом, ты можешь чередовать облизывания и поцелуи ручной стимуляцией (отверстие, очень нежно и только тогда, когда анус достаточно возбужден и расширен). Для этого смочи или смажь палец и начинай ласкать анальное отверстие. Медленно и осторожно вводи палец пока не дотронешься до G-точки (см. главу, посвященную оргазму). Стимулируй зону, выполняя небольшие круговые движения и перемещая палец вверх и вниз.

И последний совет. При оральной стимуляции ануса ртом должны соблюдаться соответствующие меры предосторожности. Мы должны учитывать наличие определенных бактерий, живущих в толстой кишке и способных вызывать инфекции. Так что, если ты хочешь выполнить черный поцелуй, ты должна усилить меры гигиены и убедиться хорошо в том, с кем ты его практикуешь.

**Для мужчины.** Попроси его встать на четвереньки, а ты ложись на спину, при этом голова проходит под его ногами. Начиная сосать его член, смачивая пальцы слюной или смазкой из влагалища. Играй с его ягодицами и, не переставая лизать, начинай стимулировать промежность (между основанием яичек и анусом) с помощью легкого и нежного давления.

Теперь встань на колени и начинай проходить языком вдоль складки ягодиц. Пусть твое теплое дыхание стимулирует всю область, пока ты другой рукой продолжаешь мастурбировать его член. Смочи снова один из пальцев слюной и начинай массаж внешней стороны ануса. Идея состоит в том, чтобы он постепенно привык к твоим прикосновениям. Когда его возбуждение начнет увеличиваться, раздвинь его ягодицы, поцелуй внутреннюю сторону ануса и приступай к стимулированию ануса кончиком языка. Продолжай стимулировать одной рукой промежность и мастурбируй ее до наступления оргазма.

И не забывай о яичках, они настолько чувствительные, что способны реагировать даже на малейшие прикосновения. Кожа мошонки нежная, тем самым может вызывать ощущение удовольствия во время ласк. Простое движение, как, например, захват яичек приводит к приятным ощущениям. Держи их мягко, но крепко, рукой. Это обычно приводит к упоительному эффекту, который простирается по всей области половых органов. Действие от стимуляции мошонки также распространяется на близлежащие зоны.

Другой вид стимуляции, доставляющей удовольствие, достигается путем перемещения пальцев по мошонке с участием нежных ласк. Сильный массаж кончиками пальцев вызывает интенсивные, но возбуждающие ощущения, у основания полового члена.

Во время фелляции, довольно возбуждающей оказывается тактика – на время забыть о половом члене и приступить к ласкам яичек. Ты можешь целовать, лизать кончиком языка, выполняя круговые движения, покусывать (отверстие, только кожу, которая окружает)...

И помни, что за яичками расположена одна из наиболее эрогенных зон мужчины: промежность. Поощряй ее кончиками пальцев, пройди по ней языком, слегка нажми на нее...



**Для женщины.** В той же позе, но теперь женщина стоит на четвереньках, а ее любовник лежит на спине, голова находится под ее ногами. Поиграй с вульвой и клитором, облизывай всю область теплым языком. Одновременно ты можешь ласкать ее ягодицы и просунуть свои пальцы во внутрь складок. Продолжай лизать промежность и нежно прикасаться к внешней стороне ануса, чтобы расслабить область заднего прохода.

Начинай целовать ее ягодицы, выполняя концентрические повороты из внутренней к внешней стороне. Вытяни язык и приближайся к внутренней стороне ануса. Кончиком языка начинай нажимать на зону и введи его осторожно во внутрь. Одновременно стимулируя ее клитор до наступления оргазма.

## **Смена обстановки**

Мы уже говорили, что однообразие и отсутствие воображения являются худшими врагами секса. Независимо от того, насколько возбуждающими могут оказаться ваши сексуальные отношения, в результате вы всегда можете подсластить их возбуждающей сменой обстановки, которое разожжет либидо. Одно из главных преимуществ и удовольствий орального секса является то, что его можно практиковать в любом месте или ситуации. Так что не ограничивайся только комнатой, лежа удобно в постели. Вы можете попробовать в ванной комнате, на кухне, в гостиной на диване, в кресле на террасе...

Вы можете дебютировать также на лестнице (если она у вас, конечно, есть). Это идеальное место для занятий оральным сексом из-за разности высоты ступеней. Просто сядь на лестнице (ты будешь чувствовать себя комфортнее, если воспользуешься несколькими подушками), твой партнер располагается на ступеньку ниже между твоими ногами и коленями. Это обеспечит подвижность шеи и головы.

Каждое место может оказаться возбуждающим, если мы готовы дать полет нашему воображению. Существует бесконечное число вариаций, каждая из которой еще более волнующая. Вы также можете сделать это на свежем воздухе. Идея практики секса в общественных местах и риск того, что вас заметят, возбуждает многие пары. Знаменитая фраза «я возьму тебя прямо здесь и сейчас...», следуя которой мы можем наслаждаться

невероятным сеансом орального секса в офисе, в машине, на безлюдном пляже, в примерочной магазина или в общественном туалете ресторана.

## **Как вкусно!**

Оральный секс – это одна из практик, которую окружают намного больше предрассудков и запретов. Одно из самых распространенных противоречий лежит в цвете и запахе половых органов, а также их выделений. Прием романтической и возбуждающей ванны совместно – это самый простой способ напугать этих фантазмов. Ты можешь увеличить эффективность соблазнения, добавив лепестки роз, ароматические свечи, эфирные масла и соли для ванн.

Если вкус орального секса все еще остается проблемой, на рынке существует множество lubricантов, специально предназначенных для практики орального секса. То есть, они вполне съедобны и имеют приятный вкус клубники, лимона, мяты, шоколада... Ты также можете взять в рот супермягкую карамельку при сосании его члена (ты увидите, какие ощущения испытает твой партнер) или положить в рот съедобный lubricант и раздавить его зубами перед практикой орального секса. Другой вариант: положить немного зубной пасты в рот (ощущение прохлады) или выпить глоток коньяка (ощущение тепла).

Как говорится в пословице: смотри, что ешь! Но на этот раз мы не будем следовать мудрому совету, чтобы превратить еду в идеальную приправу для наслаждения захватывающим сеансом орального секса. Ингредиенты, такие как сливки, варенье, шампанское, мед, йогурт, шоколад или вино позволят нам вкусить тело нашего любовника. Вот некоторые вкусные рецепты:

- Вылить медленной струей розовое шампанское на бугорок Венеры любовницы. Пусть ручеек пузырьков сойдет вниз по ее влажной, а твой язык идет ему навстречу. Облизывай губы, клитор, пей освежающий напиток из самого возбуждающего бокала, из которого ты когда-либо пил.

- Приготовь густой шоколад, дай ему немного остыть в тарелке и добавь несколько столовых ложек сливок. С помощью кисточки размажь сладкое лакомство по пупку и половым органам любовника. Жадным языком начинай наслаждаться сладким банкетом: всасывай, лижи, соси, глотай с наслаждением...

- Смешай клубничный йогурт с небольшим количеством меда. Дай охладиться смеси в холодильнике и используй его для приправки ее

клитора. Осторожно нанеси смесь маленькими порциями так, чтобы они стекали по капюшону и малым половым губам. Эта процедура должна проводиться медленно, чтобы холод хорошо стимулировал область, и тогда ты можешь с жадностью начать лизать ее.

- Освежи его половой член небольшим количеством мяты... Прополоскай рот самой концентрированной жидкостью для полоскания рта, которую сможешь найти, или подари ему фелляцию, взяв в рот супермягкую карамельку. Твой мятный язык спровоцирует у него свежие ощущения из-за ее сосудосуживающего эффекта.

- В комнате всегда должна быть коробка с увлажняющими и ароматизированными салфетками, чтобы можно было вытереться (лучше взаимно) после праздника.

### **Правильные вибрации**

Ты, наверное, слышала или даже использовала вибрирующие кольца, чтобы стимулировать клитор во время проникновения. Они надеваются на основание полового члена, а небольшие аккумуляторы обеспечивают вибрацию при половом акте.

Сейчас индустрия секс-игрушек предоставляет новинки, которые обещают новые возбуждающие и упоительные сеансы орального секса. Речь идет о вибрирующем кольце, которое надевается на язык (есть кольца разных размеров и цветов), и обеспечивает гораздо более интенсивный уровень оральной стимуляции как для мужчин, так и для женщин.

## **Умножай удовольствие**

Если у тебя свободные и открытые отношения с партнером, вы можете выдвинуть предложение о том, чтобы сделать шаг вперед в развитии ваших сексуальных отношений.

Мы говорим об участии третьего лица в оральных сексуальных играх. Это звездная фантазия всех мужчин: заняться сексом с двумя женщинами одновременно. Если говорить о женщинах, то они тоже фантазируют о сексе с двумя мужчинами, но многие все же предпочитают участие другой женщины.

Преодолевая скромность или культурные запреты, эта цепочка удовольствия может быть очень возбуждающей и приносящей наслаждение.

Например, в случае орального секса с многочисленными партнерами, одна женщина может делать куннилингус другой, а та одновременно облизывать половой член мужчины. Они могут меняться ролями по очереди, или отдаться совместной практики фелляции мужчине, поочередно сменяя друг друга. Таким образом, одна может сосать головку, а другая сосет половой член сверху вниз. Затем одна может провести языком по мошонке, а другая ввести его половой член в рот и энергично сосать. Половой член мужчины – место встречи женщин, они также могут целоваться или играть языками (такая лесбийская сцена в высшей степени возбуждает мужчин).

В случае если участвуют двое мужчин и одна женщина, то женщина должна будет ублажить два половых члена. Зато два языка доставят ей незабываемый сеанс куннилингуса. Она может выполнять фелляцию, одновременно мастурбируя половой член другому.

Поиграть губами с обоими половыми членами, облизывая их поочередно, головка напротив головки. Когда он касается, чтобы получить ее, она может стать на четвереньки, и пусть они стимулируют ее влагалище, промежность, анус... неудержимая игра языков и теплое дыхание. Или в этой же позе, женщина может практиковать фелляцию, пока другой мужчина делает ей куннилингус, при этом она лежит на спине, а его лицо между ее ног.

## **Самый чувственный пирсинг**

Пирсинг выходит за пределы эстетических категорий. В некоторых частях нашего тела пирсинг может быть идеальным помощником в повышении сексуального удовольствия. Может способствовать стимуляции половых органов, особенно клитора, если на нем есть пирсинг. Большинство женщин делают его на больших и малых половых губах или у вагинального прохода и промежности. Они очень чувственные и играть с ними, также как и с половыми органами и сосками, оказывается очень возбуждающим.

Итак, необходимо принять меры предосторожности при выборе позы, чтобы избежать несчастных случаев, а с точки зрения гигиены избежать возникновения инфекции.

Наиболее распространенные места для пирсинга: соски, язык (оказывает очень возбуждающий эффект во время практики фелляции у мужчины), или клитора. Пирсинг на пупке оказывает менее возбуждающее

действие, но смотрится очень эротично.

Если ты сделаешь пирсинг на языке, ощущения у твоего любовника во время практики орального секса будут умножаться. Будучи выполненным из металла, пирсинг является отличным проводником температуры и служит тебе инструментом, усиливающим и изменяющим уровень стимуляции, которым ты можешь воспользоваться во время сеанса орального секса. Хорошая идея – выпить чего-нибудь горячего или холодного как раз перед тем, как прикоснуться ртом к половому члену. Температура пирсинга будет равна температуре напитка и, таким образом он окажется гораздо более возбуждающим и сексуальным для любовника.

Убедись, что ты идешь к профессионалу и, что гигиенические требования в этом помещении соблюдаются также как и в кабинете стоматолога, чтобы избежать риск возникновения инфекций или заболеваний, таких как гепатит или СПИД.

Эти маленькие жемчужины должны всегда содержаться в чистоте. Поэтому следует промывать их горячей водой с мылом после каждого использования (избегай слишком резких или ароматизированных мыл).

### **Используй макияж**

Забудь про одежду и покажи своему партнеру обнаженное тело. Используй изображения на теле или макияж. Ты можешь сделать это дома или пойти к профессионалу, который сделает тебе макияж по всему телу. Продукция для боди-арта адаптирована к требованиям кожи, чтобы предотвратить аллергию или возникновение проблем с кожей. Кроме того существуют различные запахи и вкусы, которые понравятся твоему партнеру.

## **Пойдем в душ**

Если тебе хочется попробовать заняться сексом в новых местах с партнером, попробуй провести сеанс орального секса в душе. Мы уже говорили о важности поддержания надлежащей гигиены перед оральным сексом. Ну вот, мы будем сочетать две вещи: интимная гигиена с удовольствием для обоих.

Прежде всего, почему бы немного не заняться обстановкой в ванной? Как правило, такие помещения довольно холодные и безликие, поэтому придай ему более эротичный и чувственный вид с помощью нескольких свечей, ароматических палочек и возбуждающей музыки. Проигрыватель

следует поставить как можно дальше от воды, если ты хочешь избежать несчастного случая.

Температура также будет играть важную роль. Подумай о том, что вы будете обнаженные под водой, следовательно лучше, если в ванной комнате будет поддерживаться теплая температура.

Приняв все меры по обустройству помещения, вы можете приступить к действиям. Войдите под душ вдвоем, и пусть горячая вода стекает по вашим телам. Для женщин особенно возбуждающей оказывается струя воды, направленная на влагалище. Прикосновение воды вызывает сильные чувства и возбуждение. Между тем твой партнер может начать намыливать спину и пройтись намыленными руками по ягодицам, груди, шеи, животу... Влажными пальцами он может начать исследовать более интимные зоны, а обстановка будет постепенно нагреваться...

Самое главное – расслабиться, наслаждаться моментом, ощущать теплоту воды и пены, и, прежде всего, общаться. Скажи, что тебе нравится и не нравится, чтобы как можно лучше провести время.

Вы также можете дотрагиваться до себя, нет ничего более возбуждающего, чем наблюдать, как твой партнер мастурбирует.

Выключи воду и опусти голова партнера вниз. Попроси его встать на колени напротив тебя, и пусть он «утолит жажду» с твоих промокших половых органов. Но очень аккуратно со скользкой поверхностью ванны, если душ не достаточно широкий, тебе понадобится выступ, о который можно будет опереться (тот же кран может оказаться пригодным). Пусть твой любовник опустит свое лицо между твоих ног. Чтобы стимуляция языком была еще глубже, обопрись одной ногою на его плечо.

Оральный секс в душе может быть немного неудобным. Чтобы не устать, вы можете стимулировать друг друга поочередно и постепенно достигнуть оргазма вдвоем «под водой».

## **Очень сексуальный звонок**

В общем женщины любят повисеть какое-то время на телефоне. Раздели это время с твоей партнершей и подари ей «внезапный» сеанс секса. Не прерывая телефонного разговора, стань на колени перед ней, сними обувь и начни чувственно целовать ее ноги. Осторожно не вызови щекотку или мы сообщим о нашем присутствии, находящемуся на другом конце провода человеку. Спускайся, целуя ее ноги и касаясь ее кожи. Если женщина одета в юбку, тебе будет проще добраться до своей мишени. Если

в этот день на ней брюки, начинай целовать, быстро и уверенно расстегивая их.

Не давай ей возражать. Если, наконец, у тебя получится раздеть ее до пояса, чтобы она не сопротивлялась, нежно проводи по ее обнаженной коже кончиками пальцев. Начинай целовать внутреннюю поверхность ее бедер, и пусть твое дыхание медленно приближается к половым органам. Не спеши, если ты делаешь это слишком резко, ты заставишь ее прервать разговор из-за легких стонов или изменений в голосе, которые могут выдать ее намерения собеседнику. Когда она повесит трубку, не позволяй ей встать и закончить то, что начал...

Ты также можете использовать телефон для следующей игры. Возьми и позвони на одну из таких эротических линий, номер которой ты найдешь в газете, интернете... Ты можешь включить и использовать звонок по громкой связи. Таким образом, вы оба можете разделить чувственный момент.

Пусть твой партнер начнет говорить и разогреваться от фантазий. Когда слова уже начинают повышать температуру, расстегни брюки и начини целовать, сосать и лизать его член. Большее возбуждение наступит, если вы постараетесь синхронизировать эротическую фантазию по телефону с тем, что на самом деле происходит дома. И не переживайте за телефонный счет: как правило, такие фантазии вызывают сильное возбуждение у мужчин, и наступление оргазма не заставит себя ждать.

## **Глубокая глотка**

В 1972 году когда актриса Линда Лавлейс стала истинным секс-символом эпохи. Режиссер Джеральд Дамиано (был владельцем женского салона красоты, прежде чем посвятить себя седьмому искусству) фильм «Глубокая глотка» рассказывает историю одной женщины, которая не получает оргазма во время секса, так как ее клитор находился... глубоко в горле! Конечно, этот фильм вызвал настоящий общественный резонанс, и даже политический. Правительство Никсона начало агрессивную кампанию против распространения фильма, что вызвало бурную полемику, разделившая общество. Фильм был запрещен к показу в 23 штатах, а его актеров обвинили в заговоре с целью «вывести непристойность за государственные границы...».

Но, к счастью, времена изменились, и теперь никто (или почти

никто) не будет негодовать или возмущаться подобным темам. Таким образом, этот легендарный фильм нас натолкнул на мысль – научить тебя практиковать одну из самых возбуждающих и волнующих фелляций, которую ты можешь подарить любовнику. Ведь не так просто добиться позы. Секрет в том, чтобы научиться дышать через нос и попытаться сделать это несколько раз, чтобы полностью контролировать каждый шаг. Если ты терпеливая, ты увидишь, что это стоит усилий, посмотрев на лицо своего любовника, когда он достигнет одного из лучших оргазмов в своей жизни.

Как мы уже говорили, чтобы начать тренироваться самое главное – это научиться дышать через нос. Попробуй выполнить упражнение в течение нескольких минут, пока ты не почувствуешь себя полностью расслабленной. Теперь наступает трудный момент. Идея состоит в том, чтобы контролировать позывы к тошноте при вводе 2 или 3 пальца в горло. Сначала не вводи их глубоко, затем постепенно вводи глубже, контролируя позывы к тошноте. Постарайся держать пальцы глубоко в горле в течение 4–5 секунд. В это время ты должна дышать глубоко через нос и пытаться расслабиться. Убери пальцы на минуту и попробуйте ввести их еще раз. Уже через несколько дней подготовки с помощью носового дыхания ты увидишь, что тошнота исчезнет. Помни, эта техника требует большой практики и контроля сознания.

Наиболее подходящая поза для практики «глубокая глотка» – стать на колени, выгнув спину назад. Расставить колени, пятки вместе и держаться за них руками. Голову наклонить назад. Таким образом, рот и горло будут расположены на одинаковом уровне, что облегчит глубокое проникновение его члена.

Другая поза, подходящая для практики глубокой глотки, – это лечь на спину на кровати, при этом голова свисает с края. Таким образом, ты добьешься, чтобы твоя шея и губы находились на прямой линии, обеспечивая непревзойденное оральное проникновение.

В обеих позах мужчина будет находится напротив твоего лица. Попроси его поддерживать твою голову рукой за шею и всегда держи свой рот и горло прямо. Конечно, первые несколько раз, ты почувствуешь, что его половой член душит тебя. Вспомни упражнения для глубокого дыхания через нос и контролируй свое



сознание, думая только о наступлении оргазма. Попроси своего любовника не делать резких движений и, прежде всего, не пытаться принуждать к оральному проникновению.

## Два в одном

Ты сведешь с ума своего любовника, если ты подаришь ему одновременно сеанс проникновения и орального секса. Он потеряет рассудок, пока ты чувственно ласкаешь его член ртом, перемещая его от рта к влагалищу... и от влагалища ко рту. Выбранная вами поза должна быть очень удобной для тебя, и должна обеспечить тебе свободу движений. Думаю, что ты будешь много двигаться, поэтому самое лучшее, если он ляжет на кровати на спину, а ты расположишься сверху.

Начинай с сеанса орального секса, погрузи свой рот между его ног. Полизав его член в течение нескольких минут, садись на его лицо, и пусть его язык немного поиграет на внутренней стороне. Спустя несколько минут встань с его лица. Разместись над его тазом и пусть он выполнит проникновение. Это должно быть неглубокое проникновение, пусть он почувствует твоё тепло в течение нескольких минут и удались снова, чтобы вернуться к оральному сексу. Такие чередования сведут его с ума от удовольствия, и только ты решаешь каким будет завершение.

## Оральный тантрический секс

Оральный секс – это медленная и чувственная практика, которая может длиться часами. Согласно древней традиции тантры существует две позы орального секса:

- **Поза Короны.** В этой позе женщина (shakti) и мужчина (shakta) ложатся на правый бок так, чтобы их лица находились против половых органов друг друга. Shakta заводит правую руку под бедра женщины и кладет голову между ее ног. Смочив указательный и большой пальцы правой руки слюной, мужчина закрывает анальное отверстие подушечкой указательного пальца и вводит большой палец в йони или влагалище. Затем он прикасается ртом к ее йони и начинает ласкать языком клитор.

Со своей стороны, Shakti сосет лингам (половой член) своего партнера, закрывая кончиком языка наружное отверстие и нажимая на анус средним пальцем правой руки. Остальные пальцы ласкают промежность и мошонку.

Эта поза называется Kakisana или поза Короны, вызывает нежный оргазм и позволяет сознанию бога и богини застывать в трансцендентной тишине.

- **Поза вороны.** Это довольно сложная поза, потому что она требует большой силы от мужчины. Мужчина в положении стоя поднимает женщину, которая обнимает его ногами. Затем мужчина касается своим ртом ее влагалища (йони), и начинает ласкать языком клитор, а женщина вводит член (лингам) партнера в рот. Эта поза используется в качестве средства для правильного направления интенсивной энергии.

## Дополнительная литература

БЕХАР, Сильвия де. *Твой секс* . Из-во Пласа&Ханес, Барселона.

БЕРДУН, Лорена. *У тебя или у меня* . Из-во Агилар, Мадрид.

КОХ, Треиси. *Горячий секс* . Из-во Пласа&Ханес, Барселона.

ДУРАНТЕ, Марсиа. *G-точка* . Из-во Осеано Амбар, Барселона.

ФЕРРАРА, Гиллермо. *Искусство Тантры* . Из-во Осеано Амбар, Барселона.

ФЕРРАРА, Гиллермо. *Уроки тантрического секса* . Из-во Осеано Амбар, Барселона.

ФРЕИКСА, Кармен. *Открой рот* . Из-во Темас де Ой, Мадрид.

ГАЛЛОТТИ, Алисиа. *Камасутра орального секса* . Из-во Мартинес Рока, Мадрид.

ХАРДИНГ, Кейт. *Лесбийская камасутра* . Издательство В, Барселона.

*censored*ОСС, Франко. *Современная камасутра* . Из-во Мартинес Рока, Мадрид.

ПОНТЕ, Клаудиа. *Секс для женщин* . Из-во Осеано Амбар, Барселона.

РОББИНС, Тина. *Как свести мужчину с ума в постели* . Из-во Осеано Амбар, Барселона.

ВОНГ-ПУ, Вей и ЭВАНС, Крис. *Китайский эротический массаж*  
. Из-во Осеано Амбар, Барселона

---

<b>notes</b>
--------------

## Note1

1

## Note2

Заккрыть

## Note3

2

## Note4

Заккрыть