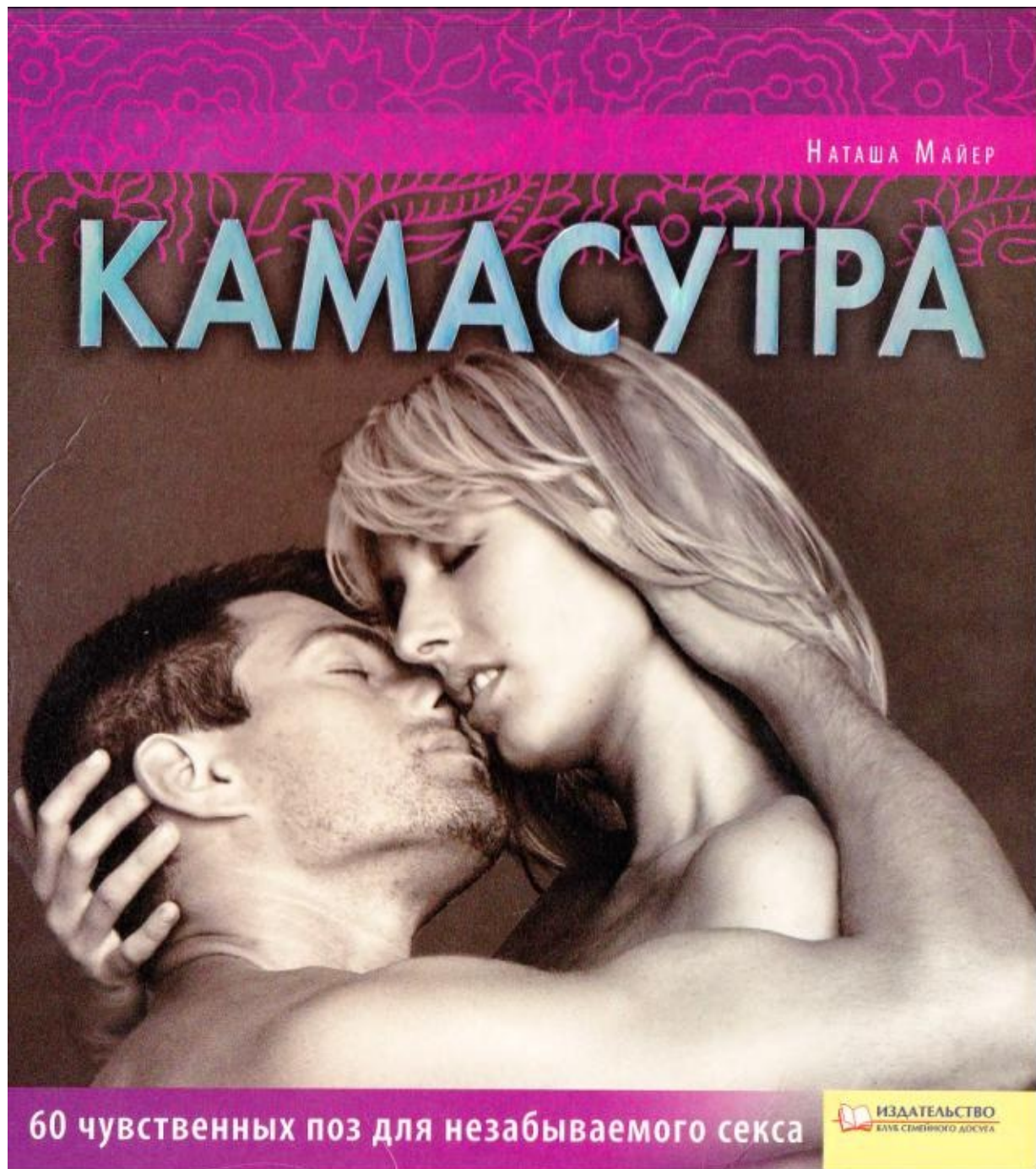


Наташа Майер

## Камасутра



[http://forum.0day.kiev.ua/index.php?  
showtopic=345656&st=0&p=3892682&#entry3892682](http://forum.0day.kiev.ua/index.php?showtopic=345656&st=0&p=3892682&#entry3892682)

«Камасутра»: Клуб семейного досуга; Харьков; 2011

ISBN 978-5-9910-1693-3

## **Аннотация**

*Разбудите свою сексуальную энергию и окунитесь в мир чувственности!!!*

*Великолепно выполненные снимки самых красивых поз Камасутры с подробными описаниями их преимуществ для Него и для Нее - что еще нужно, чтобы с наслаждением постигать науку любви?*

*А наградой прилежным ученикам будут необыкновенные ощущения!!!*

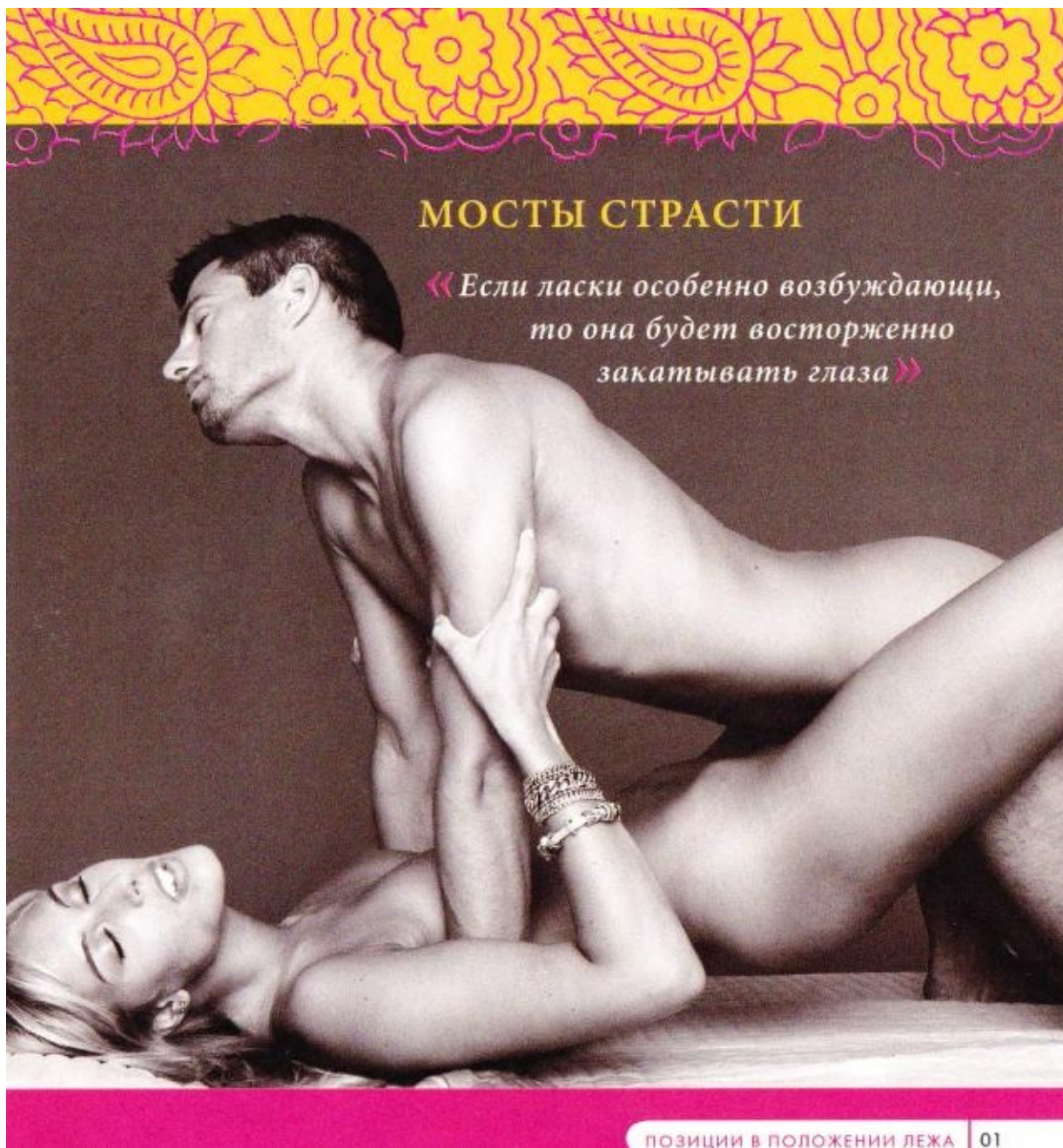
**Наташа Майер**

**КАМАСУТРА**

60 чувственных поз для незабываемого секса

**ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА**

**МОСТЫ СТРАСТИ**



## МОСТЫ СТРАСТИ

«Если ласки особенно возбуждающи,  
то она будет восторженно  
закатывать глаза»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА | 01

В положении лежа на спине женщина приподнимает бедра и направляет свою йони навстречу его лингаму. Верхняя часть ее спины находится на кровати или на другой удобной поверхности и расслаблена. Женщина раздвигает ноги, а мужчина, стоя на коленях, наклоняется и глубоко проникает в нее. Женщины, которые охотно берут на себя бразды правления, получают в таком положении заслуженное вознаграждение.

## **Интенсивно и страстно**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Простирая навстречу ему йони, она демонстрирует свое намерение и тем самым усиливает его желание. В таком положении стимулируется также клитор. Оргазм у нее будет более ярким, если дополнительно стимулировать клитор рукой. Если в этой позиции у нее появятся легкие спазмы в ягодицах, она должна просто прижать пятки к матрасу, подняв стопы вверх. Не делайте, пожалуйста, никаких лишних захватов — только ваш таз приподнимается вверх.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Поскольку ее вагина сжата, ваши фрикции короче и поэтому менее утомительны. Вы полностью можете довериться своим ощущениям, наслаждаться ее активностью и любовным ритмом. Кроме того, вы можете наблюдать за выражением лица своей партнерши. Это действует на большинство мужчин очень возбуждающе. И вы узнаете, что именно доставляет вашей любимой наибольшее наслаждение.

## **ВАРИАНТ УЛУЧШЕННОЙ ПОЗИЦИИ**

Охватив ее бедра руками, мужчина может подтянуть ее поближе к себе и добиться более глубокого проникновения пениса, — в такой позиции слияние значительно теснее. Можно делать все, что нравится: пощипывать ягодицы, массировать грудь, поглаживать живот, шею, плечи, подтягивать бедра — ваша фантазия не ограничивается никакими рамками.

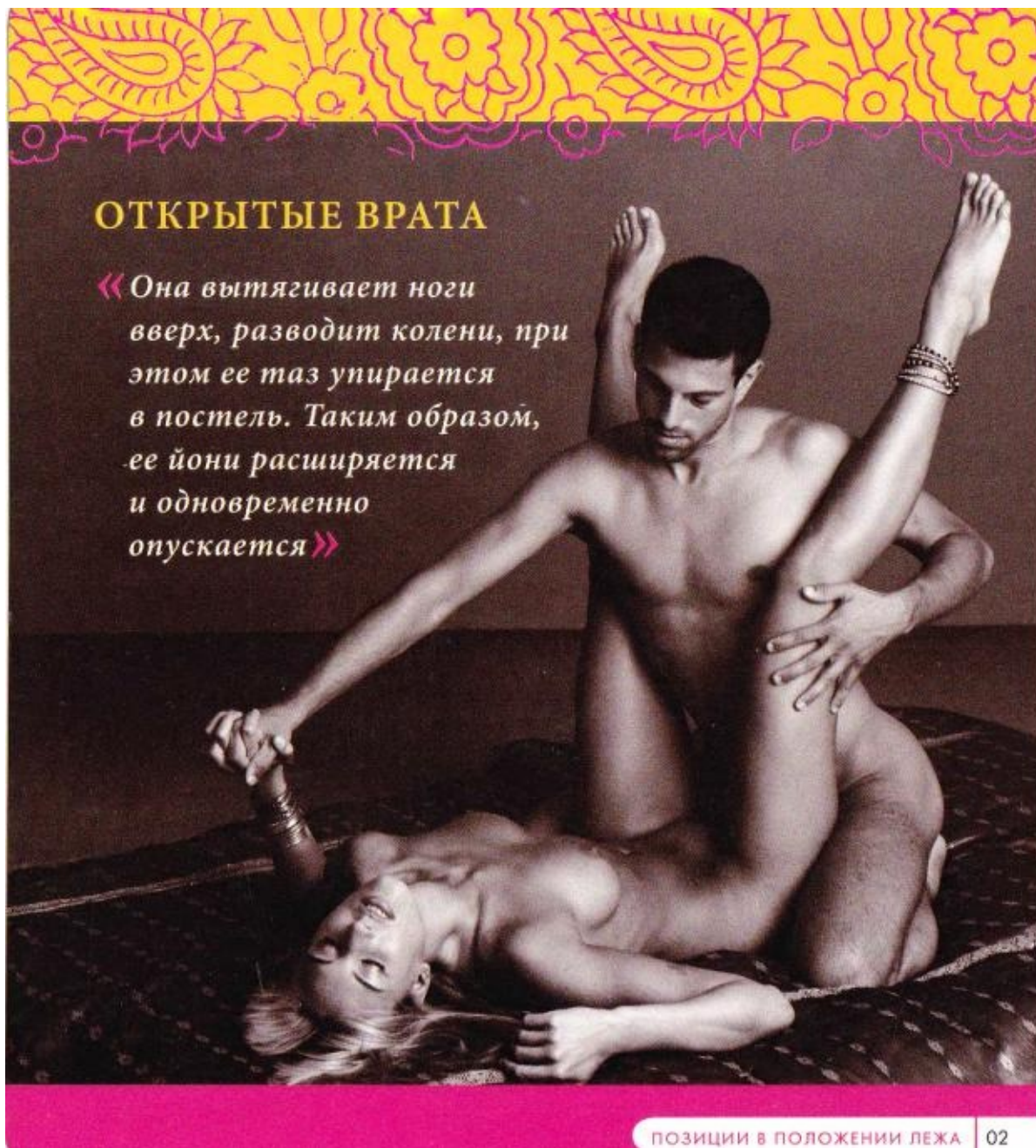


**ОТКРЫТЫЕ ВРАТА**



## ОТКРЫТЫЕ ВРАТА

«Она вытягивает ноги вверх, разводит колени, при этом ее таз упирается в постель. Таким образом, ее йони расширяется и одновременно опускается»



В положении лежа на спине женщина вытягивает ноги вверх и разводит их. Мужчина становится перед ней на колени и проникает в нее. Они берутся за руки, чувствуют друг друга, и мужчина нажатием пальцев сигнализирует ей о своем возбуждении. Чулки без подвязок и высокие каблуки особенно подходят для этого положения и приближают пик наслаждения.

## **Важный эротический фактор для него**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Ошеломляющий полет при таком положении маловероятен, так как стимуляция ее гениталий очень слабая. Несмотря на это вы можете получить удовольствие, обольщая партнера открытой демонстрацией своих прелестей. Надавливая внутренней частью бедер на партнера и приподнимая таз, вы можете усилить свои ощущения.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Кто закрывает глаза, когда женщина открывает все свои прелести, упускает самое главное, поскольку чуть ниже талии обнаруживаются самые интимные места. Здесь идет речь о фантазии, эстетике и эротике. Насладитесь видом широко разведенных ног и раскрепощенностью вашей любимой.

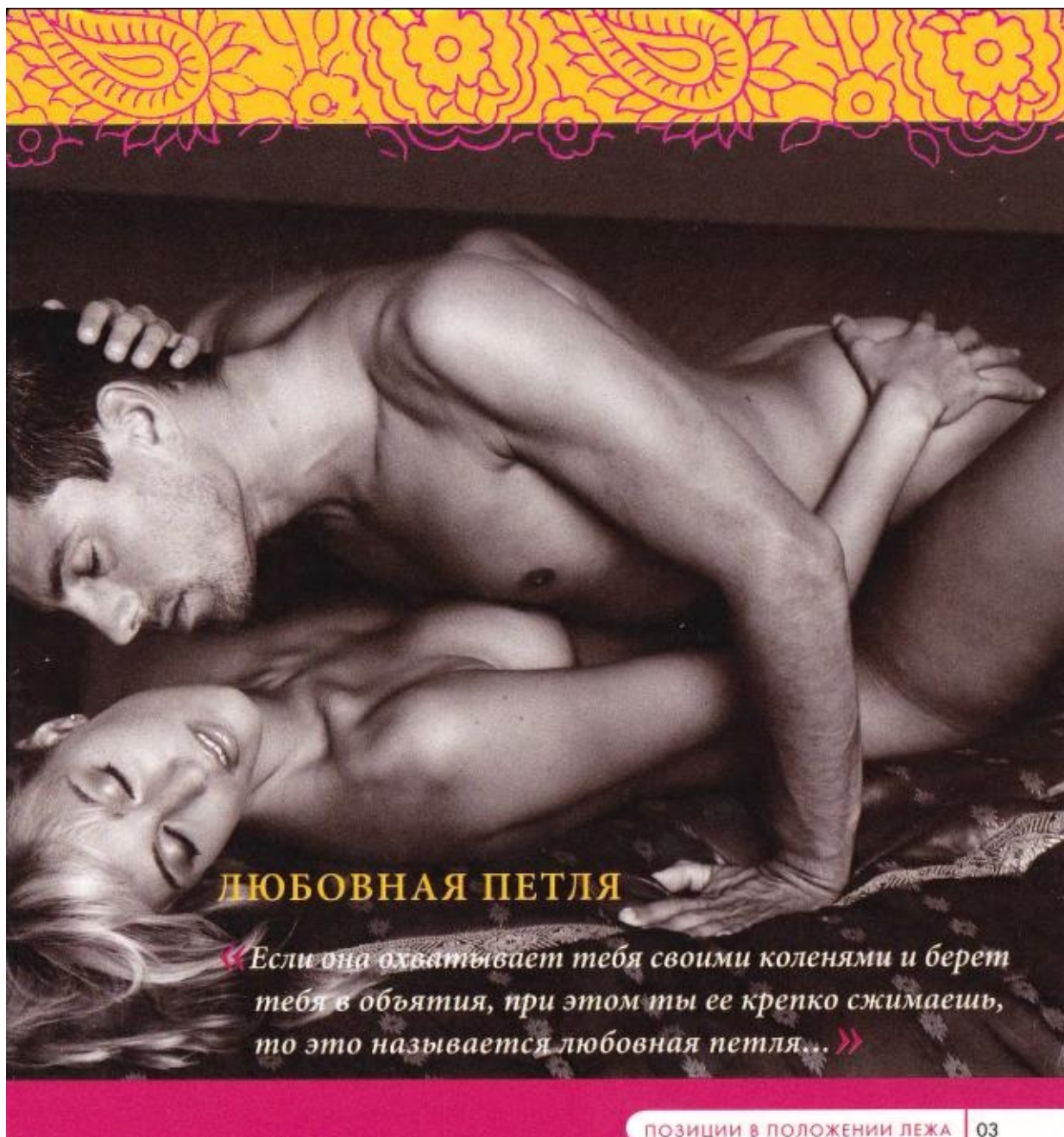
## **ВАРИАНТ РАКУШКА**

Подходящий вариант для тренированных женщин: женщина закидывает свои голени на руки мужчины и слегка приподнимает ягодицы. В таком положении он может глубже ввести свой пенис — это повышает желание. И в этой позиции у женщины стимулируется точка G. Поскольку проникновение мужчины в таком положении очень глубокое, женщина должна быть сильно возбуждена.



## **ЛЮБОВНАЯ ПЕТЛЯ**





Женщина лежит на спине и коленями прижимается к его лингаму, ягодицам и ногам. Он наклоняется над ней и проникает в нее. Если она прижмет его к себе потеснее, то такой вариант для мужчины будет беспроигрышным — это усилит желание. Повальсируйте в ее любовном гнездышке,

повращайтесь в разные стороны, прижмитесь друг к другу так, как будто вы хотели бы раствориться друг в друге. Целуйтесь и наслаждайтесь близостью.

## **Максимум страсти**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Приласкайте грудь партнерши и нежно встряхните ее тело. Слегка коснитесь ее интимных мест и бережно лягте на нее. Это усилит сексуальное влечение. Непрерывно стимулируйте ее клитор. Лягте на живот лицом вниз, подвиньте свои бедра чуть выше, чем у вашей возлюбленной. Забудьте классическое «туда-сюда», вместо этого двигайте свое тело, лежа на ней, вперед и назад таким образом, чтобы получить постоянное трение при соприкосновении вашего пениса и ее вагины.

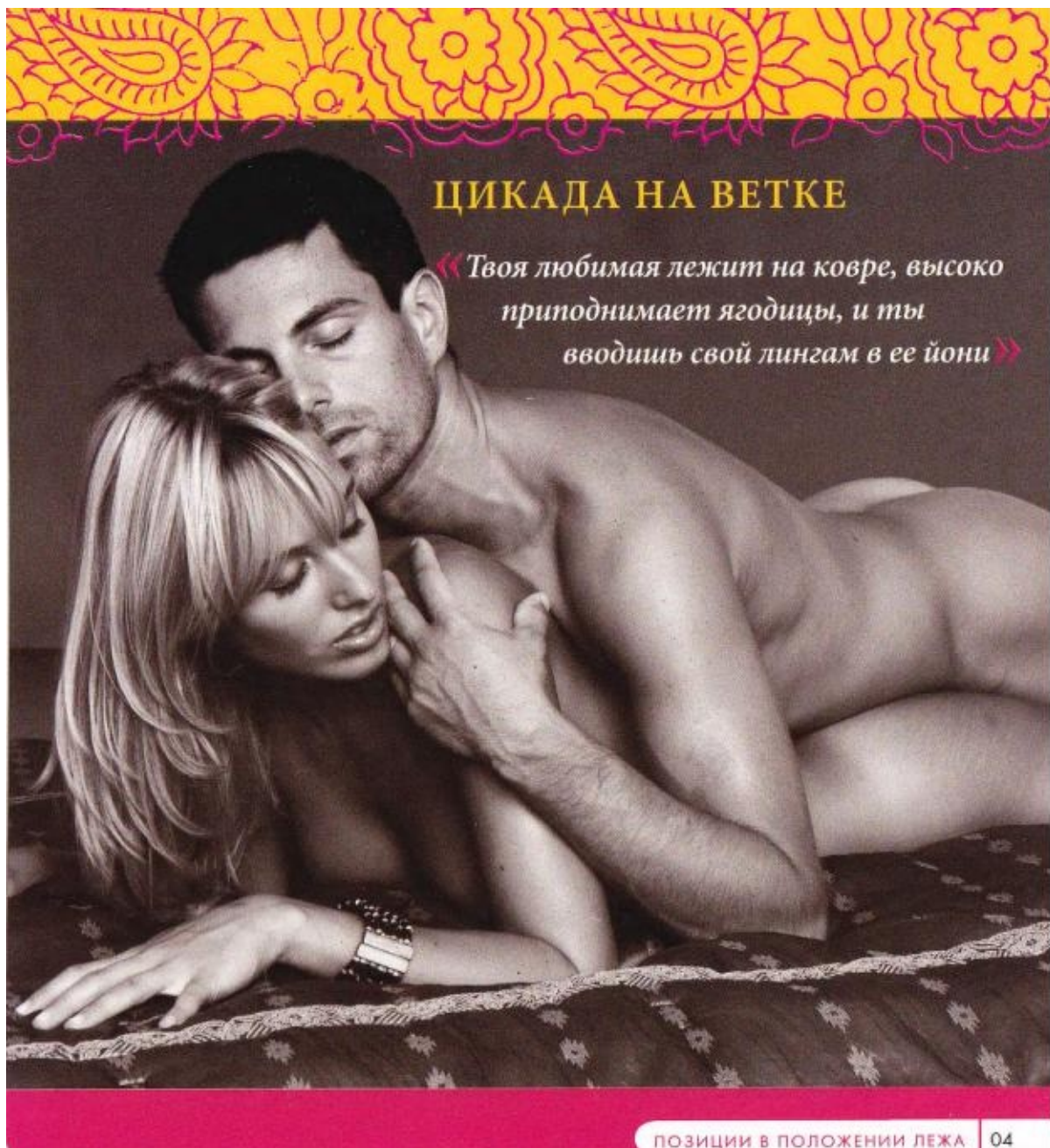
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** То, что в этой позиции делает женщина, и есть секс! Отключитесь, позвольте себе провалиться в бездну. Не размышляйте о повседневных заботах или о своих проблемах, окунитесь в СЕЙЧАС и ЗДЕСЬ и наслаждайтесь половым актом во всех его проявлениях. Вдыхайте запах партнера, ощущайте его кожу и следуйте своим желаниям. Возможно, вы захотите немного приподнять таз или пройтись ногтями по его спине...

## **ВАРИАНТ КРАБА**

Уместно ли небольшое расслабление? После дикого секса вы можете отдаться ощущениям теплоты и защищенности, не отказывая себе в эротизме и интенсивной телесной близости. В позиции краба перевернитесь вдвоем на бок, ноги по-прежнему соприкасаются. Она кладет свои колени на его ягодицы и сливается с ним. В этой преисполненной чувств позиции можно продолжить любовные игры.



**ЦИКАДА НА ВЕТКЕ**



## ЦИКАДА НА ВЕТКЕ

«Твоя любимая лежит на ковре, высоко приподнимает ягодицы, и ты вводишь свой лингам в ее йони»

Женщина лежит на животе с немного раздвинутыми ногами и опирается на предплечья: Мужчина ложится на нее. Во время проникновения в нее сзади он должен упереться пальцами ног в опору, чтобы добиться глубоких фрикций. Дополнительно он может крепко держаться за ее плечи для

большей стабильности. Позиция сзади особенно привлекательна для тех, кто любит «животный» секс.

## **Грубо и чувственно**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** При проникновении сзади стимулируется ее точка G (она была названа в честь гинеколога Эрнста Грэфенберга (Grafenberg)), что вызывает особенно интенсивный оргазм. Чтобы ее найти, слегка согните указательный и средний пальцы и введи те во влагалище: она находится на чувствительной передней стенке влагалища в нескольких сантиметрах от входа. В положении «Цикада на ветке» пенис трется непосредственно о переднюю стенку влагалища, вызывая совершенно новые ощущения.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Если во время секса вам удастся взглянуть своей партнерше в глаза, это добавляет сексуального возбуждения. В этой позиции, однако, это невозможно, но именно тут и кроется «раздражитель»: позвольте разыгаться своей фантазии! Если вы хотите глубже проникнуть в партнершу, подложите под ее ягодицы сложенное в несколько раз полотенце или диванную подушку.

## **ВАРИАНТ ПОЗИЦИЯ СЛОНА**

Лягте на живот. Ваш партнер проникает в вас сзади. При этом он опирается на руки и выгибает спину. Для мужчин — увлекательное изменение позиции, для женщин — расслабление.

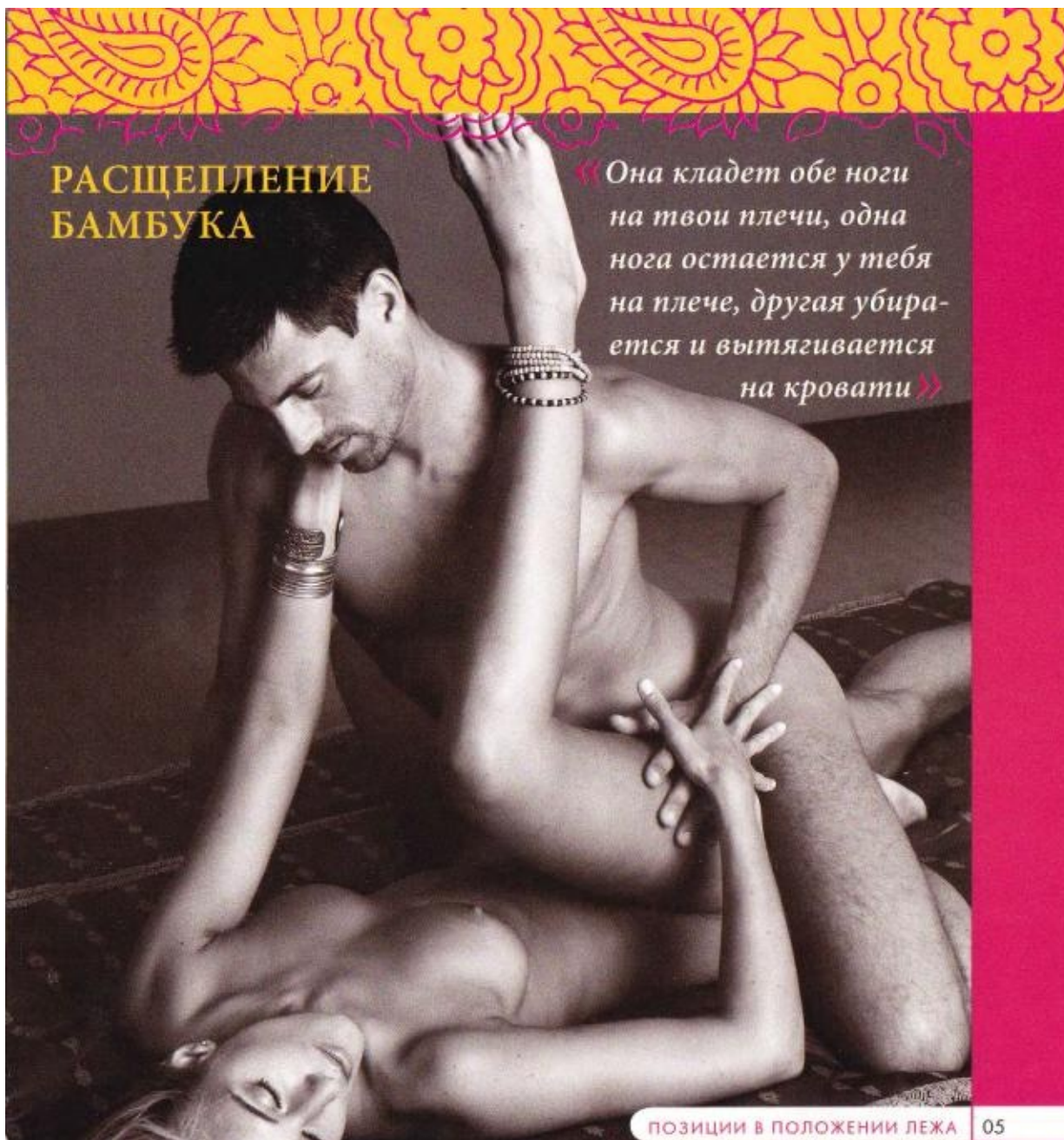




## **РАСЩЕПЛЕНИЕ БАМБУКА**

## РАСЩЕПЛЕНИЕ БАМБУКА

«Она кладет обе ноги  
на твои плечи, одна  
нога остается у тебя  
на плече, другая убира-  
ется и вытягивается  
на кровати»



В положении лежа вы можете без проблем перейти в позу «Расщепление бамбука». Женщина вытягивает одну ногу и кладет ее на плечо мужчины. Пара остается в таком положении какое-то время, потом женщина меняет ногу. Сменой ног она активирует нижнюю часть вагины — это доставляет мужчине приятное чувство плотного контакта и одновременно повышает чувствительность женщины.

## Эротично

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Вы находите это положение неудобным? Думайте позитивно. Вы растягиваете мышцы ног, что способствует гибкости и подвижности тела. Упражнение для вас: в положении лежа на спине подтяните ноги к груди и подержите их так 10 секунд. Потом обхватите икры ног и потяните ноги на себя, стараясь дотронуться ими до лба. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Вы увидите, как после нескольких тренировок поза «Расщепление бамбука» будет действительно приносить вам удовольствие.

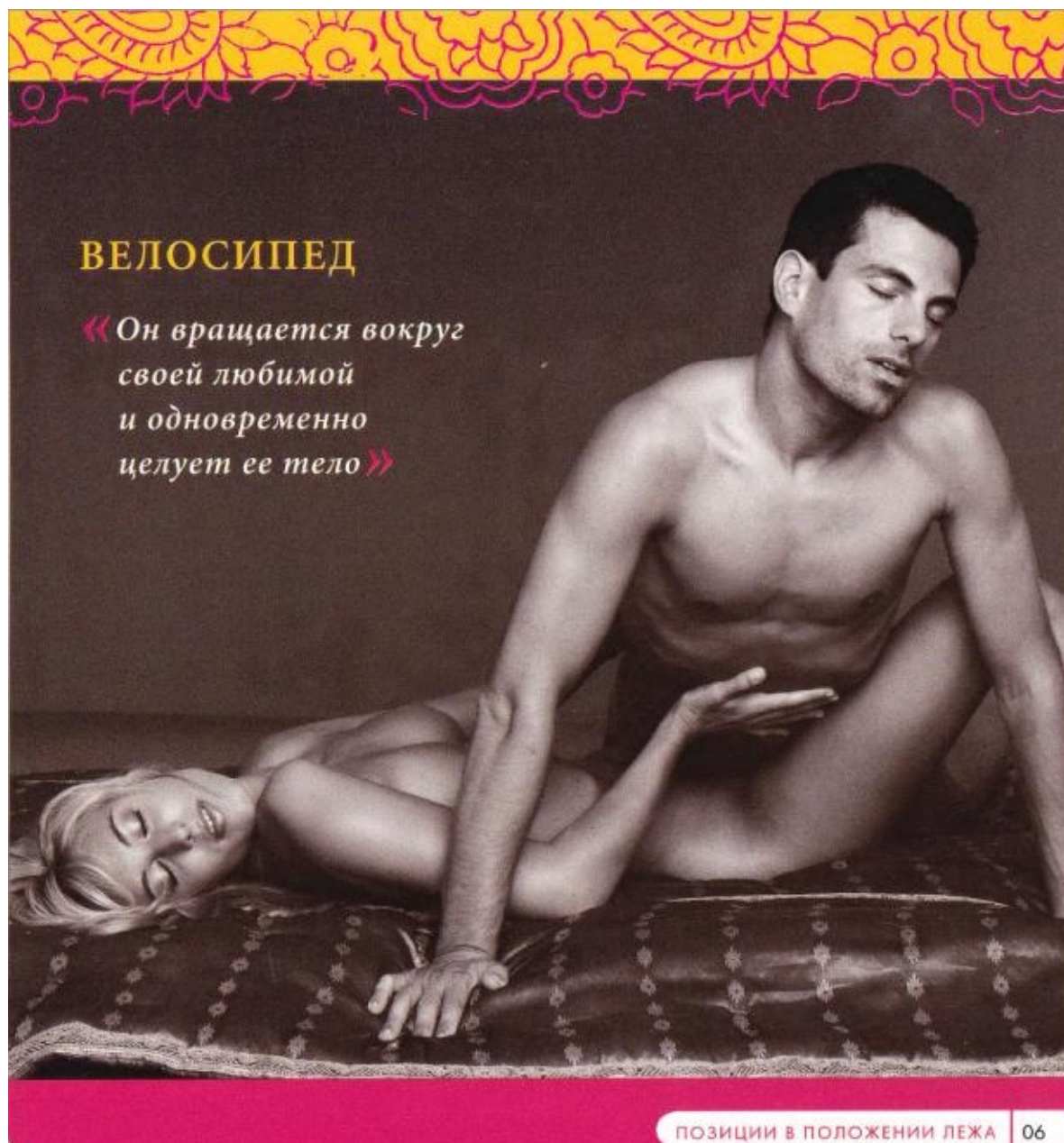
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Во время смены ног вы ощущаете большую плотность соприкосновения, вам приятен столь тесный контакт с партнершей? Вас это радует, так как здесь работает нижняя часть ее йони. Если вы почувствуете, что эта позиция доставляет вашей партнерше больше мучений, чем радости, то откажитесь от нее и попробуйте описанный ниже вариант.

### ВАРИАНТ БАМБУК-ПАЛКА

Очень интересный вариант для БАМБУК-фанов: женщина кладет обе ноги на плечи мужчины, сжимает мышцы внутренней поверхности бедра, а он, стоя перед ней на коленях, проникает в нее. Просто и великолепно, великолепно и прекрасно! Оставайтесь в таком положении или немного поменяйте его. Во время сильного толкательного движения мужчины женщина скрещивает ноги слева направо и справа налево. При этом двигаются не только ее ноги, но и вагинальные мышцы.



**ВЕЛОСИПЕД**



Начните с миссионерской позиции. Его пенис в ее вагине. Не вытаскивая пениса, мужчина медленно поворачивается на 180°, в результате его голова оказывается у ног женщины. Верхняя часть ее тела находится между его ногами. Используйте позицию, при которой он поворачивается к вам ягодицами, для того, чтобы подарить ему новое наслаждение.

**Для авантюристов**



**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Массируйте его ягодицы, приласкайте низ спины или исследуйте его точку G. Для этого, воспользовавшись предварительно смазывающими средствами либо специальными маслами, введите свои пальцы в его задний проход. Нажмите на нижнюю стенку промежности и помассируйте его простату: таким образом вы будете стимулировать его точку G, и он может испытать оргазм без эрекции. Само собой разумеется, что вы тоже можете попробовать вернуться на нем.

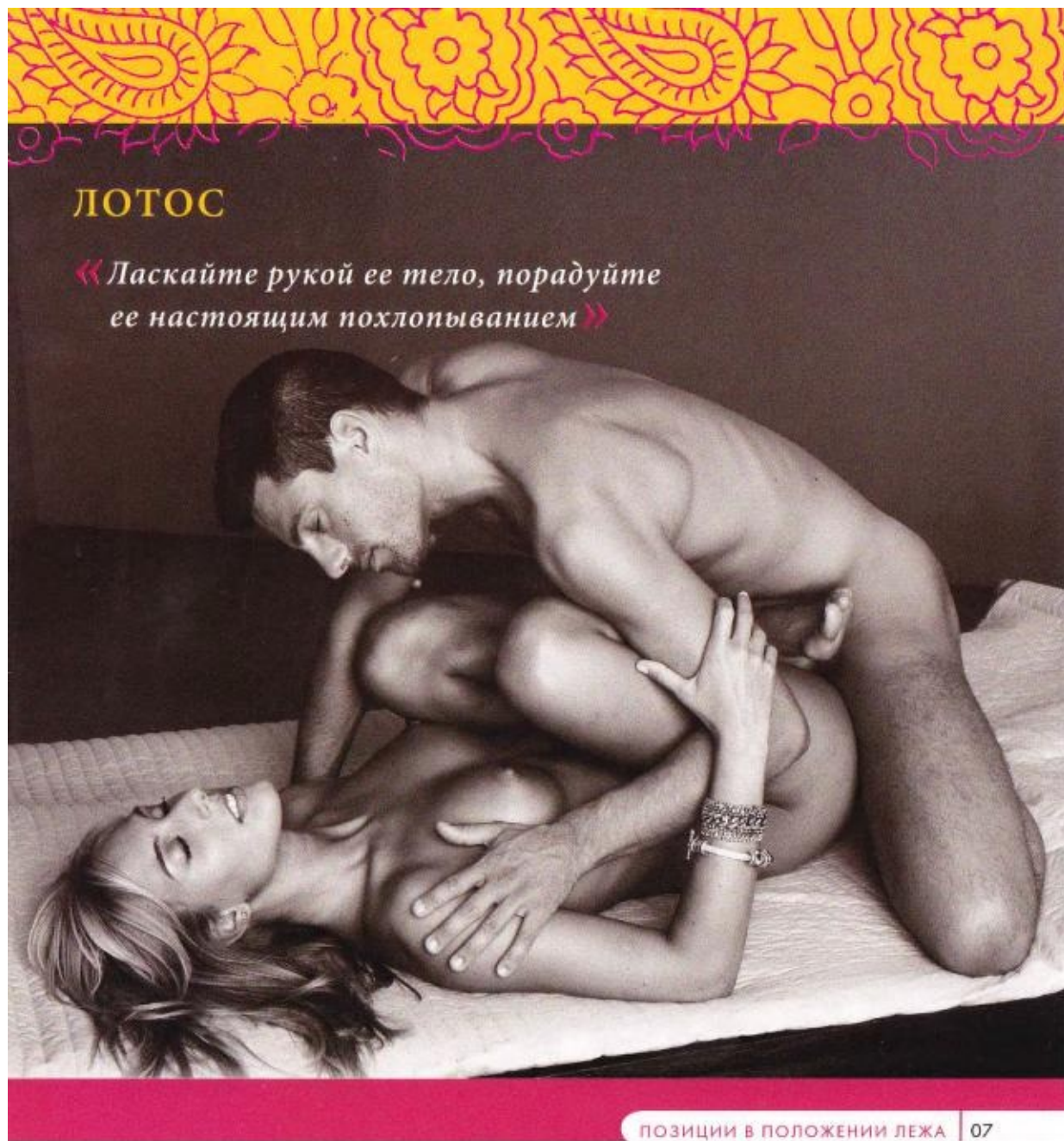
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Вероятно, вы уже справились с поворотом на 180° и совершили достаточно фрикций... Но если вы хотите найти новые эрогенные зоны своей партнерши, для этого достаточно только вашего желания. Коснитесь ее ног и массируйте их. Несколько мгновений задержитесь на внутренней их стороне, потербите пальцы ног и поцелуйте их. Она будет в восторге!

## **ВАРИАНТ ВОРОНА**

Во время поворота мужчины на 180° он вынимает свой пенис из ее влагалища и оба предаются радостям орального секса. Чтобы ласкать ее языком, удобнее лежать на боку, тогда она тоже сможет побаловать его пенис. Поза «Ворона» называется еще позиция «69». Если вы ляжете друг к другу, как «6» и «9», то каждый может целовать интимные места другого, это и есть поза «Вороны».



# ЛОТОС



## ЛОТОС

«Ласкайте рукой ее тело, порадуйте  
ее настоящим похлопыванием»

Мастера йоги могут принять настоящую позу лотоса: при этом левая стопа в области подъема кладется сверху на правое бедро, а левое колено прижимается к полу. С другой ногой сделайте то же самое. Потом раскачивайтесь, пока не окажетесь лежа спиной на полу. Мужчина склоняется над женщиной, и оба наслаждаются в этой позиции любовными играми. Есть повод снова заняться йогой!

## **Сильная стимуляция**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Без проблем... если вы можете сесть в позу лотоса или просто достаточно тренированы и не боитесь экспериментов в постели. Само собой разумеется, существуют и более легкие позы лотоса: скрестите ноги, заняв позу ножниц, при этом как можно ближе подтяните пятки к телу и катайтесь на спине. Возможно, это положение подойдет вам больше.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Как хороший любовник вы должны знать, что нравится вашей партнерше, а что нет. Если вы заметили, что поза лотоса не совсем удобна для нее, поскольку она не очень прилежная йога-ученица, попрактикуйтесь в этой позиции, стараясь не смущаться и не стесняясь друг друга. Секс — это не нечто серьезное, совсем напротив: смейтесь вместе и доверяйте друг другу.

## **ВАРИАНТ МОРСКАЯ ЗВЕЗДА**

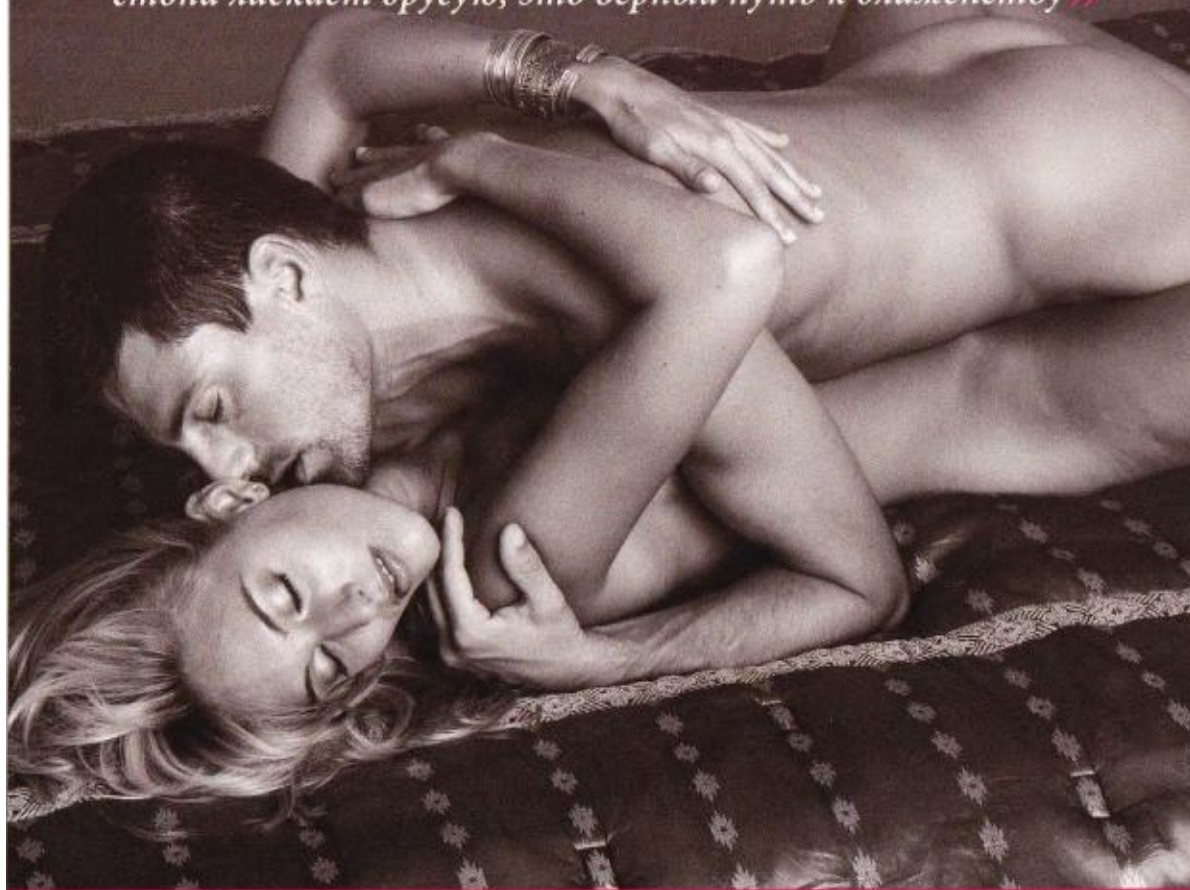
Это интересный вариант позы для пары, которой нравятся мини-спектакли: сядьте друг напротив друга и посмотрите друг другу в глаза. Ваши ноги обвивают ноги партнера, возьмитесь за руки или за предплечья и почувствуйте единение, прильнув к его телу, а затем отклонитесь назад... Эстетично. Чувственно. Камасутра — это настоящее искусство, не так ли?



## **ВЛЮБЛЕННЫЕ ВОРОБЬИ**

## ВЛЮБЛЕННЫЕ ВОРОБЬИ

«Когда влюбленные лежат вместе, переплетают ноги и одна стопа ласкает другую, это верный путь к блаженству»



ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА 08

Эта позиция слывет у влюбленных пар непревзойденной. Едва ли найдется более нежная позиция. Близость партнеров очень велика, можно рассматривать, шептаться, дотрагиваться друг до друга: женщина лежит на спине, мужчина медленно ложится на нее, потом они обнимаются. Ноги и руки переплетаются, можно ощущать друг друга от головы до пят. Наслаждайтесь близостью своего партнера.



## **Чрезвычайно страстно**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Согласно даосизму, жизнь состоит из равновесия Инь и Ян. Женщина тем быстрее придет к оргазму, чем активнее пенис (Ян) проникнет в ее пассивное влагалище (Инь). В положениях, когда женщина пассивна, сама позиция усиливает ощущения женщины. В этом случае лучше всего отдаться своим чувствам. Убедиться в истинности этой мудрости вы сможете, став активной или занимаясь любовью со сменой ролей.

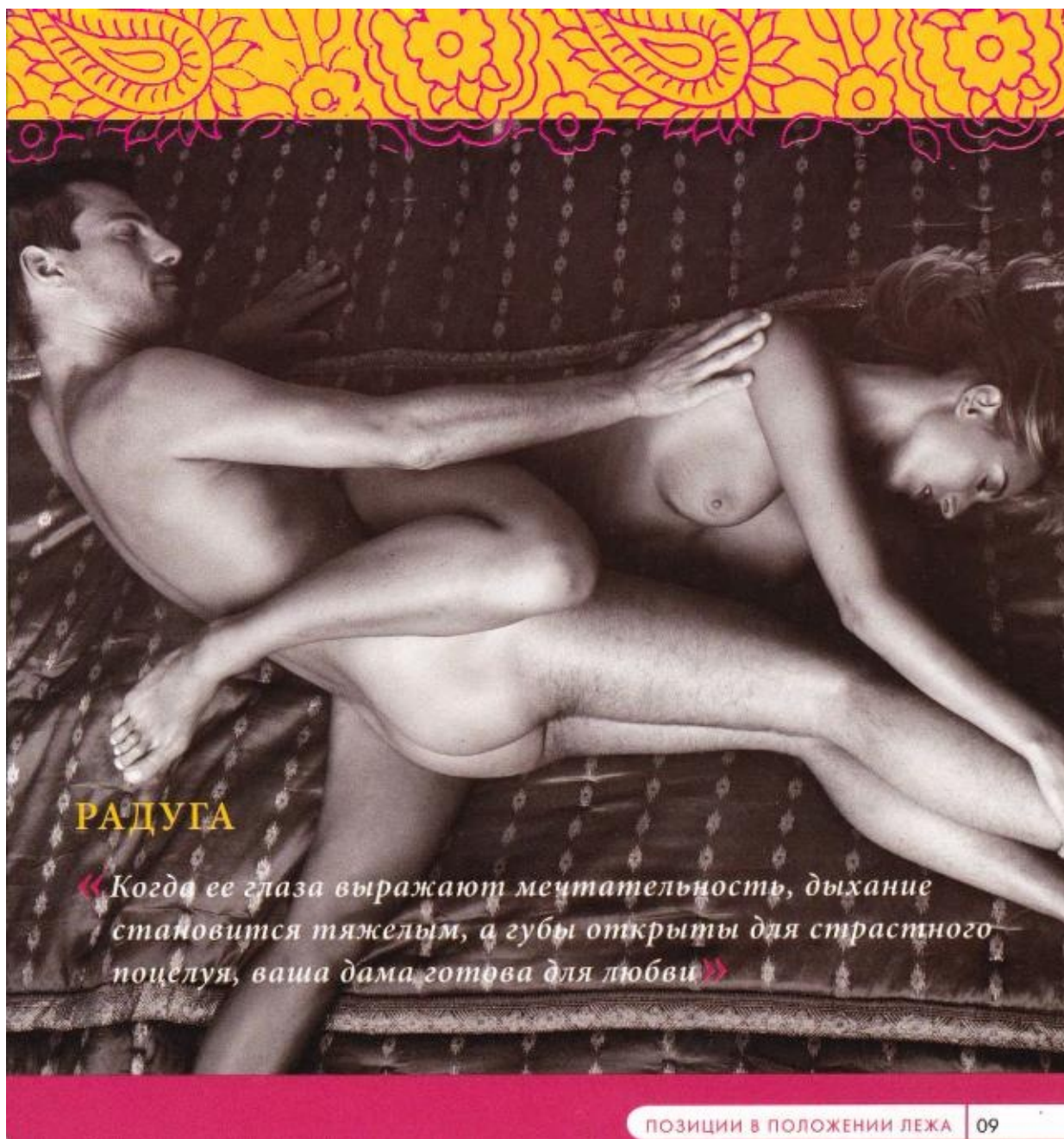
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Если вы, оперевшись на обе руки, приподнимете верхнюю часть туловища, то ваш пенис окажется в другой части влагалища партнерши. Поиграйте с ее грудью, прикоснитесь к ее ступням, шее, займитесь любовью в самом прямом смысле этого слова. В позиции «Влюбленные воробьи» вы можете вполне успешно меняться ролями. Вы переворачиваетесь на спину, а ваша партнерша оказывается сверху. Что возбуждает вас больше? Активная роль или пассивное участие?

## **ВАРИАНТ КОКОН ШЕЛКОПРЯДА**

Он — гусеница, прилежно «плетет паутину», она — кокон, позволяет себя окутать и наслаждается. Описания этой позиции с картинками встречаются в Камасутре часто. Лежа в объятиях, она скрещивает свои ноги за его спиной. В такт его толчкам ее таз приподнимается вверх и снова опускается. Это стимулирует обоих!



**РАДУГА**



## РАДУГА

«Когда ее глаза выражают мечтательность, дыхание становится тяжелым, а губы открыты для страстного поцелуя, ваша дама готова для любви»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА 09

Необычная позиция, немного другая стимуляция — и вы уже витаете в облаках. В позиции «Радуга» женщина ложится перпендикулярно своему партнеру. Свои ноги он просовывает между ее ногами и держится за ее плечи, она берется за его голени. Он проникает в нее и начинает совершать фрикции.

### Максимальное наслаждение

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** К сожалению, не существует запатентованного рецепта для достижения женщиной оргазма. Каждая женщина — единственная в своем роде, и ее фантазии тоже. Возможно, ваша точка G стимулируется по всем правилам. Но что это дает, если вам не хватает эмоциональной близости? Важно, чтобы вы находились не под давлением. Попробуйте новые способы с радостью и любопытством, ничего при этом не ожидая. Тогда, возможно, вы получите нечто очень неожиданное.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Она вытягивает ноги, и вы стимулируете переднюю часть ее влагалища. Многие женщины находят это ощущение магическим, другие же предпочитают более глубокое проникновение мужчины, чего можно достичь, если женщина подтянет колени к груди. Пригодится и подушка: ее можно подложить под ягодицы для более тесного контакта. Положение для уставших пар, которые хотят быть нежными: он лежит на спине и приподнимает ее бедра под углом вверх. Она все равно остается в положении лежа, и ее ноги выше уровня бедер. Это секс для утонченных натур.

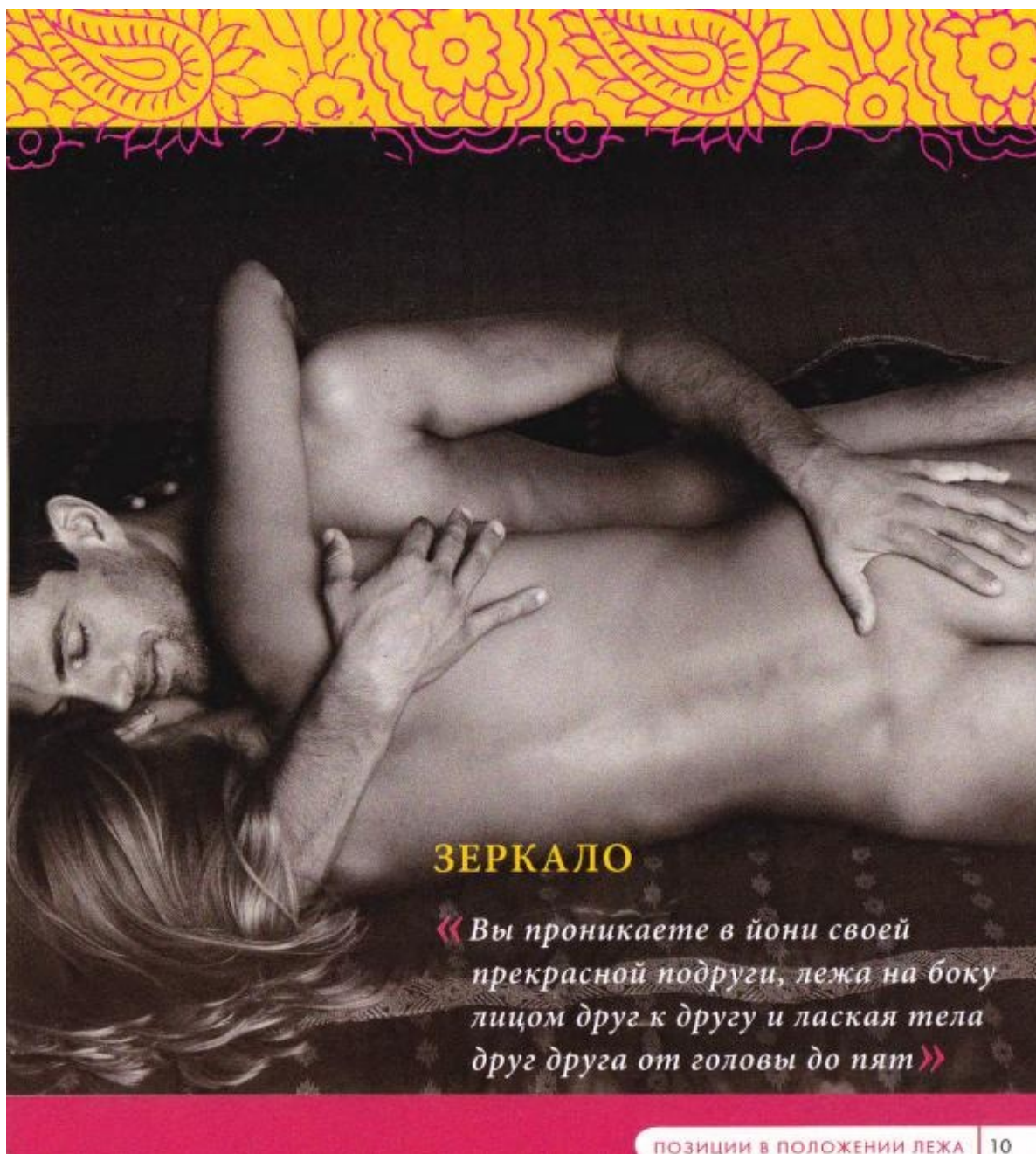
## **ВАРИАНТ УТКИ-МАНДАРИНКИ**

Если поза «Радуга» кажется вам неудобной, есть прекрасная альтернатива: женщина ложится на бок, он плотно прижимается к ней сзади и проникает в нее. Поза «Ложки» — очень удобная позиция по утрам, незадолго до первого кофе. Очень интимная, очень любвеобильная и к тому же эротическая!



**ЗЕРКАЛО**





## ЗЕРКАЛО

«Вы проникаете в йони своей прекрасной подруги, лежа на боку лицом друг к другу и лаская тела друг друга от головы до пят»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА | 10

Очень просто и в то же время чувственно. Партнеры смотрят в глаза друг другу, ноги вытянуты. Женщина слегка приподнимает одну ногу, чтобы мужчина мог в нее проникнуть. Своим бедром он ложится на ее ногу. В такой позиции вы можете целоваться. Если женщина повернется к своему

партнеру спиной, в позицию «Ложки», он сможет стимулировать ее эрогенные зоны или она сама будет ласкать себя рукой.

## **Для любителей наслаждения**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Позиция должна соответствовать вашему настроению, и никак иначе. Женщины обычно предпочитают нежные варианты любовных игр. Иногда женщины хотят ускорить завершение полового акта и берут управление хеппи-эндом на себя. Эта позиция подходит и для тех, кто любит проявлять страсть с элементами легкой агрессии. «Повальсируйте» в постели, отодвиньте верхнюю часть ее туловища назад, взъерошьте ей волосы, помассируйте ее ягодицы, затем резко придвиньте любимую к себе и просто насладитесь жизнью.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Положите свое бедро на ее, нога то под большим углом, то под меньшим — почувствуйте разницу. Потом обхватите ногу своей возлюбленной, это сблизит вас. Что понравилось вам больше всего? Некоторые люди полагают, что левая часть влагалища более чувствительна, чем правая. Экспериментируйте! Вы лежите на левом боку, ваша партнерша — на правом, потом поменяйтесь местами. Может, что-то есть в этой теории?

## **ВАРИАНТ ДВЕ РЫБЫ**

Не прибавить ли романтики в отношения? Оба лежат на боку, как в позиции «Зеркало». Только мужчина кладет обе ноги женщины на свои. В таком положении невозможно проникнуть в партнершу глубоко, но женщина испытывает чувство надежности и защищенности.

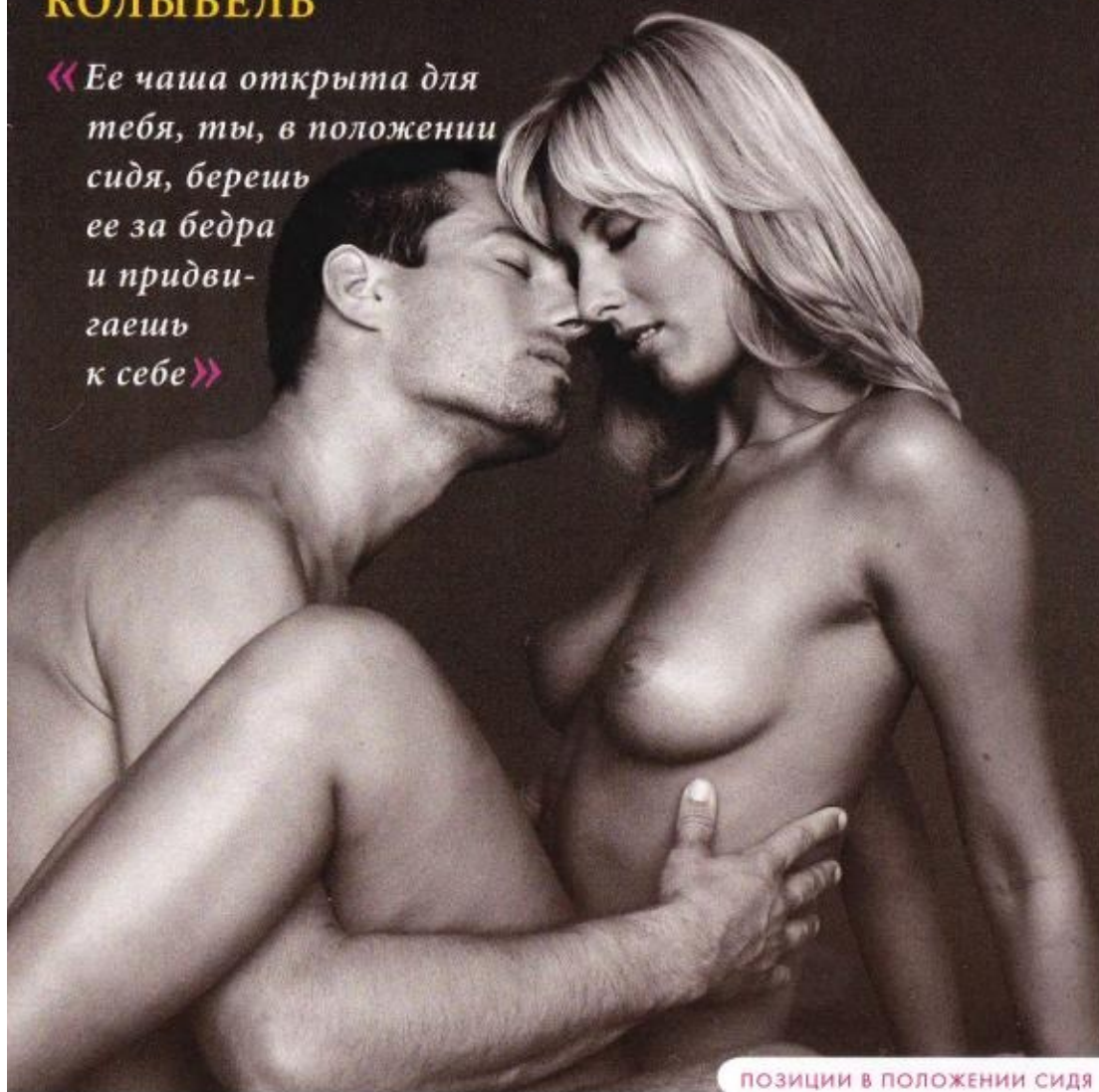


**ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ**

**КОЛЫБЕЛЬ**

## КОЛЫБЕЛЬ

«Ее чаша открыта для тебя, ты, в положении сидя, берешь ее за бедра и придвигаешь к себе»»



ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ 11

Его предплечья находятся под верхней частью ее бедер, а ладонями он поддерживает ее тело с обеих сторон. Так мужчина может довести свою партнершу до экстаза и продемонстрировать свою изобретательность. Не находите ли, что в позиции сидя присутствует какая-то магия? Не особый ли

это вид близости?

## **Эротика, нежность и наслаждение**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Когда вы сидите на нем, попытайтесь выпрямить спину. При этом представьте, что вас невидимой нитью кто-то тянет за макушку вверх. Выдвиньте вперед грудь. Если вы тянетесь макушкой вверх, то «работа» вашей вагины оптимальна, так вы стимулируете и себя, и своего партнера. Возьмитесь за щиколотки партнера, чтобы добиться большей устойчивости и в полной мере предаться любовным играм. Поскольку его проникновение не очень глубокое, вы сможете насладиться продолжительным половым актом, который закончится наивысшим блаженством.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Позвольте поиграть своим пенисом. В Камасутре есть для этого название: предоставить пенис женщине в наслаждение. Это усилит ее желание, а у вас эрекция появится без всяких усилий. Поносите вашу возлюбленную на руках, подвигайте ее бедра туда-сюда, покачайте ее на коленях из стороны в сторону или вперед-назад. Понаблюдайте, что ей нравится больше всего. В этой позиции трудно сделать что-то неправильно.

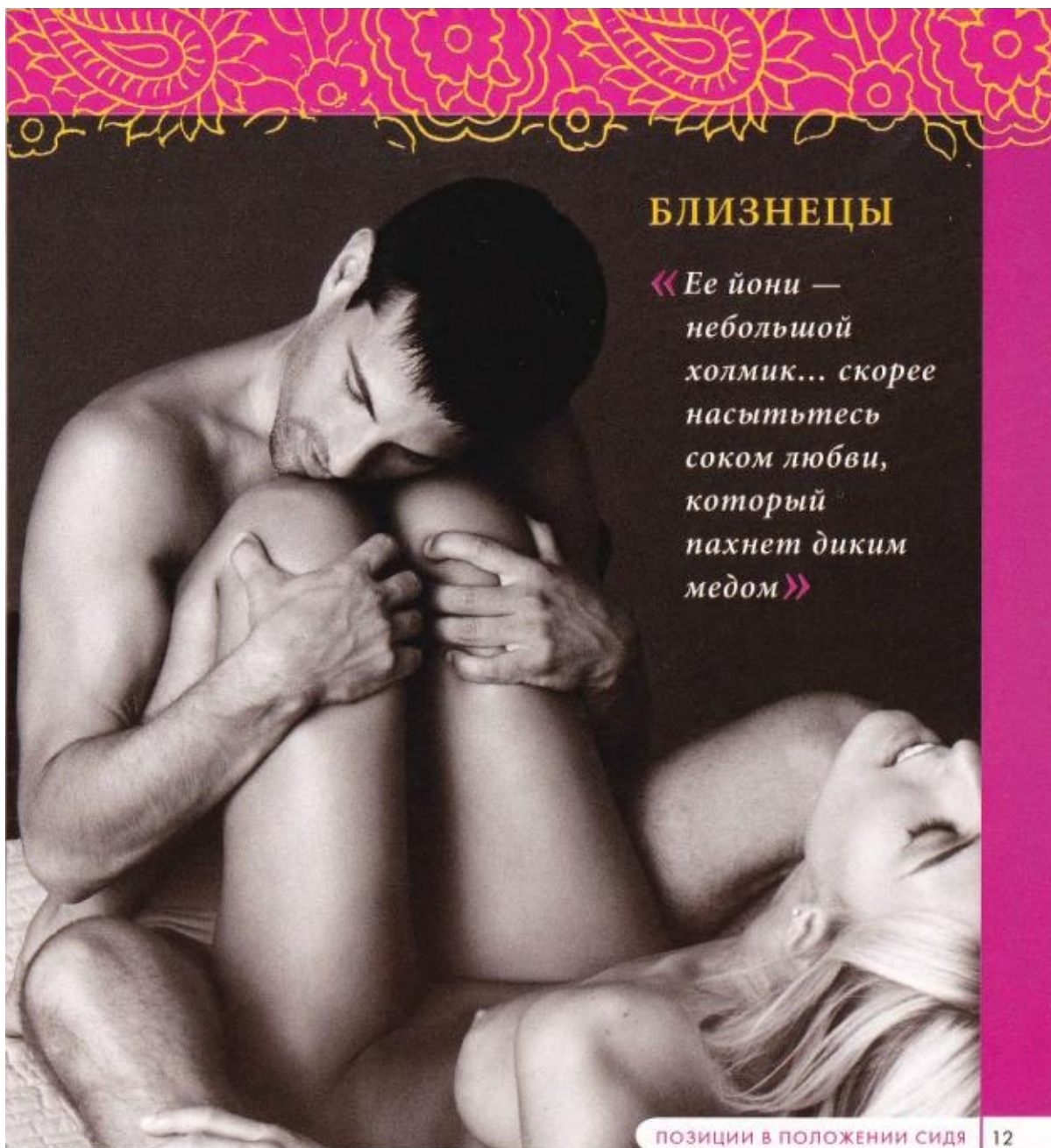
## **ВАРИАНТ ЗМЕИНАЯ ЛОВУШКА**

В позиции сидя друг на друге партнеры стараются приблизиться интимными местами как можно плотнее. Отклонитесь назад и возьмитесь за щиколотки партнера. Найдите ритм, который подойдет вам обоим, и покачивайтесь в экстазе.





**БЛИЗНЕЦЫ**



## БЛИЗНЕЦЫ

«Ее йони —  
небольшой  
холмик... скорее  
насытись  
соком любви,  
который  
пахнет диким  
медом»»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ 12

В позиции сидя мужчина широко разводит ноги, женщина опускается на его пенис. Она откидывается назад и опирается на локти. Мужчина охватывает ее колени, сводит их вместе, и женщина подвигается к нему вплотную. От позиции «Близнецы» веет романтикой и легкостью.

Хотя мужчина в такой позиции может проникнуть в женщину не очень глубоко, женщине гарантировано настоящее наслаждение.

## **Высокий стимулирующий фактор**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Поскольку возможности вашего партнера в этой позиции ограничены, поддержите его: садясь на его пенис, возьмитесь за его ноги под коленками, чтобы добиться устойчивости. Сжимая свои колени, вы активизируете нижнюю часть своего таза, ваша йони сможет плотнее контактировать с его лингамом. Ваш партнер может занять такую же позицию, как и вы. Он сводит свои колени, и вы соединяетесь. Касательно этой темы Ватсьяна писал: «Кама — это наслаждение соответствующим объектом посредством пяти чувств: слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния, под управлением разума и в согласии с душой».

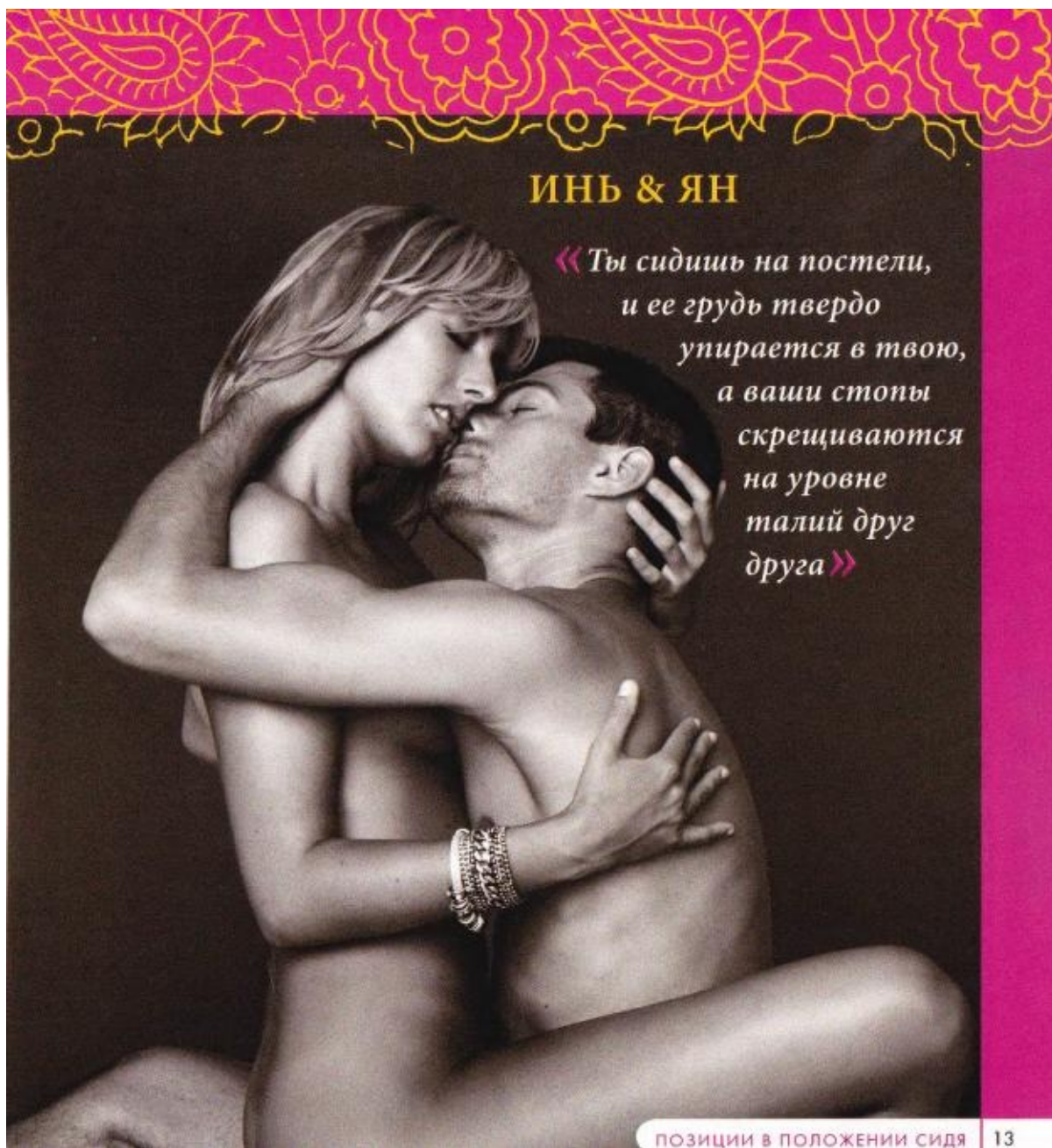
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** В сексе очень большую роль играет фантазия, поэтому вы должны наслаждаться половым актом и видом своей партнерши. Попробуйте разные техники фрикций. Как вам техника из Камасутры «Зубочистка в вульве»? Такая техника предполагает движения не только вперед-назад, но и вверх-вниз. Попробуйте эту технику в темноте или с закрытыми глазами: так легче сконцентрироваться на собственных ощущениях.

## **ВАРИАНТ ЛЯГУШКА**

Еще более интимная и эротичная поза: в позиции «Лягушка» женщина, находясь в положении сидя, подтягивает ноги к себе. Мужчина сидит на ее ступнях. Потом он крепко берет ее за плечи и тянет к себе.



**ИНЬ & ЯН**



## ИНЬ & ЯН

« Ты сидишь на постели,  
и ее грудь твердо  
упирается в твою,  
а ваши стопы  
скрещиваются  
на уровне  
талий друг  
друга »

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ 13

Мужчина сидит, слегка согнув ноги, женщина опускается на его пенис. Он берется за ее бедра, оба партнера обхватывают ногами друг друга в области талии. Женщина нежно двигается туда-сюда, мужчина наслаждается ею в ритме с ней. Он может замедлить свои фрикции, чтобы позволить женщине руководить процессом.

**Максимально чувственно**



**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Наслаждайтесь! Почувствуйте, как он в вас нуждается. Попробуйте в позиции сидя разные движения, чтобы понять для себя, что вас заводит больше всего. Помассируйте его спину и ягодицы, взъерошьте волосы, делайте то, что вам хочется. Посмотрите, меняется ли его эрекция, когда вы надавливаете внутренней частью бедер на партнера. Если в приподнятом положении вы чувствуете себя не очень комфортно, то сядьте между коленями своего партнера.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Прикасайтесь ко всем частям тела своей партнерши, погладьте ее грудь, живот, ягодицы, целуйте их, будьте максимально нежным, в меру кротким и в меру требовательным, потом снова сдержанным. Возможно, вы подтолкнете ее к тому, чтобы она сама себя побаловала. Поднимите ее руки и позвольте ей самой продолжить... Ваша партнерша может сесть также на ваши ритмично раскачивающиеся ступни.

## **ВАРИАНТ БАБОЧКА**

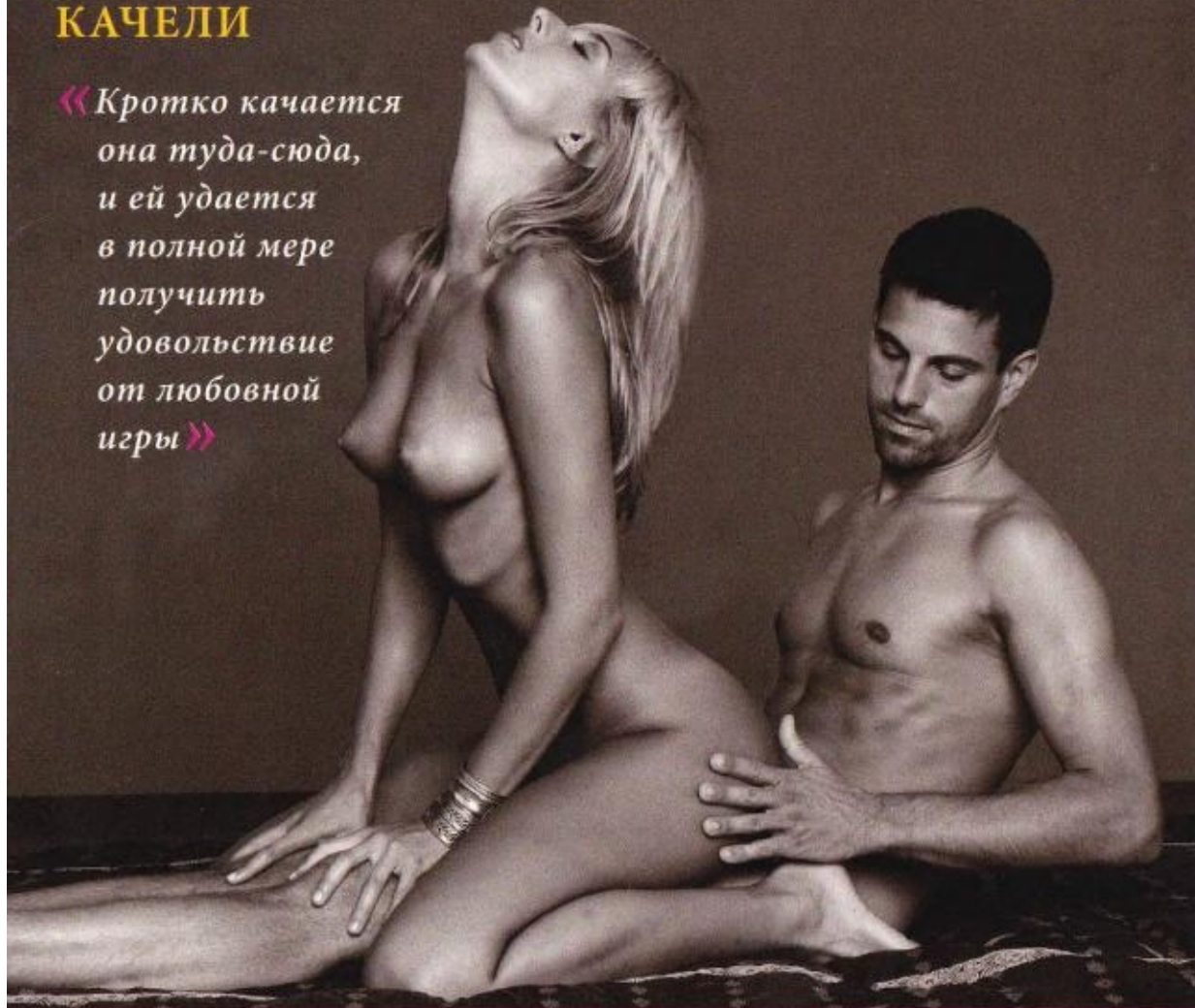
В этом положении ее движения напоминают движения бабочки. Мужчина отклоняется назад, а женщина садится на него и опирается на его ноги. Превосходная позиция для женщины: она может двигать своим тазом так, как ей нравится. А мужчина может наблюдать и наслаждаться.



**КАЧЕЛИ**

## КАЧЕЛИ

«Кротко качается  
она туда-сюда,  
и ей удается  
в полной мере  
получить  
удовольствие  
от любовной  
игры»»



Мужчина отклоняется назад или лежит на спине с выпрямленными ногами. Женщина садится спиной к нему на его пенис, тянется тазом назад, наклоняется верхней частью туловища вперед и опирается на его колени. Ну, раскачивайтесь с удовольствием... Если ее таз может двигаться, выписывая восьмерку, то есть партнерша может раскачиваться на вас так, будто она сидит на качелях, это и есть поза «Качели».

## Особенно страстно

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Раскачивайтесь вперед и назад, делайте круговые движения или вырисовывайте своим тазом цифру восемь. Некоторые секс-эксперты убеждены, что оргазма можно достигнуть только стимуляцией клитора. Попробуйте: во время раскачивания вы можете тереться своей «горячей» точкой о партнера, если как можно дальше наклонитесь вперед.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Если вы хотите предоставить партнерше побольше удобства, то держите ноги полусогнутыми. Так она сможет на них опереться. Понаблюдайте, как ваш пенис медленно выходит из ее влагалища и снова скользит назад. Есть ли что-то лучшее в любви?! Поддерживайте по возможности во время движений ее за ягодицы — так вы предотвратите «изгнание вашего лингама из лона любви».

## ВАРИАНТ ЛОШАДКА

Такое название получила прекрасная любовная техника. В позе «Лошадка» женщина сжимает свои вагинальные мышцы, как ладони при дойке. Эротичны ли эти ассоциации, трудно сказать, но ритмичные движения в этой позиции, напоминающие доение, существенно стимулируют интимные зоны обоих. Женщина сидит на корточках на мужчине, который тоже находится в позиции сидя. Она сжимает вагиной его пенис снова и снова. Поупражняться в этом вы можете, когда сидите в туалете на унитазе и пускаете струю, а потом прерываете ее.

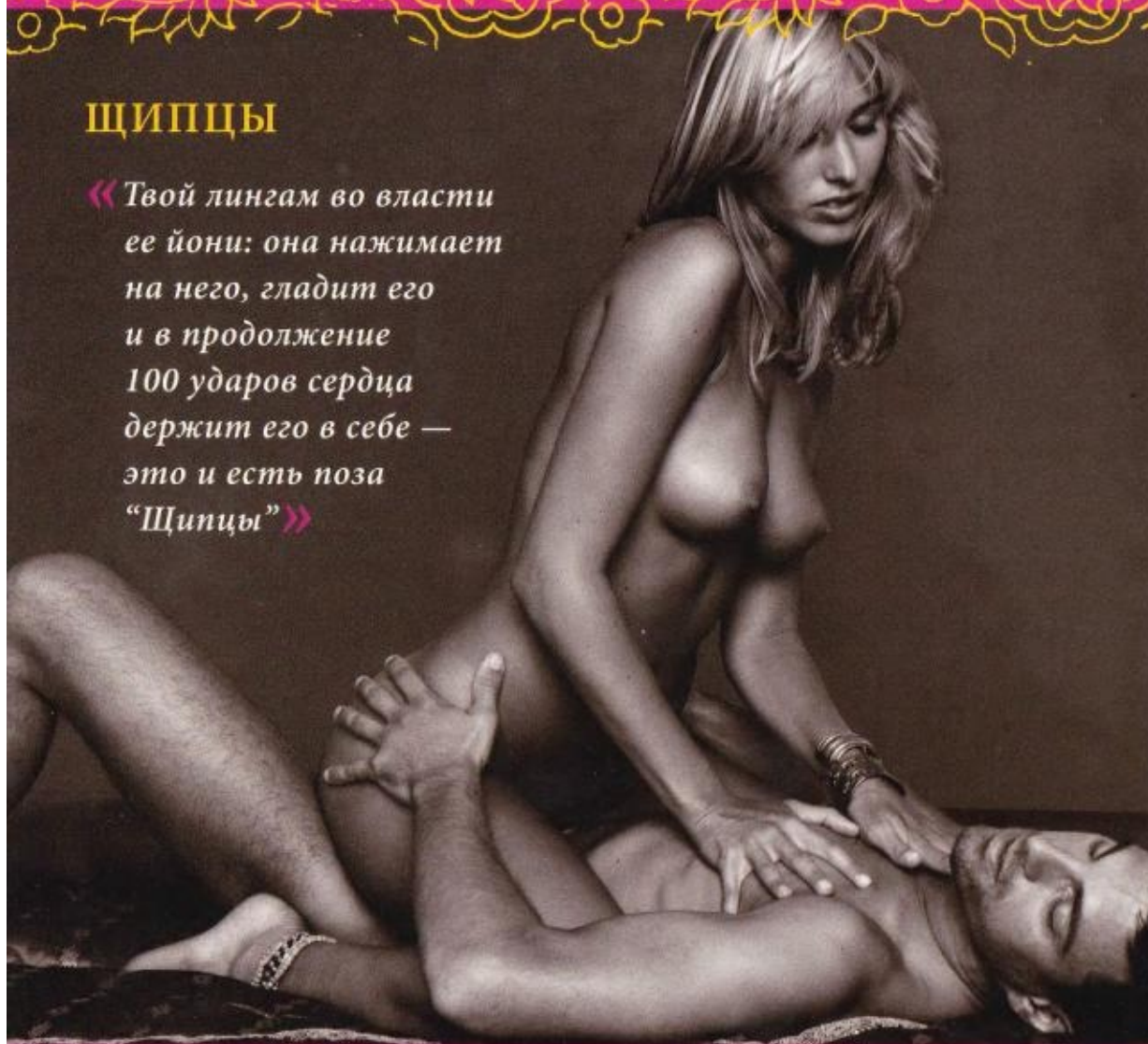


**ЩИПЦЫ**



## ЩИПЦЫ

«Твой лингам во власти  
ее йони: она нажимает  
на него, гладит его  
и в продолжение  
100 ударов сердца  
держит его в себе —  
это и есть поза  
“Щипцы”»»



Мужчина лежит на спине, расставив широко ноги, женщина опускается над ним, становясь на колени. Он обхватывает ее талию, а она опирается на его плечи, грудь или руки и вводит пенис

глубоко в себя. Она массирует мышцами таза его пенис. Одновременно она двигается вперед-назад, вверх-вниз или описывает бедрами круг. Все эти движения доведут обоих до экстаза.

## **Очень страстно и чувственно**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Тренируйте свои вагинальные мышцы, вставив палец во влагалище. Чувствуете, как сжимаются мышцы? Упражняйтесь так на протяжении недели. Это приведет к улучшению кровообращения в области таза, вы станете более восприимчивы и легче будете достигать оргазма. Вы сможете самостоятельно вызывать напряжение, и ваш партнер будет ощущать большее давление вокруг пениса, что усилит его эрекцию.

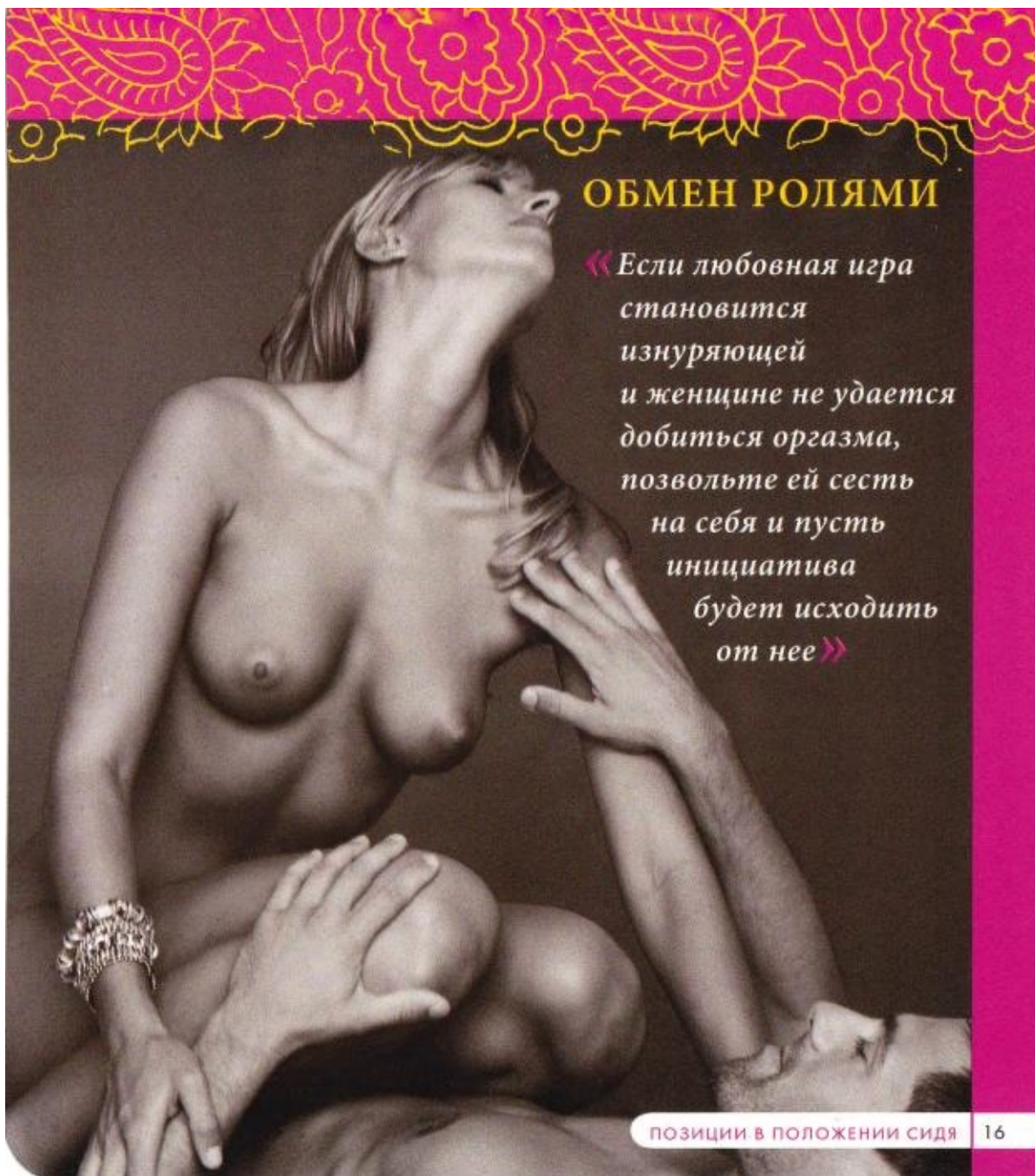
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Наслаждайтесь различными техниками, балуйте свою партнершу. Вам нравится, как она управляет процессом? Если вам не по душе пассивная роль, «помесите» ее грудь, займитесь стимуляцией клитора круговыми движениями — кротко или настойчиво, можете даже поиграть с ее ягодицами.

## **ВАРИАНТ ВОЛЧОК**

Он лежит на спине. Опуститесь на корточки и сядьте на него в области таза. Его пенис в вашем влагалище. Переставьте одну ногу так, чтобы обе ваши ноги оказались по одну сторону. Затем вращайтесь дальше до тех пор, пока не окажетесь к нему спиной. Поворачивайтесь медленно, делая короткие паузы и имитируя «наездницу».



**ОБМЕН РОЛЯМИ**



## ОБМЕН РОЛЯМИ

«Если любовная игра становится изнуряющей и женщине не удастся добиться оргазма, позвольте ей сесть на себя и пусть инициатива будет исходить от нее»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ 16

Мужчина лежит на спине, женщина садится на него, согнув ноги в коленях. Ее ступни находятся по обе стороны его бедер, потом она садится на корточки и вводит его пенис в свое влагалище. Он

сжимает ее колени, а она начинает совершать своей йони круговые движения на нем или слегка приподнимается, чтобы затем снова опуститься на корточки.

## **Для любителей наслаждения и активных людей**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Позвольте своей йони описывать круги, то быстрее, то медленнее. Приподнимитесь ненадолго, чтобы его пенис лишь частично был в вас. Затем снова опуститесь и плотно прижмитесь ягодицами к нему так, чтобы можно было ощущать его глубоко в себе. Позвольте себе побыть немного эксгибиционисткой. Поиграйте своей грудью, откиньте волосы назад, почувствуйте себя сексуальной! Если возникнет желание лечь на него, сделайте это, как в миссионерской позе, только наоборот: он — снизу, вы — сверху.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Позвольте себе просто лечь на спину и порадуйтесь активности своей партнерши. Женщины, которые знают, как себя самостоятельно возбудить, получают больше удовольствия от секса. От «открытий» партнерши вы выиграете. Относитесь к этому как к уроку на тему «Женская возбуждаемость». Понаблюдайте за своей возлюбленной: как она дотрагивается до своей груди? Трется ли она своим клитором о ваш лингам или пытается поглубже поглотить ваш пенис?

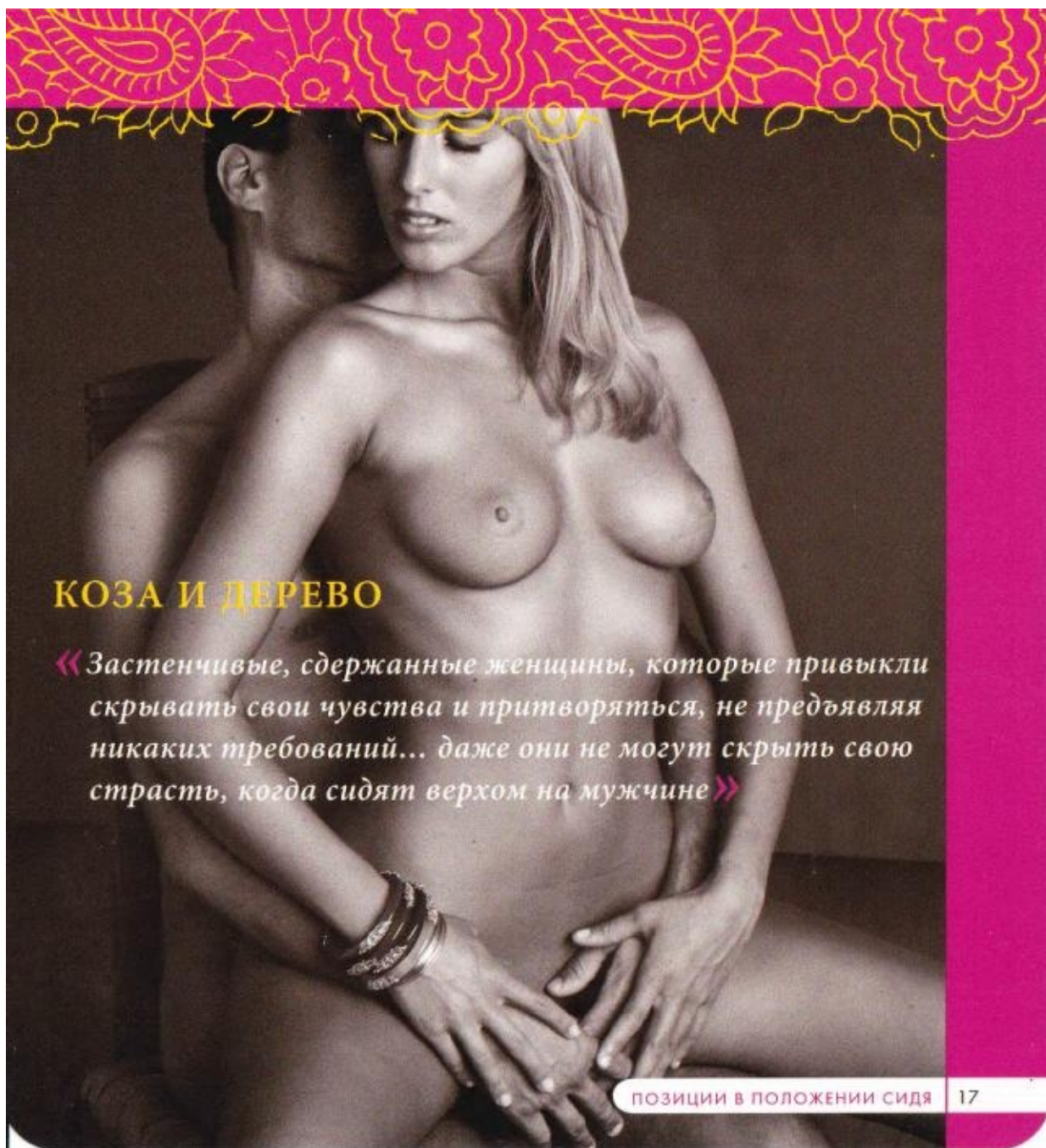
## **ВАРИАНТ ПАРЯЩЕЕ ВОЗНЕСЕНИЕ**

В этой позиции женщина может дополнительно стимулировать свой клитор: она сидит на партнере в позе «Ножницы» и двигается так, как ей больше всего нравится. Чтобы она могла быстрее получить оргазм, мужчина или сама женщина ласкает рукой клитор. Великолепны также прикосновения ко всем частям тела.





**КОЗА И ДЕРЕВО**



## КОЗА И ДЕРЕВО

«Застенчивые, сдержанные женщины, которые привыкли скрывать свои чувства и притворяться, не предъявляя никаких требований... даже они не могут скрыть свою страсть, когда сидят верхом на мужчине»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ 17

Мужчина сидит на стуле, на крае стола или на другом подходящем месте. Женщина садится на него так, чтобы ее ступни касались пола и у нее была устойчивая позиция. Женщина начинается

двигаться на нем. Мужчина может помочь партнерше, покачиваясь на пятках или руками поддерживая ее за талию.

## **Эротично для нее и для него**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Относитесь к этой ситуации совершенно осознанно, наслаждайтесь: вы занимаетесь со своим партнером любовью на стуле, на столе или на кухонной мебели. Это как раз те маленькие изменения в ваших любовных играх, которые могут сыграть роль раздражителя. Дотрагивайтесь до себя в тех местах, где вам особенно нравится, и усиливайте свое возбуждение. Массируйте свою грудь и позвольте себе полностью отдаться чувствам.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Доведите свою партнершу до оргазма, лаская рукой ее клитор. Конечно, в этой позиции вы можете побаловать свою партнершу и секс-игрушкой, например вибратором. Некоторые женщины любят круговые прикосновения к своему клитору, другим нравится, если их клитор теребят или сжимают. Узнайте, что удовлетворяет ее больше всего. Кому-то могут нравиться даже грубые слова! Будоражащая воображение эротика в основном усиливает влечение.

## **ВАРИАНТ КРОЛИК**

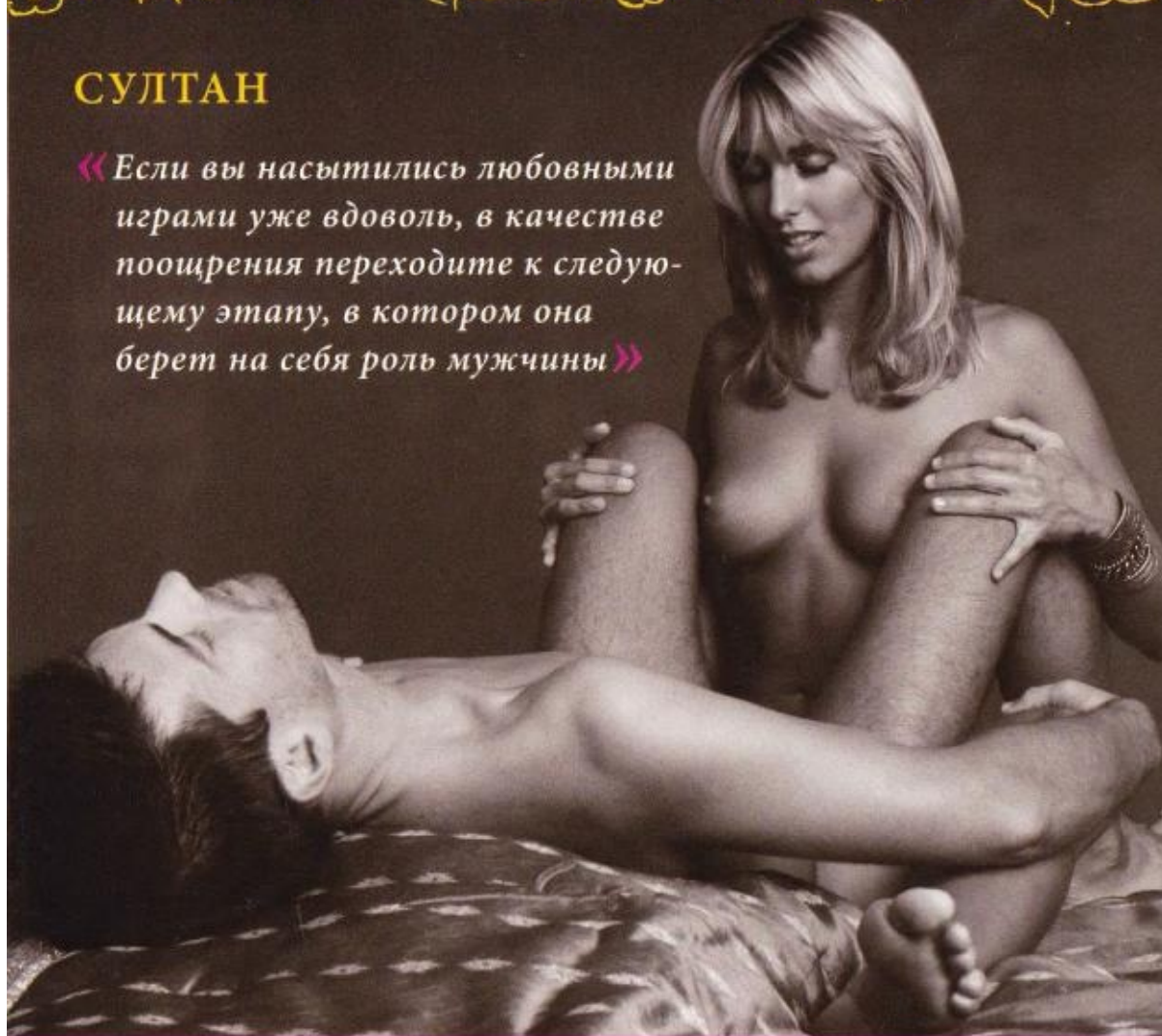
Позиций, когда женщина сидит на мужчине, в Камасутре достаточно. В позе «Кролик» женщина сидит на мужчине спиной к нему. Она ставит свои ноги между его слегка приподнятыми бедрами, наклоняется вперед, опирается на руки, и оба наслаждаются ритмичными движениями. В этой позиции перед мужчиной открывается замечательный вид, он может любоваться ягодицами своей партнерши.



**СУЛТАН**

## СУЛТАН

«Если вы насытились любовными играми уже вдоволь, в качестве поощрения переходите к следующему этапу, в котором она берет на себя роль мужчины»



Великолепная позиция, в которой мужчина может быть пассивным и все свои «нелегкие полномочия» передать женщине: она сидит перед ним, слегка раскрыв ноги. Мужчина лежит на

спине и проникает в нее, при этом свои ноги он ставит на пол рядом с ней или кладет ей на плечи. Она берет на себя инициативу — он наслаждается.

## **Для ценителей абсолютного наслаждения**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Многие мужчины охотно берут на себя инициативу в сексе, роль ведущего им по душе. Но это вовсе не значит, что женщина не будет наслаждаться, если призыв к любовным забавам иногда будет исходить от нее и она будет выполнять всю «работу». Вы комфортно чувствуете себя в роли ведущей, в роли активной любовницы? Тогда в зависимости от настроения выбирайте позы, в которых вы сможете задавать ритм, интенсивность и темп. Покажите своему партнеру, как это может быть хорошо — просто расслабиться и наслаждаться.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Не всегда именно мужчина должен доводить женщину до наивысшего наслаждения. Доверьте женщине хотя бы раз испробовать свой эротизм на ней самой. Возможно, вы испытаете совершенно новые ощущения. Разве это не прекрасно, когда она вас ласкает? Обратите внимание, какие техники она использует, чтобы возбудить себя саму. Вводит ли она ваш пенис глубоко в себя? Страстно и быстро она двигает свою йони или в замедленном темпе?

## **ВАРИАНТ НЕБО И ЗЕМЛЯ**

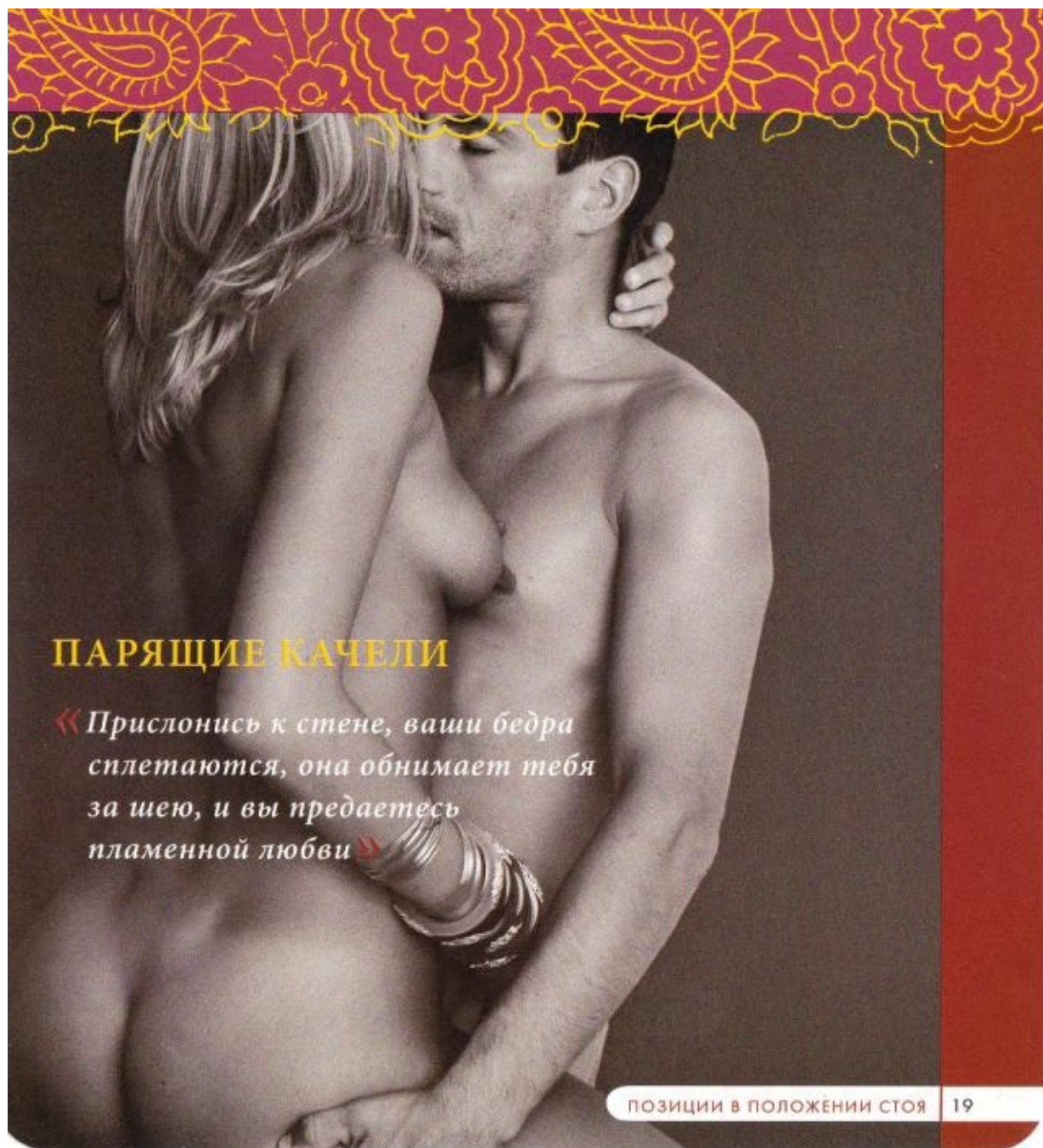
Комфортнее позиции просто не может быть! В этом положении мужчина чувствует себя богом. Хороший случай поупражняться в мужской сдержанности и смирении. Поза «Небо и земля» — это вариант позы «Султан», при которой ноги мужчины подняты и лежат у женщины на плечах. Вот таким удобным может быть секс из Камасутры...





**ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

**ПАРЯЩИЕ КАЧЕЛИ**



## ПАРЯЩИЕ КАЧЕЛИ

*«Прислонись к стене, ваши бедра сплетаются, она обнимает тебя за шею, и вы предаётесь пламенной любви»*

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ 19

Очень эстетично и очень сексуально — даже если это не самая удобная поза для сексуальной близости: мужчина опирается о стену или шкаф, берет женщину за нижнюю часть бедер и

поднимает вверх. Ваши бедра сплетаются, и она обнимает вас за шею. Превосходная исходная точка для быстрого секса.

## **Сексуально и прекрасно до безобразия**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Сделайте однажды вечером мужчине сюрприз, выбрав эту позу. Спонтанный секс окрыляет любовь. Позиции стоя — не романтичны, но весьма возбуждающи. Наслаждайтесь ситуацией и не думайте об удобстве. Прижимайте его к стене в разных помещениях и открывайте совсем новые ощущения! Мужчинам нравится секс в необычных местах, «запретный плод сладок» — это ощущение возбуждает мужчин. Займитесь любовью на лестнице, в гараже, в подвале — разгоряченные тела на холодном полу... в этом есть что-то зловеще-сексуальное.

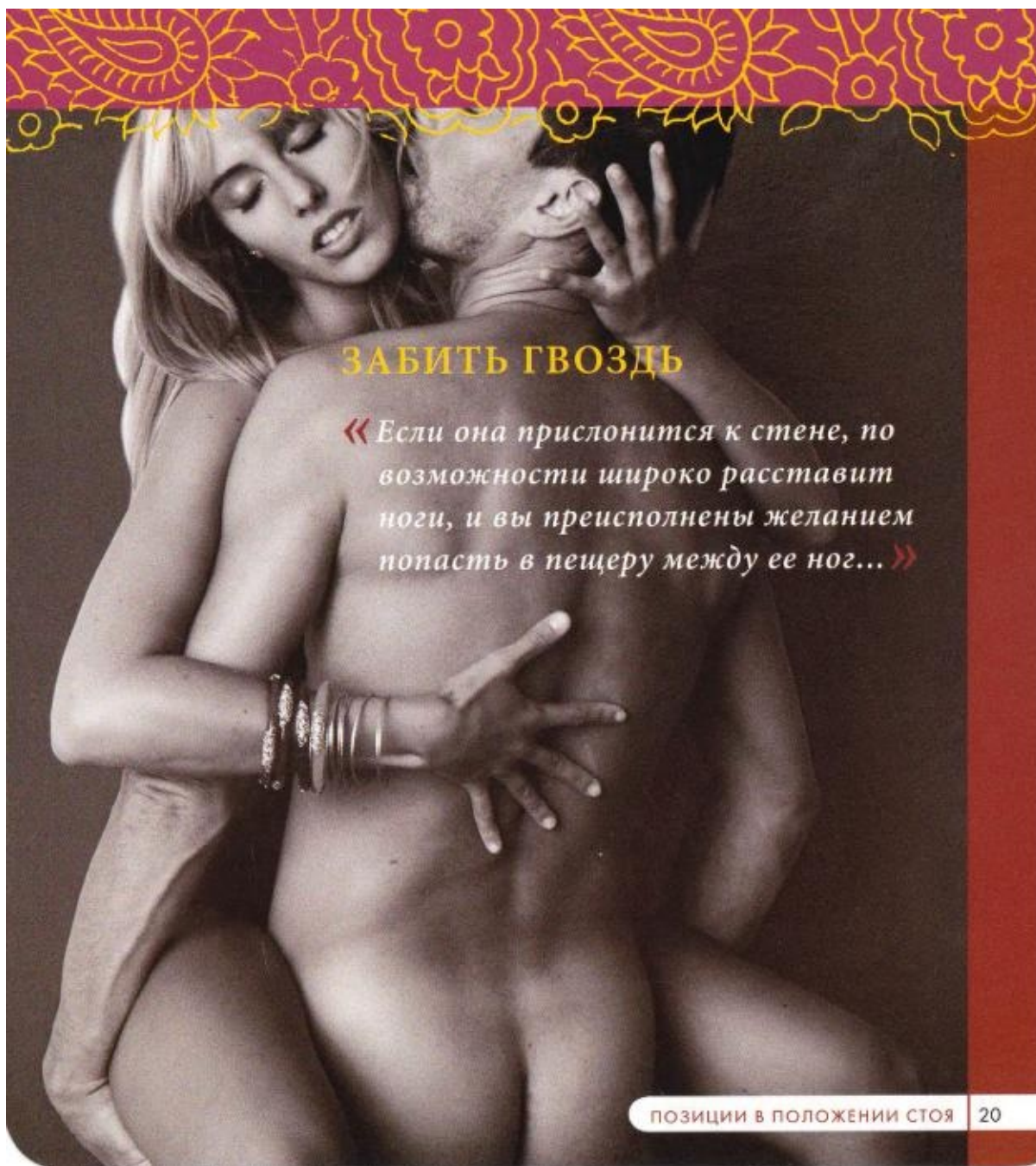
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Ваша партнерша в короткой юбке и высоких сапогах? Спросите тихонько свою сладкую, о чем она сейчас думает... Как хорошо в этой позиции («Парящие качели») заняться любовью в душе! Если вы замечаете, что она приближается к оргазму, не останавливайтесь. Многие мужчины прекращают в самый неподходящий, самый прекрасный момент, потому что полагают, что их «полет» и «полет» женщины завершается одновременно. Ерунда! Ее оргазм может продолжаться более 15 секунд!

## **ВАРИАНТ ТРИ СЛЕДА**

Если вы эту позу попробуете на пляже у скалы, вы оставите после себя отпечатки трех стоп. Обнимитесь стоя. Она обхватывает бедром вашу ногу. Если мужчина намного выше женщины, она может надеть обувь на высоких каблуках или приподняться на пальцах ног. Или — еще проще и неотразимее — он встает перед ней на колени!



**ЗАБИТЬ ГВОЗДЬ**



## ЗАБИТЬ ГВОЗДЬ

«Если она прислонится к стене, по возможности широко расставит ноги, и вы преисполнены желанием попасть в пещеру между ее ног...»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ 20

Женщина стоит, прислонившись к стене, двери или колонне. Мужчина обхватывает верхнюю часть ее бедер, разводит их и кладет на свою талию. В положении стоя он выполняет фрикции. Проникновения могут быть очень глубокими и возбуждающими, так как она, упираясь в стену, обеспечивает ему тем самым очень устойчивую позицию. Отметим, что это совсем не просто, тем не менее, как и было обещано, очень страстно.

## **Страсть и вожделение**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Будьте честны: когда вас в последний раз носили на руках? Наслаждайтесь тем, что он вас носит и вас желает. Даже если вы боитесь, что слишком тяжелы для своего партнера, освободитесь от этой мысли и позвольте себе провалиться в бездну ощущений. Если вам не очень удобно, подложите подушку под спину или периодически опирайтесь на одну ногу.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Сделайте выпад и перенесите свой вес вперед, тогда вы сможете лучше упираться. Если вы нежно прижмете партнершу к стене, вам станет существенно легче ее удерживать. Если же вы почувствуете, что силы вас покидают, позвольте своей любимой стоять одной ногой на полу.

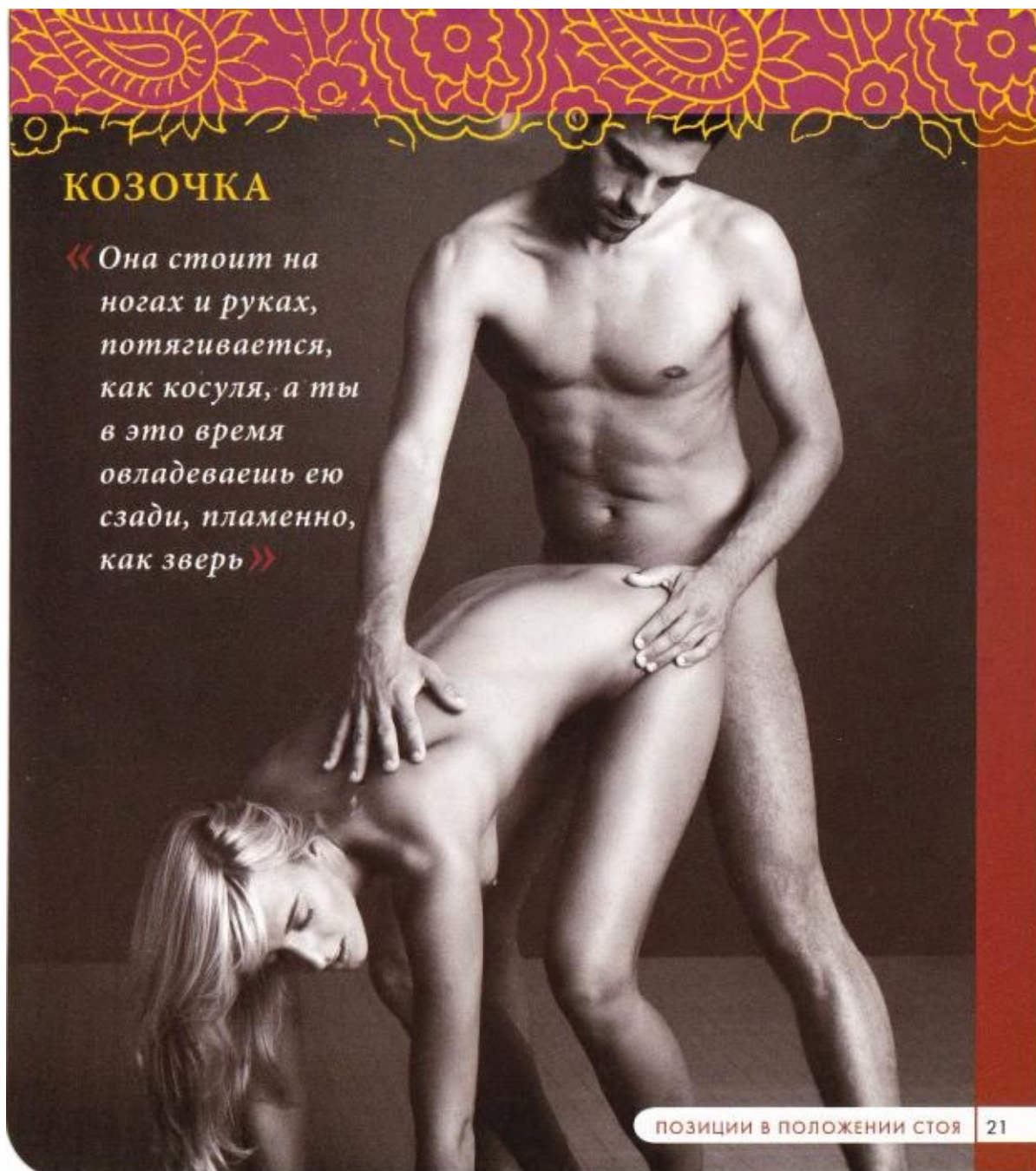
### **ВАРИАНТ ШАГ**

В этом варианте позиции оба любовника удерживают равновесие: «Возьми одну ее ногу в свою руку, займись с ней любовью стоя, ее же руки тем временем ласкают и гладят тебя». Короче говоря: он делает шаг вперед и кладет одно ее бедро на себя. Вы сливаетесь в интимных объятиях, но так, чтобы можно было удерживать равновесие. Лучше всего меняйтесь ролями в этой любовной игре. Она может подвигать своими бедрами, пока он придерживает ее. Если ей сложно стоять на одной ноге, само собой разумеется, она может стоять и на обеих ногах.





**КОЗОЧКА**



## КОЗОЧКА

*« Она стоит на  
ногах и руках,  
потягивается,  
как косуля, а ты  
в это время  
овладеваешь ею  
сзади, пламенно,  
как зверь »»*

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ 21

Поскольку в этой позе у женщины наблюдается большой прилив крови к голове, то она может испытать совершенно новые ощущения во время оргазма. Это происходит так: женщина, стоя

спиной к мужчине, наклоняется вперед и упирается руками в пол. Он обхватывает ее в области таза или за талию и пододвигает к себе. Так он может глубоко проникнуть в нее. Уже поэтому женщина должна хорошо возбудиться и быть страстной.

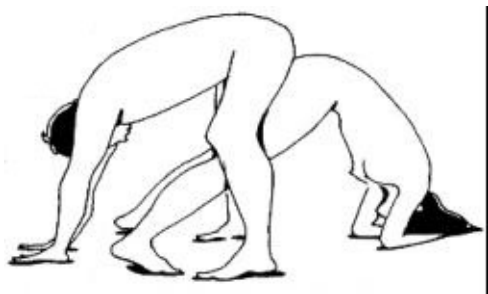
## **Дикое приключение**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Нравятся ли вам лишь определенные позы в сексе или, возможно, эта позиция пробуждает ваши тайные стремления, фантазии и желания? Вы узнаете только в том случае, если попробуете. Даже если после первой попытки вы скажете: «Это не для меня!» — опыт не будет напрасным. Только экспериментируя, вы познаете свое тело лучше — необычная сексуальная жизнь, выходящая за рамки дозволенного, обогащает вас.

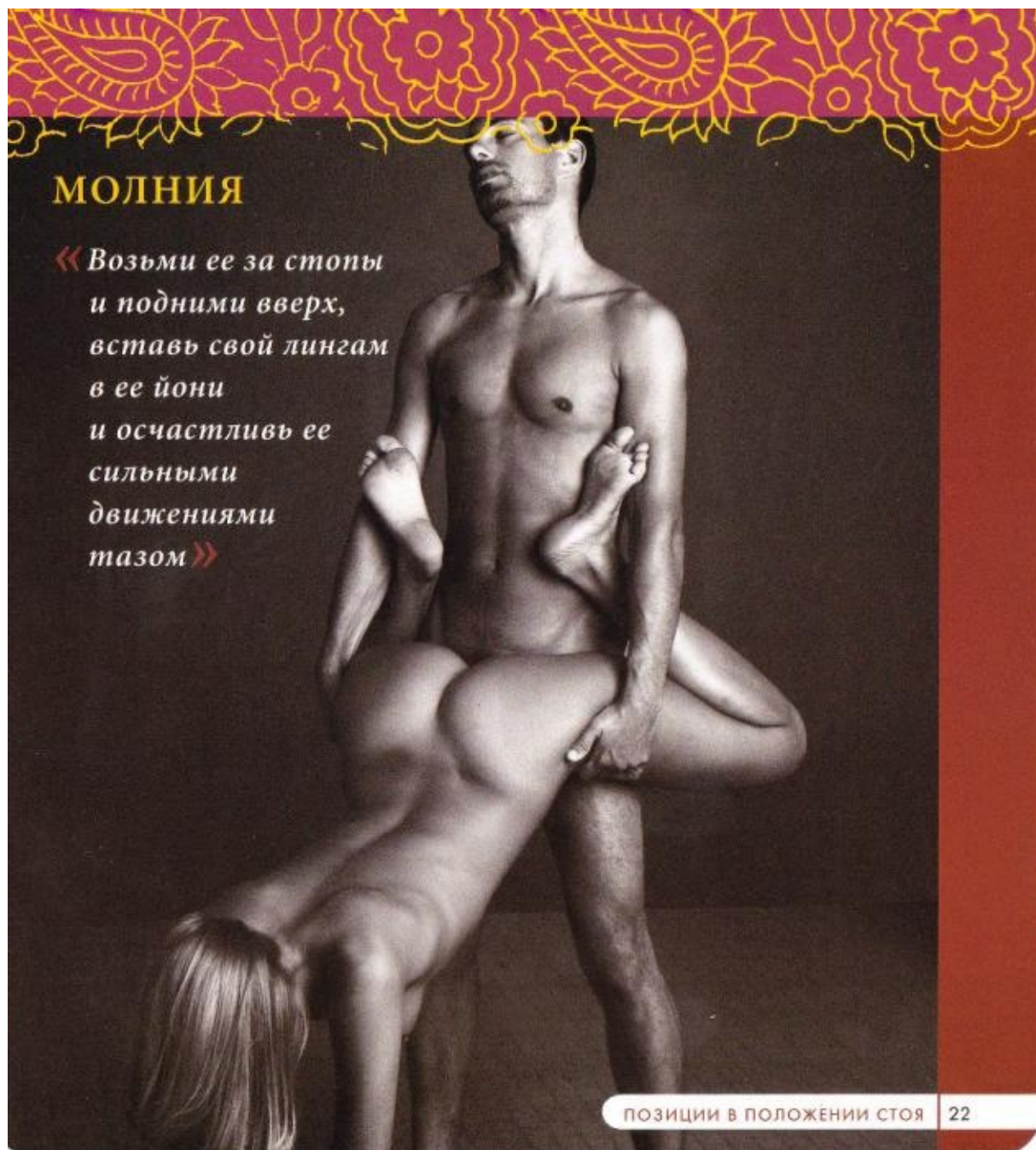
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Некоторые женщины находят обмен ролями в любовных играх возбуждающим и охотно предаются диким фантазиям. Другие же чувствуют себя более уютно в романтической постели. Узнайте, какой секс нравится вашей партнерше. Ваши желания отличаются от желаний вашей любимой? Тогда попытайтесь найти компромисс. Например: «Сегодня я выполняю твое желание, а в следующий раз мы займемся любовью в моем стиле». В идеале, конечно, все различия, касающиеся видов секса, должны рассматриваться партнерами как обогащение опыта.

## **ВАРИАНТ W**

Еще одна сумасшедшая поза из Камасутры для любителей акробатики: в позе W вы оба стоите спиной друг к другу. Наклоняетесь вперед, чтобы соприкоснуться только верхней частью бедер и ягодицами. Со стороны эта поза напоминает букву W. Посещения фитнес-клуба сэкономят вам время тренировок.



**МОЛНИЯ**



## МОЛНИЯ

*« Возьми ее за стопы  
и подними вверх,  
вставь свой лингам  
в ее йони  
и осчастливь ее  
сильными  
движениями  
тазом »»*

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ 22

Если физические возможности женщины позволяют использовать эту позу, то мужчина может совершать фрикции под углом, а это позволит ей ощутить совершенно новые переживания: она становится к нему спиной, наклоняется вперед и упирается в пол руками (чем шире она расставит руки, тем легче устоять). Сначала он поднимает одну ее ногу, затем вторую и кладет себе на бедра так, как если бы она была тачкой.

## Для акробатов

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Более легкий вариант — просто положите предплечья на пол. Или же пусть опорой для вас станет кровать либо другая мебель, обопритесь на нее руками. Так вы избежите стойки на руках, и позиция станет более удобной. Насладитесь несколько иным видом соития. Если же вы можете стоять на голове, то вам обеспечен сенсационный оргазм. При условии, конечно, что вы достаточно долго можете стоять на голове.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** У каждой пары есть свои любимые позиции, которые они совершенствуют в любовных играх. В большинстве случаев они удобны и быстро приводят к финишу. Тем не менее пытайтесь избегать однообразия и монотонности в постели, попробуйте что-нибудь экзотическое. Станьте ненадолго опять тинейджерами и сделайте нечто сумасбродное. Это поможет вам полюбить «ненормальный» секс.

## ВАРИАНТ МОСТ ЛЮБВИ

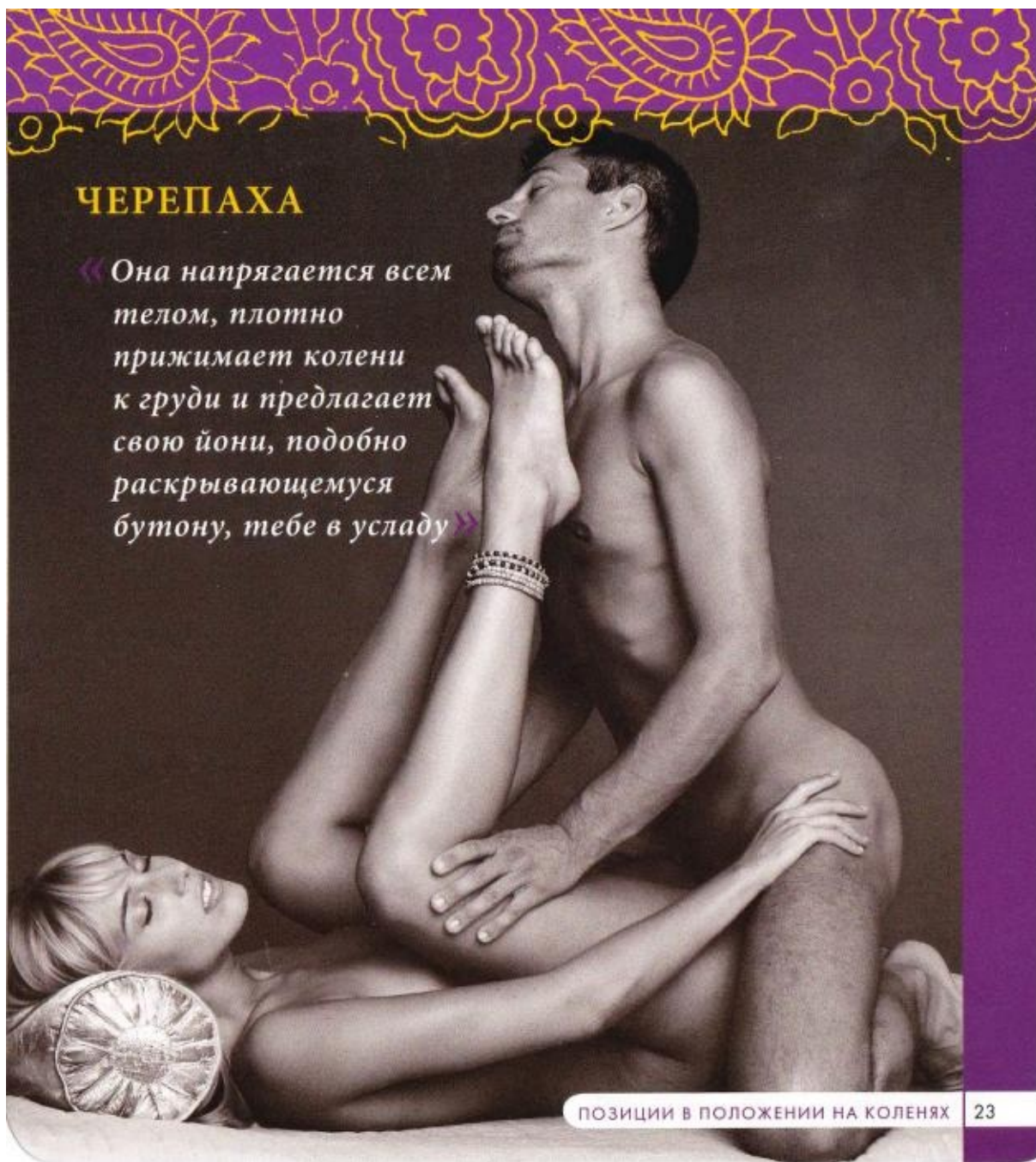
Если сама картинка с изображением позы «Мост любви» внушает вам страх, забудьте, пожалуйста, тотчас же о ней, дабы не причинить вред своему здоровью. Для тех же, кто смел и тренирован, краткое руководство: лягте перед своим партнером на спину, упритесь ногами, положите руки рядом с головой, поднимите таз и сделайте мостик. После чего партнер, удерживая вас в области таза, поднимает нижнюю часть вашего туловища вверх. Вы обнимаете его ногами за талию. Если у вас все получится, вы убедитесь, как это превосходно!





**ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ**

**ЧЕРЕПАХА**



## ЧЕРЕПАХА

« Она напрягается всем телом, плотно прижимает колени к груди и предлагает свою йони, подобно раскрывающемуся бутону, тебе в усладу »

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ 23

Женщина лежит на спине и подтягивает ноги к груди. Мужчина становится перед ней на колени, упирается в ее бедра и пробует новую технику возвратно-поступательных движений, при этом его

пенис имитирует движения ног черепахи. Он проникает глубоко в нее, а потом вынимает пенис. Для обоих движение в замедленном ритме может быть очень возбуждающим. Оргазм отдалится, но будет очень интенсивным.

## **Прекрасно и интенсивно для обоих**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Вы можете поддерживать партнера: когда он вынимает свой пенис, вы погружаетесь ягодицами в матрас. А когда он в вас входит, слегка приподнимаете свой таз. Желаете испытать грандиозный оргазм? Активируйте нижнюю часть своего таза: когда партнер проникает в вас, сожмите ягодицы, прикрывая анус. В момент, когда он вынимает свой пенис, расслабьте мышцы.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Камасутра содержит много указаний и рекомендаций относительно того, как мужчины могут возбудить своих возлюбленных. Концентрируйтесь не только на совокуплении. Представьте, будто все тело любимой — это одна эрогенная зона. Не только вагина. Массируйте ее грудь, гладьте живот, ноги, волосы, чтобы ваша партнерша почувствовала себя защищенной и обожаемой. Эффект: она сможет полностью отдаться сексу, а это отразится и на вас.

## **ВАРИАНТ СОСНА**

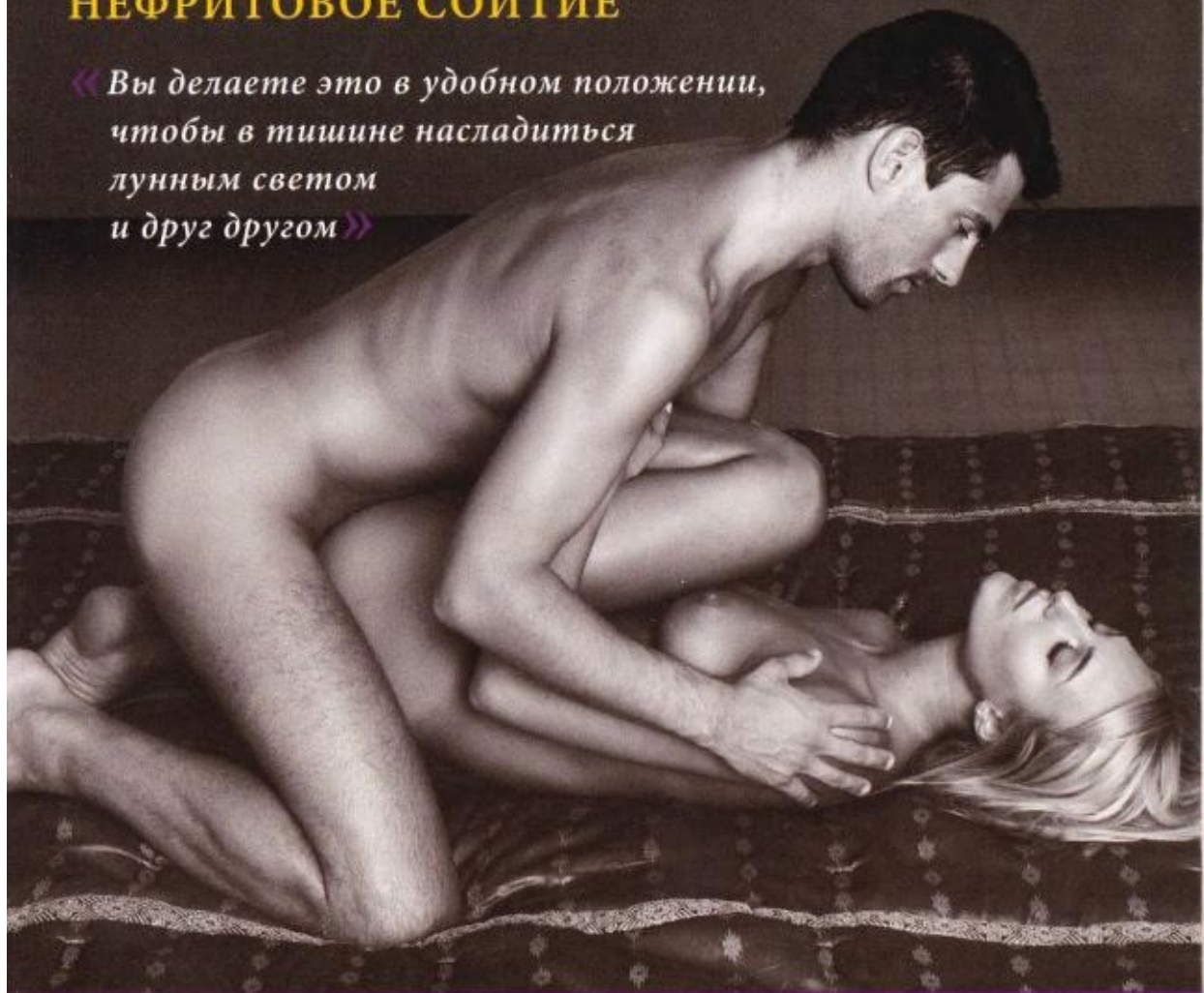
Женщина лежит на спине, как в позе «Черепаха», ноги прижаты к груди. Мужчина становится перед ней на колени. Потом она выпрямляет ноги, протягивая их вверх, как сосна, которая хочет вырасти до неба. Она обхватывает руками его бедра, чтобы он мог быстро и глубоко совершать фрикции. В этой позиции он может слегка приподнять ее таз. Этим достигается; изменение угла, под которым он в нее проникает. Оба Партнера могут обнаружить для себя новые возбуждающие факторы.



**НЕФРИТОВОЕ СОИТИЕ**

## НЕФРИТОВОЕ СОИТИЕ

« Вы делаете это в удобном положении,  
чтобы в тишине насладиться  
лунным светом  
и друг другом »



ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ | 24

Многие женщины в сексе используют прижатые к груди ноги как возбуждающий фактор. В этом положении вся область таза женщины еще более чувствительна, так как вагина сужена и стимулируется

прилив крови. А мужчины наслаждаются видом ее совершенно не прикрытых прелестей. В позе «Нефритовое соитие» женщина лежит немного на боку, нога женщины (которая сверху) согнута в колене и прижата к груди. Мужчина проникает в женщину, стоя на коленях.

## **Очень сильная стимуляция**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Многие женщины чувствуют себя более восприимчивыми, когда лежат на боку. Они находят такие позы более интимными и нежными. Прислушайтесь к себе. Какое чувство вызывает у вас эта позиция? Он становится на колени перед вами, вы лежите на спине. Вам нравится быть полностью в его распоряжении? Если да, наслаждайтесь. Если нет, медленно поменяйте положение. Некоторые женщины считают подчинение мужчине в сексе возбуждающим, и это не имеет ничего общего с грубой игрой во власть.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Обратите внимание, насколько сильно возбуждена ваша любимая, когда вы только собираетесь занять позицию, которая позволит вам проникнуть в нее глубоко. Не все женщины переживают оргазм в половом акте лишь стимуляцией влагалища, многие нуждаются в дополнительных ласках клитора. В таком случае эта позиция предпочтительнее: она дает возможность вам или вашей партнерше рукой ласкать клитор.

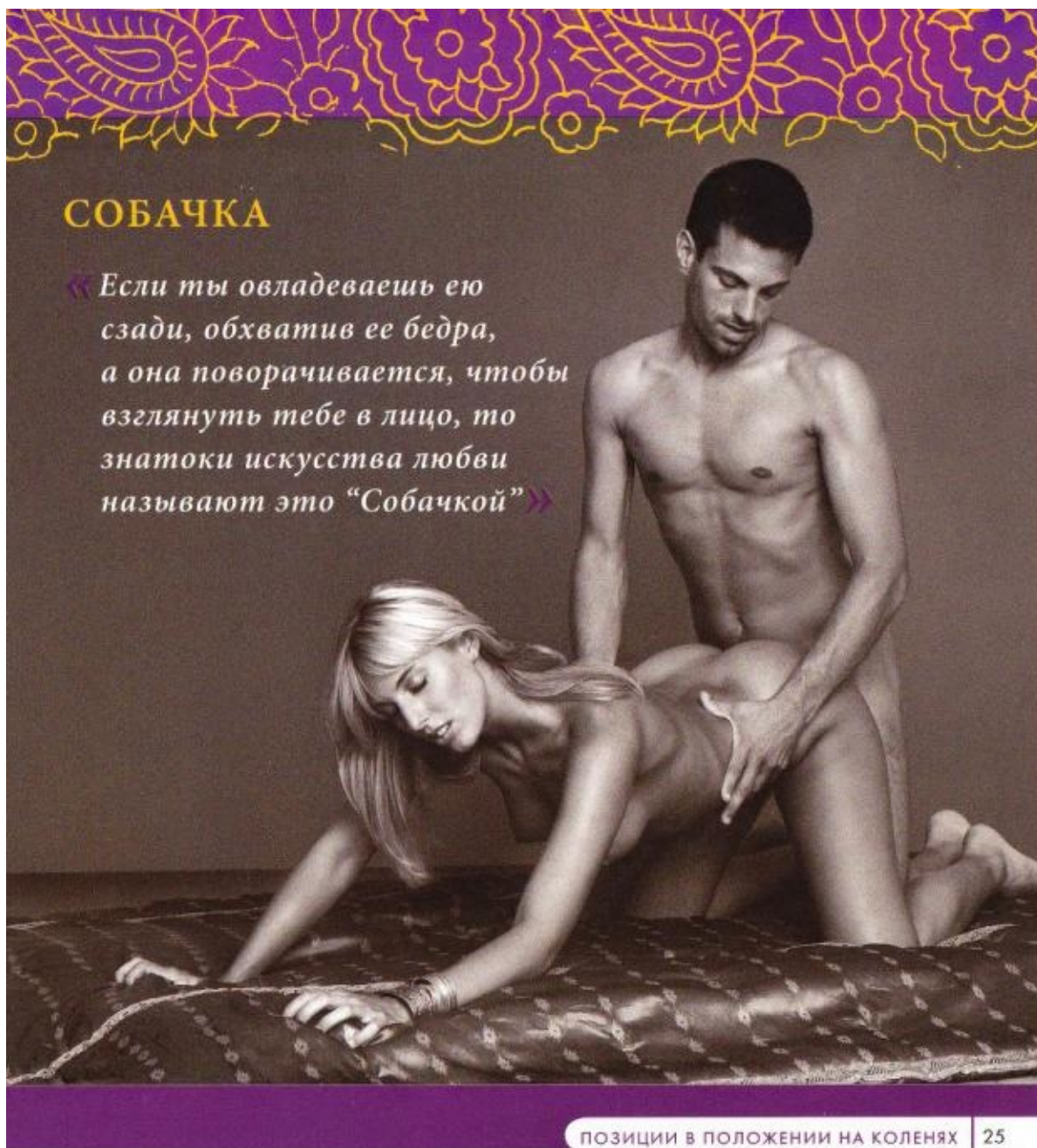
## **ВАРИАНТ ПОЛУНАТИСК**

«Если она ступнями упирается в твою грудь, а ее колени прижимают ее грудь — это полный натиск. Если она выпрямит одну ногу, то это уже полунатиск». Все понятно? В современной версии он становится перед ней на колени, она лежит на спине, поднимает согнутую в колене ногу, прижимает ее к груди и упирается ступней в верхнюю часть туловища своего партнера. Другую ногу она кладет ему плечо. При «Полном натиске» она надавливает обеими ногами на его грудную клетку.





**СОБАЧКА**



## СОБАЧКА

«Если ты овладеваешь ею  
сзади, обхватив ее бедра,  
а она поворачивается, чтобы  
взглянуть тебе в лицо, то  
знатоки искусства любви  
называют это “Собачкой”»

В позе «Собачка» мужчина наслаждается видом ягодиц партнерши, а женщины с легко возбудимой точкой G придут к финишу, получив максимум удовольствия. Но и те женщины, которые не открыли еще свою точку G, благодаря бережному и направленному вверх проникновению пениса

тоже могут сильно возбудиться. Она стоит на четвереньках (на коленях и локтях), он обхватывает ее талию, становится на колени между ее ногами и проникает в нее сзади.

## **Чрезвычайно страстно**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Раздвиньте широко ягодицы, подвигайте своим тазом вверх-вниз, влево-вправо... Что возбуждает вас больше всего? Упритесь ладонями, выпрямите руки, наклонитесь, покачайте бедрами и коленями в разные стороны — что вам нравится больше всего? Чем шире вы раздвинете ноги, тем сильнее будет соприкосновение с его пенисом. Ваш партнер овладевает вами сзади! Не прекрасен ли этот дикий секс, напоминающий «запретный плод»? В любом случае очень горяч, не так ли?

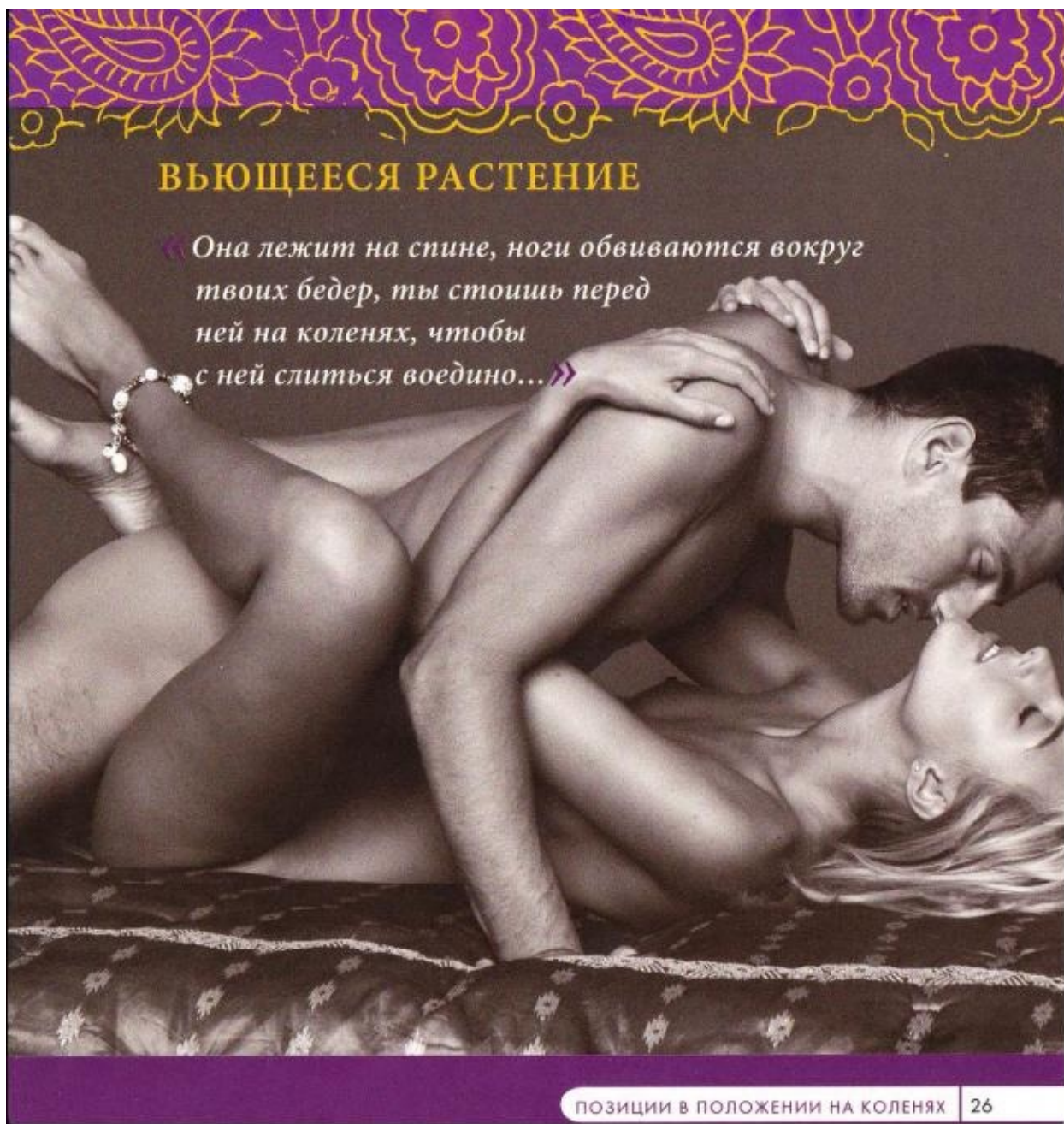
**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Многие пары любят позу «Собачка», потому что многие мужчины в таком доминирующем положении чувствуют себя весьма вольготно. А также... или, пожалуй, самое главное: в современном мире, где женщины часто независимы и абсолютно самостоятельны, возможность полностью отдаться во власть мужчине может доставить поистине необыкновенное наслаждение.

## **ВАРИАНТ ОТДЫХАЮЩИЙ ТИГР**

Если женщина в позиции «Собачка» быстро устает или у нее совсем нет сил реагировать на фрикции мужчины, она, стоя на коленях, кладет предплечья и голову так, как тигр когда он отдыхает. В таком положении у нее появляется больше устойчивости и она, расслабившись, может наслаждаться его активностью.



**ВЬЮЩЕЕСЯ РАСТЕНИЕ**



## ВЬЮЩЕЕСЯ РАСТЕНИЕ

«Она лежит на спине, ноги обвиваются вокруг твоих бедер, ты стоишь перед ней на коленях, чтобы с ней слиться воедино...»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ | 26

В этом положении мужчина может проникнуть очень глубоко. «Вьющееся растение» — для обоих очень возбуждающая поза: она лежит на спине, он стоит перед ней на коленях, потом наклоняется над ней, она обвивает ногами его бедра, повисает на нем, как вьющееся растение, и тянется вверх. В

такт с ним она покачивает своим тазом туда-сюда.

## **Очень душевно и интимно**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Это поза любви. Подарите ему свою улыбку, проведите по волосам, подтянитесь к нему поближе, нежно прикусите ушко, скажите ему, что вы сейчас ощущаете. Не бойтесь высказать свои желания: мужчины тоже любят, когда от них чего-то требуют. Если вы устанете висеть, поставьте ноги рядом с его бедрами и потянитесь изо всех сил своим тазом вверх. Поднимайте и опускайте свою йони в ритме его фрикций.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Если ваша партнерша недостаточно сильна, чтобы прижиматься к вам своей йони и высоко висеть на вас, приподнимите ее таз руками и приложите к своему лингаму. Потом опускайте и поднимайте снова. Во время фрикций упирайтесь пальцами ног в матрас — так у вас будет больше устойчивости. Еще одно примечание: эта поза не принадлежит к разновидностям дикого или горячего секса, поэтому будьте нежным и наслаждайтесь половым актом и любовью.

## **ВАРИАНТ ШИРОКО РАСКРЫТАЯ РАКУШКА**

Женщина лежит на спине, сгибает в коленях ноги, мужчина склоняется перед ней, стоя на коленях между ее бедрами. Женщина кладет ноги ему на бедра. В этом расслабленном положении женщина может самостоятельно стимулировать свой клитор или поиграть со своей грудью.





## **ЛЮБОВНЫЙ ШПАГАТ**

## ЛЮБОВНЫЙ ШПАГАТ

«Если она, лежа на спине, положит одну стопу тебе на плечо, другую ты крепко сожмешь рукой и в это время будешь ласкать ее грудь...»



ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНАХ | 27

Эта поза доставляет особенное удовольствие, если мужчина обладает не очень длинным пенисом. Мужчины с длинным пенисом должны быть осторожны. В позе «Любовный шпагат» женщина

лежит на спине. Мужчина становится на колени между ее ногами. Она кладет одну ногу на его плечо, а другую выпрямляет рядом с ним, он же крепко держит ее бедра руками и прижимается плотно к ее вагине.

## **Суперстимуляция**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Некоторым женщинам секс с широко раздвинутыми ногами кажется особо привлекательным, так как это создает чувство свободы для пениса. Другие женщины чувствуют себя в таком положении некомфортно. Но это почти всегда окупается, нельзя отбрасывать очевидный факт: искусство любви имеет множество нюансов. Возможно, вы откроете для себя новые ощущения! И еще одно: чем сильнее вы согнете ногу, которая лежит на плече вашего партнера, тем более расслабляющей эта поза будет для вас.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Обратите внимание на то, чтобы не очень далеко выдвинуть вперед верхнюю часть туловища, иначе вы заставите свою партнершу еще шире расставить ноги. Позаботьтесь о том, чтобы она не думала о положении своей ноги, а наслаждалась половым актом, меняйте ее ногу на своем плече, положите обе ноги на плечи или выпрямите их вдоль своих бедер. Выражение глаз вашей возлюбленной и ее дыхание расскажут вам обо всем.

## **ВАРИАНТ ПРИМЕРКА**

Она лежит с раздвинутыми ногами, он склоняется перед ней, стоя на коленях, и скользит бедрами под ее ягодицы. Она протягивает ноги рядом с его бедрами. Он вводит кончик своего пениса в нее и закупоривает ее вульву большим и указательным пальцами. Он двигает кончик пениса туда-сюда и гладит тем самым ее половые губы. Дополнительно он может стимулировать ее клитор.



## **СУНДУЧОК С СОКРОВИЩАМИ**

## СУНДУЧОК С СОКРОВИЩАМИ

«Подними ступни своей возлюбленной повыше, стань на колени перед ее открытой чашей, проникни в нее, поглаживай и массируй ее грудь»»



Уже само название этой позы соблазнительно: как сокровище лежит женщина перед своим партнером. Мужчина становится на колени перед женщиной, она вытягивает ноги вверх, он слегка

раздвигает их и кладет ее голени себе на плечи. Чтобы стимулировать ее ягодицы, он может также приподнимать и опускать их.

## **Максимальная стимуляция**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Положите сначала ноги ему на плечи и расслабьте их. Расслабьте и внутреннюю поверхность бедер, напрягите вагинальные мышцы, это разгорячит вас обоих. Вы можете положить под ягодицы подушку, этим вы облегчите партнеру его задачу. Еще одна позиция: уприте обе ноги в плечи своего партнера, напрягая внутреннюю поверхность бедер, тогда ваша йони активируется и вагинальные мышцы смогут работать в оптимальном режиме. Вы определенно достигнете оргазма...

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Возьмите ее грудь в свои руки, поглаживайте большим пальцем соски то быстро, то медленно. Ноги партнерши положите себе на одно плечо или рядом с собой. Описывайте пальцами, языком или ртом круги вокруг ее сосков. Пососите ее соски, потритесь лицом обо всю ее грудь. Вам это тоже доставит удовольствие!

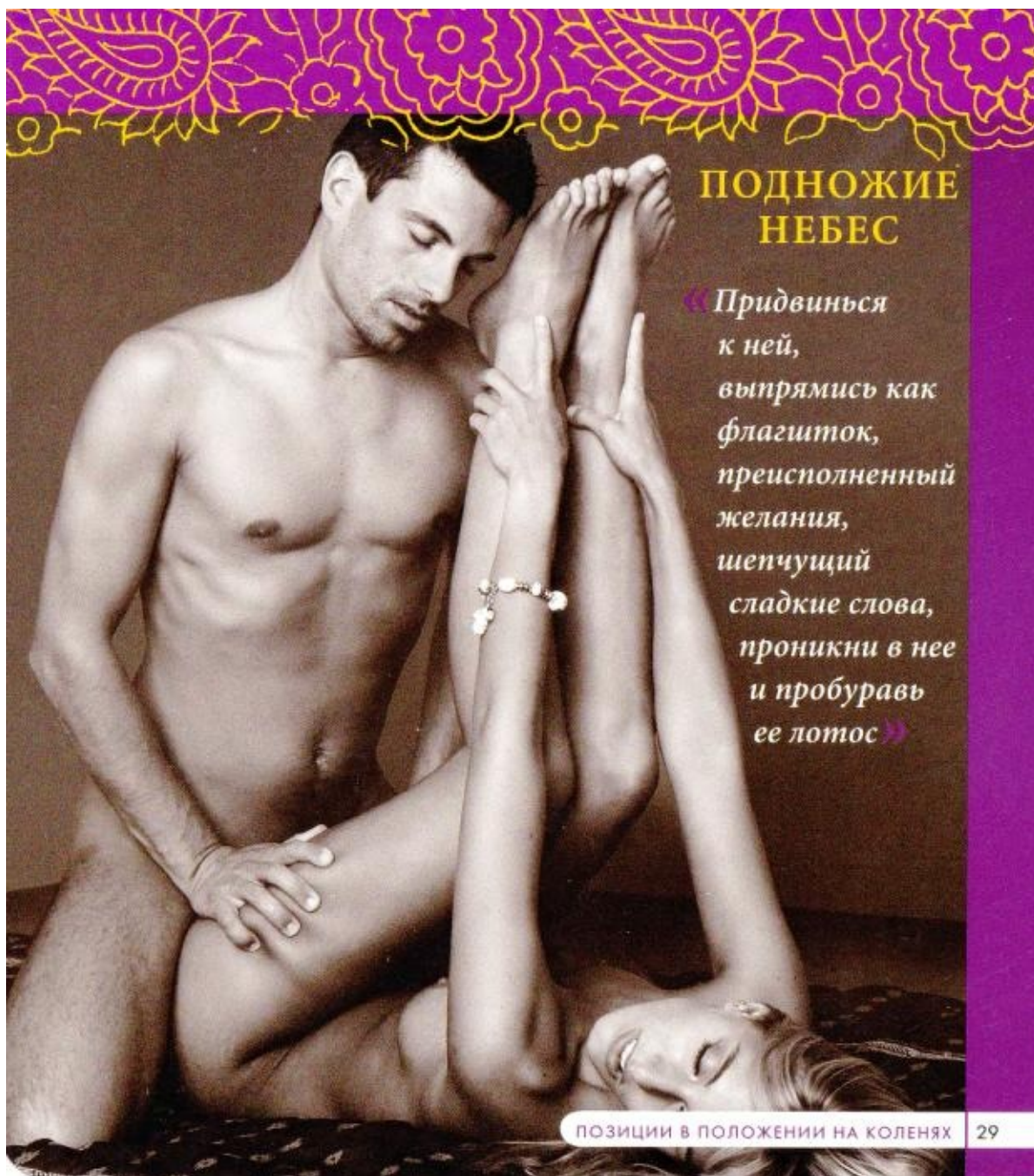
## **ВАРИАНТ СТРАУСИНЫЙ ХВОСТ**

Мужчина становится на колени перед своей партнершей, она лежит на спине, ее ноги на его плечах. Он выпрямляется, прижимает ее ноги к своей груди и приподнимает ее ягодицы вверх так, что нижняя часть ее спины повисает в воздухе. Двое влюбленных в этой позиции выглядят как страус: женщина образует свисающий хвост. Как видите, в Камасутре нет недостатка в таких удивительных ассоциациях!





**ПОДНОЖИЕ НЕБЕС**



В позе «Подножие небес» женщина лежит на спине, обхватывает руками лодыжки, выпрямляя обе голени вверх, к небу. Ее голени при этом отдыхают, а колени соприкасаются с верхней частью туловища. Он становится перед ней на колени, поддерживает ее ноги снизу и проникает в нее. И еще: активные женщины имеют в этом положении преимущества.

## **Максимальная стимуляция**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** В Камасутре упражнения на растяжку вознаграждаются в полной мере. Йога, танцы, балет... Позаботьтесь и о сбалансированных фитнес-тренировках. Если в определенных позах вы все-таки чувствуете напряжение в мышцах, не спешите сразу отказываться от них. Практикуя занятия любовью по Камасутре со своим партнером, вы уже тем самым делаете упражнения на растяжку. Растяжение мышц в удовольствие приводит к потрясающим результатам.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** Мужчины, у которых большой пенис, должны быть особенно внимательны, так как проникновение в этой позе очень интенсивное. Поэкспериментируйте с положением верхней части своего туловища. Выпрямитесь, закройте глаза и отдайтесь своим ощущениям. Потом снова наклонитесь над своей партнершей, проведите нежно руками или кончиками пальцев по ее ногам, поласкайте ягодицы, стопы и пальцы ее ног.

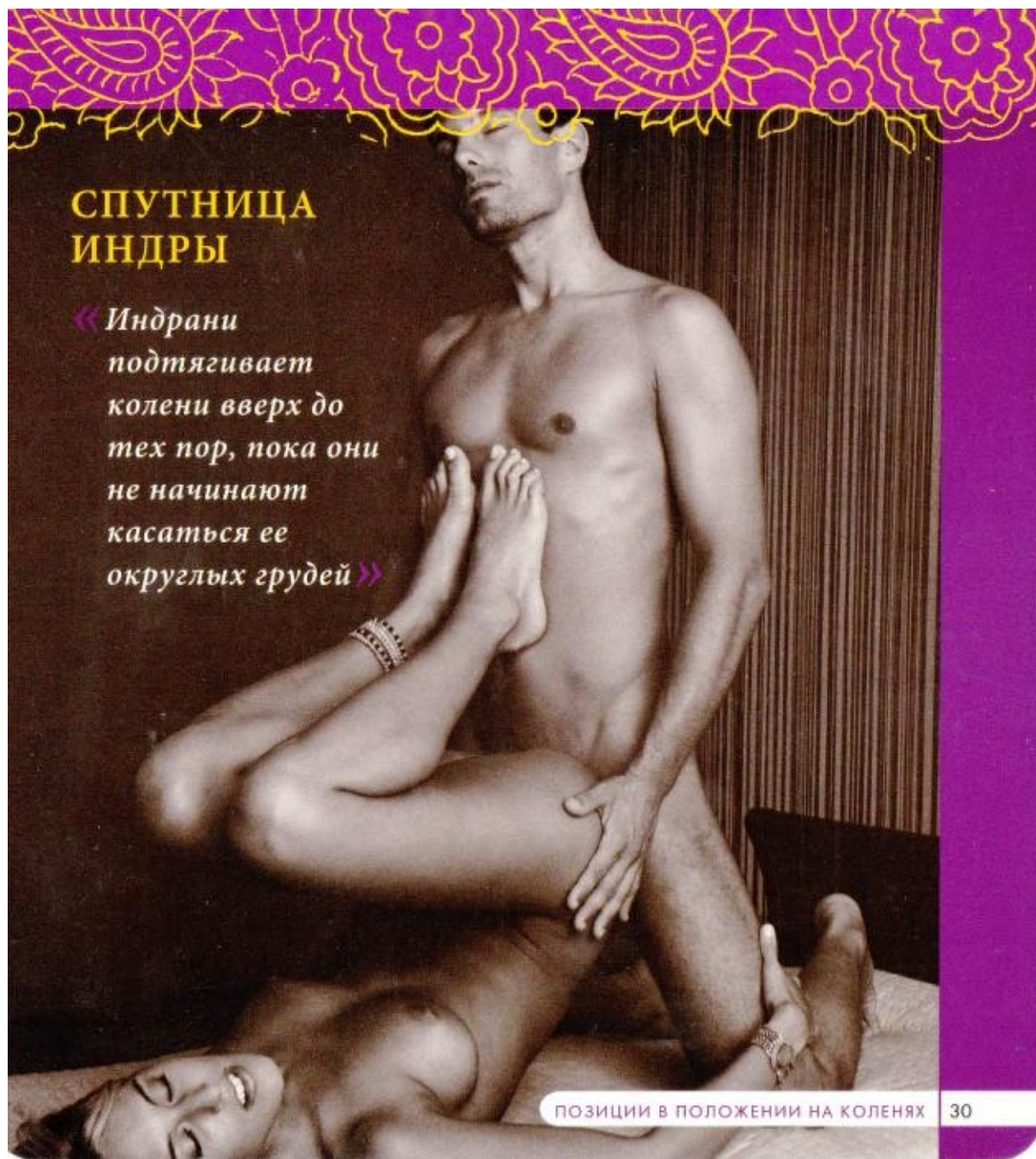
## **ВАРИАНТ СВЕЧА В ЗИМНЮЮ ПОРУ**

Гимнастическое упражнение «Свеча» (или «Березка»), при котором женщина поддерживает свои ягодицы руками, а ноги, подобно свечке, устремляет вверх, является очень хорошим подготовительным упражнением для позы «Свеча в зимнюю пору», где обе ноги, словно дуновением ветра, запрокинуты назад. Итак, женщина поднимает ягодицы вверх, берется за лодыжки и направляет ноги за голову, а мужчина проникает в нее.



**СПУТНИЦА ИНДРЫ**





## СПУТНИЦА ИНДРЫ

«Индрани  
подтягивает  
колени вверх до  
тех пор, пока они  
не начинают  
касаться ее  
округлых грудей»»

ПОЗИЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ 30

Эта поза описывается в Камасутре как наивысшее соитие. Она названа в честь супруги индуистского бога Индры. В положении лежа на спине женщина подтягивает ноги как можно ближе к груди.

Ступнями она упирается в верхнюю часть туловища мужчины и приподнимает ягодицы вверх таким образом, что нижняя часть ее спины висит в воздухе. Мужчина, стоя на коленях, глубоко проникает в нее.

## **Максимальная стимуляция и эротика**

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕЕ:** Более плотный контакт гениталиями, чем в этой позе, вряд ли возможен. Кроме того, кровь приливает к ее соскам сильнее, чем обычно, что делает ее особенно чувствительной. Еще больше она возбуждается, если вы помассируете ее грудь круговыми движениями, начиная с внутренней стороны груди и заканчивая внешней. Соски при этом не затрагиваются. Массажем охвачена вся молочная железа. Прodelьвайте это в течение одной-двух минут, прилив крови будет обеспечен, а это сделает грудь существенно чувствительней.

**ПОЗИЦИЯ ДЛЯ НЕГО:** В этой позе вы проникаете в нее очень глубоко, а значит, вы должны обратить внимание на то, достаточно ли сильно она возбуждена и разгорячена, еще до того, как вы начали. Приведем цитату из Камасутры, которая дает пояснения, каким образом лучше всего подготовить вашу возлюбленную: «Перед любовной игрой ты должен создать для нее соответствующее настроение. Ты своим пальцем имитируешь хобот слона и играешь в ее йони, пока она не станет мокрой».

## **ВАРИАНТ ПОЗА ПОД НАТИСКОМ**

Еще одна позиция, при которой вагина очень сужена, но женщина при этом может лежать в расслабленном состоянии на спине. В положении на спине женщина прижимает колени плотно к груди, мужчина становится перед ней на колени, она опирается о его бедра, он держит крепко ее бедра и колени, только потом начинается действие, которое приведет обоих к экстазу.





# КАМАСУТРА

**Разбудите свою сексуальную энергию —  
и окунитесь в мир чувственности!**

**Великолепно выполненные снимки  
самых красивых поз Камасутры с подробными описаниями  
их преимуществ для Него и для Нее — что еще нужно,  
чтобы с наслаждением постигать науку любви?  
А наградой прилежным ученикам  
будут необыкновенные ощущения!**

УДК 392.61 + 613.88  
ББК 51.204.5  
М13

Published originally under the title Kamasutra Box by Natascha Meier

Перевод с немецкого:  
«Kamasutra Box» von Natascha Meier, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2007  
Переводчик Елена Мунтяв

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», Св. № ДК85 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а. E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапазонів у типографії ТОВ «Пак Інтекс»  
м. Харків, 61003, пл. Р. Люксембург, 8

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ООО «Пак Интекс»  
г. Харьков, 61003, пл. Р. Люксембург, 8

© GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2007

© Nemiro Ltd, издание на русском языке, 2011

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2011

© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2011

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-1693-3



9 785991 016933

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-1430-2



9 789661 414302