

# КАМАСУТРА ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛОВ



---

**Секс оральный,  
анальный,  
в воде, вибраторы**

---

## МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ПОЛОВЫЕ СИСТЕМЫ

Фото М. Козловского, А. Дроздина

Фото на обложке А. Колтакова



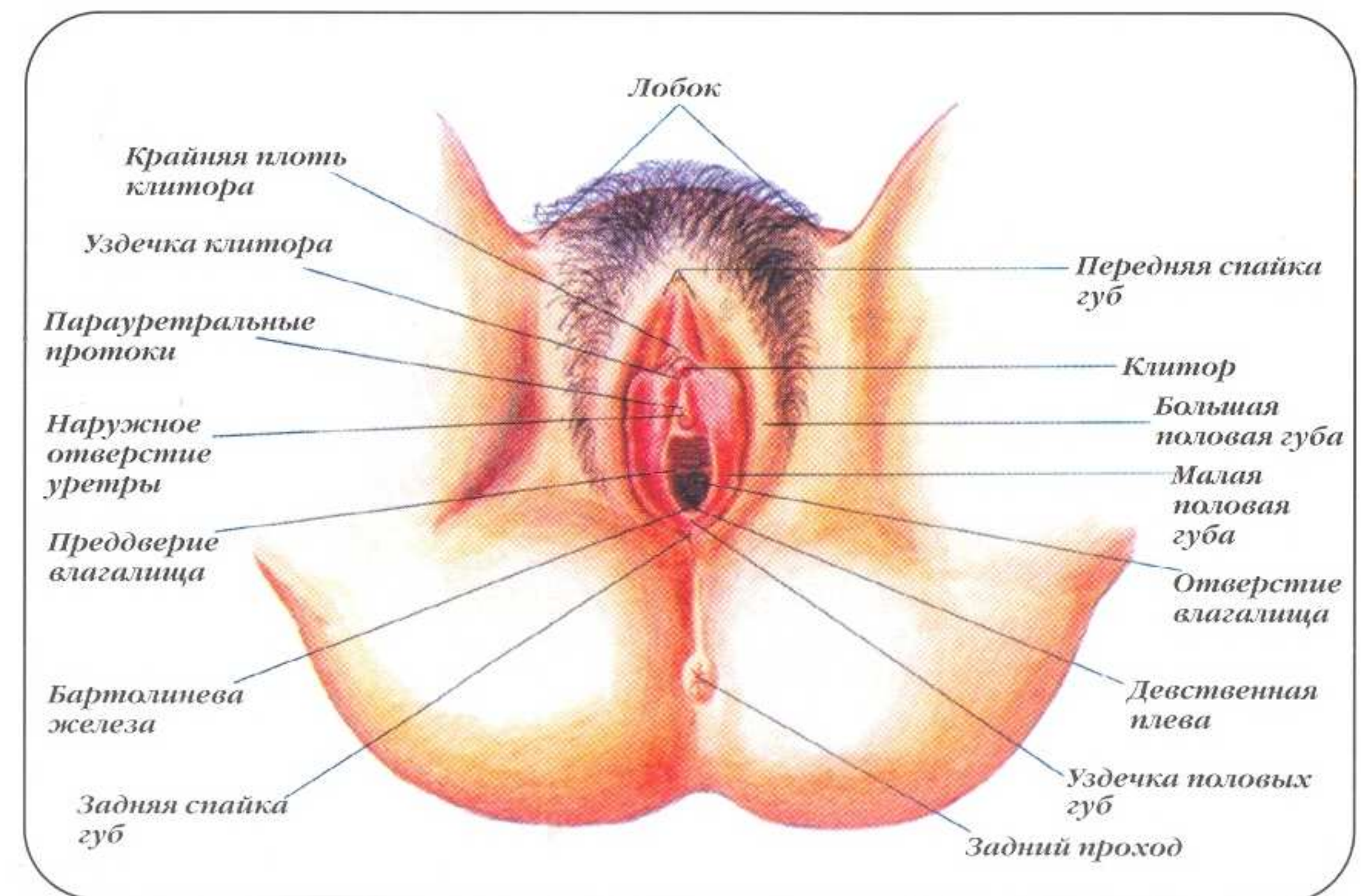
К 18 **Камасутра** для экстремалов. Секс оральный, анальный, в воде, вибраторы. — М.: ООО «Милена», 2007. — 32 с.: ил. — (Supersexy).

ISBN 5-9744-0003-8

Применение различных техник стимуляции позволит раскрыть сексуальный потенциал вашего партнера и дать волю сдерживаемым эмоциям.

Вы узнаете о плюсах и минусах занятий неординарными видами секса, освоите необходимые позиции и их варианты для выполнения полноценных оральных и анальных половых актов, заканчивающихся оргазмом.

УДК 613.8  
ББК 57.01



## ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Оральный секс — это стимуляция половых органов партнера с помощью языка и губ.

Оральную стимуляцию можно проводить на *пенисе, мошонке, области заднего прохода у мужчин и клитора, малых половых губ, влагалища и анального отверстия* у женщин.



Если женщина ласкает языком гениталии партнера, то это действие называется «фелляция». Когда мужчина касается губами клитора женщины, процесс носит название «куннилингус».

В некоторых случаях подобное действие является прелюдией

*Немного легкого вина, выпитого во время прелюдии, поможет паре расслабиться, однако влияние большого количества этанола на половую функцию человека, особенно мужчины, носит четко выраженный негативный характер. По окончании полового акта алкоголь принимать не рекомендуется, так как он не окажет ожидаемого тонизирующего воздействия, а всего лишь раздражающе подействует на и без того уставший организм.*

к половому акту, а иногда используется во время сексуального контакта или после него.

Оральным сексом можно заниматься везде: в машине, в лесу, на пляже, в квартире, в ванной, в бассейне и даже в темном зале кинотеатра. В отличие от полового акта оральный секс не требует от партнеров полной наготы, им достаточно обнажить лишь небольшую часть тела.

Для многих людей оральный секс является любимой частью сексуальной игры.

Так как полость рта хорошо увлажнена, мужчины получают особое удовольствие от скользящих движений языка партнерши по пенису.



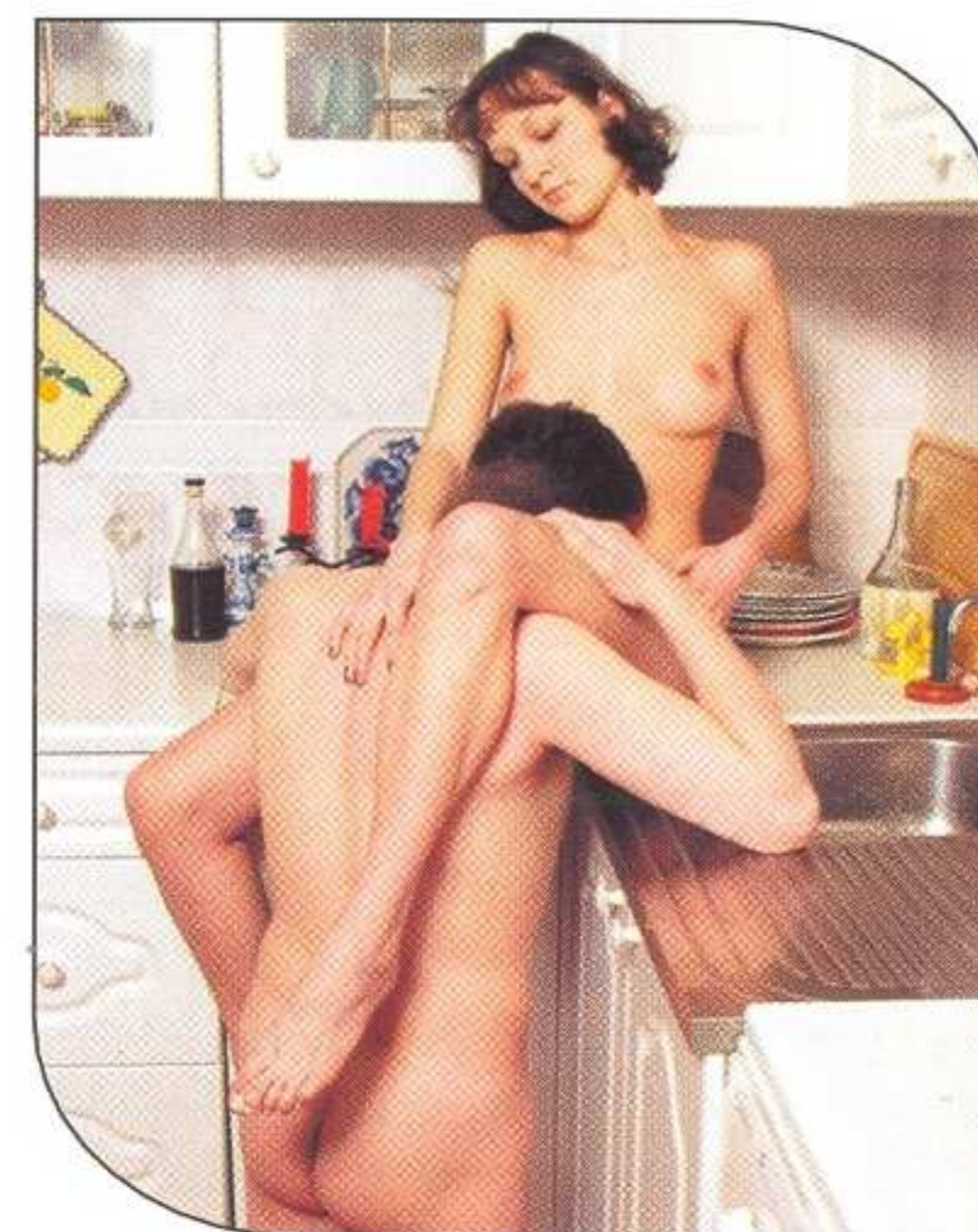
Некоторые женщины и мужчины подавляют свое желание заниматься оральным сексом из-за предрассудков, поскольку считают подобного рода ласки извращением. С этим уже трудно что-либо поделать, поэтому каждая пара должна сама выбирать для себя приемлемые способы сексуального удовлетворения.

Если оба партнера совершенно искренне чему-то противятся, им нет смысла переступать через

собственные убеждения и делать то, что будет неприятно обоим.

Бывают ситуации, когда оральный секс не приемлет только один из партнеров, тогда как другой стремится доставить наслаждение любимому и выразить через подобные ласки обуревающую его страсть.

И хотя в большинстве случаев именно мужчине приходится преодолевать негативное отношение партнерши к оральному сексу, женщина вполне может оказаться в аналогичной ситуации. Если все попытки доставить партнеру удовольствие встречают с его стороны отпор, ей следует разобраться в причинах подобного поведения своего любимого.



В случае, когда мужчина находится во власти моральных запретов и, искренне желая заняться оральным сексом, не может пере-

*Недопустимо выражать свои мысли таким образом: «Мне не нравится, как ты это делаешь. Я хочу...» Лучше всего построить фразу так: «Мне очень нравится, как ты это делаешь, но если...» Говоря о своих желаниях, будьте деликатны, но точны.*

ступить определенные границы поведения, то паре лучше всего обратиться к сексологу. Квалифицированный специалист не только выяснит причины подобного поведения мужчины, но и, скорее всего, объяснит ему, что все происходящее между двоими любящими или неистово желающими друг друга людьми совершенно естественно.

Иногда причина нежелания мужчины заниматься оральным сексом кроется в неопытности



его партнерши. Некоторые женщины из-за незнания мужской физиологии причиняют своему любимому неприятные ощущения и даже боль.

То же самое касается и сексуально неграмотных мужчин, которые, делая любимой куннилингус, не имеют ни малейшего понятия, какие точки половых органов надо стимулировать, чтобы доставить ей удовольствие. Кроме того, многие представители сильной половины человечества даже не догадываются, что энергичные ласки клитора доставляют женщине лишь неприятные ощущения, по-

сколькx этот крошечный участок ее тела обладает сильной чувствительностью, степень которой вполне можно сравнить со степенью чувствительности головки полового члена.

Другими словами, чтобы при оральных ласках доставить друг другу удовольствие, партнерам нужно сначала теоретически освоить искусство орального секса. И тогда такая сексуальная бли-

зость может стать для пары не только увлекательной формой любовной игры, но и полноценной заменой полового акта.

слышит в ответ твердое «нет», возможно, причина кроется в неприятном, как ей кажется, запахе, исходящем от тела.

Гениталии человека всегда должны быть чистыми. Небольшие выделения из влагалища, налет после мочеиспускания и потовые выделения могут стать причиной возникновения неприятного запаха в области промежности.



зость может стать для пары не только увлекательной формой любовной игры, но и полноценной заменой полового акта.

Женщинам оральный секс бывает неприятен из-за природной стеснительности, боязни задохнуться, отвращения к вкусу мужской спермы или из опасения заразиться каким-нибудь заболеванием.

Когда партнер предлагает женщине заняться оральным сексом и

Избавиться от проблемы плохого запаха достаточно легко: необходимо пользоваться водой и мылом каждый раз после посещения туалетной комнаты. Тем не менее запах, идущий от гениталий партнеров, может быть и ароматом обычного сексуального возбуждения.

В попытке избавиться от неприятного запаха люди часто пользуются различными дезодорантами, туалетной водой, ароматическими маслами и другими ароматизаторами. Но употреблять какие-либо искусственные ароматические вещества перед половым актом не рекомендуется, так как это может вызвать раздражение слизистой оболочки влагалища.

**С**ексуальные отношения между людьми обычно не ограничиваются половым актом. Для партнеров также имеет огромное значение эмоциональная составляющая, которая обычно проявляется во время прелюдии и заключительного этапа.

Если после применения дезодоранта неприятный запах в паху остается, партнерам необходимо обратиться к врачу, так как это может быть следствием заболевания.

Если женщина на предложение партнера заняться оральным сексом отвечает отказом, мужчине лучше всего не проявлять настойчивости. Последствия строгого воспитания или этических



норм помешают ей получить удовольствие. В этом случае лучше некоторое время подождать, постепенно меняя взгляды возлюбленной на оральный секс. Когда она будет к этому готова, мужчина сможет обучить ее всем тонкостям фелляции и порадовать куннилингусом.

нее всего, не сдержит рвотного позыва.

Избежать такой ситуации можно, если женщина не будет полностью брать в рот пенис партнера, а лишь слегка сожмет его губами, полизет и пососет. Лизать половой член нужно по тому же принципу, по которому облизывают эскимо на палочке.

Можно посоветовать женщине держать половой член рукой. Тогда она сможет самостоятельно регулировать глубину его проникновения в рот.

Для снятия рвотного рефлекса существует некая техника. Женщина каждый раз медленно и все глубже должна вводить пенис в рот. Нужно регулярно тренироваться, чтобы рвотный рефлекс

**М**ногие пары предпочитают заниматься сексом ночью. Уставшие за день партнеры не могут получить полного удовлетворения. Попробуйте заниматься сексом с партнером в другое время суток, и вы получите массу новых приятных ощущений. Нанесите на яички зубную пасту, чтобы вызвать ощущения легкого нарастающего жжения, а потом подуйте на них.

Как побороть страх женщины задохнуться при глубоком проникновении члена?

♥ Когда мужчина подается бедрами вперед, его пенис может проникнуть очень глубоко в рот партнерши. Если она к этому не готова, первой реакцией будет судорожное отталкивание. В тот момент, когда головка пениса слишком глубоко проникает в ротовую полость, женщина, вероят-

свести до минимума. Если женщина очень хочет освоить эту технику, то может обучаться ей, вводя в рот пальцы.

Для мужчин по большому счету не важно, какую часть пениса женщина берет в рот.

**Головка пениса очень чувствительна к любым прикосновениям, поэтому при ее стимуляции необходимо прикрывать зубы губами. Это предотвратит возникновение царапин на мягкой коже полового члена.**

♥ На первых порах лучше избегать семяизвержения в ротовую полость и партнеру извлекать член до эякуляции.

Если семяизвержение все же произошло, женщина может прополоскать рот.

Бывают случаи, когда партнерши испытывают оргазм при проглатывании спермы.

Долгая история секса, в том числе и орального, подарила людям множество способов порадовать друг друга нежными прикосновениями. Камасутра и другие старинные манускрипты повествуют о многих видах фелляции и куннилингуса.

Если внимательно изучить древние рукописи, можно отметить, что приемы стимуляции гениталий мужчины разнообразны и многочисленны.

♥ По большей части женщина начинает стимуляцию половых органов мужчины с ласки и покусывания нижней части живота возлюбленного. Через некоторое

время она спускается к его паху и пенису. Доставляя удовольствие мужчине, женщина может сосать, целовать, лизать пенис и мошонку.

Оральный секс — это не просто воздействие на гениталии партнера губами, это прежде всего возможность чувствовать и контролировать физическое и эмоциональное состояние любимого человека.

**Выбор того или иного метода оральной стимуляции половых органов мужчины зависит от чувствительности его пениса, а также от пластичности губ, языка и формы зубов женщины.**

В основании мошонки расположена область железы везикулы. Там же находится простата. Это место необыкновенно чувствительно, и его стимуляция сделает лишним глубокое проникновение пениса в рот женщины. Таким образом, делая мужчине оральную стимуляцию, его партнерше лучше всего *наряду с поглаживанием головки полового члена массировать пальцами основание пениса и гладить мошонку.*

♥ Перед тем как начать ласки пениса языком, скопите побольше слюны во рту. Она станет естественной смазкой и облегчит вам работу.

♥ Подгибайте губы, чтобы не задеть зубами член.

♥ «Обрабатывая» член губами, поворачивайте голову, это повысит уровень стимуляции. Особенно «трудитесь» над верхней частью пениса.

Чтобы подобрать идеально подходящий метод фелляции, паре следует попробовать хотя бы несколько видов подобной техники, при этом меняя положение своих тел.

♥ Если женщина не большой знаток орального секса, то ей ре-

комендуется обхватить член рукой так, чтобы ее мизинец упирался в лобковую кость мужчины. Есть вариант обхватить пальцами стержень пениса и передвигать ими во время акта крайнюю плоть.

Чтобы мужчина не кончил в рот, располагайтесь между его ног, а предплечья разместите на его тазовой области. Это позволит вам вовремя обхватить основание и не дать продвинуть пенис вам глубоко в рот.



Вы можете сжать большой и указательный пальцы вокруг мошонки там, где она примыкает к паху. Лежащие на вашей ладони яички чуть-чуть оттяните вниз.

**О**дним мужчинам нравится естественная растительность, другие за выбритое лоно. Для орального секса хороши короткие лобковые волосы. Ваша кожа будет чувствительнее, если вы побреете лобок. Плюс этого еще и в том, что в рот не попадут волоски.

## Техники оральной стимуляции, применяемые при фелляции

♥ *Расслабьте язык и всей его поверхностью нежно и неспешно лизайте пенис, исследуя таким образом его весь. Можете представить, будто вы лизаете леденец.*

♥ *Если вы решили перейти к более энергичной стимуляции, напрягите язык так, чтобы он стал узким и твердым. Надавливайте языком на головку и вены вдоль пениса.*

♥ *Сомкните губы на члене и ведите их вверх. Приложите язык к гребешку (он образует кольцо вокруг головки пениса). Поворачивая голову по типу спирали, коснитесь языком уздечки, и пусть кончик языка пройдет по гребешку.*

♥ *Смоченным слюной языком лизайте шов на пенисе, начиная от яичек и до головки пениса.*

♥ *Проникните языком внутрь кожной складки пениса и сделайте внутри по головке круговые движения языком.*

♥ *Захватить ртом изрядную часть пениса и плотно обхватить губами стержень. Всосать воздух, оказавшийся во рту. Двигайте головой вверх, создавая эффект вакуума.*

♥ *Нижней стороной языка проведите по яичкам. Можете взять их в рот. Яичко можно зажать губами. Главное, не торопитесь, чтобы не причинить партнеру боль. Лизайте и целуйте мошонку (кожу, которой покрыты яички), ведь она обладает высокой чувствительностью.*

♥ *Когда пенис находится у вас во рту, ласкайте свободной рукой яички. Кончиками пальцев можно*

**И**сследователи-доктора женской сексуальности установили, что 42% женщин, регулярно занимающихся оральным сексом, могут испытывать оргазм в то время, когда мужчины делают им куннилингус.

помассировать находящуюся за яичками нижнюю часть пениса.

♥ Во время стимуляции головки полового члена вы можете придерживать нижнюю часть пениса натянутой складкой кожи широко разведенных большого и указательного пальцев.

♥ Не обязательно держать пенис все время во рту. Дойдя до головки губами, можно аккуратно выпустить его, а потом снова

Бывает, что пенис остается мягким и после продолжительных усилий. Такие мужчины способны испытывать оргазм и с мягким пенисом. Хотя, конечно, для женщины является важным чувство, когда она ощущает, как благодаря ее действиям размеры члена увеличиваются прямо у нее во рту.

♥ Когда вы почувствуете, что мужчина кончает, надавите

♥ Самым простым способом фелляции является следующий. Мужчина стоит, сидит или лежит на спине, а женщина, расположившись перед ним на коленях, берет его половой член ртом, стараясь сильно не сжимать губы вокруг ствола пениса, и производит вращательные движения головой.

Желательно, чтобы вышеописанные движения совершались в

Разнообразие в этот способ фелляции может внести стимуляция пениса рукой вверх-вниз. Кроме того, мягкие, неглубокие захваты полового члена ртом женщины может чередовать с сильными захватами пениса до самого его основания. Если второе вызывает у женщины неприятные ощущения, то она может регулировать глубину проникновения полового члена, слегка зажимая его губами в приемлемом для нее положении. В этот момент она может стимулировать пенис партнера языком.

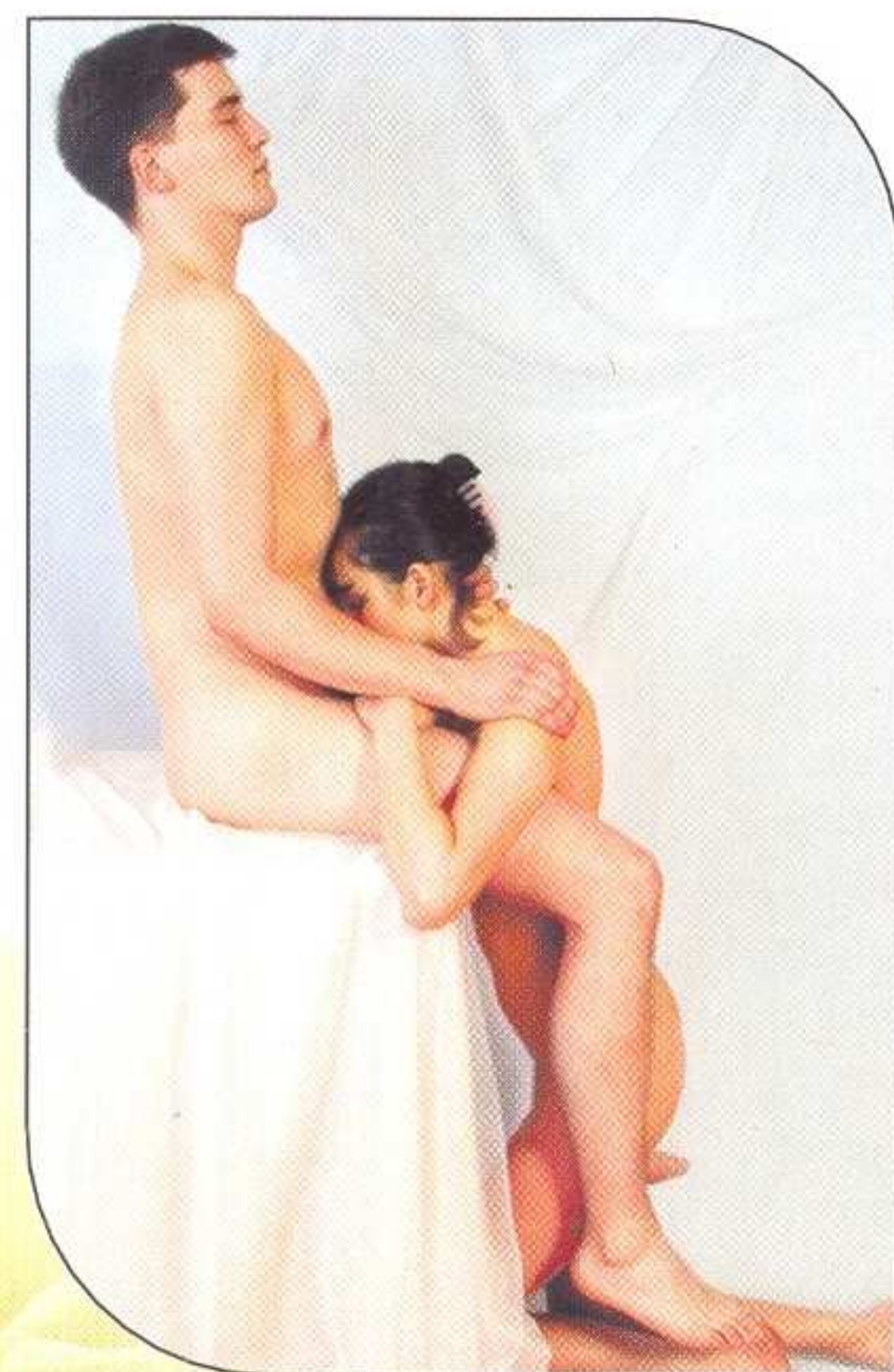
♥ Усилить оргастические ощущения у мужчины позволяет следующая техника фелляции. Стимулируя половой член вышеописанным способом, женщине надо прижать пальцы к основанию пениса, к каналу, по которому у мужчины происходит выброс эякулянта.

Стимулируя половой член языком, массируя его губами и рукой по всему стволу, женщине следует

разных направлениях, то по часовой стрелке, то против нее.

♥ Еще один вариант. Захватив половой член партнера ртом, женщина несколько раз облизывает область уздечки, затем извлекает пенис изо рта и повторяет действие, обхватив его ствол рукой.

Нет мужчин, которые смогли бы остаться равнодушными к женщине, скользящей рукой по самым интимным частям его тела в тот момент, когда он... расшнуровывает ботинки. Но если в ваших отношениях не принято подобное, лучше начните с чего-нибудь попроще. Более 80% мужчин-гетеросексуалов в некоторые периоды своей жизни позволяли себе пофантазировать на тему гомосексуального полового акта с близким другом или любимым незнакомым человеком.



взять губами. Многих мужчин возбуждает, когда они видят, как пенис выскальзывает изо рта и снова в нем исчезает.

♥ Мягкому или опавшему члену «подойдут» энергичные, плотные, короткие облизывания языком.

Если во время полового акта вам не нравятся какие-либо действия партнера и вы молчите, не желая огорчать его, то вскоре ваше недовольство ситуацией может вылиться в резкий протест. Но и твердое «нет» не является выходом из положения. Попытайтесь обсудить ситуацию с партнером.

\* Самая излюбленная поза у мужчин, так как она вызывает ощущение всемогущества, — его возлюбленная перед ним на коленях. Женщине в такой позе удобно использовать для стимуляции головки полового члена заднюю сторону языка.

пальцем ему на промежность. Это обострит его чувственность.

♥ Если вы разрешили кончить мужчине вам в рот, то подготовьтесь к этому. Можно замедлить движения или оставить на время, а можно совершать энергичные движения в полную силу. Все зависит от предпочтения вашего партнера.

## Ознакомьтесь еще с некоторыми вариантами фелляции

♥ Когда женщина берет пенис в рот, пусть она начинает совершать головой медленные движения вверх-вниз. Почувствовав, что партнер близок к оргазму, темп нужно ускорить.



Во время орального секса женщина может провести кончиком языка по венцу головки пениса и пососать его, вобрав в рот одно яичко, а также комбинировать стимуляцию половых органов руками и языком.

♥ «Поцелуй бабочки». Если мужчина стоит или сидит, женщина опускается перед ним на колени, если лежит — наклоняется вперед или ложится рядом.

Аккуратно придерживая руками основание полового члена, находящегося в состоянии эрекции,

**П**озиция «69» при желании может легко превратиться в «муравьиный узел». Женщина лежит на спине, раздвинув колени. Мужчина ложится сверху лицом к ее лобку и помещает пенис между ее грудями. Делая партнерше куннилингус, он медленно двигает половым членом вперед-назад.

женщина медленно сдвигает подвижный слой кожи к мошонке и осторожно касается губами головки пениса.

Женщина может покрыть головку пениса легкими поцелуями, слегка втянуть ее верхнюю часть в рот и выпустить обратно.

♥ «Жало». Движения женского языка должны быть легкими, как прикосновение крыльев насекомого, и жалить мужчину, подобно пчеле. Женщина обхватывает губами головку пениса и старается неожиданно прикоснуться к ней языком.

Регулируя силу воздействия, женщина может также скользнуть кончиком языка по ободку головки или коснуться тонкой перемычки, соединяющей ствол полового члена с головкой, — уздечки. Оставив на время головку, женщина ласкает губами и языком яички мужчины.

♥ «Танец змеи». Женщина в основном пользуется руками, лишь изредка прикасаясь к пенису языком или втягивая головку в рот.

Усилив нажим на поверхность головки и резко сжав ствол пениса ладонью, женщина усиливает воздействие на пенис. Этим можно в считанные минуты подвести мужчину к оргазму или держать на пике сексуального возбуждения, не давая ему получить полного удовлетворения.

Особое удовольствие мужчина получает, когда женщина рукой поглаживает его яички или водит ногтями по волосяному покрову мошонки. При стимулировании промежности подушечками пальцев его возбуждение становится максимальным.

♥ «Гроза». Женщина, хорошо чувствующая состояние партнера, в тот момент, когда он приближа-

ется к оргазму, слегка касается кончиками передних зубов головки пениса. В большинстве случаев мужчины оказываются не готовы к подобному и быстро теряют над собой контроль.

Без сомнения, зубы — это грозное оружие и в то же время источник величайшего наслаждения.

♥ «Водоворот». Поласкав пенис языком и губами, женщина плотно обхватывает головку пениса губами. Необходимым условием для реализации приема «водоворот» является полное отсутствие воздуха в ротовой полости.

Когда поверхность языка и губы образуют вокруг верхней части полового члена мягкий кокон, женщина начинает движение. Отводя голову назад, она вынуждает пенис выскальзывать наружу, а затем как бы всасывает его обратно. Головка полового члена наливается кровью и начинает чаще пульсировать.

На пике сексуальной активности мужчина быстро достигает оргазма.

Если женщина не хочет, чтобы эякуляция (семяизвержение) наступила у нее во рту, она может в самый напряженный момент отодвинуть пенис в сторону.

За несколько секунд до наступления оргазма женщина почувствует специфический вкус выделений железы Купера, что поможет ей определить нужный момент.

Перед занятием сексом рекомендуется положить недалеко от себя несколько влажных салфеток

**К**ейра — прикосновение губами к половым органам партнера. Женщина берет в рот пенис, а мужчина ласкает губами ее клитор и часть внутренних половых губ. Еще это поглаживание пальцами головки пениса, мошонки, внешних половых губ или основания влагалища.

или полотенце, которыми после семяизвержения партнеры смогут вытереть сперму.

Еще несколько слов о возможных позах. Кроме классической, когда женщина располагается между ног партнера, существует следующие варианты.

♥ Женщина может сидеть на груди мужчины лицом к его ногам. Недостаток этой позы в том, что язык направлен на заднюю часть пениса, которая не столь чувствительна, как передняя.

♥ Работать пенисом может сам мужчина, если женщина будет лежать с неподвижной головой и открытым ртом.

Ему следует, располагаясь над женщиной на четвереньках, расставить ноги. Вводить пенис в рот надо аккуратно, легкими движениями. Женщине необходимо расслабиться и подложить под голову подушку.

♥ Расположитесь «валетом», чтобы лицо женщины размещалось на уровне пениса, а лицо мужчины на уровне лобка. Партнер может продвигать пенис в рот женщины, двигая бедрами, а партнерша делать движения головой вперед-назад. Стимулируйте гениталии друг друга по очереди.

♥ Мужчина ложится на спину, вытягивает ноги и обхватывает руками ягодицы партнерши, которая стоит над его лицом на четвереньках. Ей удобно опираться на локти и поднять зад. Рот ее должен находиться на уровне его члена. Грудью она может тереться о бедра и живот партнера.

♥ Женщина располагается на кровати, лежа на спине. Она свешивает голову с края кровати и открывает рот, расслабляя небо. Мужчина становится у края кровати, возможно на коленях. Женщина должна создать удобный длинный проход для его члена.

Куннилингус доставляет удовольствие как мужчине, так и женщине. Подобно фелляции, этот прием сексуального стимулирования несложен, но имеет свои особенности.

Так как половые органы женщины меньше пениса, мужчине проще их стимулировать; хотя бывают ситуации, когда партнер теряется и не знает, с чего начать.

Столетия, в течение которых мужчины поклонялись богиням любви и учились доставлять своим партнершам удовольствие, значительно обогатили оральный секс. В настоящее время известно множество способов довести любимую до оргазма с помощью орального секса.

Женщина, которой делают куннилингус, может стоять, лежать или сидеть. Здесь все целиком зависит от ее желания. Традиционной позой в оральном сексе, где активность проявляет мужчина, считается та, в которой его партнерша лежит на спине, широко раздвинув ноги.

В технике куннилингуса нет ничего сложного. Мужчине следует помнить лишь о том, что прикосновения языка и губ к половым органам женщины должны быть нежными, поскольку грубые ласки этих участков тела причиняют женщине только болевые ощущения и ведут к спаду ее сексуального возбуждения.

**П**рикасаюсь к клитору женщины, нанесите на кончики пальцев какую-либо смазку. Лучше всего, если это будет вагинальная жидкость или слюна. Самыми эффективными способами воздействия на клитор являются его мягкое пощипывание и потирание. Перед тем как заняться сексом, пара обязательно должна посетить ванную комнату и тщательно вымыть руки. Это в дальнейшем может избавить партнеров от многих проблем медицинского характера.

## Техники оральной стимуляции, применяемые при куннилингусе

- ♥ Поцелуйте половые губы партнерши.
- ♥ Обнажите клитор, раздвинув руками половые губы.
- ♥ Проведите языком вокруг клитора, а потом нежно погладьте его языком.
- ♥ Ритмично двигайте языком, используя для стимуляции и небную, и нижнюю его поверхность.
- ♥ Нос, уткнувшийся в верхнюю часть вульвы, дает дополнительную стимуляцию.
- ♥ Не спешите в своих действиях.



## Позы для куннилингуса

- ♥ Партнерша ложится на спину на край кровати или кресла. Под шею можно подложить подушку. Мужчина размещается между ее ног. Женщина может положить ноги на плечи партнера и покачивать тазом в такт движения языка.



- ♥ Женщина лежит на полу на спине, а мужчина стоит на краю кровати. Он наклоняется вперед и закидывает ее ноги себе на плечи. Обзор, открывшийся перед ним, дает для его языка широкое поле деятельности.

- ♥ Женщина стоит, а мужчина садится перед ней на корточки либо встает на колени. Ему рекомендуется ритмично двигать языком вверх вдоль половых губ, а потом перейти к стимуляции клитора.



- ♥ Женщина садится на лицо партнера, опираясь руками на кровать. Сесть можно как спиной, так и лицом к нему. Расслабьте мышцы бедер и водите вагиной по его губам и языку.

- ♥ Мужчина становится на четвереньки над женщиной и водит языком вниз по ее клитору и половым губам. Партнерша при таком варианте может частично взять в рот пенис или ласкать языком яички и промежность.



**П**оместите крупинки льда в ее вагину, чтобы слегка притупить ее чувствительность. Налейте немного шампанского в ее вагину, а затем попробуйте осушить ее.



♥ Сначала мужчина может *прикоснуться языком к клитору, а затем ласкать половые органы партнерши снизу вверх: от вагинальных губ к клитору*. Подобный «трюк» можно проделать несколько раз, а когда мужчина почувствует, что партнерша находится на грани оргазма, он может приступить непосредственно к стимуляции клитора и не останавливаться до тех пор, пока его любимая не достигнет пика сексуального возбуждения.

«Поцелуй бабочки». Мужчина пальцами нежно разводит в стороны половые губы партнерши, согревает дыханием ее клитор и щель влагалища, а затем медленно наклоняется и касается их губами. Этот прием считается самым провоцирующим. Чувствуя легкие, нежные прикосновения, женщина ощущает нарастающее желание. Мужчине очень важно не упустить того момента, когда она захочет большего, и перейти к способу стимуляции « жало ».



Во время куннилингуса мужчина может ласкать руками внутреннюю сторону бедер партнерши или ее грудь. Это приведет ее в еще большее возбуждение.

В куннилингусе можно выделить несколько основных типов воздействия на половые органы женщины. Они в точности соответствуют уже описанным выше приемам фелляции, но используются по-другому.

**З**аймитесь с партнером оральным сексом сразу после того, как вы выпили горячего чая или пососали кубик льда. Вы получите незабываемые ощущения.

Для начала можно *провести кончиком языка от клитора к влагалищу* и немного задержаться там. Мужчина может несколько раз сменить вид производимых движений, подбирая самый оптимальный. Влагалище женщины в момент сексуального возбуждения становится очень чувствительным, и язык партнера может касаться его и заходить внутрь, двигаясь там вперед-назад.

Когда женщина сильно возбуждена, ее клитор немного увеличивается в размерах и обретает невероятную чувствительность. Проведя по нему кончиком языка, мужчина почувствует *твердый бу-*

*горок под нежной кожей*. Это и есть та точка, воздействие на которую так нравится женщинам.

Если мужчина опытен, он не прикасается напрямую к клитору, а обводит его языком, лишь изредка надавливая непосредственно на точку удовольствия.

Во время орального секса мужчина может помогать себе руками, поглаживая и пощипывая клитор. Чем сильнее возбуждается женщина, тем эффективнее должна проходить стимуляция.



Некоторые считают, что в момент наступления оргазма воздействие на половые органы женщины лучше всего прекратить. Это не так. В течение минуты после оргазма клитор и влагалище максимально чувствительны к любому прикосновению. Продолжая их стимуляцию, мужчина может повторно подвести партнершу к пику наслаждения.

**П**риступая к оральному сексу, предварительно намажьте губы эвкалиптовым или ментоловым бальзамом для губ.



быстрым нажатием языка заталкивает в глубь влагалища.

Стимулируя влагалище, мужчина ритмично проталкивает вишенку внутрь, а потом сосущим движением втягивает обратно в рот.

♥ «Французский чай». Перед тем как заняться с партнершей оральным сексом, мужчина готовит на кухне несладкий теплый чай, чтобы к моменту использования

его температура не превышала 30—40 °С.

Поставив чашку рядом с кроватью, креслом или столом, где разворачивается действие, мужчина удобно располагается между разведенными в стороны коленями партнерши и, подняв чашку, набирает в рот немного чая. Затем он ставит ее обратно и прижимается сомкнутыми губами к влагалищу.



**К**огда пенис двигается между сведенных грудей женщины — это «нарвасадата». Она совмещается с куннилингусом и фелляцией. Женщина наклоняет голову и в тот момент, когда головка пениса показывается между грудями, ловит ее ртом.

Чем плотнее губы мужчины прижмутся к влагалищу, тем сильнее испытываемые женщиной ощущения. Впустив теплую жидкость внутрь, мужчина через секунду втягивает ее обратно. Рекомендуется после 3—4 приемов набрать в рот новую порцию чая и продолжить стимуляцию.

## Внимание!

Орально-генитальные контакты опасны, если один из партнеров является носителем заболевания, передающегося половым путем. Легко передается при оральном сексе герпес на губах. Оральный контакт с гениталиями, а также местами повреждений кожи может стать причиной заражения инфекционным заболеванием. Тщательно вымойтесь после занятий оральным сексом! Особенно если вы стимулировали промежность или анальную область.



**З**аранее позаботьтесь, чтобы ваше лицо было тщательно выбрито, иначе оно будет колючим. Не забудьте увлажнить кожу. Если у вас борода или усы, воспользуйтесь смягчающим ополаскивателем для волос.





Фелляцией многие женщины любят заниматься во время месячных. Для этого нередко выбирают ванну. В этом случае можно перейти к вагинальному сексу. Некоторых это приводит в очень сильное возбуждение: они представляют, как будто их лишают невинности.

Современной медициной установлено, что сексуальные отношения во время менструации для здоровой женщины не являются опасными. Главное, соблюдать правила гигиены, ведь кровяная среда — это поле для размножения микробов. Поэтому пользуйтесь презервативом.



**Р**иск забеременеть во время менструации остается. Если у вас менструальный цикл короче обычного или менструация затянулась, то овуляция может произойти во время менструального периода или сразу после него. Поскольку сперматозоиды способны оставаться живыми в организме женщины до 5–7 дней, оплодотворение возможно.

## АНАЛЬНЫЙ СЕКС

При *анальном половом акте* мужчина вводит пенис в анальное отверстие и прямую кишку.

Мужчинам анальный секс дает стимуляцию предстательной железы, находящейся примерно в двух сантиметрах от основания передней стенки прямой кишки. Предстательная железа считается неким эквивалентом женской G-точки. Женщины при аналь-

ном сексе испытывают ощущение глубины проникновения и плотности охвата члена.

Для женщин анальный половой акт чаще всего проходит болезненно. Ведь анус, в отличие от влагалища, не имеет собственной смазки. В случае, если сфинктер (анальная мышца) мало расслаблена, возможен разрыв тонких тканей. Слизистая ануса не создана для трения, а кровеносные сосуды внутри его имеют очень тонкие стенки. Глубокое проникновение пениса может вызвать боль.



**З**ная своего партнера очень давно, вы можете заметить, что ваша совместная жизнь постепенно становится скучной. Никогда не поздно это изменить. Наденьте новое кружевное белье или интригующий наряд и устройте своему любимому романтический вечер.

♥ Попробуйте поэкспериментировать с анальной стимуляцией без проникающего полового акта. Массажными движениями подушечками пальцев прикасайтесь к области промежности и анусу.

**Внимание!**

Анальный половой акт ведет к распространению СПИДа и гепатита.

Появление анального кровотечения и микротравмы способствуют заражению инфекционными заболеваниями, передающимися половым путем.

Перенос бактерий из ануса в мочеиспускательный канал, а также во влагалище может стать причиной развития инфекционных заболеваний.

**Не забывайте!**

♥ Перед половым актом хорошо обработать анус специальной смазкой на водной основе, так как смазка на основе масла может разъесть материал презерватива.

♥ Надевайте *сверхпрочный презерватив*.

♥ После занятия анальным сексом или просто анальной стимуляцией тщательно с мылом вымойте руки и гениталии.

♥ Мужчина не должен прикасаться к женским гениталиям после соприкосновения с ее анальным отверстием. Он должен сразу же снять использованный при анальном половом акте презерватив, вымыть с мылом свои руки и половой член.

**Позы для анального секса**

♥ Партнерша наклоняется вперед под прямым углом, опираясь для поддержки о какую-либо устойчивую поверхность. В этом положении ее анус обнажается и растягивается, а угол наклона прямой кишки дает члену проникнуть достаточно глубоко. Проникая сзади, партнер придерживает возлюбленную за бедра.

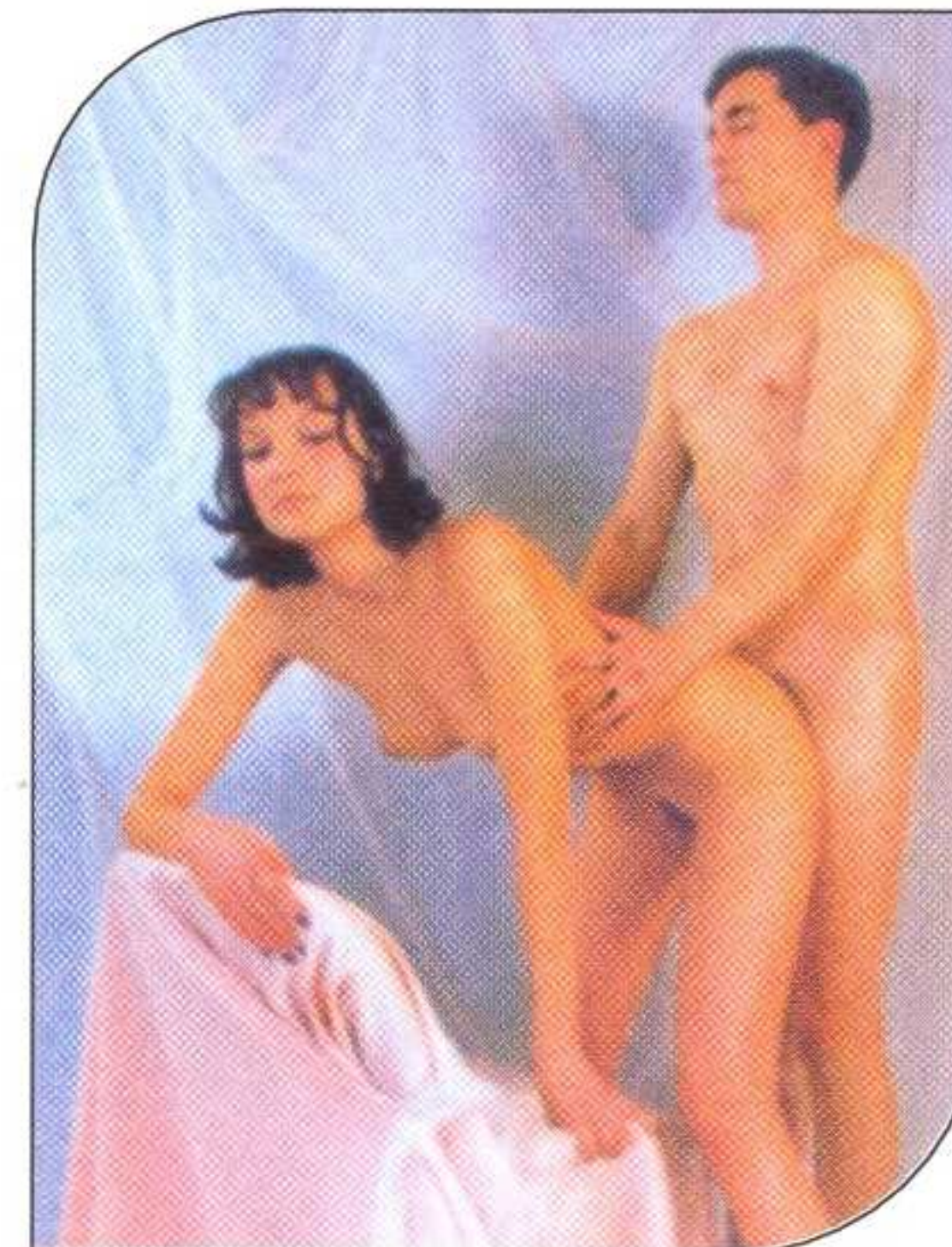
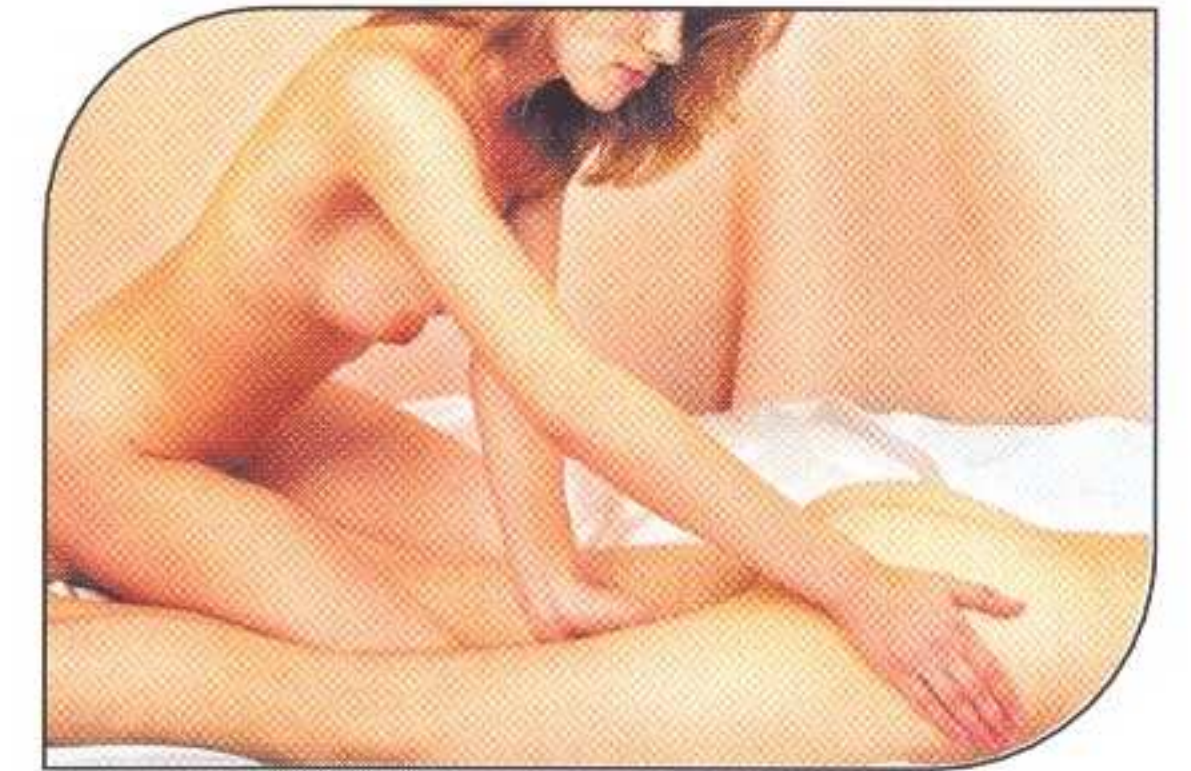


♥ Женщина ложится на спине на край кровати, подкладывает под поясницу подушку и поднимает ноги. Мужчина стоит на полу и придерживает ее за бедра или ноги. Чтобы проникновение пениса было более глубоким, женщина может упираться ногами партнеру в грудь или обхватить ими его спину.

♥ Партнеры лежат на боку. Женщина подтягивает колени к

груди, а мужчина прижимается к ее спине лицом и входит в нее сзади.

♥ Женщина ложится на живот, подложив под бедра подушку. Ей нужно широко расставить ноги. Мужчина придерживает ее тело и входит в нее сзади. Оба партнера испытывают сексуальное трение в области живота и сосков, а клитор трется о кровать.



**С**екс — хороший способ попросить прощения, не прибегая к словам, но, если ссора произошла по серьезному поводу, его лучше не использовать. Для начала попытайтесь поговорить с партнером начистоту и, только объяснившись с ним, решайте, как поступить.

**Ж**енщины очень чувствительны к запахам. Они легко чувствуют наличие в воздухе феромонов и мускусные запахи, быстро определяют, в каком состоянии иммунная система мужчины. Этим объясняется, почему некоторые мужчины нравятся одной определенной женщине, а другие — нет.

## СЕКС В ВОДЕ

Разнообразить свои ощущения можно, занявшись сексом в воде.

Если вы решили это сделать в бассейне, то лучше выбрать бассейн с морской водой.

В воде вес тела меньше обычного, поэтому возможны самые смелые позы. При фрикциях вода будет подталкивать женское тело, поэтому не прилагайте чрезмерных усилий и действуйте осторожно.

Хорошо, если с вами рядом есть какая-то опора.

Большее удовольствие может доставить секс в море. Чем соленее вода, тем сильнее эффект «невесомости».

Не стоит заходить в воду глубоко. Достаточно оказаться в ней по пояс.

### Что вам необходимо знать:

♥ Морская вода для занятий в ней сексом должна быть не ниже +25 °С, иначе будут проблемы с эрекцией и вам потребуется для ее достижения очень сильная стимуляция. Вообще лучшие ввести пенис в вагинальное отверстие до погружения в воду.

♥ Перед тем как зайти в воду, не употребляйте алкоголь. В воде увеличивается риск спазматических судорог икроножных и даже лонно-копчиковых мышц.

«Санкха» — это движение пениса в волосах партнерши. «Девабангха» — прикосновение головкой полового члена к ушной раковине партнерши. «Ванхарита» — движение пениса между бедрами женщины. «Манхана» — стимуляция полового члена сомкнутыми ступнями женщины.

♥ Для секса выбирайте море при полном штиле, секс в прибое — занятие не для слабаков.

♥ Зачатие возможно и при сексе в воде.

♥ Вода должна быть чистой — остерегайтесь заболеваний, так как в воде обитает немало микробов.

♥ Вода притупляет чувствительность, нервная деятельность в ней ослабляется.



## ВИБРАТОРЫ И СТИМУЛЯТОРЫ

Некоторые пары во время прилюдной к сексуальной близости, а также в процессе занятий любовью используют различные вспомогательные изделия, такие как вибраторы, насадки, шарики и т. п.

Согласно исследованиям сексологов, те мужчины и женщины, которые вносят в свою интимную жизнь столь пикантные разнообразия, меньше страдают от измен по сравнению с парами, обращающимися к более традиционным способам взаимного возбуждения и удовлетворения.



Иногда в любовной игре партнеры используют специальные шарики, соединенные между собой веревочкой, которые вводятся во влагалище партнерши. Легкий массаж стенок вагины, производимый соприкасающимися с ними шариками, доставляет женщине большое удовольствие.



## Вибраторы

В настоящее время в продаже имеется огромное количество вибраторов различных форм, размеров и цветов. Вибратор — это современный вариант искусственного полового члена. Зачастую он используется парами для возбуждения друг друга во время ролевых игр.



Не всем известно, что существуют как простые вибраторы (с одной частотой вибрации), так и многоскоростные, меняющие частоту вибрации от очень маленькой до огромной.

**В**о время секса можно использовать эротические игрушки, но не следует делать это часто. Партнеры могут привыкнуть к необычным ощущениям, а через какой-то срок уже не смогут обходиться без них.

♥ В секс-шопах можно найти как обыкновенные вибраторы из мягкой резины, которые вращаются и колеблются волнообразно, так и двойные, предназначенные для одновременной стимуляции влагалища и ануса или влагалища и клитора. Последние не только вибрируют, но и вращаются.

♥ Также в ассортименте магазинов представлены вибраторы со сменными головками.

♥ Существуют тонкие вибраторы небольшого размера, предназначенные исключительно для стимуляции ануса, и вибраторы-«сигареты», которые используются для возбуждения области клитора.

♥ В некоторых интимных магазинах продаются и так называемые вибрирующие шарики, которые предназначены для стимуляции влагалища.

В продаже можно найти вибраторы, которые работают как от сети, так и на батарейках. Среди искушенных покупателей особым спросом пользуются вибраторы сигарообразной формы, которые работают на батарейках и позволяют регулировать скорость вибрации.

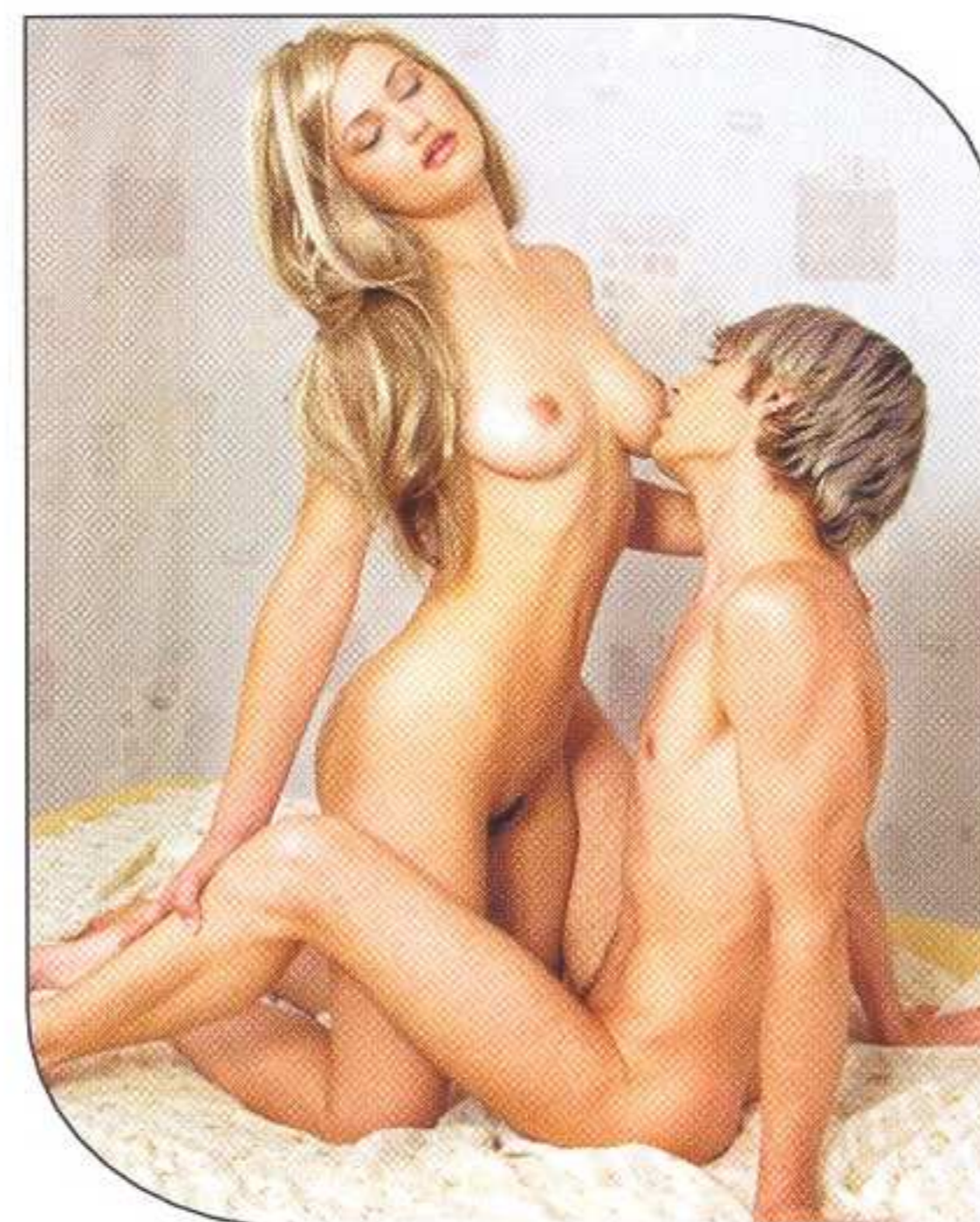
Согласно исследованиям сексологов, оптимальная скорость работы вибратора — 80 оборотов в секунду. Считается, что именно такая скорость вибрации необходима женщинам для достижения оргазма.

Стоит отметить, что столь большую частоту вибрации могут обеспечивать только современные вибраторы, работающие от сети или на батарейках.

Если женщина не может достичь оргазма обычным путем, то для нее оптимальным вариантом будет попросить партнера использовать во время любовных игр или в процессе полового акта вибратор, который можно приме-

нять для стимуляции влагалища или клитора.

Женщинам же, которые легко достигают пика удовольствия со своим партнером, но мечтают о необычных ощущениях или о реализации своих сексуальных фантазий, можно посоветовать ис-



пользовать анальные вибраторы или какие-либо оригинальные фаллоимитаторы, речь о которых пойдет на последующих страницах.

♥ Помимо так называемых женских вибраторов (это название условно), существуют и мужские специальные полые вибраторы, которые надеваются на половой член.

**К**роме вибраторов и шариков, в специализированных магазинах «Интим» продаются кольца, предназначенные для мужчин. Их надевают на пенис, что в значительной степени продлевает время эрекции. На некоторых кольцах имеются утолщения, предназначенные для прямой стимуляции клитора.

Вы можете использовать вибратор не только в процессе эротической прелюдии или захватывающих ролевых игр, но и во время полового акта для дополнительной взаимной стимуляции.

Если вы хотите испытать новые ощущения, то попробуйте с помощью вибратора стимулировать особо чувствительные участки тела друг друга — *грудь, живот, ягодицы, внутреннюю поверхность бедер.*

Когда возбуждение пары достигнет предела, женщина может провести вибратором вокруг основания пениса партнера, а последний — воспользоваться этим вспомогательным средством для стимуляции клитора и влагалища своей любимой.

Вам не лишним будет знать, что самые сильные ощущения у мужчин возникают при стимуляции вибратором области уздечки пениса, а у женщин — клитора.



Кроме того, у обоих повышенной сексуальной возбудимостью обладает область ануса. И как уже упоминалось, некоторые мужчины и женщины испытывают небывалые по остроте ощущения от введения вибратора в анус.

♥ Особо требовательные партнеры могут выбрать в секс-шопе вибраторы, которые помимо имита-

ции формы полового члена, имеют также различные дополнительные особенности: необычный цвет или нестандартный размер, негладкую поверхность, например, с усиками или выпуклостями и т. п. Некоторые производители интимной продукции выпускают даже вибраторы с имитацией семяизвержения.

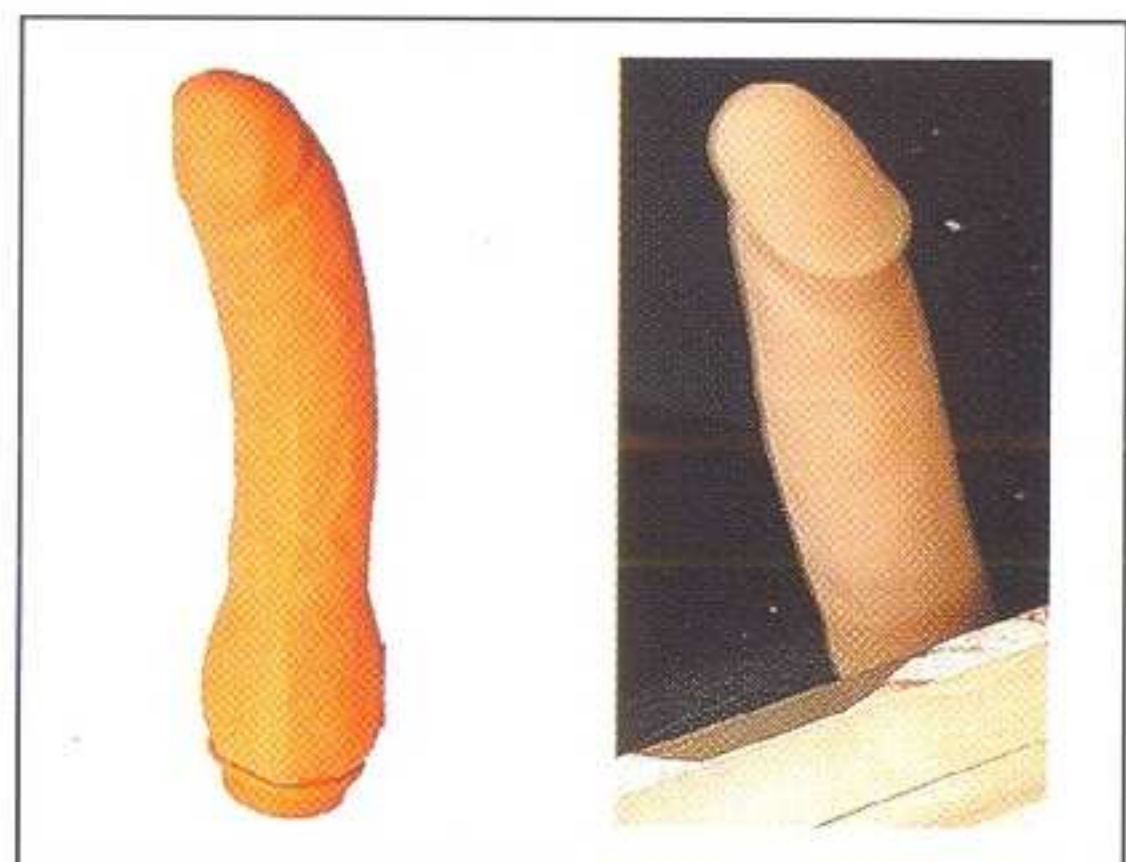
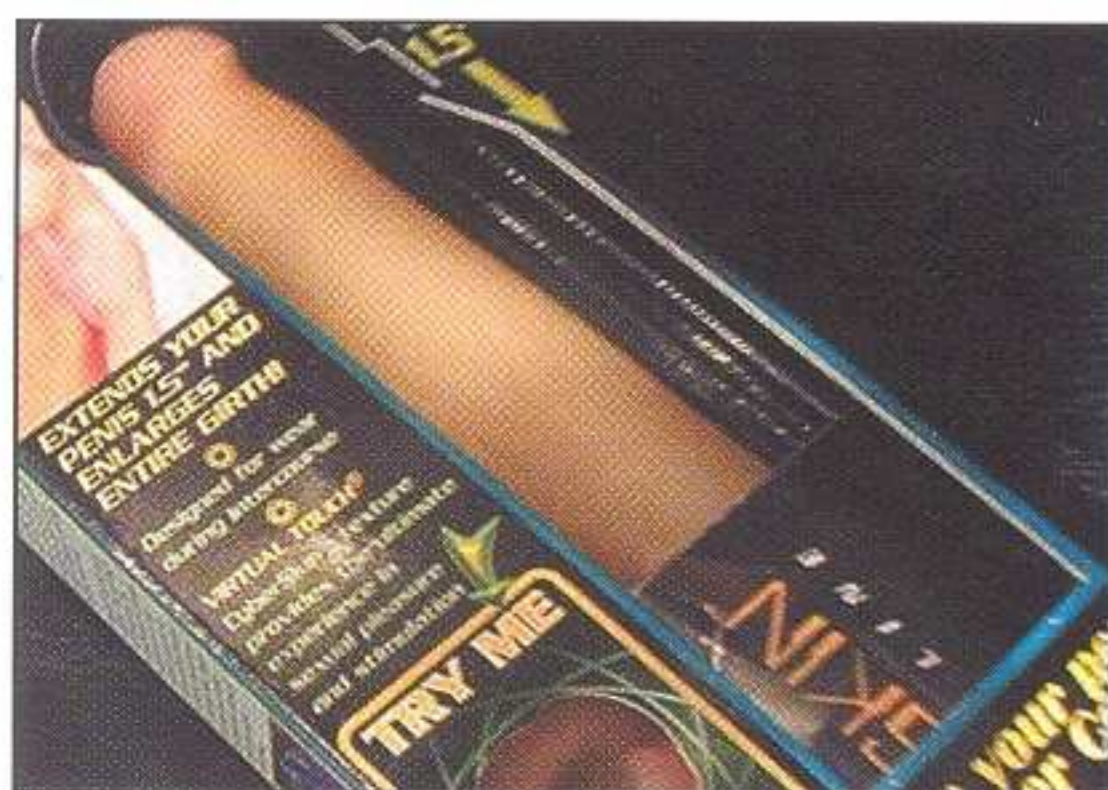
♥ Существуют также вибраторы с так называемым хребтом, который встроен в приспособление и позволяет последнему принимать

влагалище женщины и простаты мужчины.

♥ Так называемые двойные вибраторы у одного основания имеют два фаллоимитатора, один из которых предназначен для стимуляции влагалища, а другой — ануса.

Одновременная анально-вагинальная стимуляция помогает достичь возбуждения сразу двух эrogenных зон.

Если вы хорошо знакомы с физиологией, то, наверное, знаете,



любую форму. Подобный фаллоимитатор можно использовать как в обычном, так и в согнутом состоянии. Некоторые пары загибают верхнюю часть такого вибратора и используют его для взаимной стимуляции: точки «G» во

что введенный в анус фаллоимитатор расширяет его, сужая тем самым влагалище. Помимо этого сочетание анальной и влагалищной стимуляции гарантирует достижение женщиной небывалого по остроте ощущений оргазма.

♥ Существуют двойные фаллоимитаторы для одновременной стимуляции влагалища и клитора, а также двухсторонние вибраторы (анально-вагинальные). Что касается последних, то они предназначены для одновременного их использования обоими партнерами.

При выборе сексуальной игрушки следует учесть тот факт, что не все женщины испытывают удовольствие от постоянного давления на клитор. Не так-то просто подобрать удачную модель.

## Анальные стимуляторы

Анальные стимуляторы предназначены для возбуждения эrogenной зоны, расположенной в области ануса, и служат для повышения сексуальных ощущений у женщин и для стимуляции простаты — у мужчин.

Подобные стимуляторы, вне зависимости от точности имитации полового члена, формы, размера и прочих характеристик, помогают партнерам не только изучить сексуальные реакции друг друга, но и реализовать самые невероятные эротические фантазии.

Однако парам, которые решили в своих любовных играх воспользоваться подобными вспомогательными средствами, следует знать, что при применении любого анального стимулятора необходимо пользоваться специальной смазкой, продающейся в интимных магазинах.

♥ Анальный вибратор представляет собой вибромассажер, который разработан специально для стимуляции ануса, но может быть использован и в качестве вагинального фаллоимитатора.

♥ Для стимуляции анальной зоны можно применять анальные шарики, представляющие собой цельную конструкцию с выпуклостями в виде шариков.

Анальные шарики могут использовать оба партнера во время прелюдии, в процессе сексуального контакта или после близости.

Около 95% женщин время от времени представляют себя в объятиях подруги или незнакомки. Подобное проявление должно беспокоить вас только в том случае, когда такие фантазии стали регулярными и приходят через малые промежутки времени.

♥ Анальный вибратор на радиуправлении дает партнерам полную свободу действий, поскольку включается, регулируется и выключается с помощью пульта управления, который может действовать на расстоянии до 6 метров. Последнее обстоятельство делает это изделие особенно привлекательным для пар, которые стремятся расширить свой сексуальный репертуар с помощью сложных и необычных ролевых игр.



## Клииторальные стимуляторы

Клииторальные стимуляторы применяются для возбуждения области клитора и бывают различной формы, цвета и размера. Кроме того, подобно вибраторам, они могут работать как от сети, так и на батарейках. Последние бывают даже с пультом управления.



♥ Самые простые клииторальные стимуляторы с мягкими выпуклостями на внешней поверхности надеваются на палец и используются не только для возбуждения клитора, но и для стимуляции влагалища, а иногда и других эрогенных зон.

♥ Для пар, жаждущих острых ощущений, выпускаются клииторальные вибраторы с анальным стимулятором, предназначенным для возбуждения эрогенных зон вокруг ануса. Причем прикрепленный к основному изделию анальный стимулятор легко сгибается и удерживает выбранную для него форму.

♥ Клииторальный вибратор со стимулятором зоны «G» имеет специальное приспособление изогнутой формы и предназначен для одновременного возбуждения клитора и одного из самых главных эрогенных участков женского тела — так называемой зоны «G».

Как известно, стимуляция точки «G» не только в несколько раз усиливает приятные ощущения женщины во время секса, но и помогает ей достичь очень яркого и сильного оргазма.



*Иногда слова благодарности вашего партнера, который с энтузиазмом отвечает на каждую вашу ласку, доставляют не меньшее наслаждение, чем собственные ощущения. Видя бурную реакцию возлюбленного, вы ощутите ответную волну удовольствия.*

## СОДЕРЖАНИЕ

4 Оральный секс



21 Анальный секс



24 Секс в воде



25 Вибраторы и стимуляторы

