

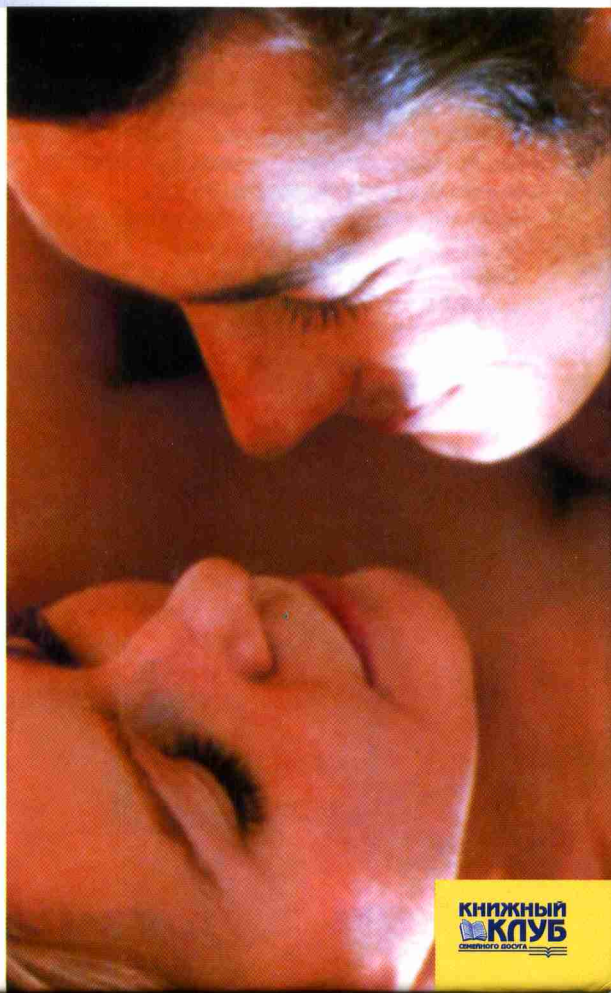
**ПОПУЛЯРНАЯ  
СЕМЕЙНАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

# **РАДОСТИ СЕКСА**

■ **Исцеление  
через  
наслаждение**

■ **От  
чувственного  
поцелуя  
до оргазма**

■ **Сексуальные  
упражнения —  
путь  
к счастью**



И. В. Новикова

# РАДОСТИ СЕКСА



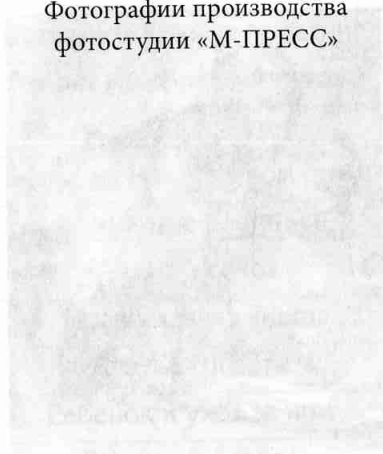
КНИЖНЫЙ  
 КЛУБ  
СЕМЕЛЬНОГО ДОСУГА

Харьков  
2007



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Фотографии производства  
фотостудии «М-ПРЕСС»



ISBN 966-343-144-X (серия)  
ISBN 966-343-520-8

- © Новикова И. В., 2006
- © ООО «Издательство "ЭКМО"», 2006
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2006
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2006

## ВВЕДЕНИЕ



Отношения между мужчиной и женщиной — это та часть жизни, над которой люди задумывались с древнейших времен, так как секс — одна из самых сложных составляющих человеческой жизни.

На тему половых отношений между мужчиной и женщиной написано множество религиозно-философских сочинений. Работы греческих философов и ученых Востока, посвященные этой теме, получили наибольшую известность.

Написанная около III–IV в. н. э. древнеиндийская Камасутра является одной из самых популярных книг об искусстве любви и тонкостях человеческих взаимоотношений. Кама в древнеиндийской мифологии — бог любви, а в переводе с санскрита ката означает «чувственное влечение, желание, любовь». Другими словами, Камасутра — это наставления в сфере чувственных желаний человека. Ее составителем считается мудрец Ватсьяна Малланага, хотя некоторые источники утверждают, что автор — жрица одного из храмов любви в Индии. Так или иначе, автор Камасутры воспел «науку страсти нежной». Сексуальная культура индуизма отличается тем, что сексуальное наслаждение рассматривается не только как благо, ценность, но и как ритуал, ведущий к духовному озарению.

Индийская сексуальная культура сегодня уже далека от той, что описана в Камасутре. Распространившийся буддизм, а также века колониального ига и привнесенная британцами консервативная мораль изменили ситуацию в этом регионе. Сексуальные желания мужчины там стали более важными, чем желания женщины, а девственность стала восприниматься как важная ценность.

В древней китайской культуре сексуальность рассматривалась как важное положительное начало, и утверждалось, что без благополучной и здоровой половой жизни не может быть ни хорошего потомства, ни социального спокойствия в обществе, ни физического здоровья, ни духовного благополучия. В основе даосских и конфуцианских трактатов об «искусстве спальни» лежат религиозно-философские представления и вопросы сохранения здоровья и долголетия. И если индийская эротология основана на принципе удовольствия, то китайская ориентирована на принцип пользы. Женщина выступает в ней не столько как равноправный партнер, сколько как объект мужского вожделения и источник драгоценной женской энергии инь для равновесия мужской энергии ян. Древние китайские авторы практически не задумывались о том, что интимные отношения между мужчиной и женщиной требуют не только отточенной эротической техники, но и эмоциональной близости, а также способности понять индивидуальность другого человека. Но очень многие любовные проблемы и трудности обусловлены не столько некомпетентностью в области секса, сколько

психологической незрелостью, выражающейся в эмоциональной заторможенности, нечувственности, неспособности к пониманию душевного состояния партнера.

Китайские трактаты содержат много полезных советов и рекомендаций относительно техники полового акта, правильного дыхания, питания и т. п. Мужское семя даосская медицина рассматривала как носитель жизненной энергии и силы, поэтому мужчинам рекомендовалось расходовать его как можно бережнее, но не ценой полового воздержания, а с помощью специальной техники,



при которой на 10 половых сношений приходилось бы не более 2–3 эякуляций.

Даосы верили, что физическая гармония неотделима от духовной, поэтому пара, которая занимается любовью, наверняка обеспечит себе мир и гармонию во всех отношениях, а значит, и любовное влечение друг к другу возрастет и станет более постоянным.

Большинству восточных народов было чуждо противопоставление «чистой духовной» любви и «грязной» чувственности (как, например, в средневековом христианстве). В настоящее время положение в Китае изменилось, а в период культурной революции уничтожались существовавшие традиции, произведения искусства и литературы, имеющие эротическую окраску. Была взята под контроль интимная жизнь людей, когда незаконная любовная связь грозила штрафом. Осуждалась половая связь до замужества и сохранялись различные табу, например на оральный секс.

В исламе, согласно Корану, сексуальная жизнь есть благо, религиозное деяние. Однако законы ислама навязывали определенные нормы, запреты и предписания, регулировали вопросы сексуального поведения. Несмотря на это, сексуальная культура на Ближнем Востоке, также как и в других цивилизациях, со временем менялась. В частности, это касалось отношения к женщине: то ее рассматривали как желанного сексуального партнера, то как символ хитрости и источник зла. Но в исламе всегда высоко ценилась женская привлекательность. Вот как писал, например, Нувайри: «Ростом женщина должна быть как бамбук среди растений, лицо круглое, как полная луна, волосы темнее ночи, щеки белые и розовые, с родинкой, не отличающейся от капли амбры на алебастровой плите, глаза очень черные, большие, как удикой лани, веки сонные и отяжеленные, уста небольшие, с зубами, подобными жемчужинам, оправленным к коралл, груди, подобные яблокам граната, бедра широкие, а пальцы постепенно сужающиеся, с ногтями, покрашенными ярко-красной хной».

Количество жен зависело от финансовых возможностей и социального положения мужчины. Живя в гареме (от турецкого «гарим» — «запретное место»), не каждая женщина удовлетворялась законным супругом.

В исламских странах созданы прекрасная и богатая эротическая литература, поэзия, музыка, танцы. Например, шейх Умар ибн Мухаммед аль-Нефзави в XVI в. написал трактат «Сад благоуханный», который соотносится с таким известным сводом арабских сказок, как «Тысяча и одна ночь» и обнаруживает связи с индийской Камасутрой. А в известной «Книге попугая» Зийа ад-дин Нихшаби говорится: «Творец Вселенной поместил в женщине неисчислимые соблазны, и нет мужчины, у которого не было бы этой слабости — стремления к женщине. Именно из-за женщины в человеческий мир являются многие раздоры, горестные страдания, но и неисчислимые радости».

В отличие от жителей Востока представителям западноевропейской или восточноевропейской цивилизации чуждо понимание сексуального экстаза как средства достижения единства с окружающим миром. На протяжении столетий под влиянием господствующих религий изменялся взгляд на сексуальные отношения. Здесь традиционно преобладали патриархальность, семейственность, моногамия, подчинение женщины мужчине, при выборе супругов доминировал расчет. Господствовали суровые обычаи, секс был беден ласками, лишен утонченности, а само отношение к сексу полно ханжества, скованности, стыдливости. Был и период существования запретов на сексуальные контакты, не направленные на деторождение, были запрещены противозачаточные средства. К тяжким грехам относились мастурбация, совокупление в «неестественных позициях», гомосексуализм.

Ханжеское, лицемерное отношение к проблемам пола в наше время — это живой отголосок прошлого. Оно соседствует с аргументированным, открытым стремлением представить все стороны сексуального поведения, причем приоритет в половых отношениях отводится господству любви во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной.

Сексуально-эротический репертуар человечества огромен и разнообразен. Исходя из физиологических, психологических и культурных норм каждое общество создает собственную последовательность сексуальных действий, соответствующую разным уровням интимности: взгляды, робкие прикосновения, поцелуи, страстные объятия, половой акт.

Мужские и женские критерии дозволенного поведения во многом не совпадают, но кое в чем они все же едины — чем запретнее действие, тем оно интимнее, интереснее, тем сильнее оно возбуждает.

В любви каждый вправе руководствоваться традициями и нравами своего народа, своими религиозными убеждениями, но если есть желание разнообразить сексуальную жизнь, сделать ее эмоциональной и яркой, то лучше учитывать собственные пристрастия и склонности.

Сексуальная жизнь — это глубоко индивидуальное дело, поэтому то, что хорошо для одного человека, может быть совершенно неприемлемо для другого. Но самое главное, что соединяет все индивидуальные различия и пристрастия в сексе — это стремление к получению удовольствия.

Никогда не следует забывать, что занятие любовью — это совместное старание двух людей в сотворении радости и красоты, наслаждение, в которое оба вносят свой вклад. И лучше стремиться к тому, чтобы вклад каждого был равным. Секс — область человеческих отношений, в которой правят свои законы, более гибкие и несколько нелогичные, немного иррациональные и непостижимые сознанием. Кроме того, каждому ясно, что интимные отношения без экспериментов быстро надоедают, а здоровый секс базируется как раз на поиске нового.

В этом издании описываются различные способы доставить удовольствие друг другу. Никто не сможет дать гарантии, что изучив эту книгу, каждый будет испытывать экстаз при половом акте, но надо помнить, что вдохновение и терпение могут привести к раскрытию сексуального потенциала и получению незабываемых минут удовольствия.

## ГЛАВА 1. ЧУВСТВЕННОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ



### УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

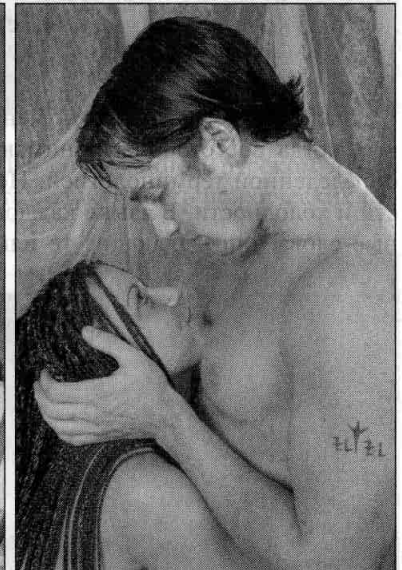
Считается, что чувственность, эмоциональность, нежность, глубокие чувства — это чисто женские свойства, и мужчина, проявляющий их, вызывает подозрение, его даже могут посчитать слабым и немужественным.

Мужчина, которому внушили, что он должен проявлять меньше эмоций, зачастую подходит к сексу с чисто физиологической точки зрения и его единственной целью является получение удовольствия. Такой мужчина может искреннее хотеть нежности, мягкости, но он подавляет это лишь в силу того, что его научили,



что находить удовольствие в чувствах — это привилегия женщин. Мужчине якобы подобает быть грубым, жестким, агрессивным, а чисто чувственное наслаждение с его стороны — такая же чепуха, как чтение стихов.

Женщину, как правило, наоборот, учат быть пассивной, сентиментальной, эмоциональной, чтобы прослыть женственной. Эти неверные установки толкают в объятия друг друга людей, каждый из которых скрывает то сокровенное, что он желает получить от интимной близости с партнером. В результате может возникнуть полное непонимание друг друга и, как следствие, поспешный, неудовлетворительный и скучный половой акт, а также дальнейшее нежелание общаться.



Единственный способ понять друг друга в интимной близости — это научиться воспринимать посылаемые друг другу сигналы и действовать в соответствии с ними, то есть адекватно эмпирически реагировать.

Эмпатия — это ощущение сопереживания, которое испытывает человек в разных ситуациях. Например, многие люди, при-



сутствуя на боксерском поединке, невольно вздрагивают в момент нанесения удара. Это и есть эмпатия.

Секс — это не только физическая, но и чувственная близость, которую можно назвать внутренней любовной игрой, когда большинство поведенческих реакций возникает в мозге, вовлекая в игру все тело. Взаимная близость — это тонкий обмен словами и действиями между участниками, когда посылаются сигналы — прикосновения, вопросы, выражающие чувства и помогающие понять реакцию партнера.

Как мужчина, так и женщина должны чувствовать себя хорошо, доставляя удовольствие друг другу. Вряд ли кому-то понравится находиться в постели с человеком, не имеющим ни малейшего понятия об ощущениях партнера и о том, что с ним делать. Поэтому взаимный обмен сигналами создает ситуацию, когда оба чувствуют, что будет приветствоваться еще большая близость.

Диалог в сексуальных отношениях возможен только в том случае, когда обе стороны понимают, о чем идет речь, и владеют определенной терминологией. Но беда всех терминов в их сухости и холодности. В языке каждого народа присутствуют различные слова, определяющие те или иные понятия в сексе.



Секс (от лат. *sexus* — «пол») в современном русском языке то же, что сексуальность, то есть совокупность психических реакций, переживаний и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.

Каким скучным и бесцветным кажется это определение по сравнению с тем миром сильных чувств и безумных страстей, который обретает человек благодаря сексу.

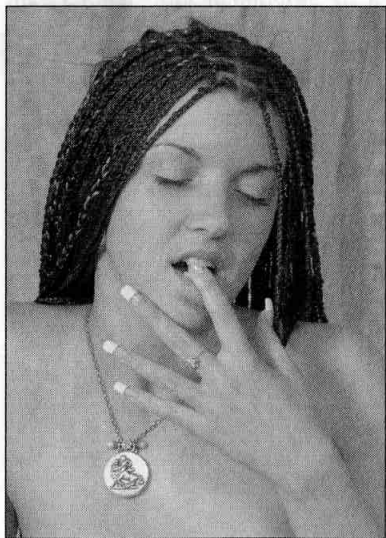
«Коитус», «соитие», «половое сношение» — малопривлекательные термины, больше подходящие для материалов уголовного дела или медицинского обследования. Гораздо более привлекательно звучит «заниматься любовью». В заня-







тиях сексом надо находить слова, способные отразить естественную цельность явлений и индивидуальное настроение. Между мужчиной и женщиной должны возникнуть возвышенные отношения. Если чувств нет, происходит обычное совокупление. Эротизм не должен вульгарно рассматриваться как простое удовлетворение инстинктов, так как благополучие половых отношений должно строиться на чистом чувстве любви.



Секс считается очень личным делом, поэтому у каждого идет своя внутренняя сексуальная игра в виде длинного монолога, звучащего в голове.

Наш мозг работает в основном со словами, поэтому для диалога в сексуальном обще-

нии с партнером невероятно полезно выражать свой внутренний монолог такими словами, которые будут услышаны им. Только так можно узнать и понять, что испытывает каждый из сексуальных партнеров. Важность понятных слов невозможно переоценить, так как очень давно существует распространенное мнение, о том, что страсть истинной любви не выразить словами. Часто кажется, что в разговорах преувеличивают сексуальный опыт и якобы они могут стать заменой глубоких чувств и осознанной физической близости, но умение вразумительно и тактично поделиться во время половой близости чувствами и желаниями помогает значительно усилить получаемое наслаждение.

### **КОЕ-ЧТО О СЕКСУАЛЬНОСТИ И СЕКСУАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ**

Сексуальность является врожденной потребностью и функцией человеческого организма, подобно процессам самосохранения, дыхания, пищеварения и др.

Рождаясь с определенным физиологическим сексуальным потенциалом, впоследствии человек формирует свою сексуальность



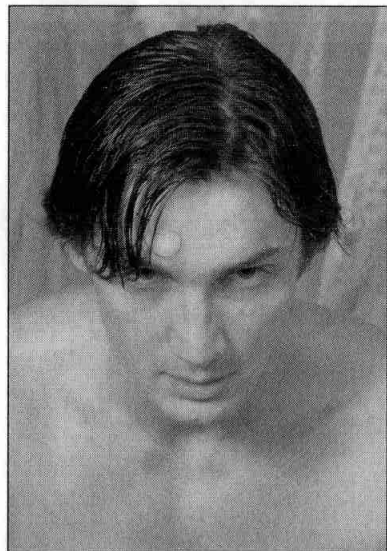
на основе собственного жизненного опыта, который тесно взаимосвязан с биологическими, психологическими, социальными и культурными факторами. Гениталии снабжены рецепторами, посылающими разнообразную информацию в самый важный орган — мозг. Он собирает, усваивает эту информацию и посылает импульсы в другие части тела. Когда мужчина поглаживает клитор женщины, она испытывает подлинное ощущение только в клетках мозга. Так как все половые чувства собираются и организуются мозгом, то обрета над ними контроль, каждый может получить полное удовлетворение в сексе.

Способностью к полному половому наслаждению обладают, как правило, все люди, за очень редким исключением (менее 1%). А такие понятия, как «сверхсексуальный» и «слабосексуальный» являются просто ярлыками для тех, кто раскрыл или не раскрыл свой сексуальный потенциал.

Сексуальная привлекательность является исключительно личным фактором и таит в себе массу загадок, которые разгадать окончательно просто невозможно. То, что люди нравятся друг другу, и в том числе людям противоположного пола, происходит

отнюдь не из-за их физических данных. Человеческие симпатии и вкусы очень разнообразны и непохожи. Если бы они совпадали, то все люди стали бы похожими друг на друга и тогда более чем половине человечества пришлось бы коротать свой век в одиночестве, лишившись одной из ярких и насыщенных сторон жизни.

Несомненно, что физически привлекательные люди более уверены в себе и быстрее добиваются успеха, но отнюдь не всегда это означает, что такие люди счастливы и удовлетворены своей сексуальной жизнью.



Каноны человеческой красоты очень изменчивы и зависят не только от возраста, воспитания, социальной среды, уровня жизни, но также находятся под влиянием моды, кинопродукции, телевидения и прочих средств массовой информации и очень сильно меняются со временем.

На самом деле людей привлекает друг в друге не только и не столько внешность, но и то, как осуществляется взаимодействие с окружающим миром — как человек общается с другими людьми, до какой степени отзывчив, и даже как он ходит и улыбается. Именно поведение определяет привлекательность человека.

Исследователи утверждают, что многие из тех качеств, которые закладываются в человеке с младенческого возраста, впоследствии определяют выбор сексуального партнера. Зачастую женщина неосознанно выбирает в партнеры мужчину, внешне напоминающего отца, а мужчина — женщину, похожую на мать.

Но это далеко не правило, и порой человек не в состоянии осознать свой выбор. На его решение может повлиять даже запах, который у каждого особенный, не похожий на другие, это как бы подпись человека в химическом выражении. Одним запахом может нравиться, так как по своему химическому составу он



близок к запомнившемуся материнскому или отцовскому запаху, другим неприятен, так как напоминает о человеке, вызывающем отрицательные эмоции. Такие ассоциации накапливаются у человека в течение всей его жизни и оказывают влияние на выбор сексуального партнера.

Кроме этого, доказано, что организм мужчины и организм женщины могут вырабатывать химические соединения, которые называют феромонами. Феромоны — это вещества, стимулирующие сексуальное возбуждение, хотя их наличие почти неощутимо. Человек может реагировать на них совершенно неосознанно. Такие вещества могут находиться в секрете, который вырабатывает женское влагалище, они присутствуют в поте у мужчин. Специфический запах тела любого человека — это своеобразный коктейль, состоящий из множества субстанций, который способен оказывать определенное воздействие на вполне конкретных, но не на всех людей.

Подтверждением этого служит то, что для многих людей гениталии любимого человека имеют приятный вкус и запах и всегда ассоциируются с сексуальным удовольствием.

Индивидуальные сексуальные предпочтения мужчин и женщин отличаются доминирующими факторами. Мужчин, как правило, привлекает то, что они видят, а женщин — больше то, что они слышат. Согласно последним исследованиям внешность — не самое главное, что привлекает мужчину в женщине. Однако для сексуального возбуждения это необходимо.

Бывает так, что звук голоса партнера может стать решающим фактором в принятии решения продолжать дальнейшее общение. Ведь голос может звучать и соблазнительно, и вызыва-



юще, и визгливо. Поэтому в искусстве сексуального общения вполне можно пользоваться своим голосом как музыкальным инструментом, способным глубоко затронуть чувства партнера, а тихий шепот может стать волшебной музыкой.

Женщины в меньшей степени реагируют на внешность мужчин и больше интересуются их взглядами, положением в обществе. Они более платоничны, у них желание половой связи не превалирует над духовной любовью. Они хотят видеть своего потенциального партнера отзывчивым, доброжелательным, открытым, любящим детей. Согласно социологическим опросам, решительность и независимость мужчин очень высоко ценятся женщинами, так же, как и мягкость, доброжелательность, умение расположить к себе окружающих.

Для большей части мужчин главным в женщине все-таки является ее физическая привлекательность и эротические таланты, хотя ее способность быть хорошей хозяйкой тоже занимает в списке необходимых качеств одно из первых мест. Очень высоко ценятся мужчинами любые намеки на то, что скрыто под одеждой, то есть слегка приоткрытые участки тела, а также макияж, прическа, чистые волосы, свежее дыхание и минимальное количество волос на теле. Часто это является необходимым для сексуального возбуждения мужчины. Сами факторы, вызывающие возбуждение у мужчин, могут быть различными для представителей разных народностей. Большинство же все-таки полагают, что сильнее всего их возбуждают тонкая талия, длинные ноги и пропорциональная фигура, хотя у некоторых наций весьма ценятся очень округлые формы женского тела. Что же касается величины груди, то ее размер и форма являются для мужчин





очень индивидуальным фактором, поэтому женщинам ни в коем случае не следует комплексовать по поводу слишком большой или слишком маленькой груди.

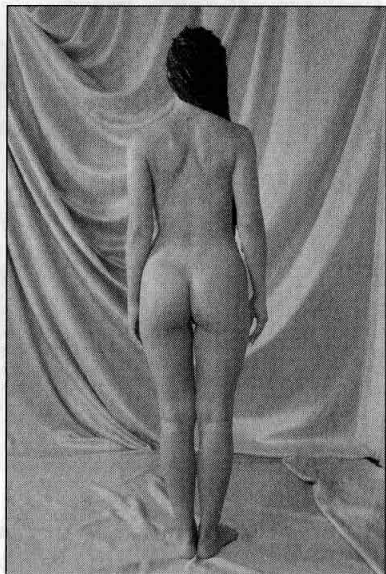
Когда мужчина заинтересован в длительных отношениях с женщиной, видит в ней будущую жену или мать своих детей, то, помимо внешней привлекательности, он старается найти в партнерше такие качества, как душевная теплота, преданность, жизнерадостность, мягкость, честность и умение сопереживать.

Иногда и женщины чрезвычайно высоко ценят внешние данные мужчины, и бывает так, что неухоженные ногти или грязные неопрятные волосы способны отпугнуть женщину от мужчины, который видит в ней потенциальную сексуальную партнершу.

Хорошая мужская осанка тоже показатель, который имеет значение для женщин, потому что по ней они могут судить о занимаемом в обществе положении. Чаще женщины предпочитают мужчин выше себя ростом, а при перечислении физических качеств упоминают те, которые присущи «идеальному самцу» — мускулистое тело, небольшие ягодицы, высокий рост.

Размер пениса при этом не упоминается совсем, хотя по какой-то непонятной причине большинство мужчин считает, что размер полового члена имеет очень важное значение для любой женщины, полагая, будто это самое главное в сексе. Поэтому часто бывает так, что обладатели большого «орудия», придающие этому первостепенное важное значение, на деле оказываются весьма посредственными или плохими сексуальными партнерами.

Что касается возраста, то чаще всего женщин он мало интересует. Часто бывает, что молодым женщинам больше нравятся мужчины постарше,



потому что они имеют богатый опыт и определенное положение в обществе. Психологи говорят, что и в тех случаях, когда девочки росли в семье обделенными отцовской лаской и вниманием, как партнеры их привлекают мужчины гораздо старше их по возрасту, годящиеся им в отцы.

Мужчин же чаще привлекают женщины более молодые, особенно если они в солидном возрасте начинают задумываться об отсутствующем потомстве или хотят на склоне лет подтвердить свою мужскую состоятельность. В отдельных случаях молодых мужчин могут привлекать женщины постарше, имеющие богатый сексуальный опыт. Кроме того, психологи считают, что определенная категория мужчин склонна всю жизнь видеть рядом собой заботливую «мамочку».

Мужчина и женщина — две противоположности, стремящиеся в сексуальном общении и совместной жизни достичь гармонии. В идеальной паре мужская напористость облагораживается женской мягкостью, такое равновесие способствует зарождению симпатии. Жизнь показывает, что идеальные пары возникают далеко не всегда, но каждый вправе стремиться к этому, получая соответствующие знания и обогащая свой сексуальный опыт.

## О ТОМ, ЧТО МЫ ХОТИМ ДРУГ ОТ ДРУГА

Тело каждого человека от головы до пальцев ног — это огромный мир, который каждому из партнеров предстоит узнать.

Все наши ощущения взаимосвязаны. Проверить это можно, проведя такой опыт. Нужно закрыть глаза и очень легко водить пальцем вокруг своего уха, попробовав ощутить и получить удовольствие от его очертаний, от его бороздок и перегородок, от чувствительности кожи и ее температуры. После этого нужно проанализировать, что доставляет большее удовольствие — поглаживание или ощущения? Этот опыт способен показать, что если провести его со своим сексуальным партнером, то удовольствие даже от такого простого действия будут получать оба.

Каждый может вспомнить ощущение, возникающее, когда кто-то проводит рукой по спине или просто гладит какую-либо часть



тела. Отсюда следует вывод о том, что лаская партнера, удваивая его восторги, можно удвоить и свои, доставляя удовольствие и самому себе. Формы тела, гладкость и тепло кожи — прекрасные вещи, но как можно их оценить, не почувствовав?

Ощущение мужчиной изгибов женского тела и получение от этого наслаждения способно передаться женщине в любой фазе любовного акта.

Не случайно самыми лучшими массажистами являются те, кому нравится осязать

человеческое тело. В этом случае их удовольствие сообщается через руки и это еще больше усиливает удовольствие от массажа.

Здесь будет уместно перейти к понятию эрогенных зон, которыми называют очень чувствительные участки тела, прикосновение к которым вызывает сексуальное возбуждение. Условно эрогенные зоны можно разделить на первичные и вторичные. Первичными можно назвать те, которые эротически очень чувствительны из-за большого количества нервных окончаний, расположенных в них.



У представителей обоих полов самыми типичными эрогенными зонами являются:

- рот, губы, язык;
- шея;
- мочка уха и область за ним;
- нижняя часть живота;
- линия спины;
- соски, грудь;
- внутренняя поверхность бедер;
- ягодицы, анус и промежность;
- лобковая область, наружные половые органы.

Конечно, это далеко не полный список, так как расположение эрогенных зон у каждого человека зависит не только от его индивидуальных особенностей, но и от сексуального опыта и стереотипов, с ним связанных. Например, у большинства женщин, а также у некоторых мужчин грудь (и особенно соски) — одна из самых чувствительных эрогенных зон.

Что касается спины, то у многих женщин область в верхней части спины между лопатками, называемая кошачьим местом,



является достаточно чувствительной эрогенной зоной, но далеко не все мужчины имеют об этом представление.

Не только внутренняя поверхность бедер, но также локтевой сгиб и подколенная ямка у многих женщин являются эрогенными зонами.



Вторичными эрогенными зонами обычно считают те, которые наиболее индивидуально значимы для каждого человека, будь то мужчина или женщина. Например, если партнер после достижения оргазма поглаживает поясницу партнерши, в дальнейшем это может вызвать в ее подсознании ассоциацию с половым актом, и тогда любое прикосновение к этой части тела будет способно вызвать эротическую реакцию. Это говорит о том, что каждый человек способен мыслить образно и фантазировать, привлекая к этому свое подсознание. Некоторые сексологи условно причисляют человеческий мозг к первичным эрогенным зонам, поскольку именно благодаря ему человек способен испытывать сильные эротические ощущения, которые могут вызываться фантазиями или воспоминаниями.

Очень важно правильно стимулировать эрогенные зоны, для чего прежде всего необходимо выяснить, что больше нравится партнеру. В чем-то люди очень похожи друг на друга, но есть много такого, что делает их разными, поэтому для достижения полноценной сексуальной жизни нельзя не учитывать этот фактор.

## МАСТУРБАЦИЯ. МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Каждый человек хорош таким, какой он есть, поэтому надо избавиться от чувства неудовлетворенности своим телом. Бесплезно тратить большие деньги на средства, улучшающие внешний вид — это не всегда помогает приобрести любовь и стать сексуальнее.

Если любить свое тело нелегко, то осознать свою сексуальность еще труднее. Для большинства людей открытие в детстве половых отличий было делом тайным и греховным. О мастурбации (синонимы: онанизм, рукоблудие, ипсация) — сексуальном самовозбуждении с целью достижения оргазма или не говорили совсем, или связывали ее с угрозой ужасных последствий, особенно для мальчиков. Для многих людей, особенно старшего



поколения, сексуальное познание собственного тела связано с чувством вины и тайной.

Мастурбация вплоть до 40-х гг. XX в. прошлого столетия рассматривалась как резко негативное явление. В церковной литературе описывались невыносимые страдания в аду за этот тяжкий грех. В популярных изданиях XIX в. постоянно появлялись заметки о вреде мастурбации с карикатурами на онанистов, которых изображали как обтянутые кожей скелеты с отсутствующим взглядом.

Врачи тоже очень негативно относились к мастурбации. Например, швейцарский медик С. Тиссот первым додумался перевести онанизм из категории болезней в разряд отклонений, требующих специального лечения. Было разработано огромное количество различных хитроумных приспособлений, призванных не допустить рукоблудия. Так, для предотвращения эрекции, когда все испытанные средства оказывались бесполезными, предписывалось надевать на пенис железную трубку с острыми шипами внутри. Доходило до того, что половые органы прижигали током или горячим утюгом, мальчиков кастрировали, а у девочек удаляли клитор.

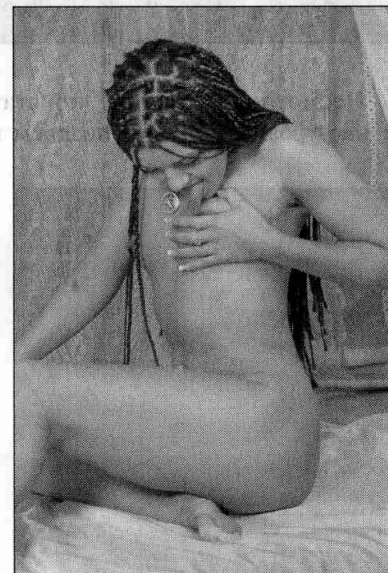


Середина XX в. ознаменовалась произошедшей во многих странах сексуальной революцией, заставившей всех, в том числе и врачей, пересмотреть свое отношение к мастурбации. Теперь онанизм определялся как безобидное проявление сексуальной активности. Сексуальное самоудовлетворение практикует огромное количество людей (как мужчин, так и женщин), достигших половой зрелости. На сегодняшний день намечился новый подход к проблеме онанизма, согласно которому этот способ получения сексуального удовольствия отнюдь не считается чем-то порочным, а наоборот, признается естественной возможностью физического самопознания.

Что же представляет собой мастурбация? Решающую роль при занятиях мастурбацией играют фантазия и воображение.

С наступлением половой зрелости у мальчиков появляются поллюции, возникающие не только в результате сексуальных действий, но чаще вследствие сексуальных фантазий. Испытав сладострастные ощущения, мальчики пытаются осознанно вызвать их путем ручной стимуляции. Так будущие мужчины постигают опыт быстрого удовлетворения полового желания. Головка полового члена доступна и всегда под рукой.

Мужчины обычно практикуют поглаживание, потирание и сжатие пениса одной или двумя руками, начиная с легких прикосновений и по мере нарастания возбуждения увеличивая интенсивность стимуляции. Во время эякуляции некоторые предпочитают крепко сжать половой член, другие замедляют темп, третьи вообще останавливаются.





Несмотря на то что, по статистике, женщины прибегают к мастурбации в более позднем возрасте (обычно в 20–30 лет), чем мужчины, способы и стили самоудовлетворения у них значительно варьируются. При этом женщины чаще всего используют для достижения оргазма стимуляцию клитора и гораздо реже вводят во влагалище палец или какой-нибудь предмет.



Мастурбация, как нормальная и здоровая реакция на новые и непривычные ощущения растущей сексуальности молодых юношей и девушек не ведет ни к каким физическим или психическим нарушениям.

Мастурбация позволяет снять излишнее сексуальное возбуж-

дение и таким образом в определенной степени воздержаться от необдуманного полового акта, а также дает кратковременное удовольствие и расслабление, безусловно необходимые и полезные. Она имеет право на существование, полезна в молодости и позже, когда близость с любимым человеком бывает невозможна.



## ГЛАВА 2. ВПЕРВЫЕ НАЕДИНЕ



### ЧУТКОСТЬ

При первом интимном свидании надо быть чутким к желаниям партнера, реагировать на них и получать от этого удовольствие. При этом не нужно сразу думать о технике секса, тем более пытаться обсуждать ее. Главное, что требуется от обоих партнеров, когда они впервые остались наедине — это быть чуткими к желаниям друг друга.

В любовной прелюдии можно проявлять активность или спокойно лежать и наслаждаться ласками. Но в любом случае надо постараться использовать свое тело так, чтобы усилить взаимные ощущения.



Если влюбленные в первый раз остаются наедине, не надо торопить события. Им надо постараться охладить пыл и по возможности продумать свои действия. Половой акт сам по себе занимает мало времени, поэтому так необходима любовная прелюдия. Она помогает доставить максимальное удовольствие друг другу и изучить тело партнера. Половое сношение без предварительных ласк может вызвать взаимное разочарование.

Каждый человек индивидуален, имеет множество эrogenных зон и по-разному реагирует на любовные ласки. Для того чтобы лучше узнать партнера, необходимо хорошо изучить его тело. Делая эротический массаж, можно попробовать определить предпочтения каждого из влюбленных.



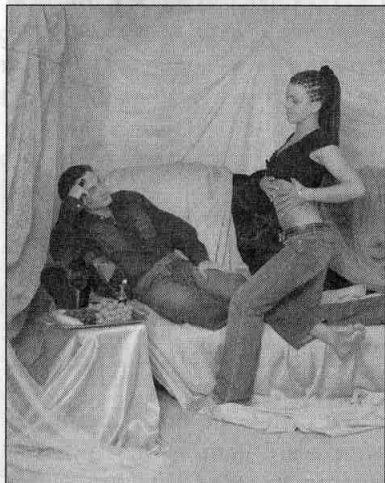
Партнеры, которые отводят на прелюдию не более 5 минут, после окончания полового акта чаще всего испытывают чувство внутреннего недовольства. Особенно это касается женщин. За это время они не успевают даже возбудиться. К сожалению, не все мужчины знают о том, что поцелуи и ласки — это и есть любовная игра, предшествующая сексу.

Возникновение эрекции у мужчины также не означает полной готовности к половому акту. Например, ему будет гораздо

приятнее, если партнерша перед сексуальным контактом сделает эротический массаж. Ошибочным является мнение, что мужчине надо ласкать только в области гениталий. Для достижения гармонии в интимных отношениях партнерам надо выяснить, прикосновения к каким частям тела им наиболее приятны.

Любовная прелюдия должна длиться по меньшей мере час. Но лучше всего провести вместе в постели целый день, изучая друг друга. Не надо бояться экспериментировать и получать удовольствие от эротических ласк и поцелуев. Если влюбленные стесняются, первая интимная встреча должна носить романтический оттенок. Медленная тихая музыка, легкое вино и приглушенный свет помогут партнерам расслабиться. Некоторые молодые пары предпочитают игривые интимные отношения. Такие прелюдии также оставляют приятные воспоминания.

### РАЗДЕВАНИЕ



Раздевание является одной из важнейших частей любовной прелюдии. Постепенное раздевание поможет партнерам оценить красоту тел друг друга.

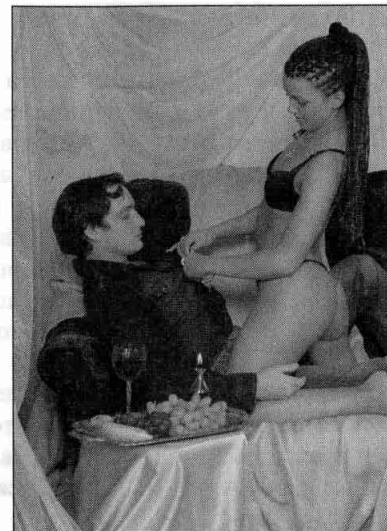
Когда медленно обнажается мужчина, женщина может полюбоваться естественной красотой всех линий мужской фигуры. Зрительные раздражители действуют на мужчин намного сильнее, чем на женщин. К таким раздражителям относится одежда. Представительница прекрасного пола знает, насколько возбуждающе

действует на мужчину вид ее неторопливо обнажающегося тела. Немного фантазии при раздевании усилит желание партнера.

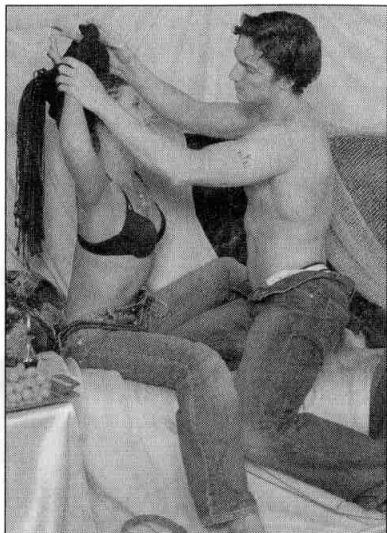
Раздевание поможет подготовить атмосферу, наполненную эротическими переживаниями. Если женщина захочет еще силь-

нее возбудить своего партнера, она может исполнить перед ним мини-стриптиз, поглаживая и лаская руками свое тело. Медленно танцуя, она может поочередно обнажить скрытые участки тела, чтобы доставить мужчине удовольствие эротическим представлением.

Для возбуждения эротических фантазий женщина может использовать специальную одежду, внося в отношения элемент игры. Например, она может надеть необычное нижнее белье, украшенное перышками, которыми она может шекотать кожу своего партнера, время от времени приближаясь к нему. Верхняя одежда должна быть чистой и в меру надушенной. Запах одежды, а также материал (шелк, шифон) усилят эротические чувства.



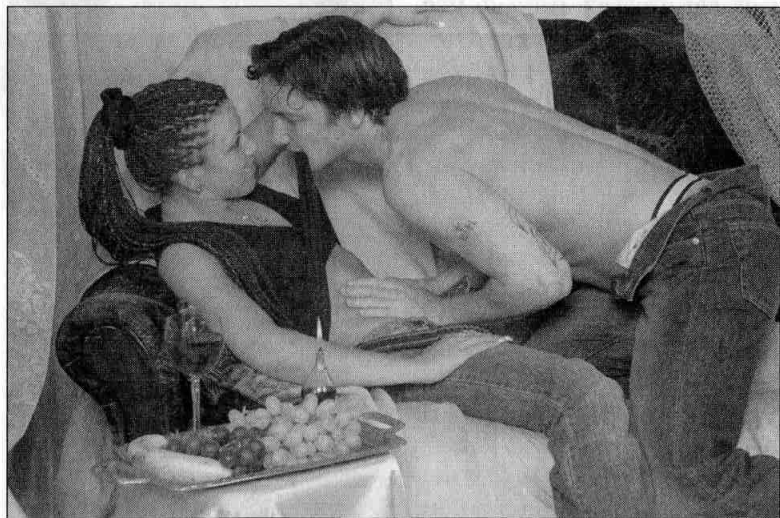




Большинство пар понимают раздевание как действие женщины для мужчины. Но раздевание перед партнером не должно быть односторонним делом. Мужчина, конечно же, получит от этого удовольствие. Но и женщина при этом также придет в возбуждение (не только из-за своих действий, но и видя реакцию партнера).

Женщине, которая ни разу не раздевалась перед мужчиной, не стоит этого делать на первом интимном свидании, потому что она будет испытывать сильное смущение.

Если женщина имеет подобный опыт, она может доставить партнеру множество приятных минут, превратив раздевание в стриптиз. Для этого ей



надо перед свиданием сделать прическу, макияж и отполировать ногти.

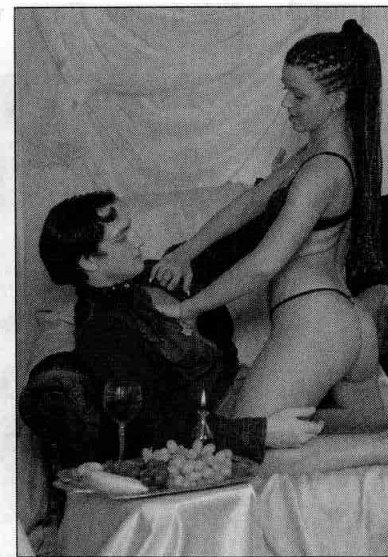
При выборе одежды следует избегать вещей со сложными застежками. Можно надеть платье (или блузку с брюками), бюстгалтер, трусики и немного украшений. При раздевании женщина может сначала сама снять кое-что из одежды, а потом позволить партнеру помочь ей в этом или сделать так, что он будет снимать с нее вещь за вещь, а она — мешать ему, чтобы получить наибольшее чувственное наслаждение.

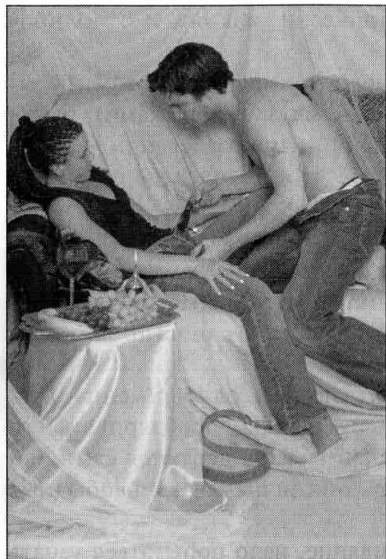
Снимая нижнее белье, женщина может делать так называемые призывные движения. Например, сесть напротив партнера и слегка раздвинуть ноги.

При раздевании друг друга делать это надо одновременно. При этом не следует помогать партнеру, однако подбадривать его словами не воспрещается. Когда партнеры раздеваются сами или помогают друг другу снять одежду, они испытывают необычные чувственные ощущения.

Прежде чем идти на первое свидание, надо попытаться узнать у своего партнера, какое нижнее белье он предпочитает видеть на своей возлюбленной. Мужчинам обычно нравится тонкое кружевное белье, особенно если оно не снимается полностью во время занятий любовью. Женщины предпочитают, чтобы мужчина был одет в футболку или спортивные трусы. Но лучше всего во время первого свидания одеться одинаково, например, оба партнера могут быть в джинсах. Женщины иногда предпочитают, чтобы их партнер во время полового акта также оставлял на себе какую-нибудь одежду (но только не носки).

Если партнер или партнерша раскрепощены, во время





раздевания они могут исполнить стриптиз или показать какие-то его элементы, постепенно обнажая участки тела, чтобы доставить удовольствие друг другу. Такой мини-спектакль надолго останется в памяти и станет частью лучших эротических воспоминаний.

Смелые женщины во время первого свидания раздеваются перед мужчиной, медленно снимая с себя элементы одежды. Потом они неторопливо начинают снимать одежду со своего партнера, при этом возбуждаясь сами.

Мужчина может попытаться раздеть женщину без помощи рук. Это вызовет у партнерши невероятный всплеск эмоций и сексуальной фантазии. После того как верхняя одежда снята,



не надо раздеваться полностью (особенно это касается женщин). Мужчина не сразу увидит обнаженное тело своей партнерши, оставив созерцание его на потом.

Мужчины обычно не придают большого значения демонстрации своего тела партнерше, однако мужское тело привлекает большинство женщин. Даже простые, с точки зрения мужчины, телодвижения могут вызвать восторг у партнерши и произвести на нее неизгладимое впечатление.

## ПОЦЕЛУИ И ЛАСКИ

Поцелуи и ласки вызывают у каждого человека массу приятных чувственных ощущений. Они невозможны без прикосновений, которые имеют определенное значение для обоих партнеров. Именно прикосновения могут привести к высокой сексуальной возбудимости, предшествующей половому акту.

Поцелуи, объятия, легкие прикосновения являются элементами заигрывания с партнером. Все они приятны и совершенно необходимы для возникновения чувственного желания. Они готовят партнеров к сексуальной активности, которая последует за любовной прелюдией. Однако возбуждение, испытываемое при этом партнерами, часто оказывается недостаточным для полового акта.

Поцелуи, ласки, объятия могут играть и самостоятельную роль, не требующую продолжения, поскольку каждое из этих действий доставит влюбленным огромное удовольствие. Если один из партнеров не хочет, чтобы вслед за прелюдией последовал полноценный половой акт, он предупреждает об этом другого. Даже если сексуальные



игры не заканчиваются коитусом, они оказывают благотворное влияние на человека, повышая жизненный тонус и улучшая настроение.

В начале любовной прелюдии партнеры должны легко и ненавязчиво ласкать друг друга. При этом женщине желательно находиться лицом к мужчине, чтобы видеть его реакцию. Осторожно касаясь губами тела партнера, можно почувствовать его пульс.

Если женщина придвинется поближе к мужчине и коснется его грудью, а потом легко проведет рукой по его спине и ягодицам, она еще сильнее возбудит его. Случайное прикосновение к половым органам станет для мужчины серьезным испытанием.

Надо отметить, что ласки нравятся преимущественно женщинам, возбуждая их чувственность. Мужчина может попробовать поласкать внутреннюю поверхность бедер, низ живота, спину и ягодицы женщины, что наверняка доставит ей большое удовольствие.

Многим женщинам нравится, когда проводят ладонью по позвоночнику и слегка нажимают на ямочки на их ягодицах. Партнеру надо знать о том, что в момент наибольшего сексуального напряжения копчик женщины становится очень чувствительным и его стимуляция увеличивает сексуальное возбуждение партнера.



ши. Несколько приятных минут доставят ей также поглаживания груди и нижней части живота.

Поцелуи могут означать нежность, любовь, дружбу. Поцеловать любимого человека — прекрасный способ показать нежное отношение к нему. Соприкосновение губ влюбленных — это особое таинство, подарок Венеры, богини любви. Однако именно в сексе поцелуи являются элементами заигрывания с партнером. Так называемые сексуально-эротические поцелуи считаются необходимым элементом любовной прелюдии. Согласно Камасутре, поцелуй (по-индийски «стхала») бывает четырех видов: нимга, самьяна, авакумбанна и юдха.

Нимга — это простое соприкосновение губ, самьяна — поцелуй с использованием языка, авакумбанна — поцелуй, требующий прикосновения рук, юдха — игривый поцелуй.

Традиционно инициатором поцелуев считается мужчина. Он целует женщину, чтобы доставить ей удовольствие. Женщины более романтичны и предпочитают нежные поцелуи, мужчины отдают предпочтение страстным поцелуям. Если следовать Камасутре, при





первом сближении не следует слишком злоупотреблять поцелуями. Они должны быть легкими и непродолжительными.

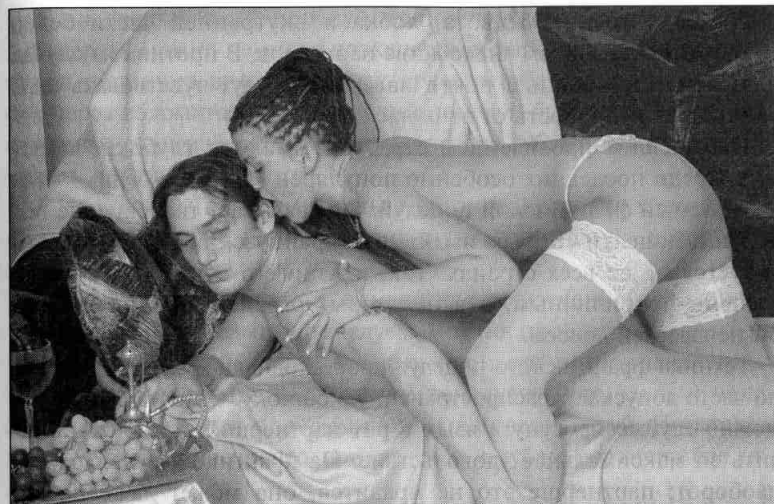
Поцелуи также бывают двух видов: поверхностные и глубокие.

В первом случае партнер не касается рта любимого человека, а целует его тело. При глубоком поцелуе влюбленные задействуют губы и язык, стараясь при этом доставить друг другу взаимное удовольствие. Одним нравится, чтобы их целовали во внутреннюю часть губ, другим — в нижнюю губу, когда партнер захватывает ее своими губами и касается языком. Большинству женщин приятны поцелуи, при которых мужчина обхватывает ртом обе губы.



При поцелуе надо смотреть на реакцию своего партнера. Если он извивается, стонет, вскрикивает от удовольствия, значит, поцелуи ему нравятся. Если у него скучающий вид, технику поцелуя надо изменить. Например, можно попробовать поцеловать сначала щеки и глаза партнера, чередуя поцелуи с легким покусыванием мочек ушей.

Существуют также поверхностные поцелуи, переходящие в глубокие. Они начинаются с обведения языком контура ушной раковины другого партнера и медленного скольжения кончиком



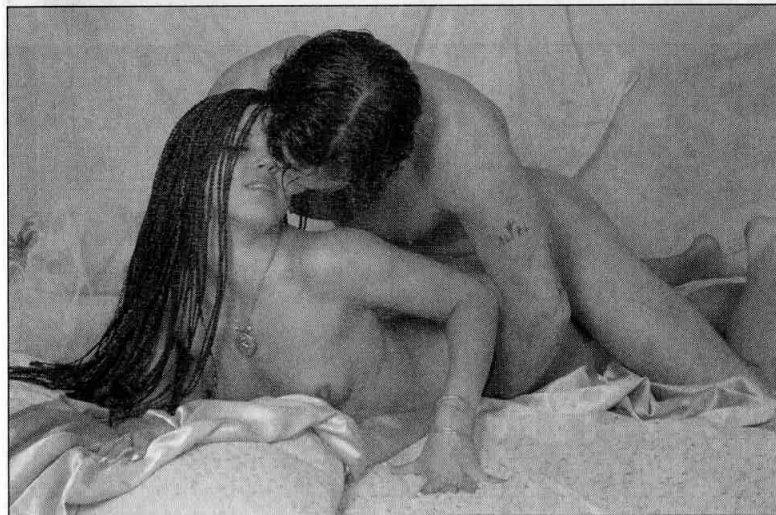
языка вглубь уха. Потом партнер, посасывая и покусывая мочку уха, медленно скользит языком по направлению к шее или губам. Поверхностные поцелуи бывают сжимающие и сокращающиеся, умеренные и нежные.



Поцелуи сосков, живота, лобка и внутренней части бедер возможны при давнем знакомстве партнеров. В противном случае и мужчина и женщина почти наверняка будут чувствовать скованность и неловкость от этих ласк.

Наивысшим проявлением страсти считаются глубокие поцелуи. Среди последних особенно популярен «Поцелуй душ» — так называемый французский поцелуй. Он связывает трепещущие поцелуи и поцелуи «Борьба языками». Французский поцелуй практикуется не во всех странах. Так, в Азии его считают в высшей степени неприличным, а в некоторых странах Африки и Азии он неизвестен совсем.

Техника французского поцелуя проста, однако мужчины довольно часто допускают распространенную ошибку. Они стараются как можно глубже просунуть язык в рот партнерши, стремясь доставить ей максимальное удовольствие. На практике все получается наоборот: партнерше это не нравится, она может даже начать задыхаться, однако в силу своей тактичности и природной стеснительности ничего не говорит своему возлюбленному. Это приводит к тому, что раз за разом она вынуждена испытывать неприятные ощущения при глубоком проникновении языка партнера.



Если французский поцелуй приносит удовлетворение обоим партнерам, можно немного поэкспериментировать. Один из партнеров ритмично втягивает язык другого губами, как будто пьет сок через соломинку. Французский поцелуй будет еще более волнующим, если избегать касания партнера губами, но не ограничивать контакта языками.

В любовной прелюдии нельзя сразу приступать к поцелуям «Борьба языками». Это может напугать партнершу и остудить ее пыл.

Техника поцелуя проста, однако для ее изучения необходимо терпение. Перед самым поцелуем можно провести пальцем по губам партнера или коснуться дыханием его подбородка.

Рассмотрим различные техники поцелуев. Формальный поцелуй характеризуется простым соприкосновением губ. При таком поцелуе женщина просто прикасается к губам партнера без намека на страсть.



Если женщина пытается удержать ртом нижнюю губу возлюбленного, такой поцелуй называется трепещущим. При этом нижняя губа партнерши осторожно двигается, а верхняя неподвижна.



Широко распространен трогательный поцелуй, когда женщина дотрагивается языком до губ своего партнера. При этом глаза ее закрыты. При полном соприкосновении губ партнеров поцелуй называется прямым.

При прижимающем поцелуе один из партнеров крепко и ритмично захватывает губами нижнюю или верхнюю губу другого. Если поцелуй сильно прижимающий, мужчина держит пальцами нижнюю губу женщины, сдвигает ее своими губами и проводит по ней языком.

При захватывающем поцелуе, как правило, один из партнеров с силой захватывает губы другого. Если у мужчины есть усы, такой поцелуй в принципе невозможен.

Склоненные и повернутые поцелуи зависят от положения головы партнеров. При повернутом поцелуе мужчина целует женщину, склонив голову на бок. При этом он держит партнершу за подбородок.

Если головы обоих партнеров наклонены относительно друг друга, такой поцелуй принято называть склоненным.

Среди молодежи наиболее распространены поцелуи «Дыхание» и «Потаенный». Первый применяется во время самого полового



акта, когда партнеры входят в единый ритм и их дыхание становится синхронным. Техника такого поцелуя проста. Один из партнеров (обычно мужчина) крепко прижимается губами к приоткрытому рту другого. Сначала поцелуй похож на «Борьбу языками», потом он становится более глубоким. На этом этапе он напоминает искусственное дыхание. Один из партнеров неторопливо выдыхает воздух из легких, а другой вдыхает его в себя, через некоторое время выдыхая обратно. Такой поцелуй рекомендуется использовать во время оргазма.

«Потаенный» поцелуй похож на поцелуй «Дыхание», однако его хорошо применять во время любовной игры непосредственно перед половым актом, но не во время его. Вместо воздуха один из партнеров использует кусочки фруктов (бананов, яблок), ягоды (чаще всего клубнику или виноград) или различные напитки (сок, вино, шампанское). Во время потаенного поцелуя со стороны не видно, чем занимаются влюбленные. Именно поэтому поцелуй получил такое название.

В заключение этой темы надо сказать, что поцелуй любого типа будет неприятным,



если мужчина пришел на свидание небритым. Мужчины с усами или бородкой симпатичны многим представительницам слабого пола, но ни одной женщине не понравится, когда жесткая щетина царапает нежную кожу. В этом случае такие поцелуи не станут любовной прелюдией к половому акту.

## НЕККИНГ

При неккинге происходит взаимная стимуляция участков тела, расположенных выше талии. К ним относятся соски, губы, ушные раковины, шея, спина. Если партнеры интенсивно ласкают друг друга, возникают ощущения, близкие к оргазму.

Занимаясь неккингом, партнеры не ограничивают эротические фантазии друг друга. Главное, чтобы это нравилось им обоим. Так, в Камасутре и других восточных эротических трактатах описывается такой способ неккинга, как ласки сосков партнера с помощью ресниц.

Занятия неккингом подойдут партнерам со взрывным сексуальным темпераментом. Кроме того, необходимо, чтобы верхние эрогенные зоны обоих партнеров обладали высокой чувствитель-



ностью. Трудно предположить, что влюбленные с обычным темпераментом доведут друг друга до оргазма, например, взаимной стимуляцией пупка. Но можно попытаться использовать в любовной игре афродизиаки, эротические игрушки или провести интимный вечер в необычном месте.

При неккинге важную роль играет длина волос партнеров. Женщина с длинными красивыми волосами может ласкать ими лицо, грудь и спину партнера. Скользящие движения женских локонов воздействуют на нервные окончания и действуют как легкая шекотка. Это возбуждает мужчину и побуждает его к более активным действиям. Большой популярностью пользуются также разноцветные пушистые перышки, с помощью которых можно ласкать кожу любимого человека. Когда перышко скользит по телу, импульсы от кожных рецепторов поступают в головной мозг, стимулируя выработку специальных гормонов — окситоцина и пролактина, создающих ощущение спокойствия, и эндорфина — вещества, вызывающего эйфорию. Если партнеры предпочитают неккинг, они должны знать о том, что у женщин эрогенных зон выше пояса намного больше, чем у мужчин.





Это грудь, губы, кончик языка, затылочная область головы, пупок. Многим партнерам нравятся ласки мочек ушей, век, подмышечных впадин. Кроме того, у каждой представительницы прекрасного пола есть своя эрогенная точка выше пояса, о которой она, возможно, не подозревает сама.

Все женщины любят, когда им ласкают грудь. При этом сила возбуждения от стимуляции этой эрогенной зоны не зависит от размеров груди. Соски, как правило, обладают наибольшей чувствительностью. Ласки груди довольно разнообразны — поглаживание, постукивание, поцелуи. Особенно нравятся женщинам, когда партнер зажимает сосок между указатель-



ным и средним пальцем и сдавливает его. Пока мужчина ласкает грудь, женщина может поглаживать его ягодицы, спину, бедра.

## ПЕТТИНГ

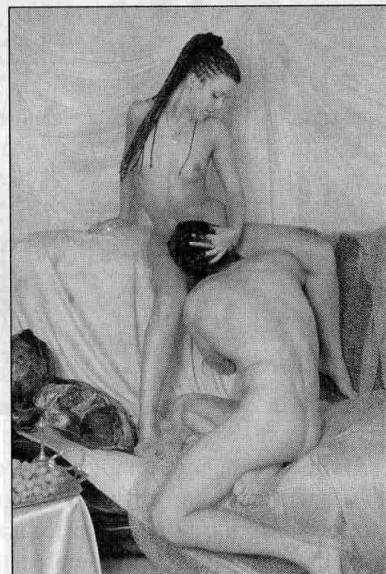
Петтингом принято называть любовные ласки, с помощью которых достигается оргазм без полового акта. Этот вид интимной игры известен человечеству еще с древних времен.

Как полагают, петтинг в совершенстве владели античные жрицы, прославившиеся умением доводить мужчин до экстатического состояния. Для этого нужно было знать не только эрогенные зоны (жрицы знали несколько сотен таких участков), но и в совершенстве изучить технику самого прикосновения. С помощью специальных упражнений жрицы сосредотачивали свою сексуальную энергию в кончиках пальцев, и одним прикосновением (так называемой эвокацией) могли довести полового партнера до оргазма.

Следовательно, древний петтинг являлся своеобразным энергетическим массажем. До нашего времени такой вид сексуального удовлетворения, к сожалению, не дошел.

Очень часто петтинг приравнивают к взаимной мастурбации, к которой нередко прибегают юноши и девушки. Это мнение ошибочно. На самом деле петтингом называется взаимная стимуляция половых органов. Партнеры при этом виде секса если и касаются гениталий, то с помощью всех частей тела, кроме рук. В этом и состоит отличие петтинга от мастурбации.

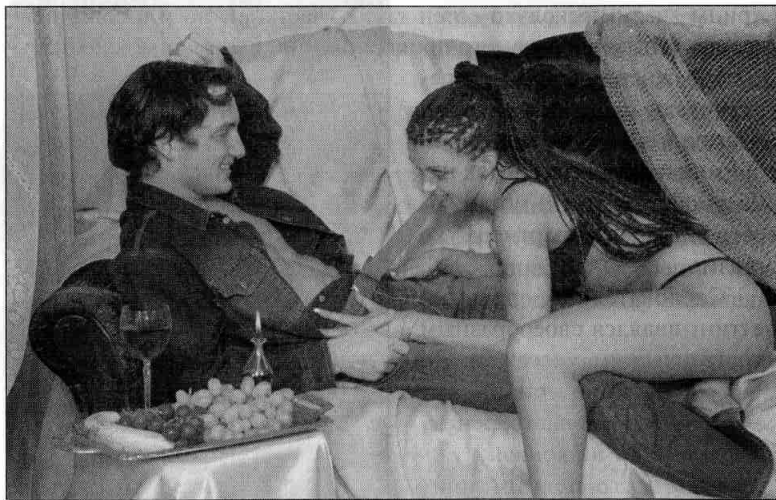
Петтинг бывает двух видов: поверхностный и глубокий. При поверхностном петтинге партнеры стараются доставить друг другу





удовольствие, не снимая одежды. При глубоком петтинге они ласкают друг друга обнаженными, стимулируя эрогенные зоны ниже пояса.

При поверхностном петтинге надо обратить внимание на выбор одежды. Она должна усиливать сексуальные ощущения. Поэтому поверхностный петтинг называют одним из видов фетишизма. Пары, предпочитающие эту разновидность любовной игры, как правило, пользуются одеждой, сшитой из материалов, вызывающих приятные ощущения (атлас, шифон, шелк).



Наиболее распространен глубокий петтинг. К таким пикантным ласкам можно отнести оральный секс — стимуляцию половых органов партнера с помощью языка и губ. Чтобы доставить друг другу удовольствие, необходимо в совершенстве изучить это искусство. Более подробно об этом будет рассказано ниже.

### ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Оральная стимуляция половых органов может быть прелюдией к половому акту или использоваться во время сексуального



контакта. При фелляции партнерша ласкает языком пенис мужчины. Если партнер ласкает гениталии женщины, это действие называется куннилингузом.

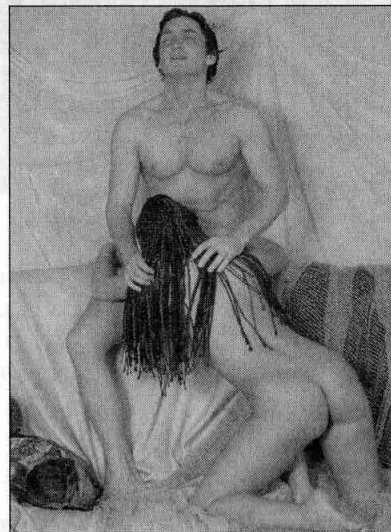
Оральный секс — это не просто воздействие на половые органы партнера, это прекрасная возможность почувствовать эмоциональный и чувственный настрой любимого человека. Такой вид секса очень нравится большинству мужчин. Они получают особое удовольствие от того, что партнерша ласкает ртом их пенис.

В исполнении фелляция довольно проста. Классический способ: женщина охватывает губами половой член и начинает делать медленные движения головой вверх-вниз. При этом она смотрит на реакцию





своего партнера. Когда он приближается к пику наслаждения, издавая при этом характерные стоны, она ускоряет темп движений.



Наиболее распространены в наше время 3 способа фелляции, дошедшие от индийских мудрецов: «Поцелуй бабочки», «Жало», «Танец змеи». Современные сексологи выделяют «Грозу». Последний способ фелляции появился во Франции в конце XIX в.

«Поцелуй бабочки». Женщина, обхватив рукой основание пениса, аккуратно сдвигает кожу к мошонке и легко целует головку. При этом она может втянуть ее верхнюю часть в рот, затем выпустить обратно.

«Жало». Женщина обхватывает губами головку полового члена и «жалит» ее языком, подобно пчеле. Движения языка при этом должны быть легкими, как прикосновение крыльев насекомого. Женщина ласкает кончиком языка ободок головки и уздечку — перемычку между стволом пениса и головкой. Можно также «жалить» яички партнера.

«Танец змеи». Женщина ласкает пенис в основном руками, лишь иногда прикасаясь к нему языком и втягивая головку в рот. Для остроты ощущений партнера она резко сжимает ствол полового члена и давит на поверхность головки.

«Гроза». Этот способ фелляции будет приятен мужчинам, предпочитающим агрессивный секс. Женщина при приближении оргазма партнера немного прикусывает зубами головку пениса. Главное при этом — соблюдать осторожность.

Опытный мужчина, для того чтобы подготовить женщину к половому акту, в любовной прелюдии использует куннилингус. Этот прием сексуального стимулирования несложен, однако также имеет свои особенности.

Самым простым видом куннилингуса является «Поцелуй бабочки». Партнер осторожно разводит пальцами половые губы



женщины, дует на ее клитор и шель влагалища, согревая их, потом касается их губами. Этот прием вызывает у женщины наиболее сильное чувственное желание.

Мужчина должен научиться вовремя реагировать на нарастающее возбуждение партнерши и в нужный момент перейти к приему «Жало», который выполняется только с помощью языка. Партнер ласкает женщину от клитора ко влагалищу, настраиваясь на определенный ритм.

Для взаимной стимуляции половых органов хорошо использовать позицию «69». При этом партнеры могут лежать на боку или один из них может стоять на четвереньках над другим.

### СЕКС БЕЗ ПЕНЕТРАЦИИ

Секс без пенытрации включает в себя оральные ласки и взаимную мастурбацию. Разрешается все, кроме проникновения внутрь.

Оральный секс сексом без пенытрации можно назвать с натяжкой. Последний можно использовать, когда не предусмотрено предохранение от беременности или когда партнерам хочется разнообразия.



Так, мужчина может тереться пенисом о волосы партнерши.

Можно практиковать так называемый пубис-секс — трение о лобок партнерши.

Пубис-секс подразумевает поверхностный, но более плотный контакт, при котором мужчина прижимает половой член к лобку женщины и трется о него.

Партнеры могут также использовать более деликатный, нежный и чувственный способ, при котором нет такого плотного контакта: головка пениса касается половых губ женщины и входа во влагалище.

Этот вид пубис-секса можно практиковать в качестве подготовительного этапа женщины к обычному коитусу, особенно в том случае, если у нее узкое влагалище.



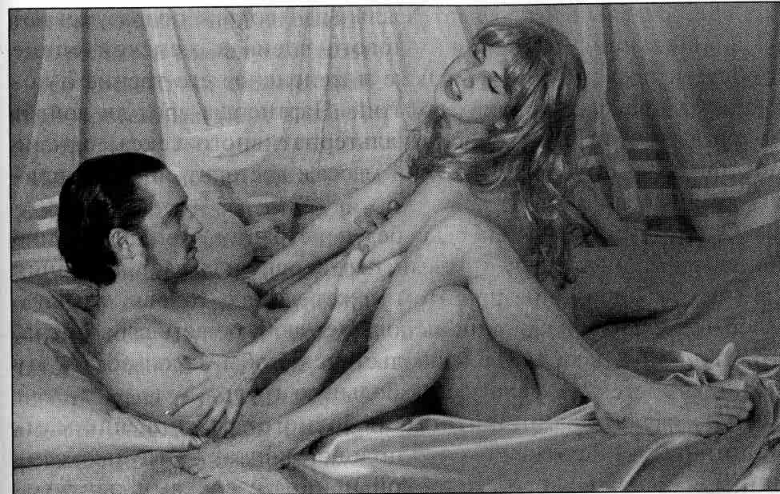




Пубис-секс хорош тем, что в процессе него к оргазму могут прийти оба партнера. С этой позиции также является привлекательным глотеальный петтинг, при котором мужчина помещает пенис между ритмично сжимающимися ягодицами партнерши. Мужчина в этом случае может в начале сексуального контакта руководить движениями партнерши, а затем перейти к ласкам ее половых органов.

Мануальный секс — один из наиболее распространенных видов секса без пенетрации.

В это случае половой член мужчины находится в руке партнерши, которая совершает с ним те действия, которые приятны обоим партнерам. Большинство



мужчин любят, когда партнерша водит пальцами вокруг шейки пениса или поглаживает ствол движениями вверх и вниз. Для смягчения стимуляции используется слюна, вагинальная смазка или специальные гели. Другой рукой женщина может ласкать кожу мошонки и внутреннюю часть бедер. По мере возрастания возбуждения частота и энергичность движений вдоль пениса увеличиваются.

В данном случае, в отличие от большинства прочих беспенетрационных видов секса, мужчина может в ответ также поласкать руками влагалище и клитор партнерши. Для этого партнерам надо сесть друг напротив друга в позе лотоса.

Иногда партнер трется пенисом о спину женщины.



Вертебральный и паравертебральный фроттаж подразумевают дразнящие прикосновения полового члена к женской спине в области позвоночника, а также интенсивное его трение о позвонки в процессе крепких объятий. Партнерша вряд ли дойдет до оргазма при этом способе альтернативного секса, однако подобный экзотико-эротический массаж доставит ей массу приятных ощущений.

Очень распространен секс без пенетрации, когда мужчина помещает пенис между грудями партнерши и делает движения взад-вперед. Женщина при этом может ласкать головку языком. Изобретательная любовница использует любую часть своего тела, чтобы доставить мужчине удовольствие. Чтобы использовать эту технику, совсем не надо иметь большую грудь.

Нарвасаддата из индийского любовного трактата, или маммологический фроттаж, — это половой контакт с грудью женщины. Начальная игра головкой пениса с сосками партнерши переходит к активным движениям между ее сомкнутых грудей.

Возможны два варианта этого способа, в которых мужчина выполняет активную или пассивную роль. Девушка может до-



стигнуть оргазма при нарвасаддате только в том случае, если у нее достаточно сильно развиты эрогенные зоны в области груди.

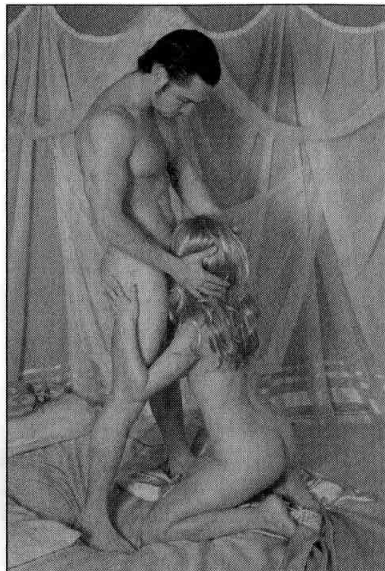
Мужчина может получить особое удовольствие, стимулируя пенис о различные части головы женщины. Однако оральный секс из рассмотрения в данном случае следует исключить, так как погружение полового члена в рот партнерши в достаточно большой степени является проникновением, да и сами фрикционные движения очень похожи на те, что совершаются мужчиной при обычном коитусе.

Наиболее интересными являются несколько видов фроттажа (трения) о различные части женской головы.

В восточных традициях особая роль отводилась параназальному и парааурикулярному фроттажам, а также назальному и аурикулярному сексу.

Параназальный фроттаж — это нежное трение половым членом о нос партнерши, а назальный секс подразумевает возвратно-поступательные движения пениса с имитацией попыток проникновения в ноздри. Разумеется, этот способ требует от партнера деликатных и нежных движений, а





также повышенного внимания к эмоциональному состоянию женщины.

Аурикулярный секс — это половое сношение в ушную раковину. Этот способ описан в Камасутре под названием «даван-банджа» и является одним из самых приятных для обоих партнеров, так как стимуляция эрогенных зон женского уха головкой пениса при чутком отношении мужчины и высокой возбудимости женщины может привести к обоюдному оргазму.

Нежные прикосновения полового члена к женским волосам также рассматриваются

как одна из разновидностей альтернативного секса. Если партнерша обладает роскошной гривой длинных волос, то их пряди,



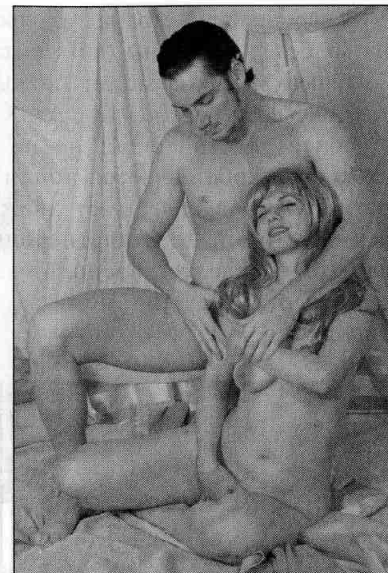
локоны и завитки предоставят мужчине массу возможностей дойти до вершины удовольствия.

Раджахата, или аксиллярный коитус, подробно описан в Камасутре и представляет собой половой акт, при котором женщина зажимает пенис партнера в подмышечной впадине.

Партнерша ритмично сжимает половой член мужчины, используя для усиления ощущений легкие круговые движения. Мужчина движется наиболее удобным для него образом.

Несколько способов альтернативного секса объединены под названием «футджоб», что в буквальном переводе с английского означает «работа ногами».

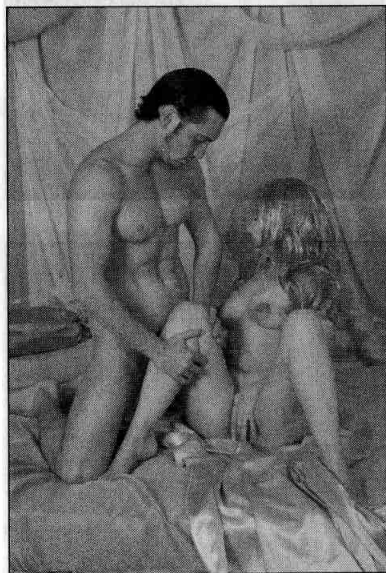
В этот раздел входят те виды коитуса, при которых контакт полового члена мужчины осуществляется с разными частями ног женщины. Футджоб был широко распространен в Бирме. Представители царского дома достаточно часто практиковали его, приглашая искусных массажисток, которые в совершенстве владели этой изысканной техникой доставления сексуального удовольствия.





В европейских странах широко известен коитус между сомкнутых бедер женщины (вигхарита). Однако стимулировать половой член мужчины может, используя практически любой участок ног своей партнерши.

Более экзотической, но не менее приятной разновидностью футджаба является поплитеальный секс, во время которого мужчина совершает движения penisом в подколенной ямке согнутой ноги партнерши. Если женщина слишком худая, то ей следует воспользоваться кремом, так как трение penisа о сухожилия может доставить мужчине неприятные ощущения.



Интрапедальный секс предполагает движения полового члена между сомкнутыми ступнями женщины. В тибетском трактате этому виду секса придается очень большое значение, так как на ступнях расположено множество точек, стимуляция которых не только доставляет женщине приятные ощущения, но и благотворно сказывается на работе различных ее органов.



Если при занятии интрапедальным сексом женщина сядет позади партнера и плотно прижмется к нему, то их совместные движения могут привести к обоюдному оргазму.



## ГЛАВА 3. ВВЕДЕНИЕ В МИР СЕКСА



### ПЕРВЫЙ РАЗ

Первый сексуальный контакт скорее всего будет прелюдией к настоящему сексу, временем интимного познания друг друга. Поэтому не стоит ожидать от него большого чувственного наслаждения, особенно если ни у одного из партнеров нет сексуального опыта.

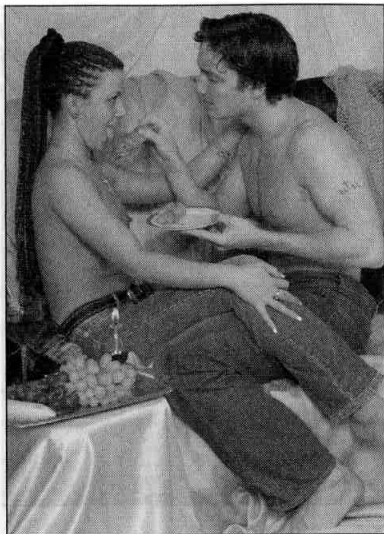


Большинство юношей и девушек испытывают перед первым половым актом смешанные чувства: волнение, испуг, ожидание, беспокойство, незащищенность, смущение. Чаще всего обоим парт-



нерам в такой момент очень трудно расслабиться. Например, юноша из-за волнения может быстро достичь оргазма или, наоборот, у него может не наступить эрекция.





Прежде чем вступить в сексуальные отношения, каждый должен решить для себя, на самом ли деле для этого пришло время и подходит ли ему человек, выбранный в половые партнеры.

Если ответ положительный, надо постараться создать доверительную обстановку — найти удобное и спокойное место, где никто не потревожит и не побеспокоит. Но главное — позаботиться о средствах контрацепции и защите от венерических заболеваний. Достаточным средством защиты будет презерватив.

Партнерам надо быть внимательными друг к другу. Нужно осторожно попытаться узнать хотя бы об основных вкусах и пристрастиях каждого.



Лучше всего, если первый сексуальный контакт произойдет по взаимной любви или хотя бы из симпатии друг к другу, а не ради спортивного интереса, из желания не отстать от своих сверстников. Однако если партнеры кидают друг на друга нежные взгляды и испытывают возбуждение от случайных прикосновений, значит, пришло время для эротических наслаждений, которые в полной мере можно испытать даже при первом половом акте.

## СОЗДАНИЕ ИНТИМНОЙ ОБСТАНОВКИ

Желательно, чтобы при первом половом акте хотя бы один из влюбленных имел соответствующий опыт.



Если более опытным партнером является мужчина, он должен сделать первый шаг к занятиям любовью и быть инициатором смелых интимных ласк и фантазий, которые имеют большое значение в любовной прелюдии. Прежде всего партнер должен постараться создать интимную обстановку, которая поможет расслабиться обоим влюбленным и снимет нервное напряжение.





Выбирая помещение для занятий любовью, нужно обратить внимание на звукоизоляцию, особенно если партнерша застен-

чива. Поэтому для занятий любовью мужчине лучше выбрать комнату с коврами на стенах и портьерами из плотной ткани.

Стены спальни можно заранее задрапировать плотной тканью — это также поможет приглушить звук. Учитывая, что звук идет вверх, нужно, если есть такая возможность, задрапировать тканью и потолок. Ткань также поможет созданию романтической обстановки, что обязательно произведет благоприятное впечатление на партнершу и поможет ей расслабиться.



Большое значение при первом сексуальном контакте имеет не только само место, но и его освещение. Даже опытные любовники не всегда получают удовольствие от сексуального контакта при ярком искусственном свете, а тем, кто собирается заниматься этим в первый раз, свет может вообще помешать или вызвать совершенно лишнее чувство смущения. Поэтому свет лучше всего приглушить.

Романтический эффект создадут бра или торшеры около кровати. Можно установить реостат для регулирования силы света верхней лампы, чтобы спальня погрузилась в мягкую полутьму.

Для создания интимного полумрака можно включить красную лампу или набросить на торшер цветную прозрачную ткань.



Многим влюбленным нравится колеблющийся свет свечей, подчеркивающий романтическую обстановку. Можно использовать ароматические или цветные свечи.



Если же любовная встреча происходит в дневное время, нужно хотя бы задернуть шторы. Кроме того, звукоизоляционную драпировку можно также использовать и для оформления окон.

Еще одно важное условие, о котором ни в коем случае не следует забывать — это температура воздуха в комнате. Если в спальне холодно, партнер или партнерша, помимо боязни, будут испытывать также дискомфорт от холода. Тем более что эротический массаж, просто необходимый перед первым половым актом, следует делать в хорошо отапливаемом помещении. Для того чтобы обеспечить оптимальную температуру воздуха, можно приобрести нагревательные приборы, которые работают бесшумно. Гудение и жужжание обогревателей не настроит партнеров на романтический лад.

Для первого полового акта из мебели подойдет диван или кровать. Последняя должна быть большой и по возможности занимать почти всю комнату. Двойная кровать для первого сексу-

ального контакта подойдет больше всего. Она позволит молодой паре заснуть в объятиях друг друга. Матрац на кровать надо выбирать жесткий. Если он провисает, таз женщины, если она находится снизу, окажется расположен слишком низко и угол проникновения пениса во влагалище будет очень неудобным для полового акта.

Непременными атрибутами первой интимной встречи будут вино и легкий ужин. При этом еда должна быть свежей, привлекательной на вид, не оставлять неприятного привкуса или запаха. Хорошо, если ее можно будет брать руками. Это могут быть ягоды (вишня, виноград), фрукты (бананы, апельси-



ны), мороженое или кусочки торта. Можно также съесть немного ломтиков лимона — это придаст дыханию партнеров свежесть. Вино лучше пить сухое или полусладкое. Правда, некоторые люди предпочитают шампанское. Не следует пить чересчур много: 1–2 бокала вина не вредны, они помогут преодолеть внутреннюю скованность и острее почувствовать эротические ласки друг друга.

Для первой интимной встречи надо позаботиться не только о выборе помещения и об освещении, но и о музыке, которая поможет создать соответствующую доверительную обстановку. Музыка может быть расслабляющей, сексуальной или романтической. При этом надо избегать быстрых танцевальных ритмов.



Некоторые партнеры предпочитают вместо музыки слушать записи морского прибоя или шума барабнящего по крыше дождя. Эти звуки усиливают ощущение близости.

Многие предпочитают, чтобы музыка звучала на протяжении всего сексуального контакта. Если вашему партнеру нравится именно такая музыка, надо заранее приобрести подходящие за-

писи, чтобы во время любовной игры не отвлекаться на то, чтобы сменить кассету или компакт-диск.

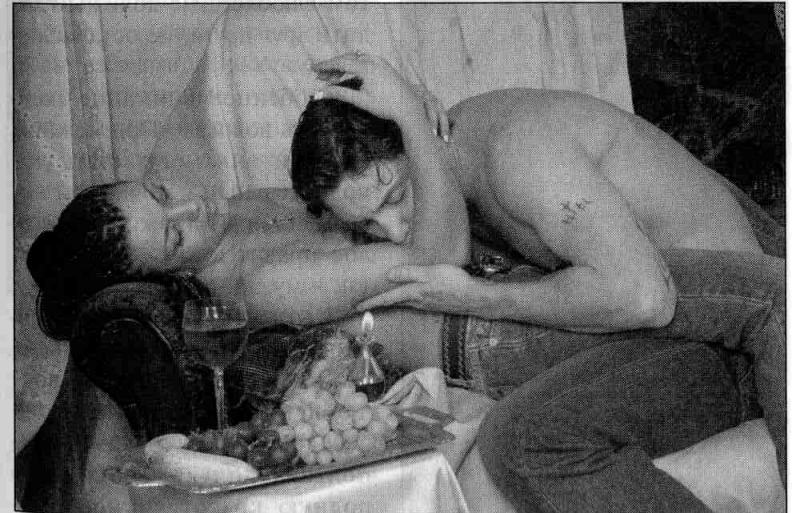
Некоторым мужчинам и женщинам, напротив, нравится, когда музыка звучит только в первые минуты общения. В этом случае необходимо держать под рукой пульт дистанционного управления, чтобы, не отвлекаясь, быстро выключить звук.

## ЛАСКИ

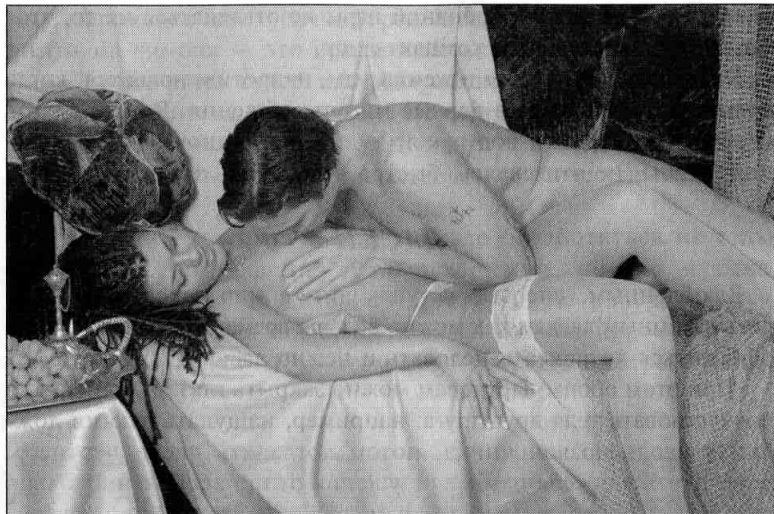
Влюбленным, впервые вступающим в мир секса, надо уделить взаимным ласкам как можно больше времени. Сначала можно обнажить до пояса и целовать и нежно ласкать друг друга.

При этом обоим партнерам можно закрыть глаза и попытаться почувствовать тела друг друга: например, нащупать руками ложбинку вдоль позвоночника, потом погладить плечи партнера, определить для себя разные ощущения от прикосновения к мягким участкам кожи (например, в области ягодиц) и мускулистым частям тела.

Ласки в сочетании с нежными и страстными поцелуями окажут возбуждающее действие на обоих партнеров. Например,





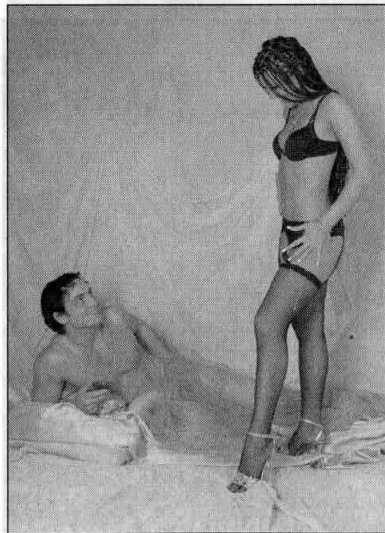


женщина может прижиматься к мужчине, глядя его нежно по спине, а он в это время — ласкать ее грудь.

Перед первым половым актом влюбленные должны гладить друг друга, не останавливаясь.

Особенное внимание надо уделить волосам. При нежном касании они могут стать дополнительным источником наслаждения. Поглаживание волос нравится как женщинам, так и мужчинам.

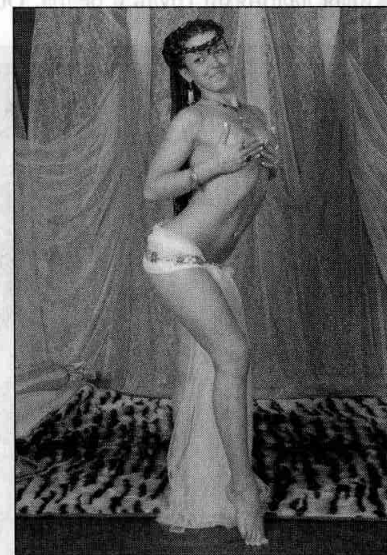
Женщина в свою очередь способна доставить чувственное удовольствие своему возлюбленному, даже не прикасаясь к нему руками, используя только свою природную красоту и несколь-



ко дополнительных стимулов (красивое нижнее белье, нежные слова, медленный танец под спокойную классическую музыку).

Первый романтический вечер надолго запомнится мужчине, если женщина наденет необычный экзотический наряд и украсит себя драгоценностями. Однако ювелирные украшения должны быть на представительнице слабого пола в небольшом количестве. Пусть это будет золотая цепочка на шее или браслет на запястье.

Женщина должна надеть красивое нижнее белье, а мужчина — гладко выбриться. Перед половым актом не следует раздеваться сразу, чтобы не шокировать партнершу своим обнаженным видом и размером полового члена.





Под легкую музыку мужчина постепенно раздевает свою партнершу, осторожно прикасаясь к ее телу пальцами рук и поглаживая ладонями грудь и бедра. Обнажать любимую женщину надо



нежно и ласково, но никак не резко, чтобы не разрушить романтическую атмосферу. При этом партнеры могут стоять, сидеть или лежать, непременно лицом друг к другу. Лаская тело любимого (любимой), особое внимание следует уделить самой чувствительной эрогенной зоне на теле человека — промежности. Ее стимуляция должна быть активной и продолжительной.

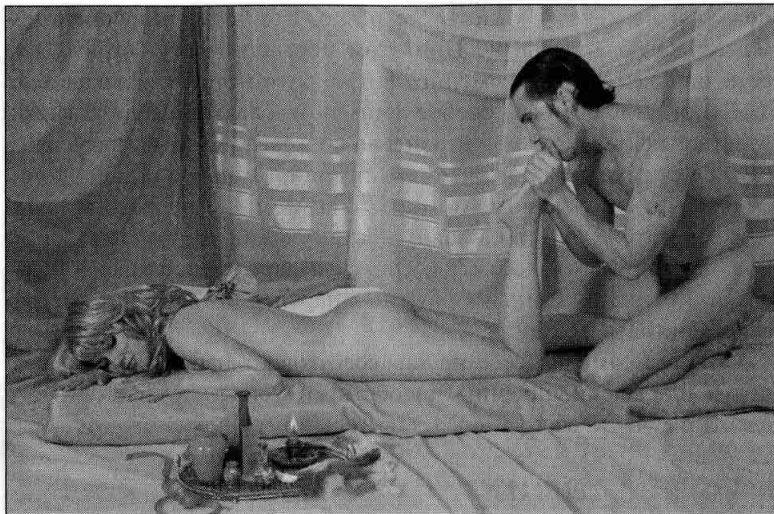
Новичкам необходимо помнить о том, что до первого полового контакта мужчинам нравится стимуляция их половых органов, а женщинам — объятия. Опытная партнерша сначала будет ласкать пенис мужчины, а опытный партнер поглаживать и страстно обнимать женщину.

Объятия сами по себе не так возбуждают партнеров, как поцелуи или ласки, но они способствуют усилению сексуального влечения, чаще всего у представительниц прекрасного пола.

### **ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ**

После поцелуев, ласк и объятий можно приступать к эротическому массажу, непосредственная цель которого — помочь партнеру расслабиться и возбудиться.





Такой вид массажа даст положительный эффект при попытке лучше изучить тело партнера и узнать о его пристрастиях. В ходе эротического массажа можно попытаться довести партнера до оргазма с помощью рук, губ и языка. Если мужчина опытный, он доведет женщину до пика чувственного наслаждения еще до проникновения внутрь.



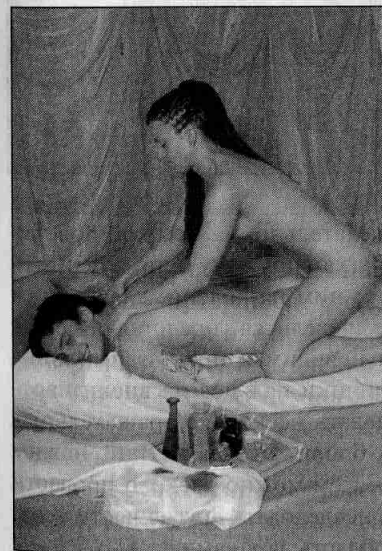
Эротический массаж — прекрасный способ изучить друг друга. Особенно он будет приятен женщине, так как эрогенные зоны расположены по всему ее телу.

Партнеру, делающему эротический массаж, стоит воспользоваться такими приемами, как поглаживание, растирание, раз-

минание и вибрация. Эти же приемы используются и в лечебном массаже, однако с большей интенсивностью. Основное отличие эротического массажа от лечебного в том, что все касания рук массажиста должны напоминать ласку.

Как правило, самым распространенным действием является поглаживание. Приятным для партнера будет и скольжение рук по коже. Эти касания вызывают мурашки блаженства и пробуждают желание. Действия массажиста направлены сначала на расслабление партнера, а затем на его дальнейшее возбуждение.

Начать эротический массаж можно со стимуляции эрогенных зон головы, затем области от шеи до пупка и лишь после этого переходить к наиболее интимным участкам тела партнера. Не нужно торопиться прикасаться к половым органам партнера. Сначала надо гладить ладонями его бедра и талию, усиливая взаимное возбуждение. Однако и затягивать этот процесс не стоит, так как сильное напряжение в области половых органов не только не понравится партнеру, но и может привести к тому, что он начнет раздражаться.





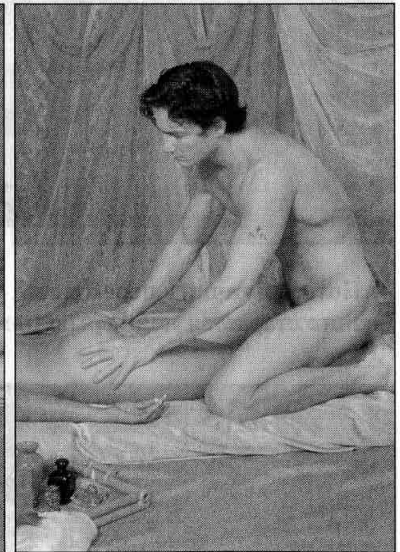
Делая эротический массаж партнерше, мужчина не должен забывать о том, что женщины нуждаются в ласковых и ободряющих словах. Массаж любимой надо начинать с поглаживания, нежно скользя ладонями по ее телу. Этот прием приводит к быстрому возбуждению обоих партнеров. Поглаживание бывает мягким, жестким, быстрым, медленным, легким и с отягощением. Некоторым нравится, когда партнер похлопывает по коже ладонями и разминает ее.



Массируемый должен лежать, желательно на жесткой поверхности, подложив под голову упругую подушку или диванный валик. Массажист опускается перед ним на колени, кладет руки ему на лоб и некоторое время не шевелится, представляя себе, как между ними устанавливается невидимая нить взаимопонимания. Затем можно положить кончики пальцев на виски партнера, слегка надавить на них и сделать несколько вращательных движений. Потом погладить его брови, сделав легкий нажим в том месте, где они шире всего. Затем можно ласково провести пальцами по векам. Также можно исследовать другие части тела, надавливая на скуловую кость и область за ушами.

При эротическом массаже надо уделить внимание всем частям тела. Массировать тело любимого человека надо последовательно, не переключая резко руки с плеч на ноги, с ног на живот и т. д.

Партнер должен позаботиться о выборе масла для эротического массажа. Лучше всего подойдут эфирные масла, обладающие расслабляющими и успокаивающими свойствами. Наиболее известны из них масло сладкого миндаля, абрикосовое, лавандовое, сандаловое, мятное и гераневое масла.



Мужчина наливает немного масла себе на ладонь и мягкими движениями наносит его на тело партнерши, особенно тщательно массируя плечи и лопатки. Затем он переходит к задней поверхности ног, постепенно продвигаясь к верхней части бедер. Потом наносит немного масла на ягодицы и складку между ними. Именно в это время женщина начинает сексуально возбуждаться.

После этого ее надо перевернуть на спину и начать ласкать ее живот, который при возбуждении становится очень чувствительной зоной.



Потом мужчина переходит к груди. При этом опытный любовник старается не прерывать массажные движения, одной ру-



кой лаская бедра партнерши, а другой начиная массаж груди. Секрет такого приема прост: сначала он медленно массирует широко разведенными руками отдаленные участки тела, затем постепенно сводит руки вместе и при этом усиливает давление. На каждую грудь можно нанести немного масла и мягко втереть его в кожу ладонями.

Грудь женщины надо массировать нежно и с мягким нажимом. Сначала мужчина ласкает ареолы (околососковые кружки), не касаясь самих сосков, но при этом усиливая давление подушечками пальцев. Затем осторожно втирает масло в соски, возбуждая их круговыми движениями. После этого на-



чинает массировать половые органы женщины. Не следует забывать о разминании спины, пальцев рук и ног.

Эротический массаж, в отличие от оздоровительного, доставит удовольствие обоим партнерам. Поглаживая и разминая тело партнера, можно помассировать также ступни и запястья. Такой вид массажа не предполагает каких-либо правил, все зависит от воображения партнеров. Можно прикасаться к телу партнера животом, внутренней поверхностью бедер, лбом и грудью.

После эротического массажа партнер (партнерша) должны почувствовать себя полностью расслабившимися. При этом вполне уместны легкие нежные поцелуи и поглаживания.

Если женщина делает мужчине массаж, она может выполнять те же действия, что были описаны выше. Партнерша должна учитывать, что большинство мужчин имеют более ярко выраженную генитальную ориентацию. Поэтому лучше не массировать длительное время многочисленные эрогенные зоны партнера, а переходить к ягодицам и пенису. Опытная женщина почувствует, в какой стадии возбуждения находится мужчина и будет ориентироваться на его потребности.



В заключение надо сказать, что эротический массаж — это не просто взаимодействие двух тел, а искусство. Здесь важны не только практические знания, но и фантазия партнеров. Обычные приемы можно разнообразить, например, производить круговые поглаживания не рукой, а легким перышком.

## СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Партнерам не стоит надеяться на то, что при первом половом акте женщина испытает оргазм. Такое бывает, но с очень немногими представительницами слабого пола.

Чаше всего женщина при первом контакте испытывает боль в той или иной степени. И только от партнера зависит, испытает ли она оргазм в будущем. Поэтому он должен быть внимательным, заботливым и терпеливым.



Первый половой акт отличается от последующих тем, что во время него у женщины происходит дефлорация — разрыв девственной плевы (гимена) — тонкой складки слизистой, прикры-



вающей вход во влагалище. У разных женщин гимен имеет индивидуальные размеры, толщину и эластичность.

Мужчине, вступающему в половую связь с девственницей, надо знать о вагинизме, при котором происходит болезненное судорожное сокращение мышц влагалища и тазового дна, которое может наступить при проникновении пениса на фоне напряженного ожидания полового акта. При этом ввести половой член во влагалище почти невозможно. Это явление можно объяснить психологическими причинами. Это не столько боязнь дефлорации, сколько неуверенность: любит ли партнер на самом деле или хочет только секса.



Молодые женщины, начинающие половую жизнь, довольно часто страдают вагинизмом. Для того чтобы этой проблемы не возникло при первом контакте, мужчина должен постараться возбудить женщину так, чтобы ее влагалище достаточно увлажнилось. Затем нужно широко раздвинуть ее ноги и осторожно ввести палец во влагалище. Если при этом он почувствует сокращение влагалища, палец надо вынуть. Женщина при этом должна постараться полностью расслабиться.

Введение пальца во влагалище нужно повторять до тех пор, пока мышцы влагалища не прекратят полностью сжиматься. В любом случае половое сношение надо начинать только тогда, когда женщина действительно этого захочет.

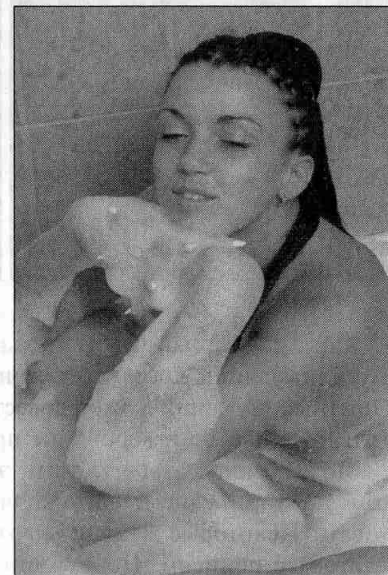
Казалось бы, все эти трудности непреодолимы. Но, как правило, сексуальное возбуждение и взаимное влечение подавляют смущение и страх.

Перед самым половым актом каждому партнеру надо опорожнить мочевой пузырь, и воспользоваться потом водой, мылом и



полотенцем. При дефлорации давление мочевого пузыря может усилить болезненные ощущения женщины. Если партнеры не стеснительны, можно принять совместный душ.

При первом интимном опыте надо помнить о том, что эрегированный половой член всегда больше, чем влагалище, поэтому при введении необходимо пользоваться презервативом со смазкой или специальными увлажнителями. Для более легкого проникновения полового члена во влагалище на головку можно нанести специальный гель или крем, а также смазать вход во влагали-



ше. Для этого, надо выбирать средства, которые легко смываются водой.

Для дефлорации надо выбрать позу, при которой угол пениса и влагалища будут максимально совпадать. Можно заняться любовью на полу, если он покрыт толстым ковром или мягким напольным покрытием. При первом контакте мужчина обязательно должен сделать женщине куннилингус, нежно лаская языком ее клитор и по возможности влагалище. Однако не стоит засовывать кончик языка глубоко внутрь.



Клитор — самый чувствительный половой орган женщины, и его стимуляция доставляет женщинам большое удовольствие. Опытный мужчина может довести женщину до оргазма, лаская только ее клитор и вообще не прикасаясь к влагалищу.

Можно попытаться сделать это перед первым половым актом. Клитор можно гладить кончиками пальцев, облизывать, целовать. Некоторые женщины возбуждаются от соприкосновения клитора с пенисом. Но мужчина должен помнить, что неосто-



рожное обращение с этой эрогенной зоной может дать обратный эффект: женщина не только не достигнет оргазма, но и станет холодна к ласкам партнера.

Если при умелых действиях партнера женщина испытает оргазм, надо через некоторое время продолжить ласки клитора. При возбуждении влагалище расширится и увлажнится, после чего можно будет ввести в него член.

При первом половом контакте лучше всего использовать позицию мужчина сверху, или миссионерскую. Предполагают, что появление такого названия связано с деятельностью христиан в туземных племенах. Из-за религиозных



соображений они пытались заставить туземцев заниматься любовью только в этой позе. В Камасутре такая позиция называется охватывающей. Миссионерская поза не требует от женщины никаких усилий с ее стороны, побуждая к приятной расслабленности. Она распространена среди молодежи, только что начавшей половую жизнь. Достоинство этой позы в том, что партнеры находятся лицом друг к другу. При этом между ними устанавливается тесный психологический контакт.



Заниматься сексом в позе мужчина сверху лучше всего на кровати. Женщина ложится на спину, слегка разводит бедра и расслабляется. Естественно, прежде чем ввести половой член во влагалище, мужчина должен подготовить свою партнершу, ласками доведя ее до неистового желания.

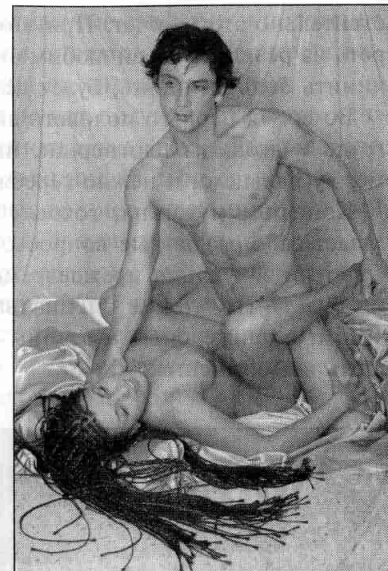
Сначала мужчина проводит рукой по половым органам женщины, вводит палец во влагалище и убедившись в ее достаточной подготовленности к половому акту (по количеству выделившейся смазки), приступает к введению пениса.

Перед этим под таз женщины рекомендуется подложить небольшую подушку, чтобы мужчина смог ввести пенис во влагалище

под нужным углом. Женщина сгибает ноги в коленях и обхватывает ими талию партнера.

Мужчина приподнимает ее, обхватив руками за бедра, трется головкой полового члена о вход во влагалище и проводит пенисом по малым половым губам партнерши. Если она начинает двигать бедрами навстречу партнеру, он медленно вводит пенис и сильными ритмичными толчками начинает продвигать его внутрь.

В такой позе дефлорация будет наименее болезненной. Проникновение во влагалище должно быть максимально осторожным, но вместе с тем устойчивым. Мужчина ни в коем случае не должен сомневаться в правильности своих действий, при условии что партнерша дей-





ствительно этого хочет. При этом он должен внимательно смотреть на реакцию своей любимой. Любящий мужчина, боясь причинить боль женщине, будет делать все осторожно.

Во время первого полового акта мужчина продолжает ласкать грудь и ягодицы партнерши, играть с ее сосками, зажимая их между пальцами и нежно теребя.

Конечно, мужчина, готовясь лишить девушку невинности, задает себе различные вопросы. Сможет ли он ввести член? Не будет ли эякуляция преждевременной? А вдруг эрекции вообще не будет? Но чтение специальной литературы перед половым актом, а также опыт мужчины и его инстинкт помогут разрешить все сомнения.

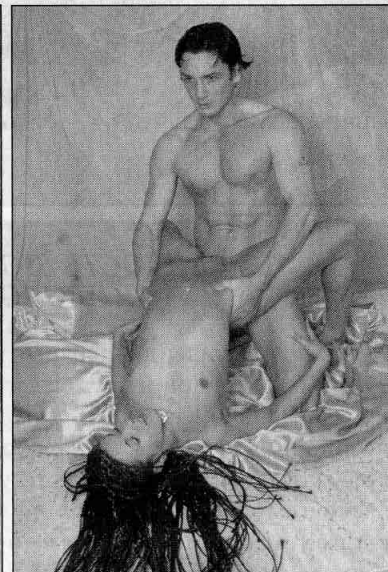
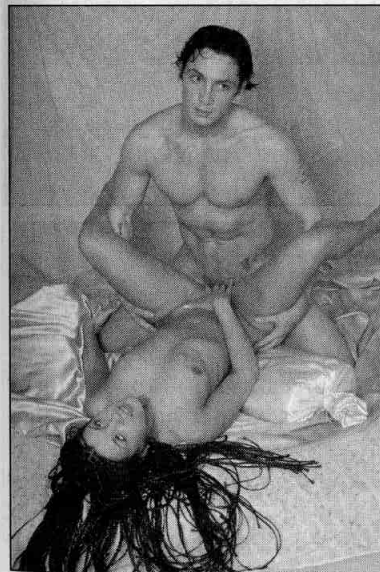


При первом половом сношении при разрыве девственной плевы (у некоторых женщин она из-за повышенной эластичности рвется только во время родов) из влагалища женщины выделяется кровь. Эти выделения могут быть скудными, обильными или могут отсутствовать совсем. В любом случае этого не надо

бояться, а заранее приготовить бумажные салфетки и полотенца. В первый раз лучше ограничиться одним половым актом и воздержаться в последующие 2–3 дня от занятий любовью.

Если под рукой у молодой пары нет подушки или других постельных принадлежностей, мужчина может обхватить ладонями бедра женщины и перенести ее ягодицы на свои сомкнутые колени. В этой позе контакт половых органов будет минимальный, зато мужчина сможет ласкать грудь и клитор женщины.

Согнутые в коленях ноги партнерши не дадут партнеру проникнуть глубоко внутрь влагалища, что уменьшит ее болевые ощущения при дефлорации. Осторожно введя пенис, мужчина может на секунду остановиться, а потом начинать осторожные движения, еще шире разведя бедра партнерши.



Можно при первом половом контакте использовать и позицию женщина сверху. Но при этом женщина также не должна быть активной, чтобы не причинить себе лишнюю боль. Для этого она осторожно садится на член партнера (он помогает ей рука-

ми), предварительно поджав ноги под себя так, чтобы ее колени находились у мужчины на животе. Такой вид полового акта меньше распространен среди молодежи.



### **БЛИЗОСТЬ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПОЛОВОГО АКТА**

После завершения первого полового акта необходимо помнить о любовной игре после полового акта, о которой знают не все. Однако для многих людей одно из самых приятных воспоминаний первого сексуального контакта — это минуты покоя, когда партнеры лежат, обнявшись, и шепчут нежные ласковые слова. При этом они должны смотреть друг другу в глаза и мысленно сосредоточиться на ощущениях покоя и безмятежности. Это даст им возможность почувствовать, насколько они близки друг другу.

Пока женщина расслабленно лежит, партнер покрывает легкими поцелуями все ее тело. Лаская губами партнершу, он неторопливо продвигается по ее ногам снизу вверх. После полового акта необходимо разговаривать, обнимать друг друга. Нежные



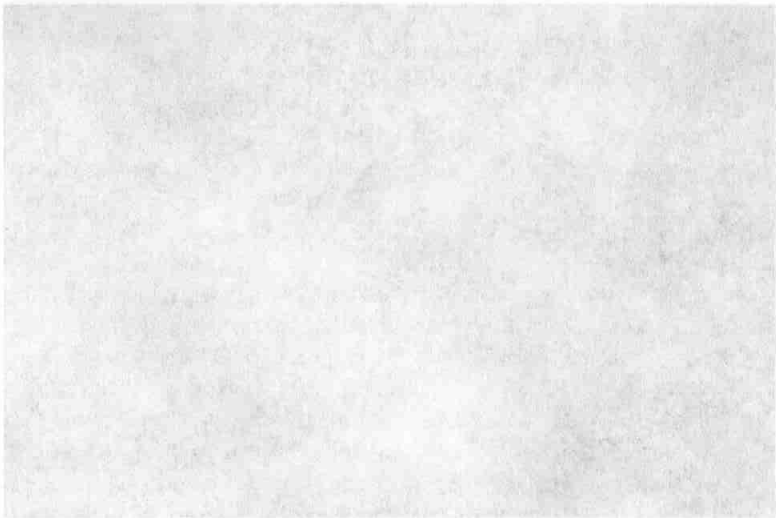
поцелуи, которыми мужчина покрывает спину своей любовницы, доставят ей чувственное удовольствие.



При этом партнеры могут послушать легкую музыку и поболтать. Это станет прекрасным завершением первого полового контакта.

Партнерам надо помнить о том, что к сексуальной дисгармонии ведет не отсутствие интимного опыта, а нежелание партнера (партнерши) узнать о пристрастиях и тайных фантазиях друг друга. Если женщина не получила удовлетворения от первой половой близости и даже испытала при этом дискомфорт и сильную боль, ей надо обязательно сказать об этом партнеру, чтобы он проанализировал свои действия и при последующих половых актах постарался доставить партнерше больше удовольствия.

Первый сексуальный опыт важен именно тем, что он первый. Конечно, для приобретения опыта сексуальных отношений он мало что дает. Но партнерам надо помнить о том, что гармоничные сексуальные отношения требуют терпения, доверия, времени и практики.



## ГЛАВА 4. ГАРМОНИЯ РАЗНЫХ ПАРТНЕРОВ



### СОВМЕСТИМОСТЬ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ПАРТНЕРОВ

Диалог в сексуальных отношениях возможен только в том случае, когда обе стороны понимают, о чем идет речь.

У многих пар возникают сексуальные проблемы из-за того, что у мужчины и женщины не совпадают размеры половых органов. Таким партнерам иногда бывает сложно осуществить половой акт и получить взаимное удовлетворение. Разумеется, оральные ласки и взаимная ручная стимуляция выручают многих партнеров, однако стремление к нормальному половому акту







часто приводит их к взаимным изменам и расставанию.

Кроме того, сексуальная близость между партнерами с несоответствующими размерами половых органов зачастую приносит им не удовольствие, а неприятные или даже болезненные ощущения.

Во многих случаях проблемы у партнеров возникают после рождения ребенка. Дело в том, что после родов у женщин довольно часто влагалище становится шире, снижается тонус его мышц. Разумеется, это не лучшим образом влияет на половой акт, поскольку в этом случае уменьшается трение пениса о стенки влагалища, что значительно снижает удовольствие обоих партнеров.

о боковых позициях, при которых женщина располагается спиной к мужчине. Однако подобные положения не подойдут мужчине с маленьким penisом.



Эту проблему можно легко решить. Супружеской паре нужно выбирать позы с проникновением сзади. В такой позиции половой член будет соприкасаться с задней стенкой влагалища. Кроме того, при напряженном положении тела женщины ее вульва будет тоже напрягаться и несколько сузиться. Для усиления трения пениса о стенки влагалища партнерша может использовать прием «пожатие богини», сокращая и расслабляя влагалищные мышцы.

Не менее удобными будут и боковые позиции, при которых женщина располагается спиной к мужчине. Однако подобные положения не подойдут мужчине с маленьким penisом.



Некоторые пары не могут добиться сексуальной гармонии из-за того, что у женщины слишком глубокое лоно, и партнер при половом акте в обычных позициях не может стимулировать пенисом чувствительную точку G. В подобных случаях паре рекомендуется использовать один из вариантов позы мужчины сверху — тот, при котором ноги женщины располагаются на плечах мужчины.

В таком положении влагалище женщины сокращается в продольном направлении и его глубина несколько уменьшается.



Того же эффекта партнеры могут добиться, если займут позу, при которой женщина лежит на спине, широко разведя прямые



ноги, а мужчина, введя половой член, совершает фрикционные движения, придерживая ноги партнерши. В этой позе глубина влагалища сокращается и пара может добиться взаимного удовлетворения.

Также хороший результат дает позиция, в которой женщина, лежа на спине, прижимает согнутые в коленях ноги к груди.

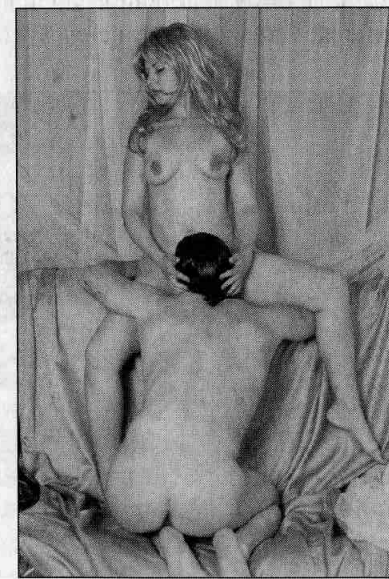
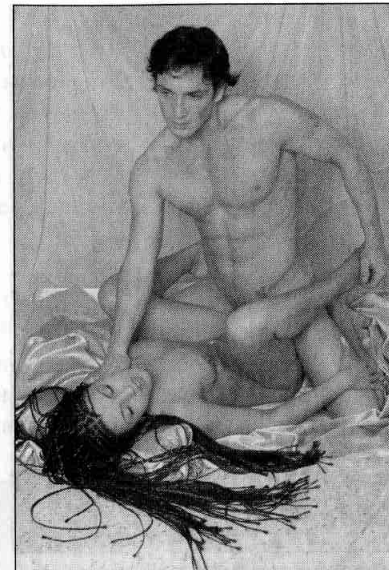
Вышеописанные позы можно использовать и в случае, когда у мужчины короткий половой член.

Многие мужчины придерживаются ошибочного мнения, что женщины более всего возбуждаются, когда у партнера большой половой член.

На самом же деле у большинства обладателей пениса солидных размеров возникают проблемы, одной из которых является страх партнерши перед болевыми ощущениями, которые, как она считает, могут возникнуть у нее при проникновении пениса во влагалище.

Эту проблему можно решить, выбрав оптимальную позицию для полового акта.

Как известно, влагалище женщины расширяется, когда она расслаблена и сильно возбуждена. Максимально влага-

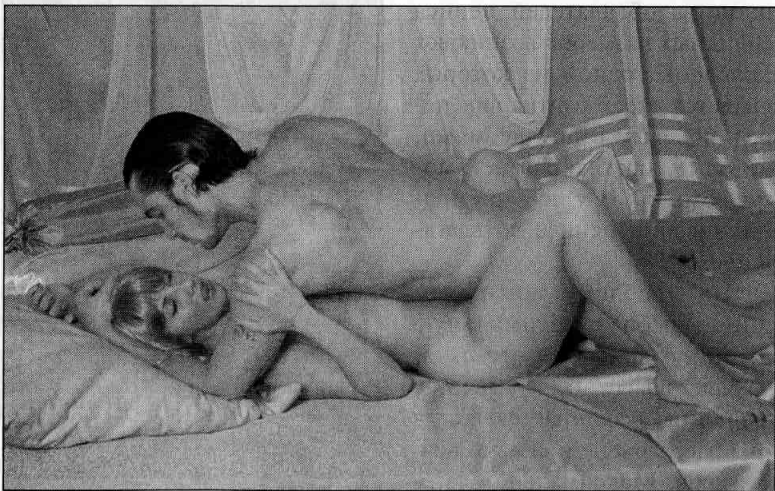




лище расширяется при предельном возбуждении, то есть на пике страсти за несколько секунд до оргазма. Из этого следует, что перед тем, как ввести во влагалище партнерши половой член, мужчине необходимо довести свою любимую до сильного возбуждения поцелуями ее эрогенных зон и оральными ласками.

Он может в качестве подготовки к половому акту попробовать расширить влагалище партнерши, вставив в него сначала один палец и совершая круговые движения с упором в стенки вульвы, а затем два пальца. Как правило, после

подобных действий влагалище женщины значительно расширяется. Однако мужчине следует помнить, что возбуждать парт-



нершу подобным образом надо медленно и осторожно, стараясь не вызывать у нее болевых ощущений.

Если у женщины выделяется мало смазки, мужчина может воспользоваться специальным гелем, продающимся в любом магазине интимных товаров или в аптеке.

Когда женщина будет готова, мужчина может осторожно ввести половой член во влагалище. Лучше всего делать это, когда партнерша лежит на спине.

После медленного введения пениса на всю длину мужчине лучше некоторое время не двигаться, давая возможность партнерше расслабиться после небольшого напряжения, которое у нее могло возникнуть во время введения пениса во влагалище. Затем женщина может свести ноги у партнера за спиной, сжимая его и не давая совершать движения вперед-назад.

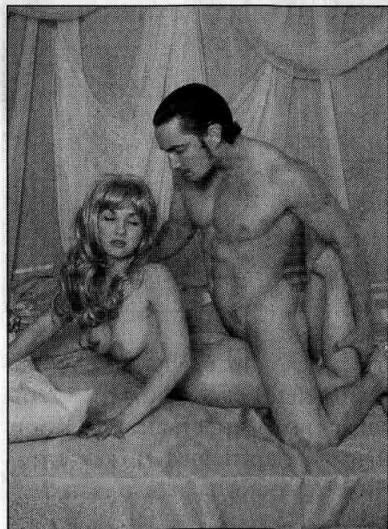


После того как мужчина начнет медленно вращать бедрами, женщине следует постараться максимально расслабиться, чтобы предоставить пенису партнера необходимое пространство. Когда ощущение комфорта будет достигнуто, партнерша может опустить ноги, давая тем самым любимому понять, что она готова к движениям его полового члена.





Если женщина будет испытывать неприятные ощущения при глубоком проникновении пениса во влагалище, ей следует упереться руками в грудь партнера и, удерживая его, тем самым регулировать глубину введения пениса.



В позе, когда прямые ноги женщины широко разведены, но не напряжены, она может упираться рукой в живот партнера, регулируя таким образом проникновение пениса на оптимальную для нее глубину.

Также приятной для обоих партнеров будет позиция, при которой одна нога женщины располагается на плече мужчины и служит своеобразным ограничителем для полного проникновения его полового

члена. Стоит отметить, что для качественного оргазма мужчине вовсе не обязательно погружать половой член во влагалище женщины на всю длину.

В древних китайских и индийских эротических трактатах подробно описывается огромное количество позиций полового акта, рекомендуемых для партнеров с несоответствующими друг другу размерами половых органов.

Однако, как можно заметить, не все приведенные там способы сексуальной близости подходят современным мужчинам и женщинам, желающим, применив подобные положения, избавиться от дискомфорта, возникающего из-за различия в размерах половых органов.

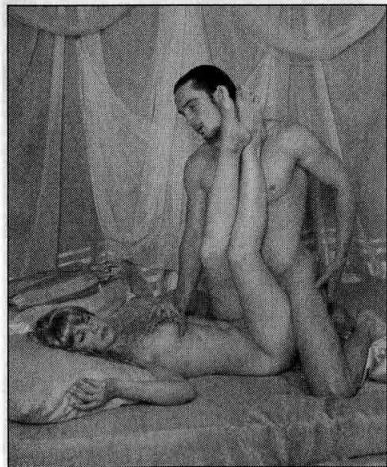
Связано это не только с разным менталитетом людей Востока и Запада, из-за чего большинству европейцев просто непонятны указания, изложенные в древних восточных книгах о любви, но и, как считают большинство сексологов и некоторые физиологи, с серьезными изменениями, произошедшими в физиологии и анатомии людей.

Конечно, этот вопрос еще изучается, поскольку бесспорных доказательств этого факта пока не существует. Но если





внимательно посмотреть на некоторые иллюстрации, приведенные в восточных эротических трактатах, можно заметить, что многие позы недоступны даже партнерам, обладающим прекрасной физической формой.



Подобное смещение половых органов и стало, как считают некоторые исследователи, причиной невозможности для современных мужчин и женщин применять на практике позиции, описанные в древних восточных трактатах.

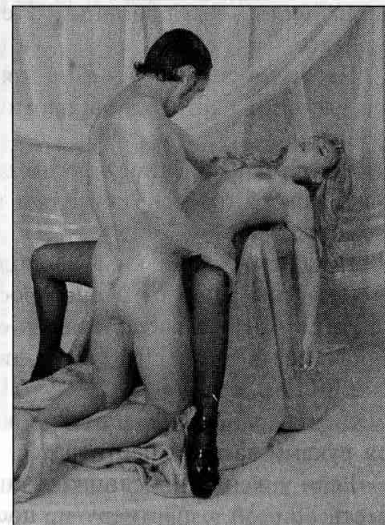
Однако современные исследования в области секса не оставили в стороне проблему несоответствия размеров половых органов партнеров. К настоящему моменту существует множество рекомендаций на эту тему.



У женщин достаточно часто встречается низкое расположение влагалища, что причиняет значительные неудобства их партнерам. Так, при половом акте в миссионерской позиции мужчине приходится слишком сильно прогибаться в пояснице, увеличивая нагрузку на позвоночник. К тому же введение полового члена во влагалище в этой позе может быть для него болезненным.

В этом случае женщине в положении лежа на спине рекомендуется поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше и прижимать их к груди, чтобы облегчить партнеру процесс введения пениса во влагалище.

Не менее эффективны позы группы «женщина сверху»,





когда партнерша сидит лицом к мужчине.

Если проблема низко расположенного влагалища у женщины усугубляется слишком длинным половым членом мужчины, партнерша может в позе лежа на спине с высоко поднятыми согнутыми ногами упираться мужчине ступнями в грудь, регулируя тем самым глубину введения пениса.

Также одним из способов решения этой проблемы является выбор коленно-локтевой позиции.

Парам, у которых возникают сексуальные проблемы, связанные с несоответствующим друг другу расположением половых органов, рекомендуется попробовать заняться любовью в кресле, на стуле или использовать для любовных утех любую другую подходящую мебель.

Необычность выбора места для сексуальной близости обязательно настроит партнеров на эротический лад и сильно возбудит их обоих.

Например, обычное кресло дает огромный простор для эротических фантазий и позволяет партнерам весьма удобно расположиться на нем.

Проблема с низким расположением входа во влагалище у женщины решится очень просто, если мужчина сядет в кресло, а партнерша расположится сверху, лицом к нему и немного прогнется в талии. Регулируя движения любимой, мужчина может обнять ее за талию.

Для сохранения равновесия женщине рекомендуется держать руками за ноги партнера.

Если у женщины слишком широкое влагалище, то она может сесть спиной к партнеру и, после того как он введет половой

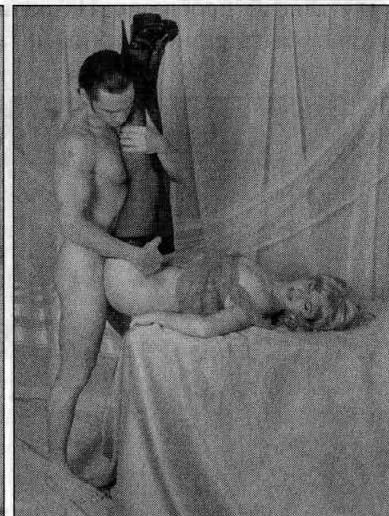
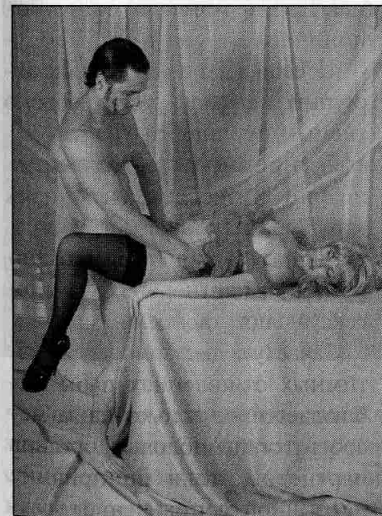
член во влагалище, свести ноги. Упираясь руками в согнутые колени, партнерша может совершать любые приятные ей и ее партнеру движения, а мужчина, придерживая ее за талию, — корректировать ее действия.

член во влагалище, свести ноги. Упираясь руками в согнутые колени, партнерша может совершать любые приятные ей и ее партнеру движения, а мужчина, придерживая ее за талию, — корректировать ее действия.

Еще интереснее заниматься любовью на столе. К тому же этот предмет мебели помогает партнерам справиться с целым рядом трудностей, которые могут возникнуть у них из-за несовпадения некоторых параметров тела.

Если у женщины очень узкое и при этом низко расположенное влагалище, то половой акт на столе будет для нее наиболее оптимальным вариантом. Если пара планирует заниматься любовью довольно длительное время, то партнерам лучше заранее расстелить на столе толстое одеяло.

Женщина может занять расслабленную позу, а после того как мужчина введет половой член во влагалище, слегка изменить положение тела, что, несомненно, внесет разнообразие в занятия сексом.

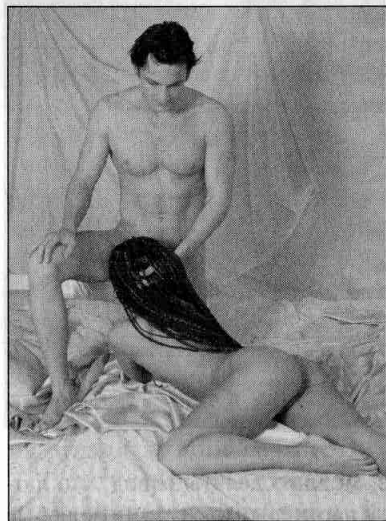


Обобщая все написанное выше, можно сделать вывод, что любящие и внимательные друг к другу партнеры могут решить любые





сексуальные проблемы. Их интимная жизнь может и, конечно, должна быть разнообразной и гармоничной.



И если какие-то позы недоступны для пары в силу объективных причин, партнерам не следует отчаиваться. Постоянные поиски и эксперименты обязательно дадут положительный результат и рано или поздно приведут партнеров к полной сексуальной гармонии.

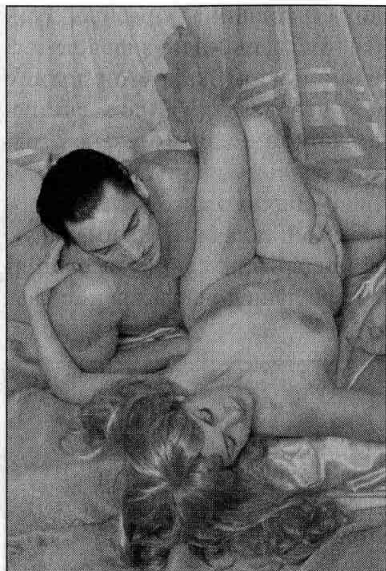
Зачастую дисгармония в интимных отношениях пары наблюдается не только из-за несоответствия половых органов партнеров, но и по причине необычной формы пениса мужчины.

Большинство женщин даже не догадываются, что форма

полового члена, так же как его длина и толщина, у разных мужчин могут быть неодинаковыми. Иногда женщина, увидев пенис, не соответствующий ее представлениям о том, каким он должен быть, просто теряется и не знает, что делать. К сожалению, многие мужчины с нестандартной формой полового члена страдают комплексом неполноценности, боясь, что никогда не смогут доставить женщине удовольствие. На самом же деле это вовсе не является неразрешимой проблемой: подобрав оптимальную позицию, мужчина с пенисом нестандартной формы в состоянии удовлетворить свою любимую и получить наслаждение сам.



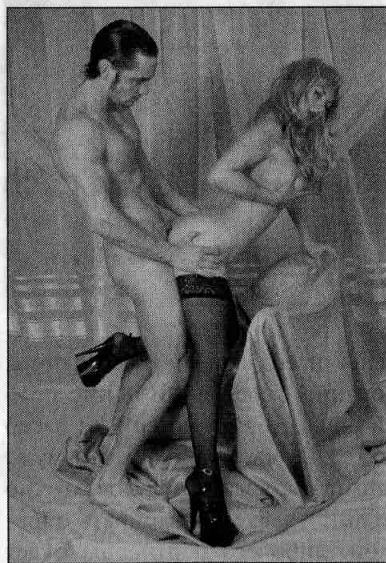
Основное отличие полового члена от его классической формы заключается в том, что в эрегированном состоянии пенис приобретает небольшой изгиб в ту или иную сторону. Если этот изгиб незначительный, то, как правило, серьезных проблем это мужчинам не доставляет. Однако если пенис изгибается достаточно сильно, то мужчине для полового акта требуется выбирать определенные позиции, иначе либо он, либо его партнерша будет



испытывать значительный дискомфорт или даже болевые ощущения.

При небольшом отклонении полового члена в сторону мужчине необходимо выбирать для сексуальной близости скрещенные позиции, позволяющие вводить пенис во влагалище партнерши под нужным углом.

Для мужчины с подобной формой полового члена прекрасно подходит поза, при которой он ложится на тот бок, куда наклонен пенис, а его партнерша располагается на спине под углом к его телу и перекидывает через него



ноги. В таком положении и введение пениса, и последующие движения мужчины обязательно принесут как ему, так и его партнерше ожидаемое удовольствие.

При небольшом изгибе полового члена вперед паре следует изменить положение при сексуальной близости таким образом, чтобы вход во влагалище женщины располагался строго напротив головки пениса мужчины.

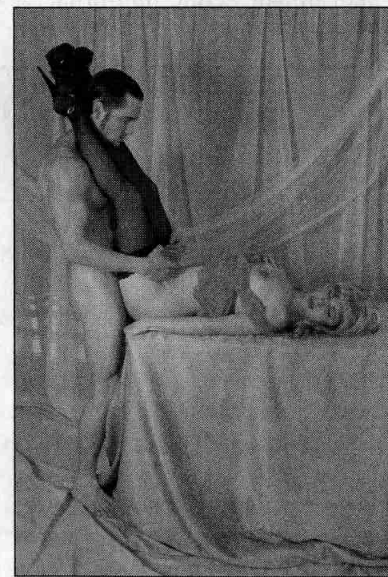
Кстати, в этом случае партнерам будет удобно заниматься любовью стоя, используя в качестве опоры кресло с подлокотниками. Женщина может расположиться на нем на коленях и прогнуться в пояснице, опираясь руками на подлокотники кресла. Мужчина после введения пениса во влагалище может поставить одну ногу на сиденье кресла, а также упереться в него коленом другой ноги.

Данная позиция не только удобна, но и позволяет обоим партнерам одновременно получить наслаждение.

Также при проблеме изгиба пениса вперед мужчина может выбрать для занятий любовью стол. Женщине следует лечь на него спиной и как можно выше поднять ноги. Партнеру же нужно подтянуть любимую по направлению к себе, а затем медленно ввести половой член во влагалище.

У женщины, занимающей вышеописанную позицию, влагалище принимает слегка изогнутую форму, что позволяет ее партнеру без проблем ввести пенис. Чтобы усилить контакт полового члена со стенками влагалища, мужчина может свести ноги партнерши и положить их к себе на плечо.

Пожалуй, самой серьезной проблемой для сексуальной жизни пары является значительный изгиб полового чле-





на мужчины вперед. При такой анатомической особенности эрегированный пенис принимает г-образную форму.



Мужчинам с подобной проблемой большинство стандартных позиций полового акта не подходит, особенно в том случае, если пенис в состоянии эрекции сильно теряет гибкость, и попытки слегка скорректировать его форму причиняют мужчине острую боль.

Существует несколько довольно экзотических позиций, которые позволяют решить эту проблему.



Одной из оптимальных позиций является та, при которой женщина ложится на живот и широко разводит ноги. Мужчина располагается лицом к ее ногам и вводит пенис во влагалище.

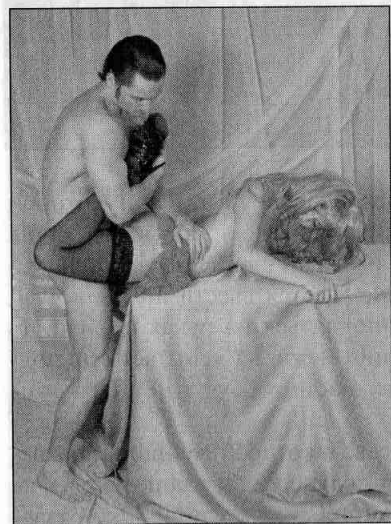
Поскольку ему, скорее всего, не удастся ввести половой член полностью, он может слегка приподняться на руках и сдвинуть ноги партнерши. В таком положении мужчина испытает всю полноту ощущений, так как бедра его любимой будут немного сжимать основание его пениса.

Существует и более простая поза, в которой женщина ложится на спину, подложив под бедра подушку или валик из одеяла, а мужчина располагается перед ней на коленях и широко разво-





дит ноги. После введения полового члена во влагалище он может медленно притянуть к себе партнершу, обхватив ее за бедра.



Если мужчина желает в этой позиции полностью ввести пенис во влагалище, ему следует делать это плавно и осторожно, чтобы не причинить боль себе и своей любимой.

Если женщина обладает хорошей физической формой, партнеры могут использовать для занятий любовью позу, при которой женщина, лежа на спине, высоко поднимает прямые слегка расставленные ноги, прижимая их к груди.

Партнер располагается сверху, стоя на коленях, и вводит половой член во влагалище, опираясь на одну из рук. Жен-

щина кладет руки на бедра партнера и плавно прижимает его к себе, помогая ему ввести половой член как можно глубже.

Также мужчинам с г-образной формой пениса можно попробовать осуществить половой акт на столе. Женщина должна лечь на стол грудью и животом, а мужчина — приподнять ее ноги, широко развести их и согнуть в коленях. Введя половой член во влагалище партнерши, ему следует прижать к груди ее ступни и производить фрикционные движения так, как ему удобно. Держась руками за край стола, женщина может двигаться ему навстречу.

Придерживая любимую за бедра, партнер обеспечивает более плотный контакт пениса со стенками влагалища.

Если пенис мужчины сильно изгибается по направлению к животу, то партнерам рекомендуется для удобства использовать другие позиции.

Женщина может лечь лицом вниз, подложив под бедра подушку или упругий валик, и приподнять грудь, опираясь на руки.



При этом ей следует широко развести ноги, приподнять их и слегка согнуть в коленных суставах.

Мужчине надо расположиться сзади партнерши и, опираясь на колени и одну руку, ввести половой член во влагалище.

Другой рукой ему следует регулировать положение тела партнерши таким образом, чтобы ему было удобно произвести полное введение пениса.



После введения пениса мужчина может совершать любые приятные ему и его любимой движения, регулируя их силу и ритм по своему усмотрению. Женщина может двигаться ему навстречу, сжимая мышцы влагалища.

Коитус в этой позе доставит партнерам огромное удовольствие, поскольку подобное положение их тел обеспечит мужчине удобство при движении и позволит во время фрикционных движений стимулировать чувствительную заднюю стенку влагалища женщины.

### **ПАРТНЕРЫ С РАЗНЫМ ВЕСОМ И РАЗНОГО РОСТА**

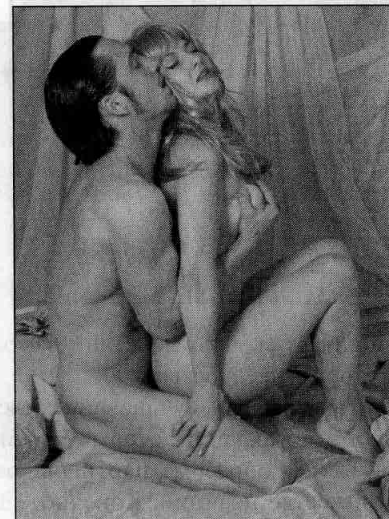
Современные сексологи выделяют шесть основных позиций: мужчина сверху, женщина сверху, мужчина сзади, на боку, сидя, стоя. Остальные позиции являются их вариантами.



Каждая из основных позиций имеет бесчисленные варианты и может быть удобна для занятий любовью. Ошибочным является мнение, что любая пара сразу найдет позу, наиболее оптимальную для нее. Это зависит не только от опыта партнеров, их темперамента, но и от их физических данных. Поэтому при выборе той или иной позиции партнерам надо учитывать физические особенности друг друга.

Стоит отметить, что вес и рост партнеров имеют большое значение в сексуальной жизни. Слишком существенная разница этих параметров ограничивает набор поз, доступных для пары.

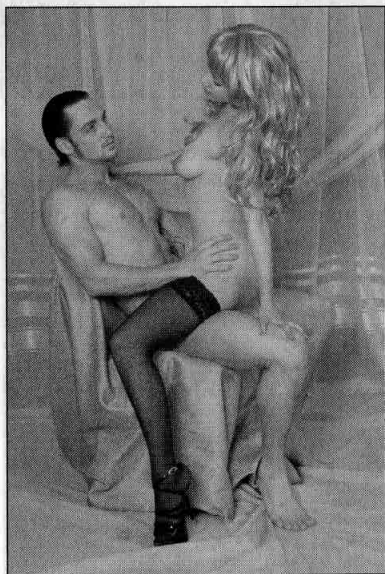
Конечно, для того чтобы найти такое положение тел при сексуальном контакте,



которое подойдет обоим партнерам, надо попробовать не одну позицию. Главное — не стремиться к традиционным занятиям любовью, а проводить смелые эксперименты. Партнерам надо помнить о том, что главной причиной несовместимости в интимной жизни являются не их разные физические данные (рост, вес), а сексуальная безграмотность.

### ***Сексуальные позиции для партнеров с разным ростом***

Женщин мало привлекают внешние данные мужчины. Однако рост партнера — показатель, который всегда имеет для них важное значение. Многие женщины предпочитают мужчин выше себя ростом.



Очень крупный мужчина и маленькая женщина чаще всего практикуют позиции женщина сверху. А боковые положения и позы с вхождением сзади требуют от партнера существенного напряжения.

В этом случае стол и кресло помогут паре разнообразить свою сексуальную жизнь.

Реже встречается обратная диспропорция, когда женщина крупнее мужчины. Обычно такая пара исключает сексуальные позиции, в которых женщина располагается сверху мужчины, поскольку это ограничивает свободу действий партнера, а также доставляет ему некоторые неудобства.

Таким парам лучше заниматься любовью в боковых позициях или в позах, при которых мужчина располагается сверху.

Таким образом, партнеры разного роста могут применять множество позиций. Конечно, если пара по каким-то нравствен-



ным, моральным причинам не хочет вносить разнообразие в свою сексуальную жизнь, она может использовать традиционную миссионерскую позу или позицию женщина сверху. Однако однообразный секс, как известно, губит любовь. Поэтому партнерам



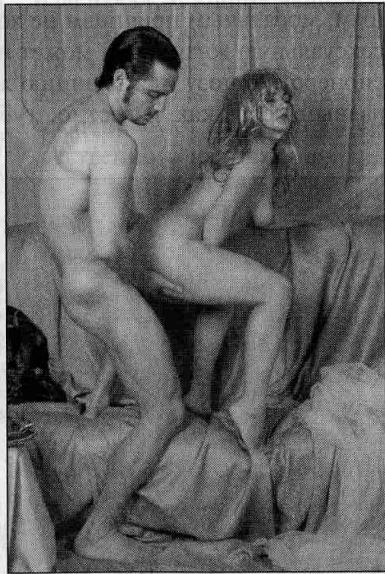


с большой разницей в росте надо попытаться попробовать другие позиции.

Особенно это касается пар, которые уже много лет вместе и секс рассматривают как обязанность, а не как доставление чувственного удовольствия друг другу.

Ошибочно предполагать, что позиция стоя не подходит для пары с большой разницей в росте. Если партнеры обладают богатой фантазией и готовы расширить свой диапазон чувственных наслаждений, эта позиция оптимально подойдет им. Позиция стоя способна принести новые ощущения в сексуальные отношения партнеров. Не случайно она часто изображалась на стенах индийских храмов.

Для удобства женщина маленького роста должна находиться на каком-нибудь возвышении, чтобы партнеру не надо было сгибать колени.



Сообразительная партнерша, чтобы доставить мужчине максимум удовольствия, для занятий любовью в позе стоя на-

денет туфли на платформе или на высокой шпильке. Особенно хорошо такая обувь будет сочетаться с ажурными чулками. Маленькая женщина в туфлях на высоком каблуке способна доставить эстетическое удовольствие своему партнеру. Мужчины, как известно, любят глазами и высоко ценят красоту женщины.

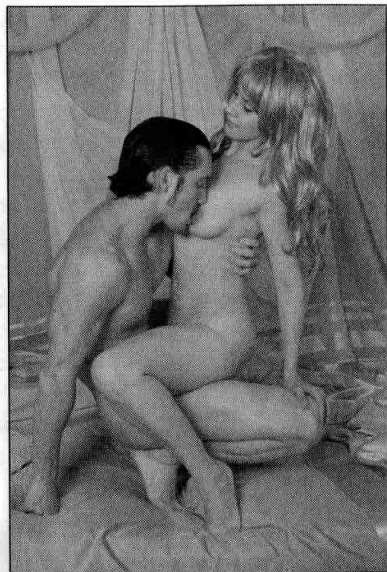
Основные варианты позиции стоя: женщина стоит лицом или спиной к мужчине.

Если женщина стоит лицом к мужчине, она приподнимает ногу и немного разворачивает ее для того, чтобы облегчить введение пениса во влагалище. После этого она может опустить ногу или, подняв обе ноги, обхватить ими тело партнера, при условии, что мужчина обладает физической силой, достаточной для того, чтобы удержать ее на руках.

Многие мужчины предпочитают позицию стоя, при которой женщина стоит к ним спиной. В таком положении пенис глубоко проникает во влагалище. Некоторые при этом фантазируют о грубом сексе с незнакомкой.

Женщинам также нравится такая позиция, так как при



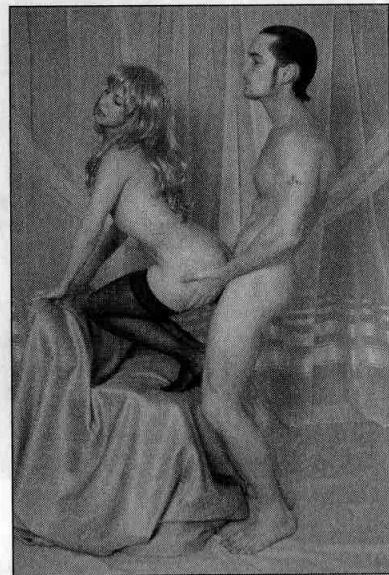


введении полового члена создаётся активная стимуляция передней стенки влагалища.

Если мужчине тяжело держать партнершу на руках и контролировать половой акт, он может опуститься на одно колено (или на корточки), посадив женщину на бедро лицом к себе. Эта позиция называется «Лягушка». При этом между партнерами устанавливается наиболее тесный контакт. В этой позе двигается в основном мужчина. Он может покачиваться и одновременно руками ласкать спину и ягодицы партнерши.

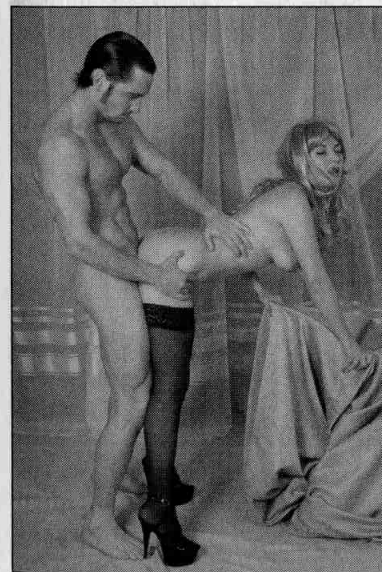
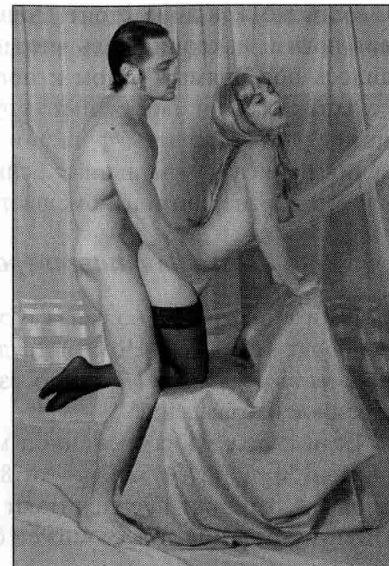
Вариантом этой позы будет такая, при которой женщина тоже встанет на одно колено и развернется спиной к мужчине. При этом она может поглаживать его спину, ласкать руками его ягодицы, а он — целовать ее, лаская языком мочку уха, или стимулировать ее клитор.

Если женщина имеет хорошую физическую подготовку, она может встать на обе ноги, согнув их в коленях, так что партнер окажется даже немного ниже ее. Эта поза поможет партнеру ввести пенис как можно глубже во влагалище партнерши и доставит новые чувственные ощущения.



В позиции стоя, когда женщина повернута спиной к мужчине, он может увеличить амплитуду и скорость фрикций. Более активным в этой позе будет мужчина, однако женщина может совершать вращательные движения бедрами и сокращать мышцы влагалища.

Если женщина захочет большей свободы движений, она для устойчивости может опереться руками о стену и вращать бедрами вперед-назад и вправо-влево. Мужчина тем временем сжимает ягодицы партнерши для усиления трения головки полового члена.



Если же женщина стоит спиной к мужчине, широко расставив ноги и наклонившись вперед, так чтобы ее туловище находилось под прямым углом к ногам, она доставит большее удовольствие себе и своему партнеру. Мужчина в таком положении может увеличить ритм фрикций и достичь большего проникновения пениса во влагалище. Если мужчина хочет стимулировать клитор партнерши, он помещает ногу между ее бедрами.

### ***Позы для партнеров с разным весом***

Если у партнеров большая разница в весе, оптимальную позу подобрать сложнее. Но эти трудности также разрешимы, главное, чтобы у партнеров было взаимное желание получить чувственное наслаждение.

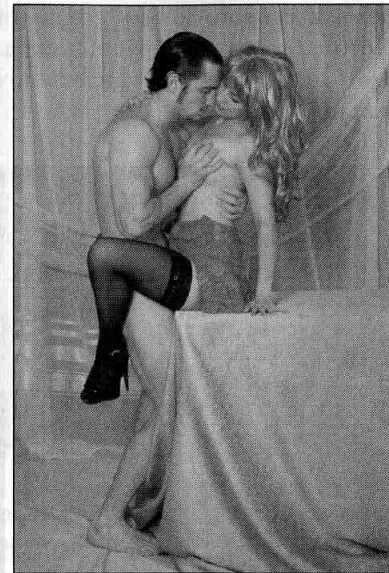
Если следовать современной моде, стандартный вес для женщин — 50–60 кг, мужчин — от 80 кг и выше. Кроме того, большинство женщин предпочитают мужчин с мускулистым телом. Поэтому разница в весе может быть большой не столько из-за



полноты мужчины, сколько из-за его накачанности. Искать разнообразия в сексе надо также партнерам, которые долгое время живут вместе и с годами пополнились.

Если у мужчины и женщины большая разница в весе, то им не следует использовать позиции, при которых более тучный партнер располагается сверху. Им рекомендуется выбирать для сексуальной близости боковые позы или положения с проникновением сзади.

А привычная позиция мужчина сверху не только не доставит им удовольствия, но и причинит множество неудобств и даже страданий. Наиболее оптимальной в этом случае будет традиционная поза женщина сверху.



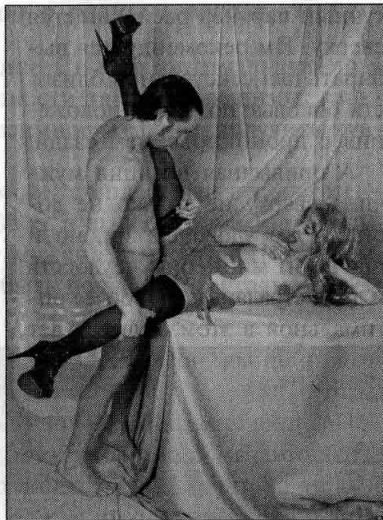
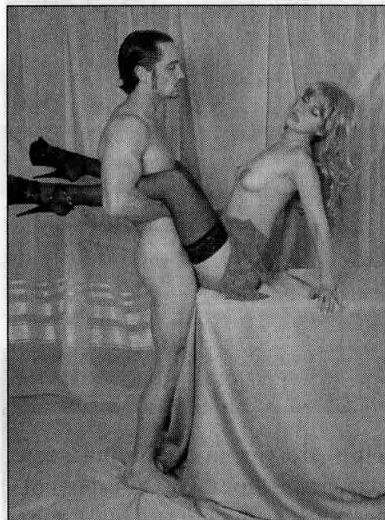
Позиция стоя также подойдет партнерам с разным весом. При этом если женщина весит больше партнера или мужчина обладает недостаточной физической силой, эти позиции можно использовать в положении партнерши на столе. В результате этого влагалище женщины окажется немного выше бедер мужчины. Тогда его пенис проникнет внутрь под необходимым углом, что будет способствовать стимуляции точки G, расположенной во влагалище женщины. Посадив женщину на стол, мужчина сможет сосредоточиться не на поддержании партнерши, а на интенсивности полового акта. Он сможет чередовать фрикции с надавливанием пениса на переднюю стенку влагалища.

Наиболее распространена позиция «Бросок тигра», при которой женщина сидит на столе, откинувшись назад и подняв колени к груди. Мужчина медленно вводит пенис во влагалище, придерживая ступни партнерши или разведя ноги в стороны. В этой позиции женщина может свести ноги и упираться ими



в ключицы партнера, раздвинуть в стороны и положить их ему на плечи или просто обхватить тело партнера.

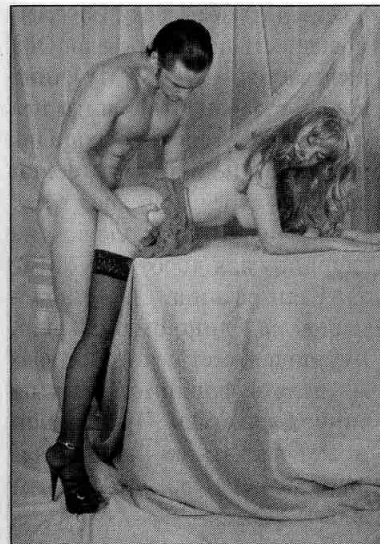
Женщина может положить только одну ногу на плечо партнера, а второй обнять его за талию или согнуть ее в колене. Потом прижать к груди, опираясь пяткой на его бедро. При этом женщина может сидеть прямо, откинуться назад или лечь на стол.



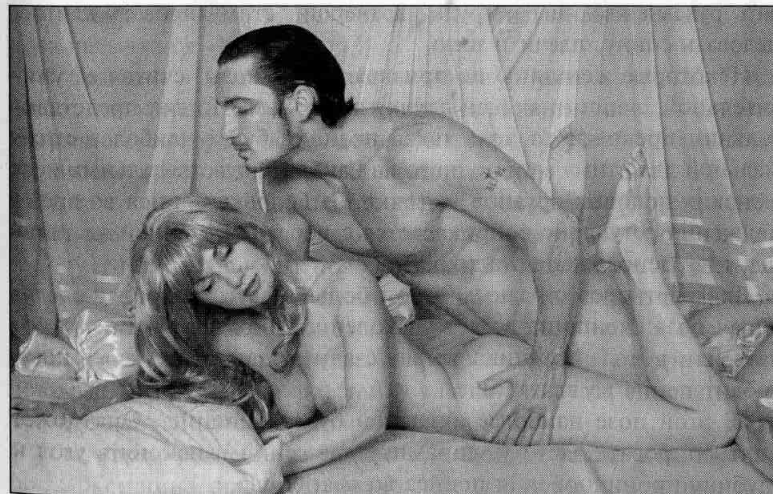
При выборе этой позиции надо учитывать, что не все представительницы слабого пола обладают достаточной гибкостью, чтобы положить ноги на плечи мужчины. Движения партнеров при этом ничем не ограничены и могут осуществляться в любом направлении.

Если женщина опирается на вытянутые руки, она движется в одном темпе с партнером, подаваясь ему навстречу бедрами.

Из данного положения можно перейти в следующее. Женщина переворачивается и ложится на стол, опираясь на локти. В этой позе активным будет только мужчина, она может вращать бедрами из стороны в сторону или отвечать на фрикции партнера одним сильным встречным толчком.



Эта позиция может использоваться в другом варианте. Женщина лежит на животе, на кровати или на полу, а мужчина





ложится на нее сверху. Это разновидность позиции сзади. Она называется «Утки». Мужчина встает сзади партнерши и неспеша вводит член во влагалище. Чтобы не придавить ее, он держит свое тело на весу, только изредка опускаясь на женщину для короткого отдыха. Если разница в весе партнеров не слишком большая, мужчина может некоторое время делать фрикции, лежа на спине партнерши. При этом он может ласкать ее голову, гладить волосы, сжимать ее ягодицы.

Позиция мужчина сзади занимает по своей распространенности третье место после позиций мужчина сверху и сидя и довольно проста в исполнении. Она будет наиболее оптимальной для партнеров с разным весом. Мужчина в этой позе может обхватывать руками ягодицы и грудь партнерши, стимулировать клитор, целовать спину, плечи и шею.

Некоторые женщины не признают этой позы, считая ее унижительной, напоминающей случку животных. Но для представительниц прекрасного пола такая позиция будет наиболее оптимальной для стимуляции одного из наиболее чувствительных мест женских половых органов — точки G. Головка пениса во время движения регулярно соприкасается с передней стенкой влагалища, где расположена эта точка.

Для партнеров с разным весом больше всего подойдет следующая поза: женщина встает на колени, упираясь руками в кровать или в пол. Мужчина встает сзади и, заняв такую же позу, вводит пенис во влагалище.

В этой позе наиболее активной будет женщина. Она может контролировать частоту, динамику движений и изменять угол и глубину проникновения пениса во влагалище.



Если женщина во время полового акта опустит плечи как можно ниже и коснется грудью поверхности кровати, поза будет называться «Плуг». Если она опирается на вытянутые руки, поза называется «Корова».

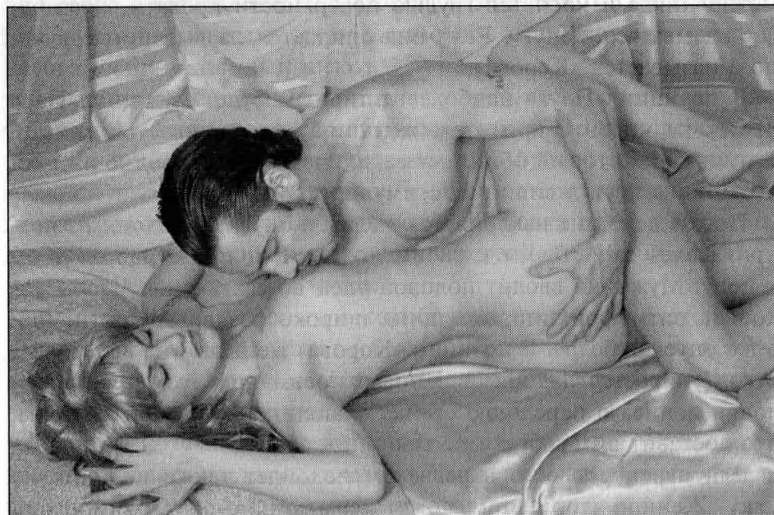
В позиции «Плуг» наиболее активным будет мужчина. Пара встает на колени, при этом женщина поворачивается спиной к мужчине, который обнимает ее за плечи. Он свободно ласкает ягодицы и грудь женщины, стимулирует клитор.

Потом женщина наклоняется вперед и опускает ладони на пол, прикасаясь запястьями к своим коленям, и прижимается лбом к полу. Мужчина вводит половой член во влагалище. Чтобы ускорить ритм фрикций, женщина широко раздвигает ноги, при этом опуская бедра. В позиции «Корова» женщина на вытянутых руках упирается ладонями о поверхность, при этом трение головки пениса о переднюю стенку влагалища будет еще сильнее, что доставит ей особое удовольствие.

Для партнеров с разным весом подойдет также позиция на боку. Женщина при этом может лежать лицом к мужчине или



находиться к нему спиной. Среди боковых позиций наиболее распространены «Ложки» и «Шале». В таких позах партнеры мо-



гут заниматься сексом длительное время и без чрезмерного напряжения. Эта позиция будет самой оптимальной, если женщина беременна.

В позе «Ложки» тела партнеров сильно прижимаются друг к другу, несмотря на большую разницу в весе. Конечно, такое максимальное сближение тел партнеров с разным весом будет невозможно при других позициях. Глубина проникновения пениса во влагалище будет зависеть от расстояния между телами партнеров.

В позиции «Шале» женщина, меняя положение ног, может изменять угол проникновения во влагалище пениса, испытывая при этом новые ощущения.

Боковые позиции предпочитают многие женщины, так как они приятны и способствуют достижению ими оргазма.

Для партнеров с разным весом подойдут также некоторые позы, в которых оба партнера будут сидеть лицом к лицу, что обеспечит близкий контакт во время секса. Но такая поза нравится не всем мужчинам, потому что они чувствуют скованность из-за того, что не могут сделать лишних движений. Однако она позволяет партнеру полностью расслабиться и ласкать грудь женщины.





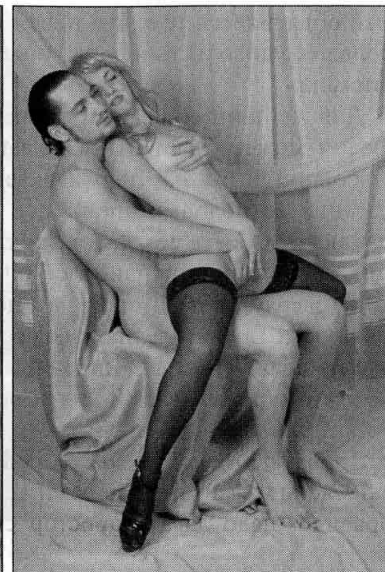
## КАК СПРАВИТЬСЯ С РАЗНИЦЕЙ В ТЕМПЕРАМЕНТАХ

Влюбленным с разницей в весе и росте несложно будет подобрать наиболее удобную позу из множества сексуальных поз.

Партнерам будет труднее подстроиться друг под друга, если они обладают разными темпераментами. Например, мужчина со взрывным темпераментом предпочитает быстрый, ни чему не обязывающий секс. Однако если он любит свою партнершу, то постарается увеличить время любовной прелюдии, которая просто необходима женщинам-флегматикам. А энергичным женщинам не подойдут партнеры, предпочитающие спокойный секс.

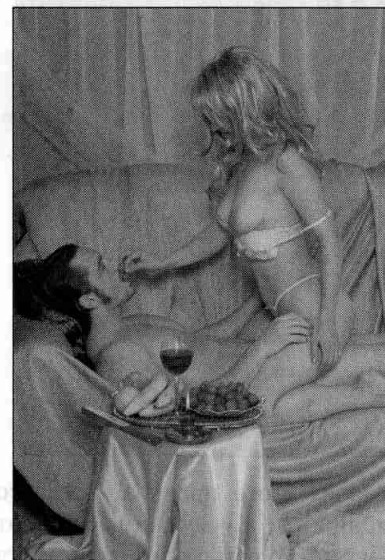
Однако если партнеры будут стремиться доставить наслаждение друг другу, они могут справиться с разницей темпераментов.

Всех женщин также можно разделить на две большие группы: на обладательниц сильного и слабого темперамента. Партнерши первого типа легко возбуждаются, предпочитают длительную прелюдию и испытывают длительный оргазм. Чтобы удовлетворить



такую женщину, мужчина в период прелюдии избегает активных действий пениса, а ласкает с помощью рук и губ. Таким женщинам нравятся поцелуи груди, ласки наружной и внутренней поверхности бедер.

Женщинам с однократным оргазмом нравится стимуляция клитора. Именно поэтому мужчина должен ласкать его как можно дольше, чтобы сильнее возбудить партнершу. Правда, это относится также и к тем женщинам, которые быстро возбуждаются и испытывают многократный оргазм.



Это объясняется тем, что почти все женщины испытывают наибольшее удовольствие не в момент оргазма, а в процессе его достижения.

Для женщин со слабым темпераментом время любовной прелюдии может увеличиться до часа. Причем в первой половине любовной игры партнер ласкает все тело партнерши, избегая касания ее половых органов, а во второй части он осторожно начинает ласкать ее клитор, постепенно переходя на влагалище. Для таких женщин наиболее оптимальной будет позиция мужчины сверху, при которой партнер вводит половой член по возможности глубоко и производит тазом вращательные движения. Увеличивая темп фрикций, он доводит ее до первого оргазма, а потом с помощью глубоких и резких движений полового члена во влагалище — до второго.

Таким образом, для всех влюбленных, и с разными физическими данными, и с разными темпераментами, существует одно правило: надо давать простор своему воображению и узнавать о желаниях и сексуальных предпочтениях друг друга.

Именно это поможет партнерам еще больше сблизиться и получить максимальное удовольствие.

Кроме того, темперамент человека может изменяться в зависимости от обстоятельств его жизни, некоторых других причин, а также с возрастом. Так, большинство женщин, достигнув 30–40 лет, становятся более чувственными и страстными, тогда как сексуальные потребности мужчин этого возраста несколько ослабевают.

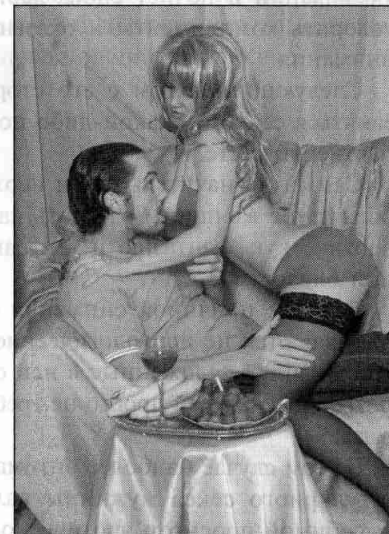
Однако бывают и исключения из этого правила, когда со временем ослабевает страсть женщины, а у мужчины, напротив, сексуальное влечение возрастает. У пар с длительным стажем совместной жизни выше-



описанные особенности темперамента зачастую вызывают сексуальные проблемы, связанные с тем, что один из партнеров, утратив интерес к половой жизни, постоянно находит предлоги, чтобы отказаться от полового акта, а другой, напротив, всеми силами старается вызвать у него интерес к себе.

Если равнодушие к сексу вызывает женщина, то, скорее всего, это связано с тем, что половая жизнь пары стала однообразной и она, не получая новых ощущений от полового акта, потеряла к своему партнеру интерес.

В этом случае мужчина не должен оказывать давление на женщину и принуждать ее





к половому акту, поскольку это только ухудшит положение и может привести к разрыву отношений.

Чтобы ситуация не переросла в неразрешимую, когда единственным выходом становится развод, мужчина должен пересмотреть свое сексуальное поведение и постараться привнести в половую жизнь какие-либо пикантные новшества. Разжечь огонь угашающей страсти своей любимой он может, устроив для нее романтический вечер, продолжением которого станет сексуальная близость.

Умный и заботливый мужчина может оживить сексуальную жизнь, если вспомнит период ухаживаний и начнет снова дарить партнерше цветы, подарки, говорить комплименты и оказывать другие приятные ей знаки внимания.

Следующим шагом с его стороны может быть предложение заняться сексом в какой-либо новой позе или непривычном для партнеров месте.

Самый незначительный и неожиданный элемент заставит воображение женщины работать на полную мощность, разовьет ее эротическую фантазию и тем самым подтолкнет ее к сексуальной близости.

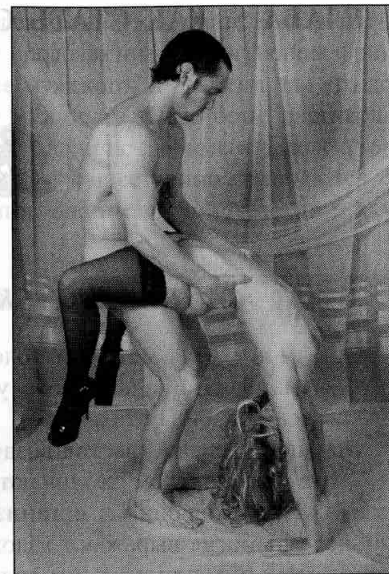
Если же причиной снижения сексуального влечения женщины являются не психологические факторы и однообразие половой жизни, а заложенные в ней от природы низкие сексуальные потребности, то ей просто не требуется частая оргастическая разрядка.

В этом случае наиболее оптимальным выходом для жаждущего регулярного секса мужчины является, например, совместный с любимой просмотр эротического фильма, который не оставит

женщину равнодушной. А чтобы партнерша не уставала во время долгого полового акта, мужчине необходимо выбрать максимально комфортную для нее позу, в которой все ее ощущения будут приятными.

Кстати, в этом случае большую роль также играет и элемент новизны. Сексуальные эксперименты нравятся даже самым спокойным женщинам, поскольку они позволяют им воспринимать половой акт не как исполнение супружеского долга, а как прелестную авантюру, обещающую новые и незабываемые эротические впечатления.

Также помогают усилить страсть женщины экзотические позы, в которых она должна активно включаться в сексуальное действие. В этом случае ее подстегивает и будоражит уже то, какими словами партнер описывает ей предстоящий акт любви.





## ГЛАВА 5. КАК СТАТЬ СУПЕРЛЮБОВНИКОМ



### ТАЙНЫ ЖЕНСКОГО ОРГАЗМА

Оргазм является мощным положительным стрессом для всего организма. На пике полового удовлетворения эмоциональное возбуждение очень велико.

Ощущение сладострастия воздействует на партнеров так сильно, что они с трудом различают предметы окружающей обстановки. Происходящие в организме физические и психические процессы многие выражают вздохами, стонами, крепкими объятиями, не контролируемые волей партнеров.

Оргастическая разрядка возможна как у мужчины, так и у женщины. Семязвержение способствует большей эмоциональной



насыщенности оргастических переживаний женщины. В отличие от мужчин женщины предпочитают продолжение возбуждающих фрикций. Их оргазм продолжительнее мужского, и времени для его достижения им надо больше, чем мужчинам. Некоторые партнерши хотят продлить радость полового общения с любимым человеком.

Чувственные ощущения женщин существенно отличаются от сексуальных впечатлений мужчин. Знание их пристрастий и вкусов украсит любовные отношения обоих партнеров, сделает их разнообразнее и богаче.

Главное — мужчина должен знать, что вызывает желание у его партнерши.

Многие женщины недовольны тем, что партнер мало времени отводит на любовную прелюдию, и они по-своему правы.

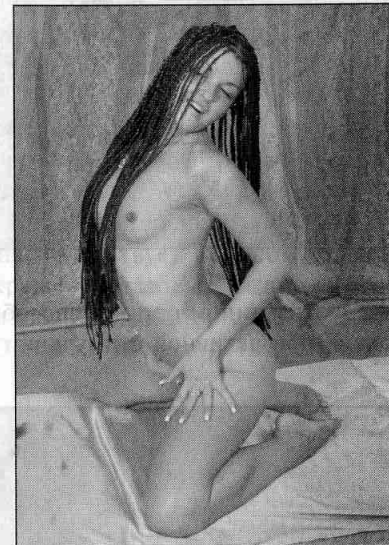
Мужчину сравнительно легко удовлетворить, так как центр его сексуального желания сосредоточен главным образом в половых органах. Их непосредственная стимуляция обычно приводит мужчину к оргазму.

Женщинам этого недостаточно. Если конечная цель мужчины — достижение собственного оргазма, то для женщины это вовсе не обязательно. Есть и такие, которым он вообще не нужен.

Однако ни одной женщине не понравится партнер, торопящийся к своей конечной цели. Такой партнер, естественно, не сможет сексуально удовлетворить женщину, поскольку ей требуется больше времени для достижения полноценного оргазма.

Женщины переживают оргазм более эмоционально, чем мужчины. Выделяют два основных типа женского оргазма — вагинальный и клиторальный.

Вагинальный оргазм возникает во время полового акта и достигается при глубоких ритмичных фрикциях внутри влагалища. Женщи-





ны с этим типом оргазма способны испытывать сильное возбуждение при активной стимуляции точки G и стенок влагалища.



Клиторальный оргазм достигается при активных ласках области клитора. Такая стимуляция может проводиться во время полового акта именно в тех позициях, при которых лобковая кость мужчины соприкасается с клитором или когда пенис давит на малые половые губы, которые соединены с этой эрогенной зоной.

Многие представительницы слабого пола испытывают оргазм только при прямой стимуляции клитора с помощью пальца или языка. Все зависит от того, что нравится самой женщине.

Оргазм женщины всегда разнообразен. Это зависит от степени усталости, от того, как часто она занимается любовью и какой тип стимуляции предпочитает.

Если женщина длительное время встречается с одним партнером, это зависит еще и от эмоционального настроя и степени доверительности отношений, которые сложились между ними.

У многих женщин во время оргазма сокращаются мышцы таза, которые опытный мужчина почувствует пенисом, находящимся во влагалище. Но сокращение тазовых мышц — это не абсолютный показатель оргазма. Иногда в оргазме принимают участие другие мышцы. Однако у большинства женщин



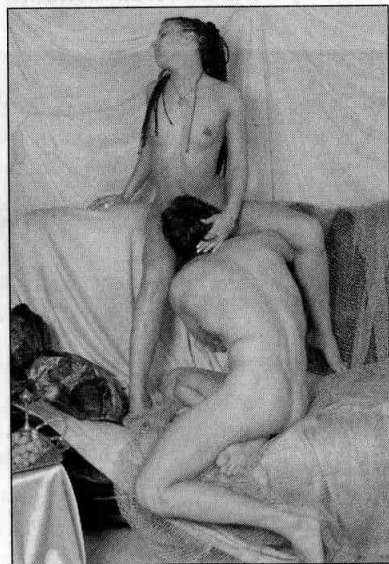
на пике сексуального возбуждения сокращаются именно тазовые мышцы.

Женщины намного многограннее в проявлении чувств во время оргазма, чем их партнеры. В минуты высшего наслаждения они могут кричать, стонать, извиваться всем телом. Встречаются такие, которые реагируют на оргазм громким смехом. Некоторые ведут себя спокойно, выражая свои чувства только посредством мимики.

Женский оргазм распространяется волнообразно от области клитора и влагалища. Ощущения при этом индивидуальны. Некоторые видят яркую вспышку, другие говорят, что у них все темнеет перед глазами и они почти теряют сознание.

У некоторых женщин в момент оргазма происходит выброс прозрачной жидкости, которая вырабатывается железами, расположенными около входа в матку.

После оргазма у женщин наступает заключительная фаза сексуального возбуждения. Она длится дольше, чем у мужчин. Возбуждение постепенно спадает, но если в это время начать стимуляцию половых органов, женщина достигнет второго и третьего оргазма.



Некоторые женщины не всегда достигают оргазма. Установлено также, что 90% женщин приходят в экстатическое состояние во время любовной прелюдии к половому акту.

Представительницы слабого пола, в отличие от большинства мужчин, способны испытывать множественный оргазм. Причина такой способности заключается в том, что женщина не нуждается в восстановительном периоде.

Во время множественного оргазма женщина может испытывать все большее и большее возбуждение, которое может привести даже к потере сознания



от получаемого удовольствия. Если партнерша хотя бы один раз испытала множественный оргазм, она будет стремиться именно к нему.



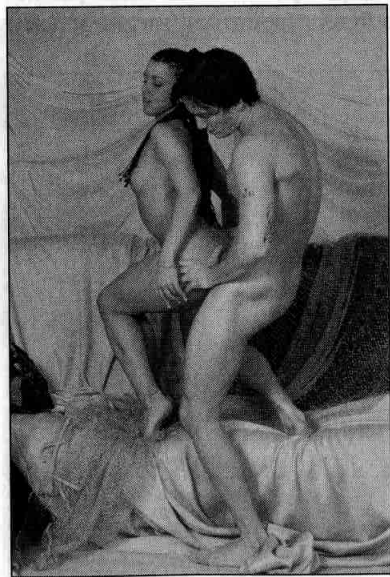


Другие женщины, наоборот, сопротивляются последующей сексуальной стимуляции из-за неприятных или болевых ощущений, которые они начинают испытывать уже после наступления оргазма. В любом случае множественный оргазм — это не главное для женщины, если только она сама не хочет этого.

После оргазма женщине просто необходимо продолжение физической и эмоциональной близости со своим партнером: разговор, объятия, поцелуи и т. п. Реакция в послеоргазменной фазе зависит от отношений между партнерами. Если отсутствуют истинные чувства, женщина может испытывать опустошенность и тревогу.

Такие же чувства можно испытывать, если один из партнеров достиг оргазма, а другой нет. Наоборот, если партнеры любят друг друга, после достижения оргазма женщина будет испытывать огромное удовлетворение.

Некоторые женщины, испытав оргазм, впадают на короткое время в полубессознательное состояние, другие, наоборот, испытывают прилив энергии и хотят продолжения.



В любом случае партнер не должен ставить конечной целью при занятиях любовью достижение женщиной оргазма. Половой акт, где оргазм не является самоцелью, доставит партнерам удовольствие другого плана. Влюбленные ощутят физическую и эмоциональную близость, которая принесет им успокоение, приятное чувство расслабленности и удовлетворенности.

Женщины в момент наступления оргазма испытывают смешанные чувства. Все чувственные ощущения идут от клитора. Слух, зрение, обоняние снижены или утрачены. После этого по всему телу раз-

ливается приятное тепло. Завершается все пульсацией в области влагалища.

Оргазм у женщин в среднем длится 3–10 секунд, у некоторых — до 1 минуты. В это время наружная часть влагалища ритмично сокращается от 3 до 15 раз. Большое количество влагалищных сокращений вызывает более мощный оргазм. Внутренний слепой конец влагалища расширяется и удлиняется. Матка в это время поднимается от влагалища и интенсивно сокращается.

Как правило, выделяют 3 вида женского оргазма:

- однократный оргазм при первом половом сношении;
- многократный оргазм при одном или повторных половых актах;

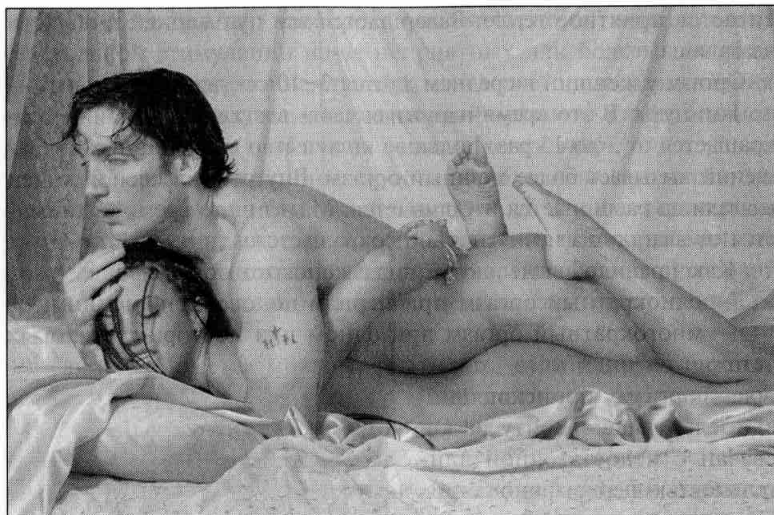
— оргазм, происходящий в последующем коитусе. Он связан с недостаточной длительностью первого сношения. Поскольку повторный половой акт у мужчины длиннее, чем первый, женщина успевает испытать оргазм.

Оргазм, который свойствен темпераментным женщинам, принято называть затяжным. В момент оргазма женщина испытывает постоянное наслаждение в течение длительного времени.

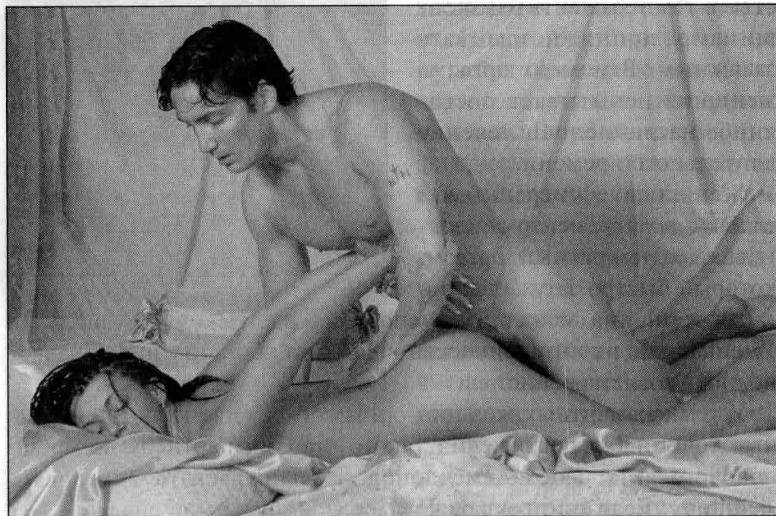
Женщины с умеренным и слабым темпераментом испытывают однократный оргазм, который быстро затухает, но и такая женщина может быть способна на несколько оргазмов. Уменьшение их интенсивности вплоть до исчезновения означает полное удовлетворение.

У темпераментных женщин оргазм имеет две кульминационные точки. Для достижения такого оргазма партнеру во время полового акта необходимо дополнительно ласкать и целовать женщину. Если он прекращает ласки, возбуждение спадает.





В отличие от мужчин женщины предпочитают продолжение возбуждающих фрикций. Их оргазм продолжительнее мужского.



го, и времени для его достижения им надо больше, чем мужчинам.

Женская сексуальность индивидуальна, и методы возбуждения тоже. Секс для каждой женщины — это не только то, что касается ее половых органов, это целый чувственный арсенал, который меняется в разные периоды ее жизни: во время полового созревания, зрелости, беременности и даже климакса.

Мужчине, стремящемуся доставить максимальное удовольствие своей партнерше, надо знать о различных женских сексуальных отклонениях. Например, женщина может заниматься сексом со своим партнером, не испытывая при этом ни малейшего желания. Причина в том, что в отношениях партнеров отсутствуют искренность и взаимопонимание, которые помогли бы разрешить ее сексуальные проблемы.

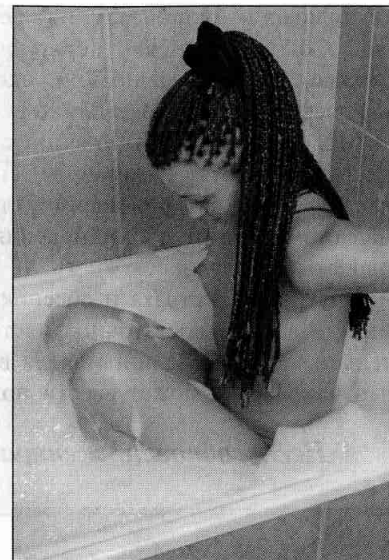
Почти в любом расстройстве половой функции женщины виновата грубость и незнание ее партнера, его неправильное поведение во время полового акта.

В связи с этим самыми распространенными сексуальными проблемами женщин являются вагинизм и неспособность достигать оргазма.

### **Вагинизм**

Мужчине, вступающему в половую связь с женщиной, следует знать о такой патологии, как вагинизм, при котором происходит болезненное судорожное сокращение мышц влагалища и тазового дна.

Такое состояние может наступить при проникновении пениса на фоне напряженного ожидания полового акта. При этом вес-

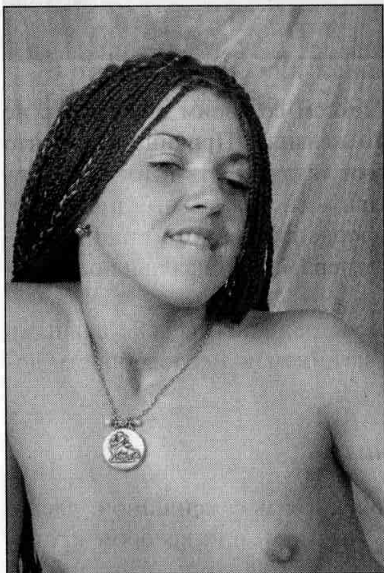


ти половой член во влагалище почти невозможно. Эти трудности могут быть связаны с психологическими причинами. Это не столько боязнь дефлорации, сколько неуверенность: любит ли партнер на самом деле или хочет только секса.

Молодые женщины, начинающие половую жизнь, довольно часто страдают вагинизмом. Заниматься сексом в этом случае следует более раскрепощенно, стараясь сосредоточить внимание на самом моменте проникновения, что поможет со временем преодолеть эту трудность.

Внутреннего страха и обеспокоенности перед половым актом иногда вполне достаточно для того, чтобы женщина подсознательно напрягла мышцы входа во влагалище настолько сильно, что партнер не может ввести половой член.

### **Неспособность женщины достигать оргазма**



Большинство женщин во время полового акта испытывают оргазм. Однако последние исследования показали, что 10–12% представительниц слабого пола никогда его не испытывали. А некоторые женщины достигают оргазма только при сильной стимуляции клитора.

Очень часто бывает так, что в ответ на ласки мужчины и половой акт женщина испытывает сексуальное возбуждение без наступления оргазма. Это самый неблагоприятный момент, так как при половом возбуждении без последующей разрядки происходит застой крови в малом тазу.

Наиболее часто встречающиеся у женщин нарушения полового влечения и полового удовольствия — фригидность и аноргазмия.



Отсутствие или резкое снижение полового влечения (либидо) называют фригидностью, а отсутствие во время полового акта оргазма — аноргазмией.

Надо отметить, что фригидных женщин очень мало. Если женщина хоть раз в жизни испытывала сексуальное возбуждение при ласках и поцелуях, при просмотре эротического фильма или в своих фантазиях, она не фригидна.

Настоящая фригидность не зависит от действий мужчины. Она возникает совершенно по другим причинам. Это, например, прием гормональных средств и некоторых медикаментов, психические нарушения, стрессы или нестандартные сексуальные наклонности.

Если женщина страдает отсутствием оргазма во время полового акта, значит, мужчине надо подумать, правильно ли он ведет себя во время занятий любовью со своей партнершей.

Важную роль при этом играет поза, в которой совершается половой акт, и действия мужчины, которые могут быть неверными или недостаточно активными.

Если женщина знает о том, как реагирует ее тело на те ли иные ласки, ей будет проще достичь оргазма при половом акте. Это можно узнать, занимаясь мастурбацией.





Если она скажет о своих сексуальных предпочтениях мужчине, ему будет проще довести женщину до оргазма во время полового акта. При необходимости партнерша должна указывать мужчине, каким именно образом он должен стимулировать ее.

Настоящий суперлюбовник может помочь женщине в устранении многих сексуальных проблем. Например, если женщина страдает вагинизмом, партнер во время любовной прелюдии должен постараться возбудить ее так, чтобы влагалище достаточно увлажнилось, о чем говорилось выше.

Чтобы помочь женщине достичь оргазма, мужчине недостаточно владеть только сексуальной техникой. У женщины сексуальное возбуждение напрямую связано с ее отношением к партнеру. Если он — отличный любовник, но партнерша испытывает к нему негативные чувства, такой мужчина не сможет полностью удовлетворить ее.

Если мужчина хочет помочь женщине, он должен чувствовать, чего хочет его партнерша, и реагировать на это не по принуждению, а потому, что чуток к ее потребностям. Он должен быть нежным, ласковым, внимательным, выслушивать партнершу и спрашивать о ее желаниях.

Мужчине надо также помнить о том, что укаждой женщины свой собственный интимный мир и свои предпочтения. Если мужчина ленив и неизобретателен во время любовной прелюдии, он не только разочаровывает женщину, но и лишает удовольствия себя.

После оргазма мужчина должен попытаться создать атмосферу любви и радости, нашептывая женщине сладкие слова, целуя ее нежно и страстно в губы, закрытые глаза, шею и грудь. В этом случае женщина, помимо оргастической разрядки, будет чувствовать благодарность к партнеру. А ритмичное произвольное или непроизвольное сокращение тазовых мышц женщины не даст партнеру быстро отстраниться.

После одновременного оргазма мужчина должен помнить о том, что не надо настойчиво ласкать женщину, так как ласки могут ее возбудить, в то время как сам он уже исчерпал свои возможности.

Таким образом, опытный и чуткий мужчина сможет действительно удовлетворить женщину только тогда, когда узнает ее сексуальные пристрастия и предпочтения. Для этого он должен:

— уделять прелюдии любви достаточно времени (всем женщинам нравится, когда их ласкают, целуют, то есть дают понять им, что они любимы);



— во время любовной игры медленно раздевать партнершу и восхищаться при этом красотой ее тела;

— начинать прикасаться к половым органам только тогда, когда партнерша к этому готова.

— но самое главное — мужчина должен делать то, что больше всего нравится его партнерше. Весь опыт, который он приобрел с другими женщинами, может помочь, но это не всегда то, что хочет именно эта женщина.

### ПОЗЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЮ ОРГАЗМА У ЖЕНЩИН

Прежде чем выбрать одну из поз, мужчина должен тактично поинтересоваться, оргазм какого типа наиболее часто испытывает его партнерша.

Для женщин с клиторальным типом оргазма из традиционных поз подойдут прежде всего миссионерская и женщина сверху. Они позволяют партнеру во время полового акта стимулировать клитор партнерши (иногда женщина делает это сама). Оптимальной для таких женщин будет также боковая позиция и все ее разновидности.



Если женщина достигает оргазма при стимуляции влагалища, прежде всего при воздействии на точку G, ей рекомендуется отдавать предпочтение позиции, при которой мужчина находится сзади, а сама она опирается руками на кровать или стул, или позе, при которой оба партнера стоят, при этом женщина наклоняется вперед.

Если партнерша ничего не имеет против такой позиции, мужчина может использовать ее в разных вариациях. Если



у женщины клиторальный оргазм, он может свободно стимулировать ее клитор. Из этой позы любовники могут перейти в следующую. Мужчина, стоя на коленях сзади партнерши, выпрям-



ляется и нежно, обхватив женщину за грудь, тянет ее за собой вверх. В этой позе женщина может ласкать шею партнера, а он — стимулировать ее грудь и целовать шею, мочки ушей и спину.

Существует также позиция, которая позволит женщине с клиторальным или смешанным оргазмом достичь высшего наслаждения. Мужчина лежит на спине, женщина ложится на него лицом вверх. Он ласкает ее грудь, а она при этом стимулирует клитор.

Из необычных позиций, способных доставить женщине высшее наслаждение, подойдут прежде всего «Пойманная лань», «Горный ручей», «Звездные врата», «Дикие гуси», «Всадница», «Полет ласточки».

### ***Пойманная лань***

В этой позиции мужчина находится сверху, что дает возможность глубокого проникновения и позволяет совершать мощные толчки. Верхняя часть тела женщины при этом неподвижна, но она может двигать бедрами взад-вперед и вправо-влево, тем са-



мым активно участвуя в половом акте. Лучше всего, если она при этом будет лежать на столе, а мужчина — стоять. Если женщина сидит на стуле, откинувшись назад, мужчина при этом стоит на коленях. Когда мужчина входит в нее, она подтягивает ноги к животу, а он опирается руками о поверхность стола или нежно касается ее ягодиц. Потом она обхватывает ногами тело партнера. Проникновение будет еще глубже, если женщина разведет ноги в стороны.

В идеале в позиции «Пойманная лань» ягодицы женщины находят на кровати, а ноги спущены на пол. Когда мужчина входит в нее, она подтягивает ноги к животу, а он упирается руками о кровать и совершает толчки. Если женщина обладает соответствующей гибкостью, она может положить ноги на плечи партнера.

### ***Горный ручей***

Движения партнеров в этой позиции ограничены, но именно она обеспечивает уникальный угол проникновения. Женщи-

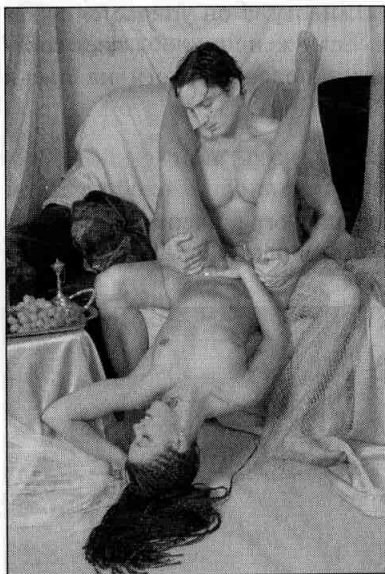




на ложится на край стула или стола и высоко поднимает ноги. Мужчина становится над ней на колени, лицом к ее ногам и медленно входит в нее. При этом женщина откидывается назад, а он наклоняется вперед.

### *Дикие гуси*

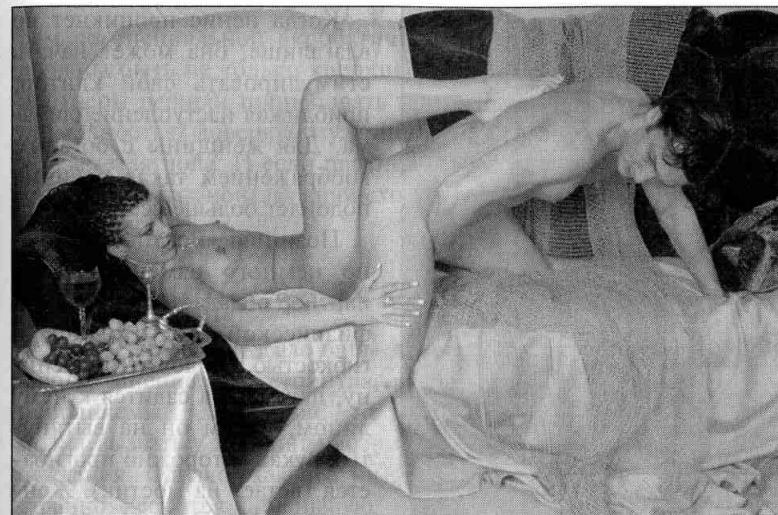
В этой позиции женщина садится на диван и очень осторожно откидывает голову на поверхность пола. При этом она опирается на стопы мужчины, который сидит на диване или на стуле между ног женщины и подтягивает ее к себе вверх. В этой позиции возможность движений тазом ограничена, но эта поза хороша тем, что мужчина может стимулировать клитор партнерши руками и контролировать наступление оргазма.



Если мужчина хочет увеличить темп фрикций, он подтягивает партнершу к себе вверх, так что она садится на него. В этом положении наиболее активной становится женщина. Она тесно сжимает пенис в себе за счет сокращения мышц таза.

### *Звездные врата*

Эта позиция не относится к самым удобным и романтическим. Однако она дает женщине новые ощущения, обеспечивая мужчине необычный угол проникновения. Женщина ложится на спину в максимально удобной для нее позе и поднимает ноги вверх. Раздвигая их, мужчина сначала стоит на коленях над ее бедрами, спиной к ней. Когда женщина начинает поднимать ноги, он

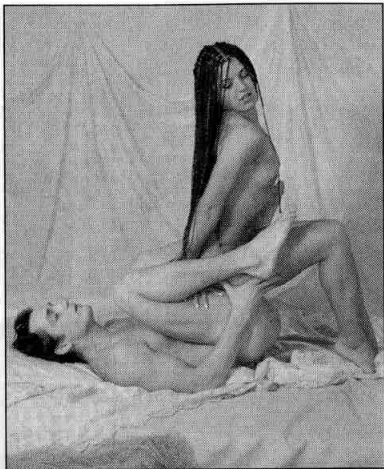


входит в нее. При таком угле проникновения головка пениса направлена к задней стенке влагалища, так что чувствительная точка передней стенки не стимулируется. Однако у партнера есть возможность двигаться взад и вперед, выбирая оптимальную для обоих силу толчков.

### *Всадница*

Необычная на первый взгляд позиция предоставляет женщине большую свободу движений. Пенис мужчины при этом под острым углом стимулирует заднюю стенку влагалища, что обычно редко бывает во время полового акта.

Мужчина ложится на пол или кровать и подтягивает ноги к груди. Женщина садится сверху на бедра своего партнера и вводит пенис во влагалище. Это может сделать и мужчина, однако для него это будет затруднительно. С этого момента свобода движений мужчины ограничена, женщина, наоборот, может делать пружинящие движения вверх и вниз, покачиваться вперед и назад. Опорой для нее служат бедра партнера.



Когда пенис проникнет во влагалище, она может начать стимулировать свой клитор, приближая наступление оргазма. Для женщины с богатым воображением такая позиция подойдет больше всего.

Позицию «Всадница» можно немного изменить, если партнер обладает специальной физической подготовкой и гибкостью. Он ложится на спину, партнерша садится к нему лицом, потом он на вытянутых руках осторожно прогибается (встает на мостик). Жен-

щина при этом упирается в пол ступнями. При такой позе мужчина, естественно, совсем не сможет двигаться, однако доставит своей партнерше массу приятных мгновений.

### Полет ласточки



В этой позиции женщина сначала встает спиной к мужчине, выгибает спину и поднимает свой таз навстречу ему. Он охватывает ее руками за талию и одним рывком поднимает от пола. Если партнер намного выше своей возлюбленной, он опускается на колени. Он держит партнершу под углом, который облегчает введение пениса во влагалище. Если ему тяжело это сделать, он входит в партнершу до того, как поднять ее.

Эта позиция подойдет только сильным и ловким партне-

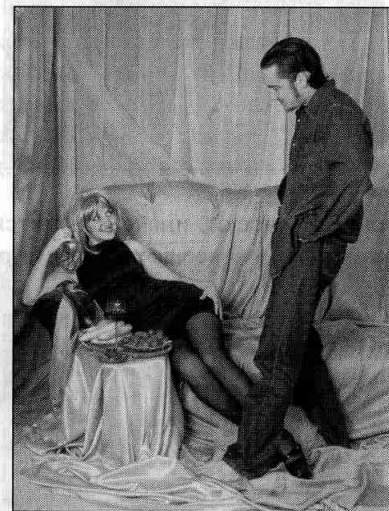
рам со специальной акробатической подготовкой. У мужчины должны быть не только крепкие руки, но и сильные ноги. Если партнеры решили попробовать такую позицию, женщина должна полностью доверять мужчине, так как в этой ситуации она не касается пола. И если партнер не удержит ее, она неминуемо упадет, так как контакт происходит только с руками мужчины и его пенисом.

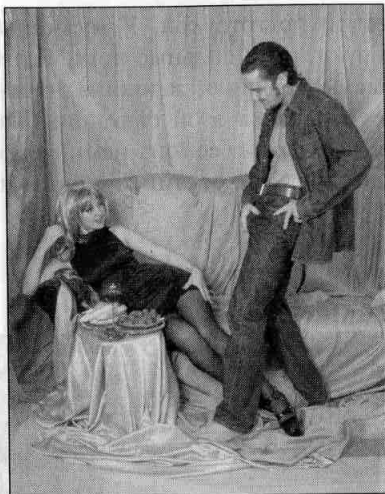
### ТАЙНЫ МУЖСКОГО СТРИПТИЗА

Долгое время бытовало ошибочное мнение, что стриптиз, исполняемый мужчиной, не может вызвать у женщины возбуждения. Однако, как это ни странно, несмотря на меньшую, по сравнению с мужчинами, ориентированность на зрительные раздражители, многие женщины, видя красивого обнаженного мужчину, испытывают желание заняться с ним любовью. Особенно возбуждающим для женщины может оказаться медленное раздевание любимого мужчины, который проделывает это специально для нее под соответствующую музыку. Если же при этом партнер ограничит возможность прикосновения женщины к своему телу, ее возбуждение возрастет до предела.

Если у мужчины красивое тело и он умеет правильно двигаться, то он может порадовать свою партнершу стриптизом. Правила исполнения этого эротического танца для мужчин практически не отличаются от женских, хотя профессиональные стриптизеры исполняют подобные танцы по специальным собственным программам.

Подготовиться к домашнему стриптизу мужчине сложнее, чем женщине, поскольку его обычная одежда и нижнее белье не так



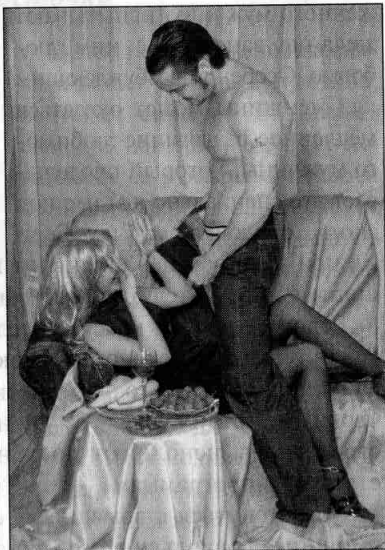
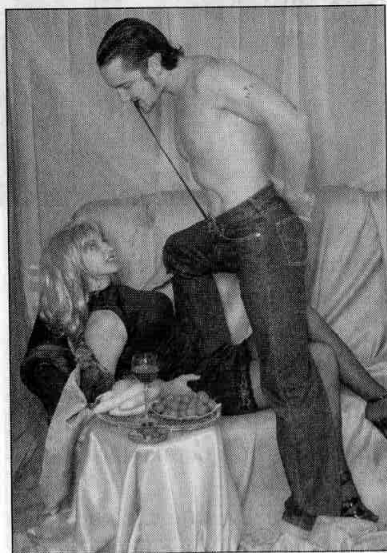


сексуальны, как практически любая из женских вещей.

Поэтому мужчине специально для стриптиза нужно купить какое-нибудь необычное белье, например открытые плавки, подчеркивающие размер его полового члена и красивую форму ягодиц. При достаточном артистизме раздевающийся мужчина будет выглядеть очень эротично и сможет возбудить партнершу.

В мужском стриптизе существует одно непреложное правило: первым делом нужно

снимать носки, иначе получится довольно комичная картина, и женщина, скорее всего, просто рассмеется. Продолжая раздевать-



ся, мужчине следует развязать и снять галстук, накинув его на шею партнерши.

Затем он может медленно расстегнуть рубашку, обнажить грудь, показывая женщине поочередно оба соска и снова прикрывая их.

Повернувшись к любимой спиной, мужчине следует уронить рубашку на пол, переступить через нее в танце и отбросить ногой в сторону. После этого он может расстегнуть ремень, снять его и даже пощелкать им, имитируя действия, производимые с кнутом. Затем он может отбросить ремень в сторону или же кинуть его на диван, рядом с сидящей зрительницей.

Расстегнув молнию на брюках, стриптизер может позволить любимой заглянуть туда, но при этом он не должен допускать, чтобы она прикасалась к его половым органам. Снова повернувшись спиной к женщине, мужчине нужно сначала медленно стянуть брюки со своих ягодиц, а затем, позволив им упасть на пол, отбросить их ногой.

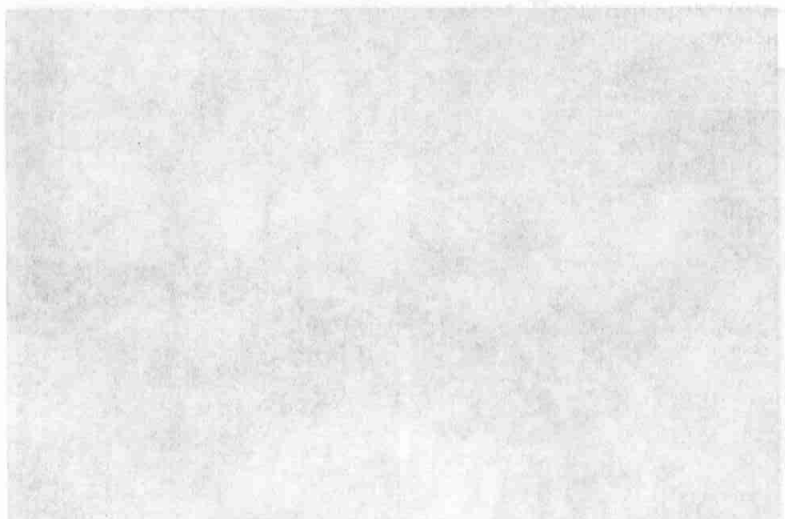


Оставшись в одних трусах, мужчина может начать более активные движения, вращая бедрами и поглаживая область паха.



Затем ему следует поместить руку на свои половые органы и стимулировать пенис до тех пор, пока не наступит эрекция. Только после этого ему следует расстаться с последней деталью своей одежды, показав женщине, что он возбужден не меньше, чем она, и готов подарить ей удовольствие.

После этого мужчина может дожидаться, пока возбужденная женщина сбросит свою одежду, или же продолжить эротический танец, раздевая свою любимую.



## ГЛАВА 6. КАК СТАТЬ СУПЕРЛЮБОВНИЦЕЙ

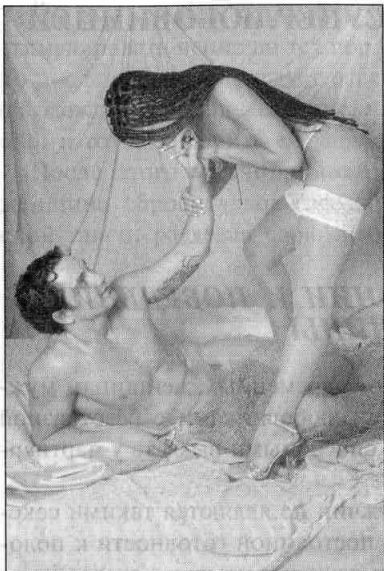


### СЕКСУАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ МУЖЧИНЫ

Благодаря кино и телевидению современным женщинам мужчины представляются идеальными любовниками с безотказной эрекцией, чуткими и сильными, способными вызвать у партнерши один или несколько оргазмов.

Большинство современных мужчин не являются такими секс-машинами. У многих из них нет постоянной готовности к половому акту, а некоторые мужчины даже испытывают стресс из-за необходимости постоянно быть на высоте.



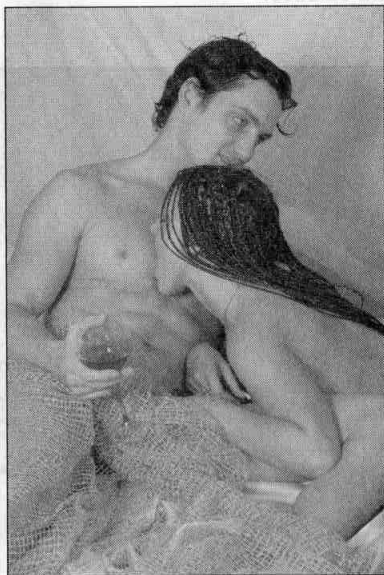


Во многом удовлетворение мужчины зависит от женщины. Если она стремится стать суперлюбовницей, то следует в первую очередь постараться сделать так, чтобы мужчина не испытывал никаких неприятных ощущений, опасений и сомнений. Затем нужно постараться побольше узнать о пристрастиях партнера, если они у него есть, и попробовать понять, что приносит ему наибольшее удовольствие, если ее партнер не обладает достаточным опытом.

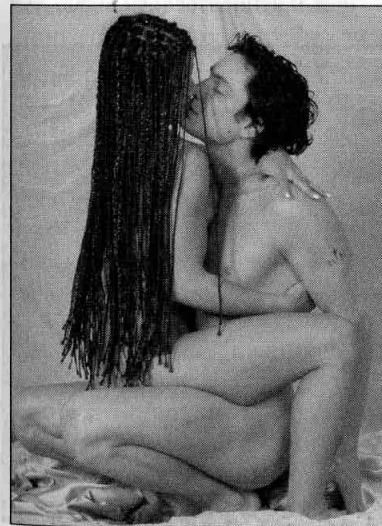
Женщина, которая может в полной мере удовлетворить чувственные желания своего партнера, также получит огромное удовольствие. Для суперлюбовницы самое привлекательное в сексе — это реакция возлюбленного на ее действия.

Каждый мужчина обладает собственной сексуальностью. Она зависит от многих факторов, в том числе от темперамента и возраста. Так, в молодости большинство представителей сильного пола испытывают ненасытное вожделение и нуждаются в нескольких оргазмах за один день, с возрастом многие приходят к умеренности в сексе.

Согласно последним исследованиям, почти все мужчины



недовольны тем, что инициаторами занятий любовью выступают именно они. К тому же их постоянные партнерши предсказуемы,





что ведет к однообразию в сексе. Таким образом, идеальная любовница видится мужчине активной в постели. Она охотно идет навстречу его желаниям и не ограничивает свою сексуальную фантазию.

Однако, как правило, многие женщины не могут вести себя раскованно в постели из-за боязни показаться «доступными». Почти все представительницы слабого пола знают, что им надо, но не решаются рассказать о своих желаниях и чувствах партнеру, а тем более первыми начать любовную игру и взять на себя лидерство во время интимной встречи.

В представлении мужчины половой акт — это определенная последовательность: возбуждение, эрекция, введение члена во вла-

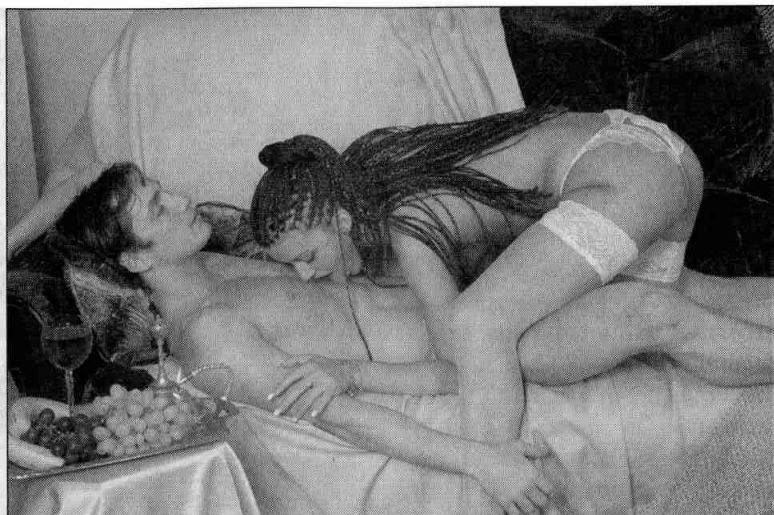


гательство. Когда мужчина занимается любовью со своей партнершей, он преследует одну цель — собственный оргазм. Конечно, любящий партнер захочет также удовлетворить и женщину, однако его потребности проще, чем потребности женщины, и их легче реализовать.

Любая женщина знает: чтобы возбудить мужчину, не надо специальных знаний или необычных способностей. Увидев обнаженную партнершу, мужчина сразу же испытывает сексуальное желание. Через 1 минуту половой член приходит в состояние эрекции, в течение 2 минут он может достичь оргазма и через 3 минуты заснуть крепким сном. Вот схематическая характеристика







среднего мужчины как полового партнера. В отличие от женщины мужчина активно реагирует на внешние раздражители: фото

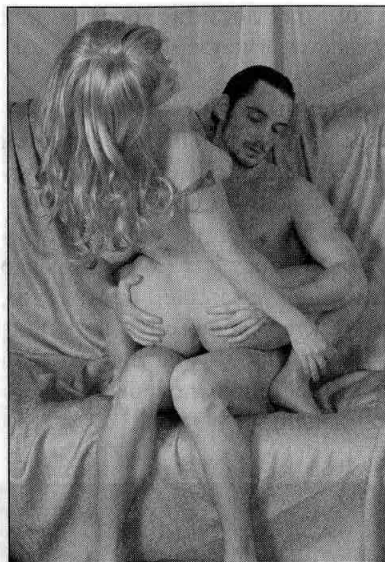


обнаженной женщины, ее одежду, быстрее достигает оргазма при фрикциях, а после эякуляции нуждается в паузе для восстановления эрекции.

Мужчина имеет 2 основные эрогенные зоны: рот и наружные половые органы, где наиболее чувствительными являются мошонка, корень полового члена и головка. Именно здесь находятся нервные окончания, прикосновения к которым наиболее быстро вызывают сексуальное возбуждение, которое приводит к оргазму. Исследования показывают, что большинство мужчин получают удовольствие от поцелуев и ласк партнерши, испытывают желание в тесном контакте с обнаженной женщиной. Губы партнерши могут возбудить любой участок его тела (рот, шею, соски, талию, пах и внутреннюю поверхность бедер), а руки — только область гениталий.



Женщине надо помнить о том, что в первые минуты после оргазма мужчина расслабляется и не испытывает никакого полового влечения к партнерше. В этот момент он не нуждается в дальнейших ласках, а многим прикосновения партнерши даже неприятны. Партнер, который целует и ласкает свою партнершу после полового



акта, испытывает к ней только чувство благодарности. Для повторения коитуса среднестатистическому мужчине необходимо по крайней мере полчаса, чтобы восстановить свои силы. Однако оргазм во время второго полового сношения у большинства мужчин бывает ярче и сильнее.

Во время оргазма большинство мужчин испытывают прилив нежности и поддерживают умеренный темп фрикций, некоторые чередуют медленное глубокое проникновение полового члена во влагалище с резкими толчками. Другие придерживают-

ся энергичного темпа при умеренном проникновении полового члена во влагалище.



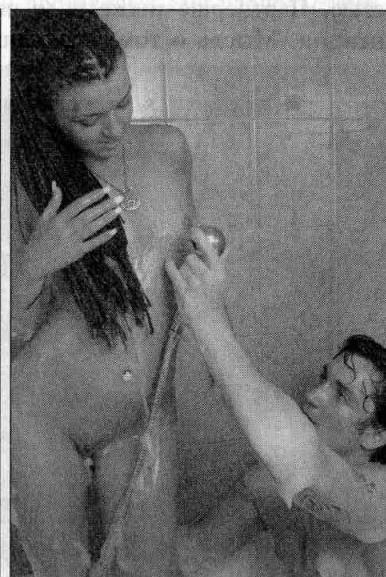
Оргазм у мужчины наступает за 2—4 секунды до семяизвержения. Он начинается с ощущения щекотания в головке, затем распространяется на пенис, потом происходит эякуляция. Многие мужчины после первого толчкообразного выброса семени прекращают фрикции, оставляя половой член во влагалище.

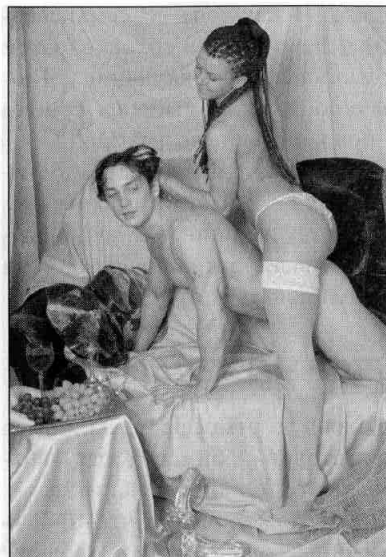
Большинство мужчин быстро возбуждаются и быстро достигают удовлетворения, после чего теряют желание продолжать коитус. Все это не нравится большинству женщин. Однако опытная партнерша может исправить эти недостатки, конечно, если сам партнер будет стараться контролировать этот процесс.

### КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ МУЖЧИНУ

Женщина должна создать подходящую атмосферу, например устроить романтический ужин, приготовив любимое блюдо партнера, выпить с ним один-два бокала его любимого напитка.

На романтический ужин женщина может надеть что-нибудь сексуальное, так как в любви мужчины сильнее ориентированы





на зрительные раздражители. Или, наоборот, партнерша может полностью раздеться и пригласить партнера принять вместе с ней душ или ванну. Готовность женщины ласкать его тело подействует на мужчину возбуждающе. Можно намылить его тело, вызвав эрекцию, а затем на некоторое время прекратить стимуляцию, позволив ему снова расслабиться.

Перед половым актом женщина должна решить для себя, хочет ли она довести своего партнера до высшей точки с помощью полового акта или без него. Пусть для него это решение станет неожиданно-

стью. Партнерше также надо позаботиться о средствах контрацепции. Мысль о том, что женщина может забеременеть (если



это не запланировано), охладит пыл любого мужчины.

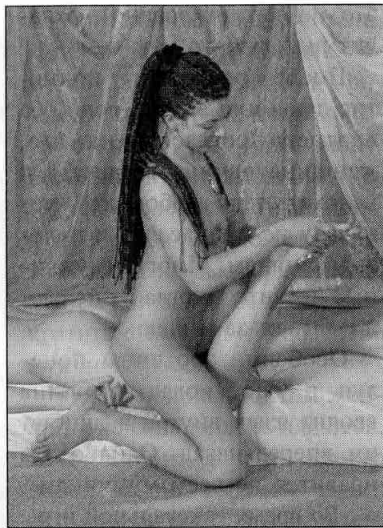
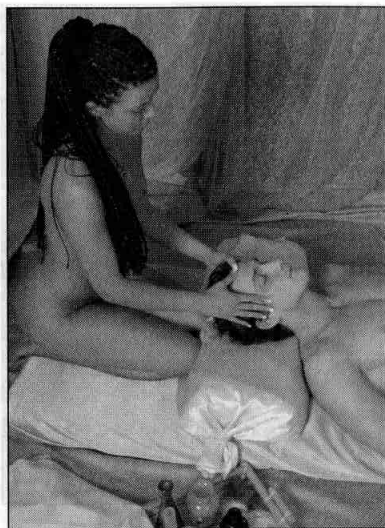
После совместного принятия душа или ванны, если оба партнера согласны на это, женщина начинает ласкать и целовать тело любовника, поначалу не прикасаясь к половым органам. Многим мужчинам нравится, когда их целуют в губы, глаза и шею.

Особенно эротичны поцелуи в уши, когда женщина вводит язык внутрь и двигает им вперед-назад. Однако это нравится не всем мужчинам.

Во время сексуальной игры женщина может легко обнаружить эрогенные зоны партнера. Надо провести руками по его телу, наблюдая за реакцией, и определить, ласки какой именно точки доставляют ему удовольствие.







Если женщина хочет доставить максимальное чувственное наслаждение своему партнеру, она обязательно сделает ему эротический массаж.



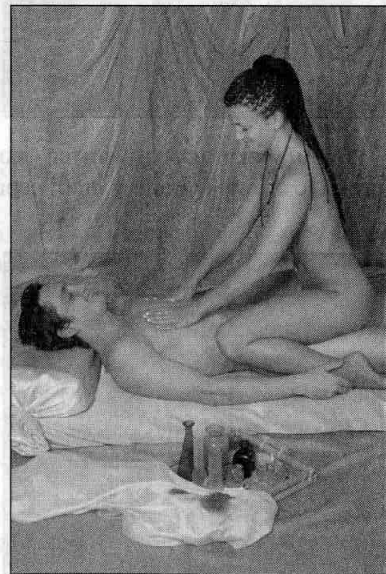
Мужчинам очень нравится, когда партнерша ласкает им голову, шею и плечи. В течение дня мышцы шеи непрерывно напряжены, и, массируя эту область, женщина поможет своему партнеру быстрее расслабиться.

Самой приятной процедурой при массаже головы будет массаж ее волосистой части. Для этого женщина погружает свои пальцы в волосы и нежными круговыми движениями массирует кожу кончиками пальцев.

Одним мужчинам нравится, когда их поглаживают по спине, другие любят, когда им массируют стопы, но каждый получит максимальное тактильное удовольствие, если партнерша будет скользить по его телу, проводя по коже своими сосками. Если у женщины длинные мягкие волосы, она может ласкать ими тело своего партнера, проводя локонами по спине и груди.

Массируя партнера, женщина, как уже упоминалось выше, может прикасаться к нему животом, внутренней поверхностью бедер, лобком и грудью. Движения при этом могут быть круговыми или вибрирующими. Когда мужчина переворачивается на спину, женщина, усевшись между его ногами, массирует его живот, грудь, бедра и колени. Опытная любовница не забудет размять также кисти и стопы партнера, отведя эротическому массажу в целом не слишком много времени.

Женщине не стоит уделять много времени ласкам и поглаживаниям. Мужчина все равно в конечном итоге предпочтет генитальный секс. В то время как большинство женщин могут в течение длительного времени получать удовольствие, когда мужчина ласкает и массирует их тело, не касаясь половых органов, партнер хочет, чтобы любовница скорее занялась его пенисом.



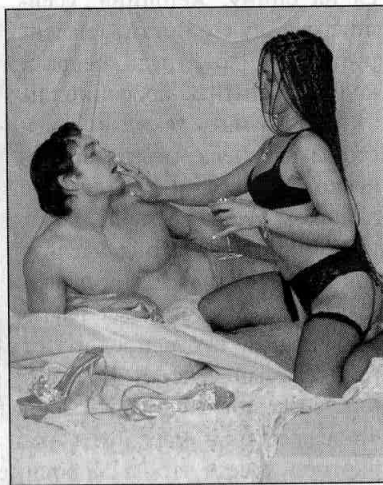
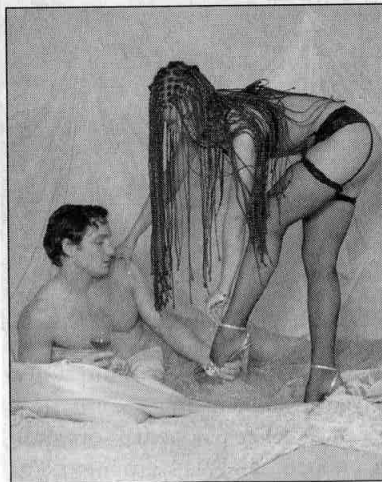


Чем чаще женщина будет брать на себя инициативу в сексе и исследовать тело своего партнера, тем скорее она обнаружит его наиболее чувствительные места. Кроме того, она сможет узнать, к каким ласкам он равнодушен и что ему не нравится.

Идеальная любовница, обнимая и целуя своего любимого, будет восторгаться его телом. Представители сильного пола еще более чувствительны к лести, чем женщины.

Если партнерша будет постоянно говорить ему, как она его любит и насколько он желанен ей, она укрепит его уверенность в себе.

Всем мужчинам нравится, когда хвалят их пенис. Если женщина скажет, какой у партнера прекрасный, крепкий и боль-



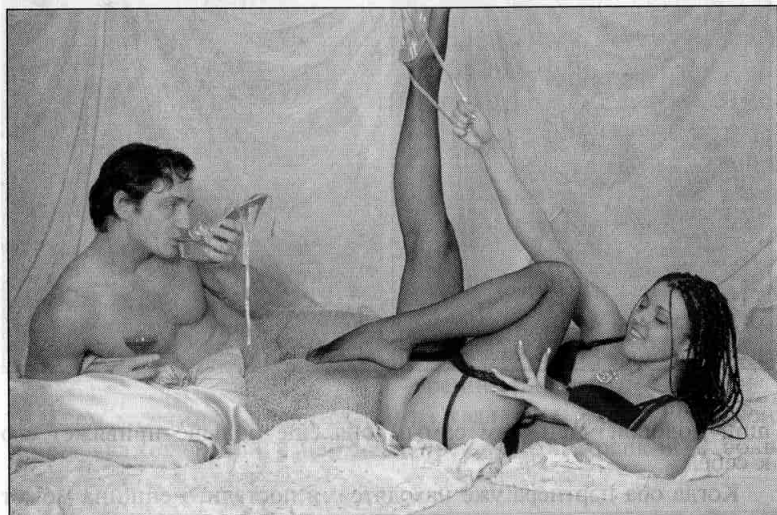
шой половой член, тем самым она еще больше привяжет его к себе.

Когда оба партнера уже находятся в постели, женщина может постараться дать мужчине полное наслаждение, сконцентрировав свое внимание на его пенисе. Для того чтобы научиться лучшим образом обращаться с его половым членом, надо узнать у самого мужчины о его вкусах и пристрастиях. Женщина может понаблюдать, как он мастурбирует, отмечая для себя постановку его рук, его темп, делает ли он промежуточные паузы, насколько крепко обхватывает свой пенис. Тогда она также научится правильно стимулировать его гениталии.

Очень часто женщины недостаточно крепко сжимают, неумело обхватывают пенис или выбирают слишком медленный темп.

Научившись правильно ласкать пенис партнера, женщина доставит мужчине большое удовольствие. Можно скользить по пенису вверх и вниз ладонями, а пальцами поглаживать головку. Самое главное — ориентироваться на желания мужчины. Можно также ласкать его пенис своим телом. Женщине надо знать о том,

что при разном настрое и на разных стадиях требуются различные сексуальные техники. Единого правила здесь не существует. Только опыт женщины подскажет, как себя вести и что именно нужно делать. Хорошая любовница сумеет создать определенную атмосферу, в которой и состоится акт любви.



### ТАЙНЫ ЖЕНСКОГО СТРИПТИЗА

Поскольку сексуальное возбуждение у мужчин в большинстве случаев связано именно с визуальными впечатлениями, женщина, умеющая красиво и эффектно раздеваться, всегда сможет вызвать у партнера прилив страсти. Мини-спектакль, во время которого женщина танцует под музыку, постепенно снимая одежду, называется стриптизом.

Профессиональные стриптизерши исполняют необычные танцы, исполненные эротизма и призванные возбуждать публику. Движения танцовщиц источают неприкрытую сексуальность.

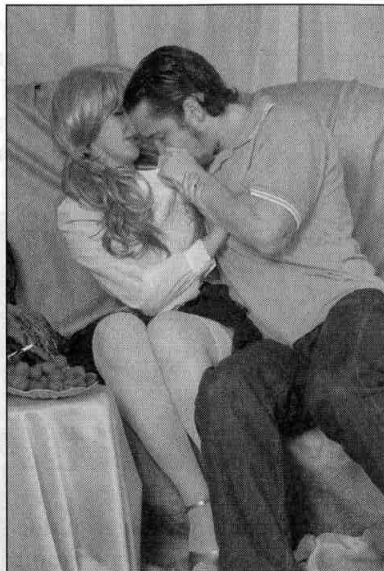
Несмотря на то что социальный статус стриптизерш не слишком высок, их танцы можно считать искусством.



Обычная женщина, даже не слишком хорошо умеющая танцевать, немного потренировавшись, тоже может устроить стриптиз для своего любимого.







До недавнего времени считалось, что стриптиз — это одностороннее действие, которое партнерша устраивает для своего любимого, чтобы вызвать у него сильное сексуальное возбуждение.

На самом деле это ошибочное мнение, поскольку женщина в процессе этого в высшей степени эротического танца часто получает не меньший заряд страсти, чем мужчина-зритель, не только от своих действий, но и от видимой реакции партнера.

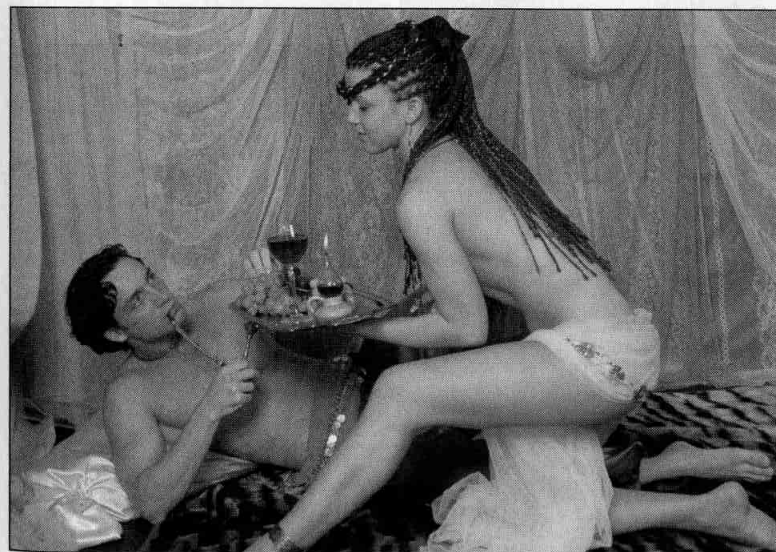
В первый раз стриптиз может оказаться довольно сложным действием, и женщина будет немного смущаться.

Чтобы избежать этого и построить действительно красивое зрелище для любимого, партнерше нужно некоторое время для тренировок перед зеркалом, что обязательно позволит ей найти наиболее выигрышные ракурсы, в которых стоит представлять перед партнером.

Затем женщине следует тщательно продумать цельный образ, для которого она должна подобрать одежду, прическу, макияж и, конечно, соответствующую музыку и освещение. Одежду для первого стриптиза нужно выбирать такую, чтобы ее легко было снять без посторонней помощи.

Для начала хорошо подойдет застегивающаяся спереди блузка и юбка. Под них обязательно нужно надеть сексуальное белье, а также чулки с кружевными подвязками и туфли на высоких каблуках. Также интересно будет смотреться длинный плащ, под которым не будет ничего, кроме белья, высокие сапоги на шпильках, шляпа с широкими полями и солнцезащитные очки.

Также можно надеть украшения, гармонирующие с остальным нарядом. В качестве украшений к одежде для своего танца женщина может использовать широкие браслеты, колечки и т. п.





Основой стриптиза, его сутью, является принцип, который гласит, что сначала обнажаются доступные части тела, и только потом открываются сокровенные места.

Сначала женщина может просто красиво двигаться в такт музыки, дополняя свой танец чувственными поглаживаниями груди, бедер и ягодиц и показывая тем самым мужчине, насколько она соблазнительна.

В процессе танца ее прикосновения к собственному телу должны стать более смелыми: ей следует прикасаться к себе так, как это делал бы муж-

чина. Она может сжимать свою грудь, прикасаться к половым органам.



Затем женщине надо начать медленно расстегивать блузку, не прекращая танцевать. Сняв ее, лучше повернуться к партнеру спиной, отбросить блузку в сторону, а затем резко развернуться, показав любимому, как красиво и сексуально выглядит ее грудь.

Стоит отметить, что расставание с каждой деталью туалета должно стать отдельным эпизодом эротического спектакля для одного зрителя. Своими движениями женщине необходимо привлекать внимание партнера к какой-либо одной части своего тела, подчеркивая ее соблазнительность.

Сняв всю одежду, женщина может продолжить эротический танец, раздевая и лаская своего партнера.

### ПОЗЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПРОДЛИТЬ ЭРЕКЦИЮ

Чаще всего женщины предпочитают позу мужчина сверху, которая кажется им более романтической благодаря наиболее тесному телесному контакту.



Большинство мужчин предпочитают другие позы, выбор которых зависит от их сексуальных потребностей, желаний и эротических фантазий. Женщина должна учитывать все предпочтения партнера, чтобы доставить ему максимальное наслаждение. Например, мужчина, который испытывает сильное сексуальное влечение при виде ягодиц партнерши, получит удовольствие от проникновения сзади. Некоторым партнерам нравится, когда женщина удерживает пенис между своими грудями или когда он эякулирует и растирает сперму головкой своего пениса по ее соскам.

Все мужчины в этом отношении индивидуальны, и внимательная и изобретательная женщина сможет использовать свое тело так, чтобы возбудить мужчину самым эффективным способом. Тем самым она доставит удовольствие как себе, так и своему партнеру.

Для мужчин с очень быстрой эякуляцией наиболее подойдет половой акт «карендо», так называемый неподвижный коитус. При «карендо» после введения полового члена во влагалище партнеры лежат неподвижно, находясь в психологическом экстазе и не стре-



мясь как можно быстрее достичь оргазма. Эта поза наиболее подходит для влюбленных. Помимо оргазма, они находятся в медленном и продолжительном состоянии восторга. При этом достигается полное удовлетворение обоих партнеров. Такая форма полового акта в конечном итоге также может привести в оргазму.

Однако такой сексуальный контакт понравится не каждому мужчине. Поэтому, если женщина действительно хочет стать суперлюбовницей, она должна знать, какие позиции доставляют большинству мужчин наибольшее удовольствие.

## Женщина сверху

Если женщина хочет доставить партнеру большее чувственное наслаждение, продлить его эрекцию и увеличить время полового акта, она будет использовать эту позицию во всех ее вариациях. Именно ей в этой позе принадлежит главенствующая роль. Иногда женщины выбирают такую позицию, если чувствуют, что мужчина устал, но его эрекция не ослабла.

Мужчина, занимаясь любовью в этой позиции, может отдалить оргазм, так как все движения контролируются его партнершей, которая доставляет ему высшее наслаждение в удобный для нее момент.



Самым распространенным вариантом позиции женщина сверху является тот, при котором женщина сидит верхом на лежащем на спине мужчине. В такой позиции оба партнера могут активно ласкать друг друга, взаимно стимулируя эрогенные зоны. Мужчина в этой позе может видеть свой половой член, входящий во влагалище партнерши, что служит для него дополнительным возбудителем.



Женщина может сесть сверху на пенис мужчины, а затем вытянуть ноги и положить их ему на плечи. В такой позе она может двигаться вперед-назад и вверх-вниз. Также она может разворачиваться, не причиняя при этом партнеру боли. Кроме того, она может стимулировать пенис мужчины под любым углом, главное, чтобы у него во время полового акта сохранялась эрекция.

Одним из вариантов этой позиции будет та, при которой партнерша сидит не лицом к мужчине, а спиной к нему, что дает паре массу новых ощущений. Повернувшись лицом к ногам партнера, женщина осторожно садится на его бедра, вводя пенис во влагалище, и начинает совершать фрикционные движения. Ее ноги, согнутые в коленях, находятся вдоль бедер партнера. В этой позиции женщина также может периодически откидываться назад, упираясь руками в грудь партнера.

Переложив эту позицию своему партнеру, она даст ему хорошую возможность полюбоваться своими ягодицами.



В позиции женщина сверху партнерша может использовать движение, которое в Камасутре называется зажимом. Оно состоит в

том, что женщина, благодаря напряжению мышц, на несколько мгновений удерживает половой член во влагалище.

При движении «волчок» женщина делает бедрами круговые движения вокруг пениса партнера. Его ноги при этом согнуты в коленях и прижаты к груди.

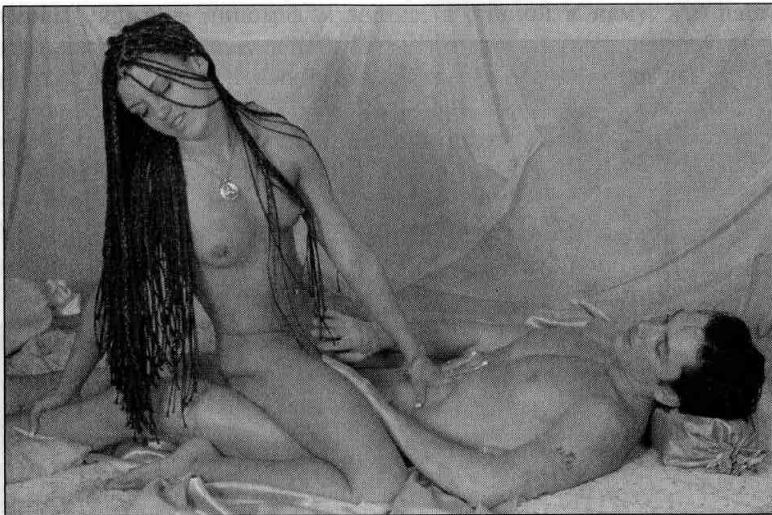
Классической позой женщина сверху будет аналогичная миссионерской, только партнеры при этом меняются местами. Заниматься сексом в этой позе лучше всего на кровати.



Мужчина ложится на спину, раздвинув ноги. Женщина осторожно садится на него, так чтобы ее колени оказались по обе стороны от него, вводит половой член во влагалище и ложится на мужчину всем телом, упираясь руками в его плечи и медленно сводя ноги вместе. Потом она начинает раскачиваться на партнере и совершать движения, с помощью мышц влагалища глубоко вбирая в себя его пенис.

При другой разновидности этой позы, когда партнерша поворачивается лицом к мужчине, ее ступни упираются в поверхность, на которой лежат оба партнера, колени при этом сдвинуты и располагаются домиком над животом мужчины.

В этой позиции партнерша давит своим весом на таз мужчины, что способствует более глубокому проникновению пениса во влагалище. Сдвинутые колени, ступни и руки, которыми женщина для удобства упирается в бедра партнера, не влияют на ход полового акта. Женщина совершает движения вперед-назад, время от времени откидываясь назад и, упираясь в поверхность руками.



Большинство пар считают этот вариант позиции женщина сверху наиболее неудобным. Партнерше трудно делать движения, не опираясь о поверхность ногами, а мужчина вынужден многократно и быстро поднимать партнершу. Поэтому из этой позиции через некоторое время рекомендуется перейти в другую, при которой мужчина ложится на спину, согнув ноги в коленях и разведя их. При желании партнерша может опираться о его колени руками. Это увеличит возможность для взаимной сексуальной стимуляции.

Все разновидности этой позиции зависят от положения ног женщины. Именно это обстоятельство влияет на то, в каком ритме или направлении будут двигаться она или ее партнер.

### Крестообразная позиция

Эта позиция также поможет мужчине продлить эрекцию и оттянуть момент оргазма, так как в такой позе движения обоих партнеров будут ограничены.

Заниматься любовью в этой позе лучше всего на мягком диване или широкой двуспальной кровати, но ни в коем случае не на полу.

Партнеры будут чувствовать себя увереннее на большом пространстве. В этом случае они смогут перемещаться в любую сторону, не боясь скатиться на пол.

Существует две основные разновидности крестообразной позиции: со сплетенными ногами и с повернутыми относительно друг друга телами.



Партнеры могут принять крестообразную позу с помощью «срединного вращения». Существует два способа.

В первом случае женщина садится на мужчину, вводя его пенис во влагалище, потом ложится на партнера все телом. После того как половой член партнера окажется во влагалище, жен-



Женщина двигается таким образом, чтобы тела обоих партнеров приняли крестообразное положение.



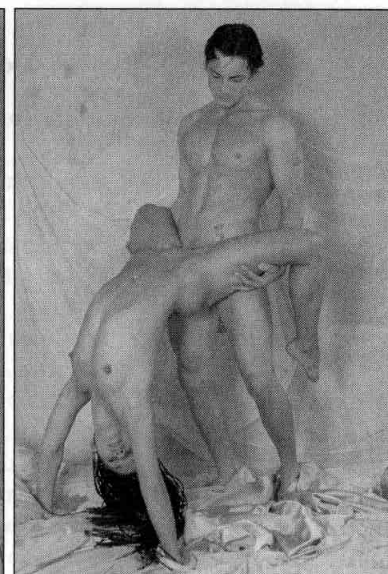
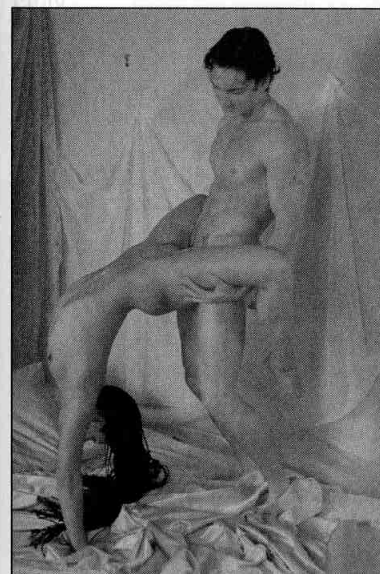
Во втором случае женщина садится на мужчину, вводя пенис во влагалище, вытягивает обе ноги и кладет их по одну сторону от головы партнера, затем наклоняется назад и ложится спиной на колени мужчины, потом медленно разворачивается. В результате пара принимает иксообразное положение.

Большинство молодых людей не используют крестообразную позицию, предпочитая позы стоя, сзади и миссионерскую. В отличие от них люди старше 25 лет с удовольствием занимаются любовью именно в этой необычной позе.

Принимая крестообразную позицию, женщина должна максимально прогибать спину, чтобы пенис мужчины не выскользнул из влагалища. Эта позиция хороша тем, что позволяет двигаться в замедленном темпе.

### ***Радужный мост***

Эта позиция потребует от женщины особенной силы и ловкости. Если партнерша обладает этими качествами, она доставит максимум удовольствия партнеру. Она может выполнять и в позе стоя.





симальное удовольствие своему партнеру. При занятиях любовью в этой позе у него создается впечатление, что партнерша отдается ему полностью, забыв обо все на свете.

Женщина встает на голову и на руки, партнер подхватывает ее и притягивает ее тело таким образом, что ему открывается вся вульва. Затем он поддерживает ее руками за ягодицы и входит в нее.

Если партнеру трудно сделать проникновение на весу, он опускается на колени, женщина опирается ногами о пол, после чего партнер проникает в нее. Мужчина контролирует темп движений, то ускоряя, то замедляя фрикции, при этом притягивая и отталкивая от себя женщину.

### *Белый слон*

Если женщина хочет стать для своего партнера идеальной любовницей, она должна предложить ему заняться любовью именно в этой необычной позе. Эта поза не требует от мужчины



никаких усилий и не будет трудной для женщины, если ее руки способны выдержать хотя бы минимальную нагрузку.

«Белый слон» — это идеальная позиция для мужчины, которому нравятся женские ягодицы. В этой позиции они находятся прямо перед ним, и он может ласкать и сжимать их руками.

При такой позиции мужчина садится на кровать или диван. Женщина становится перед ним на четвереньках. Она опирается на руки, он в это время осторожно поднимает ее ноги, кладет их себе на бедра и вводит пенис.

Держа руками ягодицы партнерши, он контролирует ее движения, так как его собственные при этом ограничены.

Для женщины это положение очень удобно, правда, оно не позволяет быть активной в полной мере. Мужчину же такое положение тела партнерши очень возбуждает.

Эту позу можно порекомендовать женщинам как прелюдию к дальнейшему половому акту.

Когда женщина почувствует усталость или захочет отдалить оргазм партнера, она может перейти из этой позы в положение сидя.

### *Закрытый бутон*

Заниматься сексом в такой позиции лучше всего на постели, а не на полу.

Чтобы эта позиция доставила удовольствие обоим партнерам, им надо хорошо владеть своим телом и иметь развитое чувство равновесия. Прежде всего это касается мужчины, который должен выдержать вес своей партнерши. Женщина может предложить партнеру попробовать эту позицию сначала просто из интереса, так как конвульсии во время оргазма приведут к тому, что партнеры рухнут на постель или на пол.

Но тем, кто освоит эту позицию, она даст уникальную близость, а мужчине, имеющему хорошую физическую подготовку, — массу новых сексуальных ощущений, так как женщина сможет свободно двигаться вверх и вниз, контролируя эякуляцию партнера и по возможности замедляя или ускоряя темп фрикций. Мужчина же сосредоточится на том, чтобы



удержать партнершу на весу, что отвлечет его от мыслей о преждевременном семяизвержении.

Стоящий мужчина поднимает женщину и поддерживает ее руками под ягодицы, она обхватывает его ногами. Потом он сгибает колени и садится на корточки так, что ноги партнерши оказываются на его бедрах.

Если такое положение для него затруднительно, он держит партнершу на весу (если вес ее при этом небольшой, а у мужчины сильные руки). Она сама осторожно вводит его пенис во влагалище.

«Закрытый бутон» — это самая интимная позиция, дающая особое чувство близости.

Сильный мужчина может поднять на руки женщину, дав ей скрестить ноги у себя за спиной, но если партнерша обладает большим весом, ему придется нелегко. В этом случае можно заниматься любовью, прислонившись к стене или присев на край кровати.

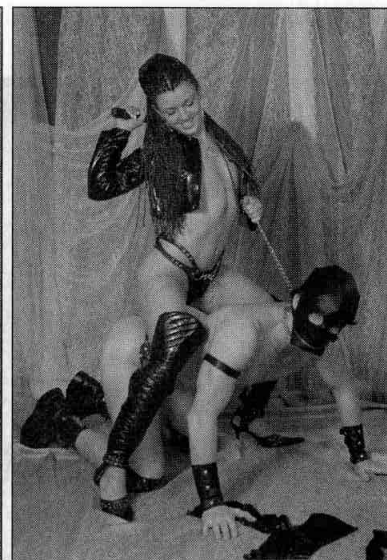
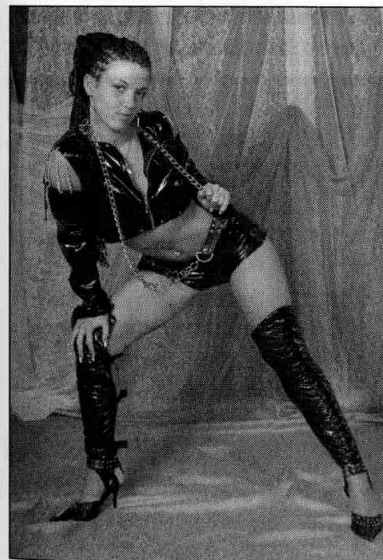
## ГЛАВА 7. СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ И ИГРЫ

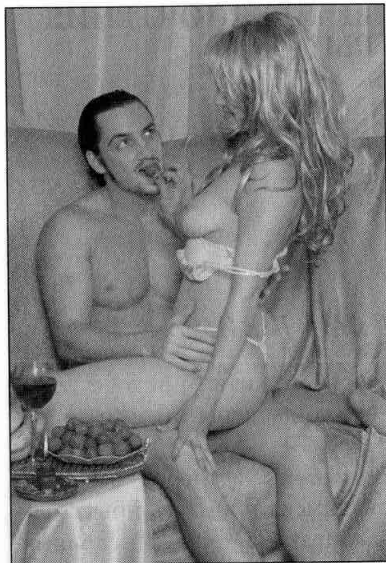


### РЕАЛИЗАЦИЯ ФАНТАЗИЙ

Большинство партнеров в сексуальной жизни приходят к такому моменту, когда появляется желание испытать что-то новое, необычное.

Каким бы сильным ни был оргазм обоих партнеров, им хочется сделать его особенно запоминающимся. Испытать новые чувственные ощущения помогают, как правило, секс в непривычной обстановке и сексуальные мини-спектакли.





Если партнеры хотят разнообразить свою сексуальную жизнь, они могут придумать и фантазировать сколько угодно.

Главное — чтобы один из партнеров был готов к экспериментам и воплощениям эротических фантазий другого. Именно мечты будут самым ценным вспомогательным средством для пары, которая умеет действовать согласованно.

Ошибочным является мнение, что сексуальные игры, спектакли и эксперименты позволяют себе только молодые пары. Они также необходимы

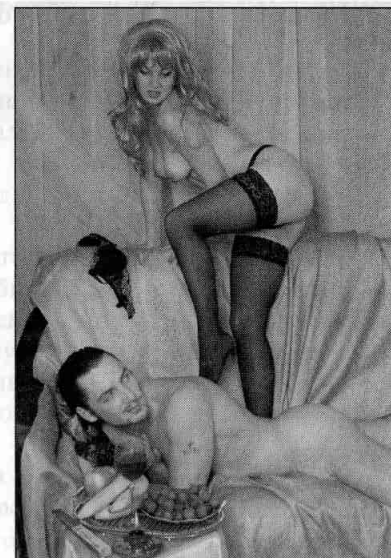
для людей, живущих вместе длительное время. Главное, чтобы этого хотели оба партнера.



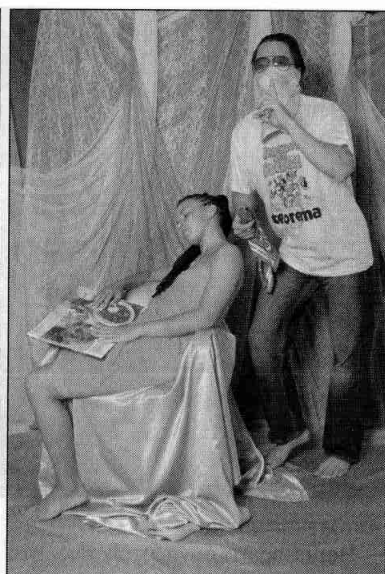
Чаще всего случается так, что мужчина и женщина, состоящие в браке, со временем выбирают для себя полюбившуюся им позы и недоверчиво относятся к сексуальным новшествам. Они не задумываются о том, что с годами секс становится однообразнее и воспринимается как обязанность. Поэтому партнеры не должны забывать о том, что секс — это не только развлечение, но и маленькое представление.

Партнеры, предпочитающие медленный темп, любят заниматься сексом долго, растягивая удовольствие. Таким парам подойдут романтические мини-спектакли.

Темпераментным партнерам, наоборот, нравится бурный секс с элементами внезапности и





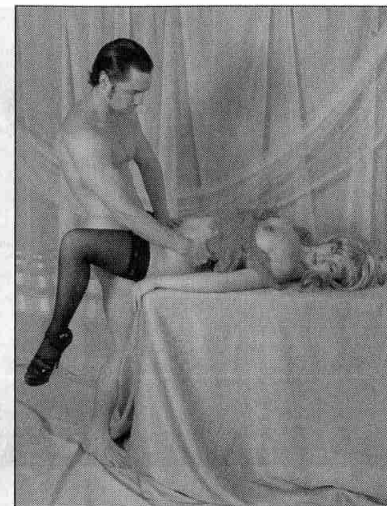


показной агрессивности. Такие пары предпочитают сексуальные представления с дополнительными аксессуарами: повязкой на глаза, хлыстиком, наручниками. Им нравится бороться и легонько шлепать друг друга. Иногда наручники заменяются кожаными ремешками или шелковыми шарфами, которые, соприкасаясь с кожей, усиливают чувственные ощущения партнеров.

Секс неразрывно связан с эротическими фантазиями. Как правило, партнеры фантазируют каждый раз, когда занимаются любовью. Это

нормальное и здоровое явление. Именно фантазии, воплощающие в жизнь подсознательные сексуальные потребности и желания, помогают мужчине и женщине возбудиться и разнообразить половой акт. Кроме того, фантазии могут быть очень полезны для понимания того, что в действительности происходит между партнерами, в противоположность внешним событиям.

Как правило, фантазии людей, несмотря на их разнообразие, имеют определенное сходство. В своих эротических мечтах партнеры часто хотят заниматься сексом на ночном пляже, в бассейне, ванной комнате, на кухне.



## СЕКС НЕ В ПОСТЕЛИ

Если пара хочет поэкспериментировать и разнообразить свою сексуальную жизнь, можно заняться любовью где угодно, но только не в постели. Для начала можно попробовать секс на полу, на столе, на стуле. При этом для полового акта желательнее всего выбирать не традиционные, а экзотические позиции.

Почти каждая женщина мечтает заняться любовью на полу. Главное, чтобы в помещении было тепло, а поверхность пола была покрыта ковром или пледом. Пол — прекрасное место для занятий сексом, поскольку оба партнера не ограничены пространством кровати или дивана и не боятся упасть с них во время смелых экспериментов, что дает еще большую свободу движений.

Кресло или стул также таят в себе нераскрытые возможности и сулят новизну ощущений. Кресло лучше всего подойдет для занятий любовью, так как оно более устойчиво и имеется в каж-



дой квартире. Однако не стоит использовать в этих целях кресло-качалку. Если партнеры попытаются заняться в нем любовью,



оно или сломается, или опрокинется, не выдержав веса двух ритмично двигающихся тел.





Стол также может использоваться партнерами для занятий любовью. Хорошо, если в помещении имеется большой и устойчивый стол с широкой поверхностью. Если стол непрочный, любовная игра может закончиться падением, а партнеры вместо ожидаемого удовольствия получают травмы.

Однако некоторым парам нравится чувство опасности. Оно придает половому акту большую остроту ощущений. Обычно стол имеет жесткую поверхность, поэтому для занятий любовью его лучше всего покрыть одеялом. При этом ткань не должна скользить по столешнице.

Для некоторых необычных поз можно использовать любой предмет мебели, находящийся в комнате. Например, женщина может лечь на кресло, обхватив его спинку руками, вытянуть ноги и положить их на табуретку, а мужчина, поместив ноги партнерши между своими бедрами, осторожно ввести половой член во влагалище. Такая необычная поза придаст пикантный оттенок половому акту и внесет новые ощущения в сексуальную жизнь пары.



Водные процедуры также помогут разнообразить тактильные ощущения партнеров, принесут им новое чувственное наслаждение. Если партнеры находятся дома, они найдут много возможностей с помощью воды сделать любовную игру более волнующей. Совместное купание или душ могут стать пикантным вступлением к половому акту и станут новым приятным способом для последующей разрядки.

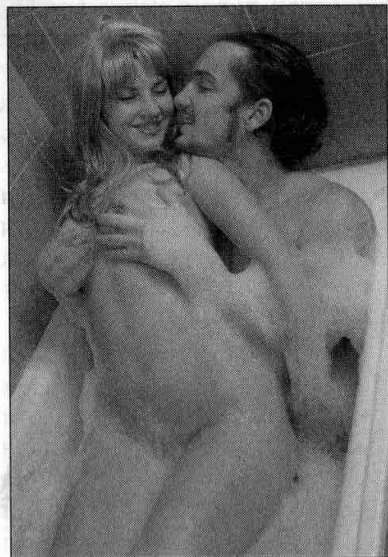
Ванна из-за своих маленьких размеров, которые в другой ситуации создают какие-то







ограничения, при любовной игре усилит у партнеров чувство глубокой близости. Телесный контакт станет еще сильнее, когда оба партнера обовьют друг друга ногами и найдут положение, наиболее удобное для взаимных ласк. Для остроты ощущений в воду можно будет добавить небольшое количество пены для ванн или капельку любимых духов.



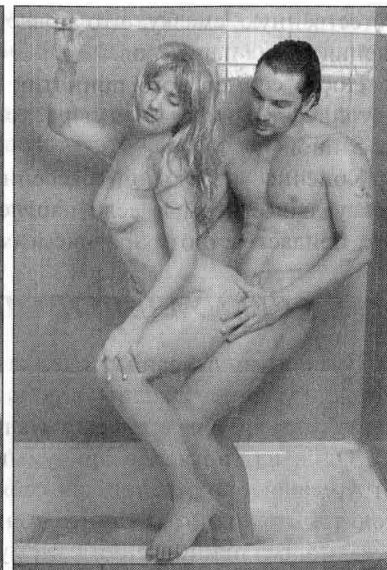
Занимаясь любовью в ванной, партнеры получают огромное удовольствие. Вода придаст телам невесомость. Особенно пикантно в ванне с пеной будет выглядеть женщина: ее вид обязательно возбудит мужчину. Действие теплой воды и нежной пены не только расслабит и полностью раскрепостит партнеров, но и поможет



воплотить в жизнь их самые смелые эротические фантазии. Кроме того, в воде вес тела меньше, поэтому партнеры смогут без опасения попробовать принять какую-либо сложную позу.

Любовники надо помнить о том, что при занятиях сексом в ванной надо соблюдать осторожность. Для того чтобы не поскользнуться, можно положить в нее резиновый коврик.

Во время занятий сексом в воде партнерам лучше воспользоваться специальным гелем, потому что вода смывает



естественную смазку, что повлечет за собой неприятные ощущения обоих партнеров.

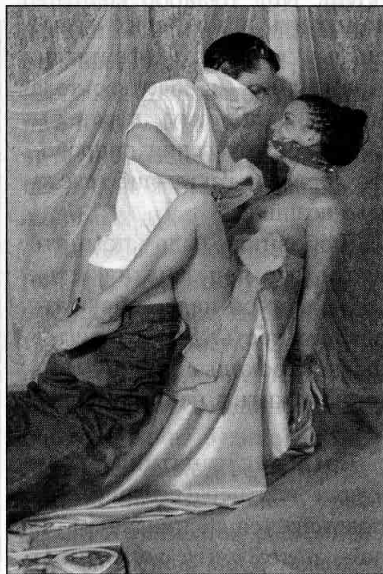
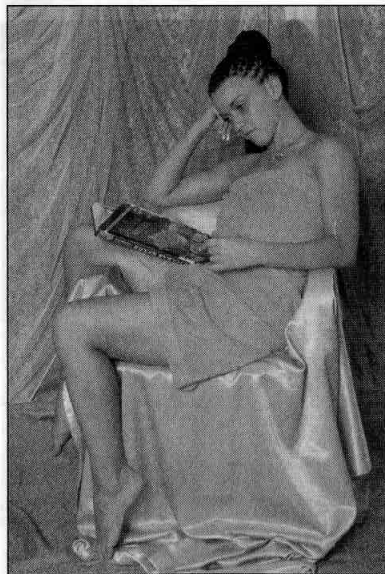
После совместного принятия ванны, расстелив на полу полотенце, партнеры могут расположиться на нем или на бортике ванны.

Конечно, небольшой бассейн, джакузи, сауна разнообразят сексуальные игры, а если партнеров увидят посторонние люди, это придаст остроту эротическим ощущениям.

## СЕКСУАЛЬНЫЕ МИНИ-СПЕКТАКЛИ

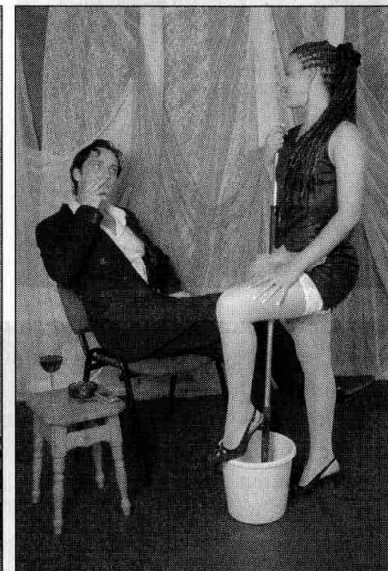
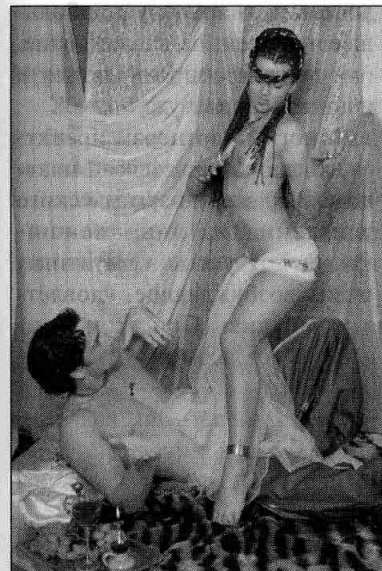
Правильно выбранная одежда в сочетании с фантазией партнеров и умением входить в роль помогут усилить взаимное влечение и разнообразить сексуальную жизнь партнеров.

Один из партнеров придумывает какую-нибудь сексуальную игру, заранее определив для себя рамки, за которые нельзя выходить. В таких играх самое главное — чтобы все выглядело естественно, без принуждения к этому одного из партнеров. Оба парт-

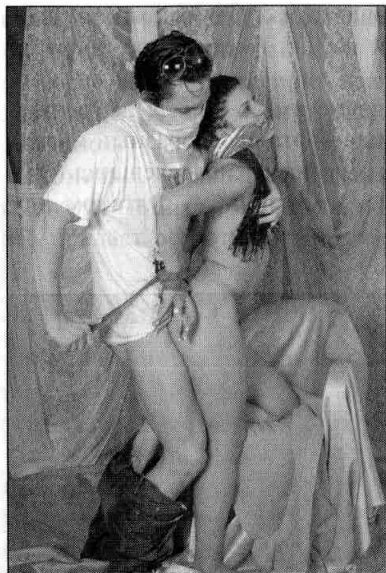


нера должны получать удовольствие от сексуальных мини-спектаклей, помня о том, что каждый из них имеет право прервать игру в любой момент.

В любовной игре большое значение имеет одежда партнеров. Любой сексуальный мини-спектакль — это своеобразный маскарад. Женщина охотно окунется в мир игры, переодевшись служанкой или наложницей в гареме, а мужчина — султаном или важным господином.



Многие партнеры получают удовольствие от элементов садомазохистской игры, вносимых в любовные игры. Вместо ручниц партнеры могут использовать связывание. Путь используются не для подавления сопротивления, а для усиления ощущений во время оргазма. Это безобидная сексуальная агрессивность, в которой время от времени нуждаются как мужчины, так и женщины. Эротическое связывание является сильным средством возбуждения мужчин и женщин. Игры со связыванием в любовной игре используют многие пары для новизны ощущений.



Женщина испытывает больше ощущений, если ее ноги свободны, а руки отведены за спину и закреплены. Запястья, лодыжки, ступни, пальцы рук и ног являются наиболее чувствительными, поэтому любое сжатие обостряет сексуальные чувства. Если женщина хочет доставить партнеру наибольшее чувственное наслаждение, она должна сопротивляться и извиваться, как уж.

Многим партнерам нравится, когда их рот завязан платком. Выражение эротического удивления на лице женщины действует на мужчину очень возбуждающе, удовлет-

воря его инстинктивное желание к насилию. При этом женщина теряет над собой контроль и не имеет возможности кричать или кусаться.

При такой игре партнеры должны использовать так называемое безопасное связывание, то есть никогда и ничего не завязывать вокруг шеи, без желания партнера ничего не класть в рот или на лицо.

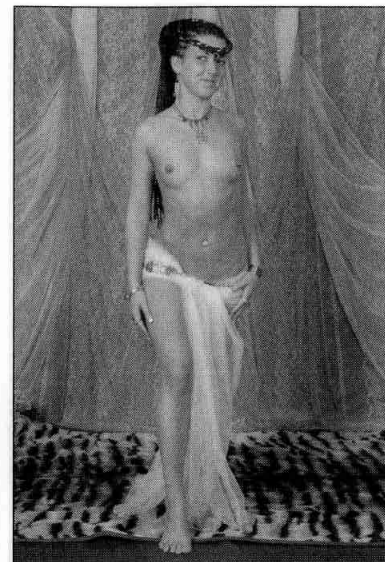
### *Султан и наложница*

Большинство мужчин в своих эротических фантазиях представляют себя султанами в гаремах, имеющими много жен и наложниц. Женщина может доставить своему партнеру удовольствие, осуществив эту фантазию. Партнерша, одетая, как восточная красавица, предстанет перед мужчиной в совершенно новом облике и напомнит ему красавицу «Из тысячи и одной ночи».

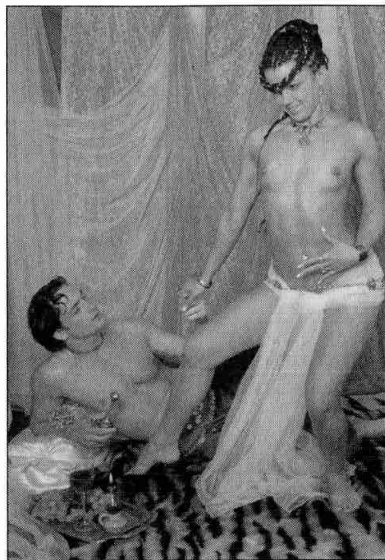
Прежде всего она должна выбрать соответствующую одежду для того, чтобы возбудить мужчину и распалить его воображение.

Одним из самых изысканных и провоцирующих элементов одежды являются свободно зашнурованные шелковые корсажи, создающие видимость осиной талии и образ застенчивой и беспомощной девушки. Нарядившись наложницей, партнерша должна надеть соответствующие украшения: серьги, цепочки и обязательно — браслеты на запястья.

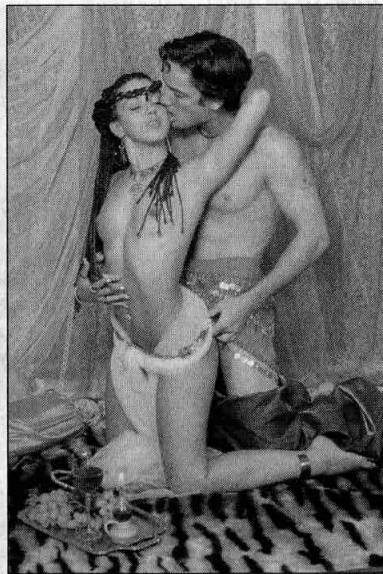
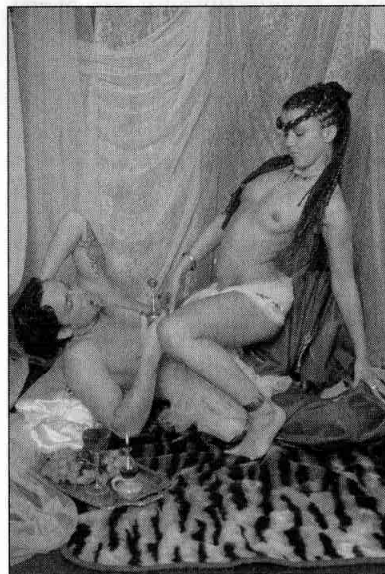
Женщина, представляющая себя наложницей в гареме, должна обладать хорошей пластикой движений, чтобы исполнить медленный танец. Сначала партнерам нужно позаботиться





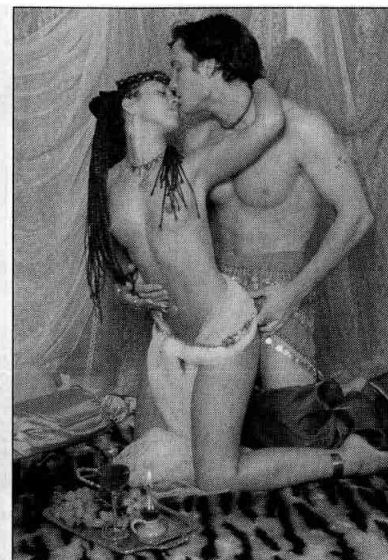


о подходящем для этой обстановки освещении и выбрать соответствующую музыку. Она должна звучать дольше, чем обычно, чтобы у партнерши было достаточно времени для обворожительного волшебного танца. Сначала женщина встает и немного танцует под музыку, делая центром внимания свою грудь. Она медленно двигается, подраживая своего «господина», приближаясь к нему и покачивая грудью у него перед лицом, но не позволяя ему ее касаться. Она также может повернуться к нему спиной и наклониться, делая предельно



медленные волнующие движения в ритме музыки.

Если женщина хочет полностью войти в созданный ею образ и создать определенную обстановку, она может в качестве любовной прелюдии исполнить танец живота. Тем самым она доставит партнеру несколько приятных минут. Танцуя перед партнером, женщина создаст определенный настрой не только для него, но и для себя, поскольку танец живота требует ритмичного дыхания, что позволит снизить уровень стресса и поднять себе настроение.



Дав свободу своему воображению в этом мини-спектакле, оба партнера получают возможность побыть другими людьми, попав, например, в восточный гарем.

### *Господин и служанка*

Партнерам, предпочитающим спокойные сексуальные игры, наиболее подойдет мини-спектакль, в котором мужчина будет играть роль господина, а его партнерша предстанет перед ним в виде служанки.

Женщина обязательно должна надеть чулки и корсет. Чулки сексуально возбуждают большинство мужчин, причем большее предпочтение отдается старой модели этой части женского туалета со швом.

Любовную игру «господин и служанка» можно разнообразить, если партнерша сначала будет разжигать страсть мужчины, заманивая его и обещая себя, а потом в последний момент отказывать ему и даже пускаться в бегство. Надо заметить, представительницы прекрасного пола издавна пользуются этим приемом. Сначала партнерша возбуждается от своей притворной беспомощ-



ности и подшучивает над мужчиной, а в последний момент избегает его объятий.

### ***Веселая медсестра и мнимый больной***

Супружеская пара или любовники, которые уже давно вместе, могут разнообразить свою сексуальную жизнь с помощью ролевых игр. Некоторые из них очень просты, необходимо лишь проявить немного фантазии и выразить словесно принимаемые партнерами роли.

Во время таких ролевых игр природная сексуальность мужчины и женщины проявляется по-новому, открываясь с неожиданных сторон. Что касается любовных игр с переодеванием, которые требуют определенной доли перевоплощения, то они зачастую вызывают у партнеров ощущение, что они занимаются сексом с совершенно другим человеком.

Одна из интересных сексуальных игр — это игра в доктора и пациента. Многие мужчины и женщины часто фантазируют на эту



тему. Чтобы воплотить в жизнь сексуальные фантазии на тему «доктор и пациент», требуется не так уж много аксессуаров: пикантный белый халат, чулки, сексуальное белье и несколько простых медицинских инструментов.

В этой игре активность сначала проявляет женщина, которая в образе сексапильной медсестры приходит к «больному» и, проводя его осмотр, как бы невзначай демонстрирует свои прелести. При этом она очень чувственно касается его тела в самых неожиданных местах.





Стиль поведения женщины может быть очень разнообразным: «наивная девушка», не понимающая, какое возбуждающее действие ее поведение оказывает на «пациента»; «расчетливая соблазнительница», считающая секс лучшим лекарством; «добрая мамочка», обещающая за хорошее поведение «что-то очень вкусное», и т. д.

Дальнейший сценарий игры также имеет несколько вариантов. «Больной» может быть пассивным до конца, предоставив «медсестре» возможность действовать по своему усмотрению. Он может перейти к активному



соблазнению «наивной девушки», разыграть капризного вымогателя того самого «вкусенького» и даже наброситься на «беззащитную медсестру» в порыве неконтролируемой страсти.

Допустим любой из вышеперечисленных вариантов сценария или что-то совершенно иное. Основная прелесть ролевых интимных игр состоит в том, что не нужно заранее расписывать и учить роли, а следует лишь слегка наметить развитие сюжета. Пусть его развитие происходит постепенно, а участники спектакля ничего не знают заранее. Таким образом можно реализовать несколько вариантов и постепенно выбрать наиболее понравившийся, чтобы время от времени использовать его для в разнообразия в сексуальной жизни.

Во время игры важно помнить одно: оба партнера являются одновременно актерами и зрителями, это спектакль только для двоих, поэтому он должен доставлять удовольствие обоим партнерам. Разыгрывая увлекательное шоу, партнеры должны следить за реакцией друг друга на те или иные действия, чтобы не перейти ту грань, за которой игра превратится из приятного сексуального спектакля в тягостное действие.

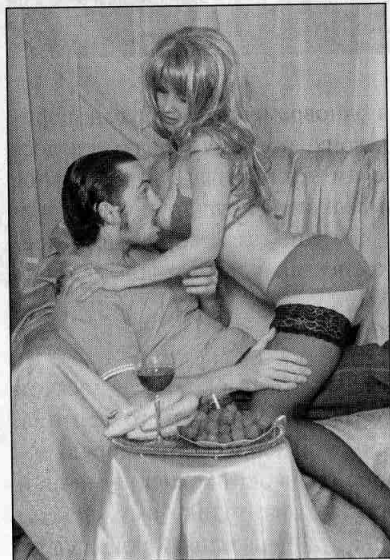
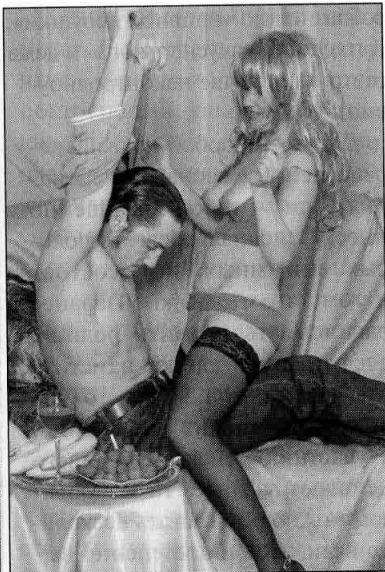
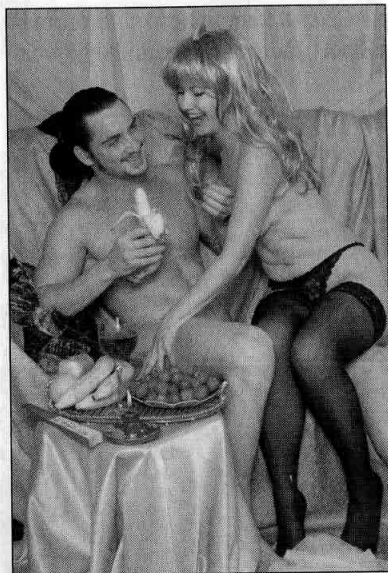
### *Девочка по вызову*

Одной из самых заветных эротических фантазий многих мужчин является обладание женщиной, которая выполнит все его желания.

Если мужчина в силу воспитания или каких-либо морально-этических запретов не может попросить свою партнершу воплотить в жизнь его смелые сексуальные фантазии, ему следует предложить ей ролевую игру, где она будет исполнять роль девоч-







ки по вызову, а он при этом станет играть роль ее клиента. Чуткая женщина поймет, чего хочет ее партнер. Кроме того, подобная роль позволит ей проявить не только свои чувства к любимому, но и показать свое мастерство соблазнительницы и искусной любовницы.

Чтобы сыграть роль девочки по вызову, женщине не потребуются лишние аксессуары: чулки, сексуальное яркое белье, короткая юбка и достаточно броский макияж создадут необходимый имидж. Главное в этой роли внутренняя готовность.



Разумеется, любящая женщина и так стремится полностью удовлетворить партнера, но в случае подобной игры она должна забыть о собственном удовольствии, доставляя наслаждение только мужчине.

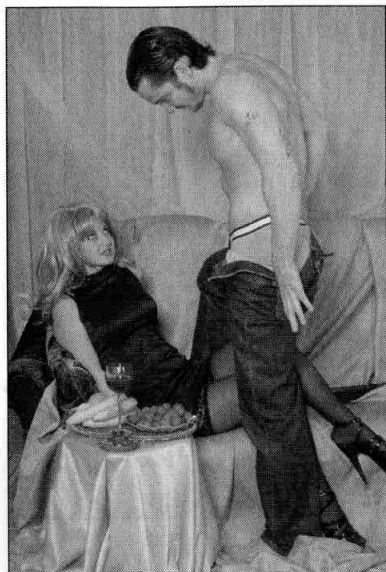
Так же как и в предыдущей игре, вариантов исполнения ролей может быть несколько. Мужчина может выбрать активную роль и управлять действиями женщины, требуя от нее подчинения.

При ином развитии событий партнерша демонстрирует все свое искусство соблазнения, действуя утонченно, изысканно или наоборот, нарочито вульгарно.

В этом случае как нельзя лучше подходит приват-танец, который исполняют стриптизерши. Его неприкрытый показной эротизм весьма возбуждающе подействует на мужчину, поскольку перед ним будет танцевать не просто стриптизерша, а его любимая женщина.

Оральный секс является практически неизменным элементом подобной игры, так как многие мужчины испытывают огромное наслаждение, когда активность проявляет женщина.

Эта игра на самом деле может иметь бесконечно много вариантов, если внести в нее какие-либо национальные или истори-



ческие элементы. Женщина может стать японской гейшей, китайской певицей, тайской массажисткой, греческой куртизанкой, индийской храмовой девадаси, турецкой наложницей и т. д. Такие изыски требуют немного больше антуража, но он вполне доступен любой паре.

Хлопоты и траты на создание необходимой обстановки более чем окупаются новизной и остротой ощущений.

К тому же сама подготовка к игре заранее создает у пары необходимый эротический настрой, так как партнеры посто-



янно думают об игре, делятся своими соображениями и придумывают все новые и новые варианты.

Сексуальные игры не требуют большого актерского мастерства, ведь оценивать его будет не строгое жюри, а любящий человек, который к тому же принимает в спектакле непосредственное участие.

Эта ролевая игра все-таки построена таким образом, что партнерше приходится прикладывать довольно много усилий, поэтому заботливый и любящий мужчина не оставит женщину без награды, по достоинству оценив все, что она для него сделала.

### ***Рассеянная горничная***

И мужчины, и женщины любят, когда их соблазняют. Приятно замечать, что твой внешний облик вызывает у представителя противоположного пола желание. Это ощущение повышает самооценку и внутренний энергетический тонус. Достаточно вспомнить, как расправляют плечи мужчины, когда ловят на себе за-



интересованные женские взгляды, а женщины в подобной ситуации выпрямляют спину и улыбаются с чувством тайного превосходства.



Побывать в роли соблазняемого мужчины может, если захочет с партнершей игру в горничную и постояльца гостиницы. Прелесть этой игры заключается в том, что она позволяет обоим партнерам побывать как в роли соблазнителя, так и соблазняемого.

Подобная игра не требует никакой специальной подготовки и аксессуаров. Мужчина просто с комфортом располагается в кресле или на диване и читает газету, журнал или книгу. Дополнительный элемент эротизма будет внесен, если в руках у мужчины будет какое-либо эротическое издание.

Партнерша вооружается пылесосом, шваброй, метелкой для сметания пыли или использует другие атрибуты игры, начинает имитировать бурную деятельность, при этом будто совсем не замечая находящегося в комнате мужчину.

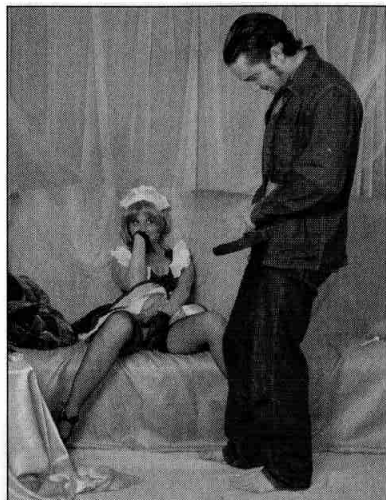
С каждой минутой она все ближе подходит к нему, демонстрируя себя в самых сексуальных ракурсах и принимая наиболее соблазнительные позы.

Партнер продолжает делать вид, что игнорирует представительницу обслуживающего персонала, которая начинает вести себя все более вызывающе.

В конце концов терпение мужчины заканчивается и далее события сексуального спек-







такля для двоих развиваются по тому сценарию, который подскажет им фантазия.

Одежду для этой игры женщина может выбрать самую разнообразную. Если она наденет нечто похожее на строгую униформу горничных престижных отелей, то под ней непременно должно быть сексуальное белье и чулки.

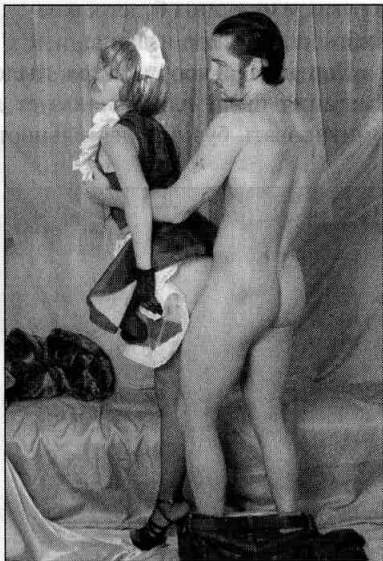
И когда в процессе уборки «рассеянная горничная» поднимет юбку, чтобы поправить чулок, и расстегнет верхние пуговицы платья, так как ей стало

жарко, это зрелище не оставит мужчину равнодушным.

Наряд может быть очень кокетливым и пикантным: обтягивающая открытая блузка и пышная короткая юбка, открывающаяся, когда женщина наклоняется, все ее прелести.

В такой одежде женщине непременно следует повернуться к партнеру спиной, нагнуться и поправить застёжки туфель. Мужчине обязательно захочет прикоснуться к нежным ягодицам любимой, показавшимся из-под пышных оборок.

Весьма ошеломляющим будет наряд булгаковской Геллы: туфли на высоких каблуках, миниатюрный фартучек с оборкой, кружевная накладка в волосах, ожерелье на шее и больше ничего.



Женщина, занимающаяся уборкой в такой «одежде», выглядит настолько соблазнительно, что устоять перед ее сексуальностью мужчине просто невозможно.

Не менее интересен вариант этой игры, когда «горничная» «не видит» «постояльца», так как он в момент ее появления в комнате находится за шторой или стоит за дверцей шкафа.

Думая, что в комнате никого нет, через некоторое время женщина располагается в кресле или на диване и начинает сама себя ласкать. Это в высшей степени сексуальное действие невероятно возбудит подглядывающего мужчину, который поспешит предложить даме услуги любовника.

### *Ловелас и школьница*

Одной из самых распространенных сексуальных фантазий опытных женщин является желание побыть снова юной неопытной девочкой, ощутить себя девственницей, которую соблазняет мужчина, считающий себя неотразимым и непревзойденным любовником. Эта ситуация не менее привлекательна для мужчин. Им приятно чувствовать себя знойным мачо, который может соблазнить любую понравившуюся девушку, доставить ей удовольствие и научить сексуальным изыскам.

Ролевая игра «ловелас и школьница» в полной мере поможет паре реализовать эти фантазии и устроить роскошный сексуальный вечер. Это одна из самых простых и эффектных ролевых игр, которая легко совмещается с приятным семейным ужином.

Чтобы выбрать для нее костюм, женщине не нужно долго думать, так как в ее гардеробе непременно спрятано несколько ве-



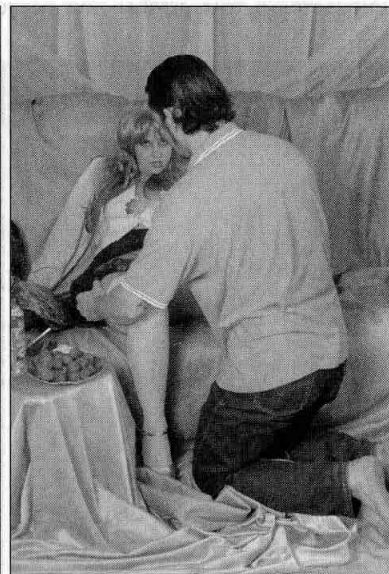
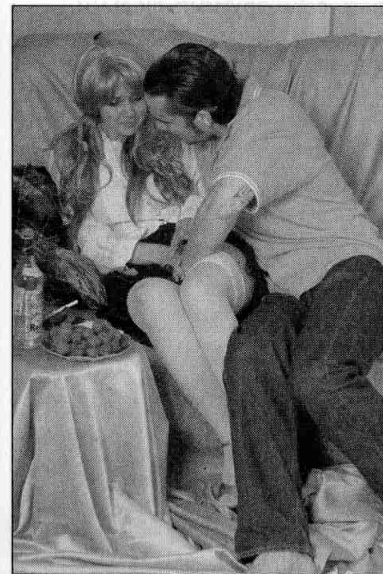


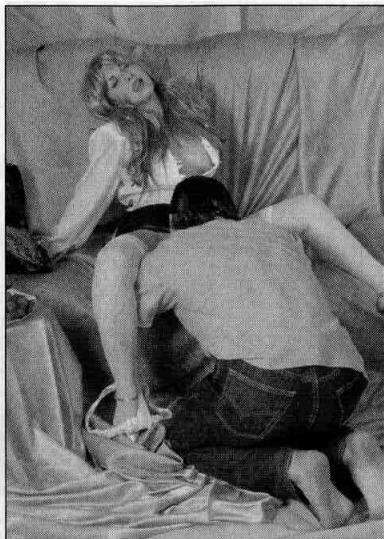
щей, которые она считает уже неприемлемыми для себя и не носит в повседневной жизни. Светлая блузка, короткая юбка, банты в волосах — такой наряд прекрасно подойдет для образа школьницы.

Чтобы игра была более реальной, партнерша может сесть с книгой на лавочке у подъезда, чтобы состоялось ее «случайное» знакомство с «одиноким сердцеедом», возвращающимся с работы или вышедшим на балкон подышать свежим воздухом и увидевшим соблазнительную «школьницу».

Пара разыгрывает знакомство, во время которого он поедает ее глазами, а она смущенно потупляет взор, затем следует приглашение на чашку чая в квартиру, где уже сервирован столик с вином и фруктами. Любители крепких спиртных напитков могут заменить вино водкой и разыграть забавную сцену.

Вслед за едой и напитками в ход идут комплименты, становящиеся все более смелыми и откровенными, «ловелас» подсаживается ближе, обнимает объект соблазнения, как бы нечаянно касается груди «опы-





яневшей девочки», незаметно расстегивает на ней блузку и заглядывает под юбку.

«Школьница» периодически протестует, отталкивает мужские руки, пытается отодвинуться и привести в порядок одежду. Но с каждым разом ее сопротивление ослабевает под возрастающим напором мужчины, и в конце концов она окончательно сдается.

Когда игра подойдет непосредственно к половому акту, мужчина, который, разумеется, великолепно знает сексуальные пристрастия своей партнерши, тем не менее не должен дей-

ствовать по выработанной программе. Ведь суть игры как раз и заключается в том, чтобы почувствовать себя другими людьми.



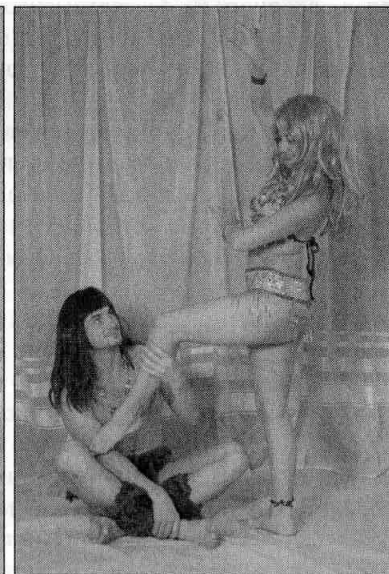
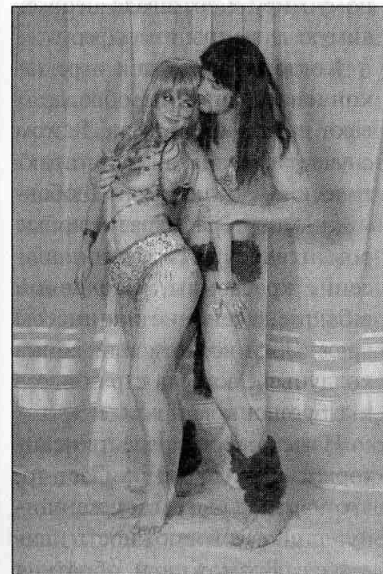
Пусть мужчина старается смотреть на партнершу действительно как на девственницу, покажет ей заново прелести орального секса, доведет до оргазма, стимулируя клитор рукой и языком, и лишь тогда приступит к коитусу в какой-нибудь необычной позе.

Оба партнера сильно возбуждятся, если мужчина станет постоянно спрашивать женщину, нравится ли ей то, что он делает. Ее чувственные поощряющие ответы вдохновят партнера на новые сексуальные подвиги.

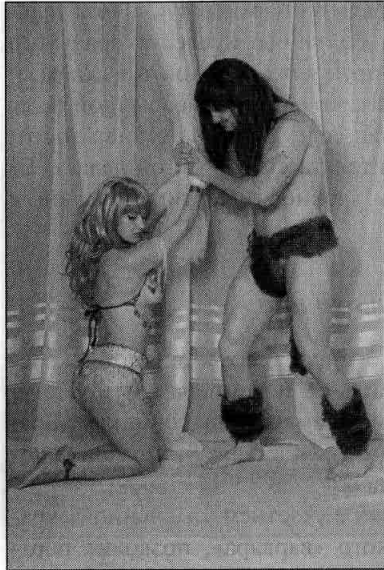
### *Дикарь и пленница*

Романтические образы древнего мира, где женщины прекрасны и беззащитны, а мужчины сильны и темпераменты, могут вскружить голову не только юным и наивным любовникам. Возможность хоть ненадолго перевоплотиться в героев минувших эпох привлекает порой и зрелых партнеров.

Эротический спектакль для двоих с участием утонченной «красавицы» и грубого, но сексуального «варвара», позволит парт-







нерам получить восхитительные ощущения от акта любви в придуманном мире, которые они создадут сами для себя. Эта игра поможет любовникам проявить весь свой артистизм и воплотить самые смелые фантазии.

Для этой игры от обоих партнеров требуется гораздо больше усилий, чем для любой из предыдущих. Прежде всего необходимо придумать эффектные костюмы, которые при этом не будут мешать заниматься любовью.

Затем потребуется оформить место действия, чтобы оно хотя бы отдаленно соответствовало выбранной эпохе или придуманному миру и создавало необходимую для игры атмосферу.

Когда подготовка к игре закончена, партнеры обговаривают предстоящие роли. В этом случае предела фантазии практически не существует. Любовники могут разыграть любые романтические ситуации: спасение красавицы, заточенной в башне, пленение принцессы вражеским воином или воина колдуньей, встреча странников в заброшенном храме и т. д.

Изысканную прелесть некоторым из этих игр придает то, что партнер связывает женщину, лишая ее возможности двигаться. Возможна и обратная

ситуация, когда связанным оказывается мужчина. Стоит отметить, что связывание оказывает на некоторых мужчин и женщин весьма возбуждающее воздействие. При этом партнеры могут использовать специальные наручники, продающиеся в секс-шопе.

Также любовники могут завязывать друг другу глаза: в этом случае обостряется чувствительность к прикосновениям, а невозможность двигаться усиливает возбуждение и подхлестывает страстное желание заняться любовью.

Подобная ролевая игра будет еще более возбуждающей и интересной, если партнеры осуществляют ее на природе, в каком-либо безлюдном месте. Они могут отправиться вдвоем на выходные в загородный дом или устроить пикник возле какого-нибудь водоема.

Сексуальные ролевые игры далеко не исчерпываются вышеописанными примерами: влюбленные партнеры могут сами создавать увлекательные сценарии, воплощение которых раскроет их эротический потенциал, привнесет новшества в половую жизнь и наполнит каждую сексуальную близость творческой возвышающей энергетикой.

Элементы ролевой игры можно практиковать и без предварительной подготовки, спонтанно внося их в прелюдию перед коитусом.

Расположившись в постели, один из партнеров может затеять диалог, слегка изменив свою обычную манеру общения, тем самым приглашая другого партнера начать игру.

Заряд энергетике, получаемый парой в процессе коитуса, состоявшегося во время ролевой игры, становится настолько мощным, что партнеры чувствуют огромный прилив сил.



## ГЛАВА 8. СЕКС И ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ



### ЗДОРОВЬЕ И ПОЛ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Любовь, секс, планирование семьи — эти понятия связаны с желанием молодых пар в будущем иметь здоровых детей. Эта проблема отражена в индийских, тибетских, китайских, японских и арабских трактатах.

Все они указывают на роль любовных поз при зачатии и упоминают позицию, в которой женщина лежит на спине лицом к мужчине как подходящую для оплодотворения. Это подтверждают древнееврейские и китайские тексты. Там же говорится, что



для того, чтобы зачать здорового ребенка, женщина должна быть здоровой и плодотворной, а мужчина — иметь здоровое семя.

Кроме того, в древних сексологических трудах большое внимание уделяется духовному фактору. Зачатие ребенка должно происходить в обстановке доверия и любви. Если ребенок зачат в страхе или вожделении, то эти чувства в будущем будут преобладать в семье.

В одном из ранних индийских трудов высказывается следующая точка зрения на зачатие: «Женщина рождает ребенка, напоминающего того человека, о котором она думает во время зачатия». Такой подход к проблеме остается спорным. Если партнеры находятся в детородном возрасте и не имеют проблем со здоровьем, в результате полового сношения происходит оплодотворение.



До последнего времени главенствовало мнение, что пол будущего ребенка определяется случаем. Но еще в древних любовных трактатах давались советы, как зачать мальчика. В наше время можно рассчитать пол будущего ребенка почти на 90%. И это не прихоть будущих родителей, а еще и медицинская необходимость.

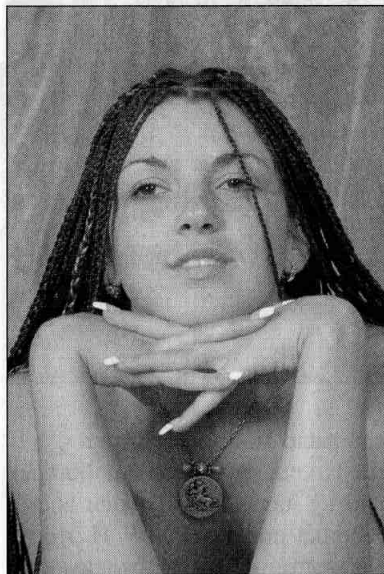
Существует ряд наследственных заболеваний, которые могут передаваться мальчику от матери (гемофилия, мышечная дистрофия и др.).

В настоящее время распространен так называемый прогностический метод определения пола ребенка до зачатия.

Если будущие родители захотят родить здорового ребенка, они прежде всего должны заранее пройти полное медицинское обследование, проконсультироваться у генетика, чтобы убедиться в отсутствии наследственных болезней, и, конечно, вести здоровый образ жизни.

### ПРОДОЛЖЕНИЕ СЕБЯ

Когда мужчина и женщина всерьез задумываются о рождении ребенка, как правило, их сексуальная жизнь полностью подчиняется этой цели. Некоторые пары составляют специальное расписание и занимаются любовью только в благоприятные для зачатия ребенка дни, рассчитывая их в соответствии с менструальным циклом или согласно рекомендациям медиков.



К сожалению, довольно часто подобный рациональный подход к интимной жизни приводит к тому, что партнеры, думая только о зачатии ребенка, забывают о собственном удовольствии и не получают полного удовлетворения от полового акта. Разумеется, это не лучшим образом сказывается на их отношениях: взаимные обиды и неудовлетворенность сексуальной жизнью зачастую приводят мужчину и женщину к депрессии, ссорам и охлаждению отношений.

У достигшей половой зрелости здоровой женщины менструальный цикл длится 21–30 дней. В зависимости от цикла на 10–17-й день после начала менструации у женщины наступает период овуляции, когда вероятность забеременеть для нее очень велика. Этот период длится 5–8 дней.

Именно в это время паре нужно проводить половой акт, целью которого является зачатие ребенка. Но, как уже говорилось, подобная цель вовсе не исключает удовольствия от занятий любовью.

Если сексуальное влечение решивших завести ребенка мужчины и женщины велико, им нет необходимости что-то существенно менять в половой жизни, а нужно просто перестать предохраняться.





### Позы для зачатия

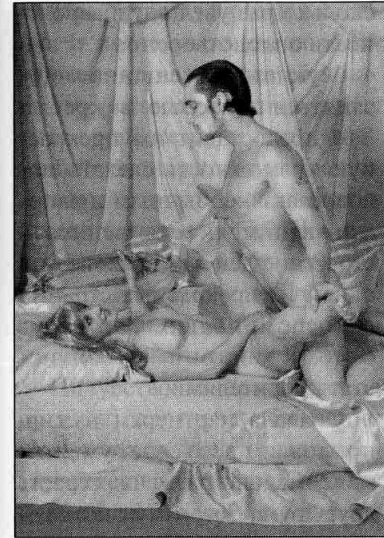
Оптимальными для зачатия позициями полового акта являются практически все разновидности поз, при которых мужчина располагается сверху партнерши.

Однако чтобы увеличить вероятность зачатия, женщине рекомендуется как можно выше поднимать бедра и ноги, поскольку такое положение способствует более глубокому проникновению полового члена во влагалище и при оргазме мужчины выброс спермы происходит в непосредственной близости от шейки матки.

Если мужчине требуется длительное время для достижения оргазма, то для начала полового акта паре следует выбирать более расслабленные позиции, а незадолго до кульминации переходить в вышеописанную позу.

Лучше, если партнеры достигнут оргазма одновременно. После этого женщине рекомендуется некоторое время оставаться в той же позе, в которой она находилась при половом акте.

Позы, при которых оба партнера стоят или располагаются на боку, а также различные варианты положений с проникновени-



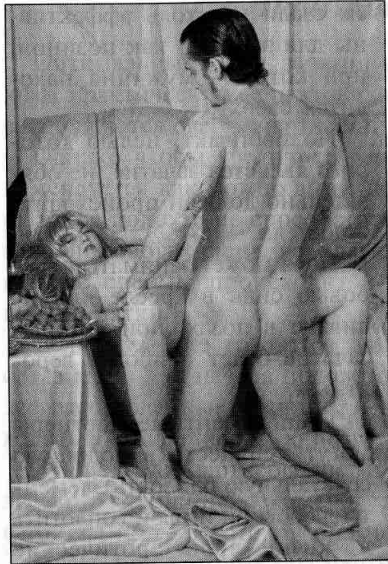
ем сзади не столь эффективны для зачатия, как позиции, при которых мужчина находится сверху.

Половой акт, целью которого является зачатие, не обязательно должен происходить в постели.

Пара может заниматься любовью сидя в кресле или на диване в позах, при которых зачатие будет наиболее вероятным.

Темпераментные партнеры могут привнести в подобную сексуальную близость элементы любовной игры и воплотить в жизнь свои эротические фантазии. Стоит отметить, что любовь и страсть, которую испытывают стремящиеся к зачатию ребенка партнеры, может в не-





сколько раз увеличить вероятность оплодотворения.

Мужчина и женщина могут заняться любовью в кресле. Это предоставит им прекрасную возможность сделать половой акт необычным и запоминающимся. Чувственное и страстное действие может стать одной из прекрасных страниц в воспоминаниях партнеров о том, как они готовились стать родителями.

Сначала партнерам нужно, приложив все свое умение, максимально разжечь страсть друг друга. Затем мужчина садится в кресло, а женщина

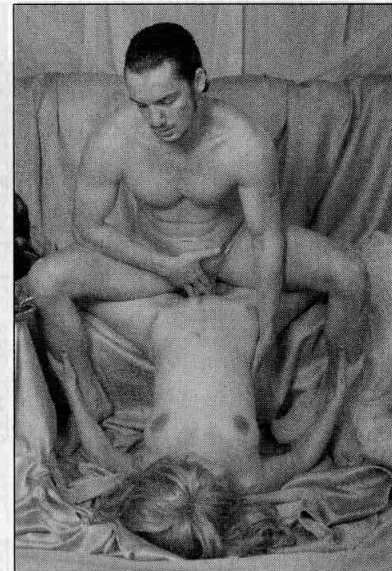


располагается у него на коленях и после введения полового члена во влагалище обнимает его ногами за талию.

В процессе ритмичных движений партнеры могут обмениваться ласками. Мужчина может прижать к себе любимую и покрыть ее тело поцелуями, а она ласкать его лицо, гладить шею, мочки ушей, а также энергично массировать спину и плечи.

Почувствовав приближение оргазма партнера, женщина может откинуться назад, прогнувшись до пола. Поддерживая любимую за талию, мужчине следует завершить половой акт несколькими мощными толчками, а затем, не размыкая объятий, отнести партнершу на кровать.

Также женщина может расположиться на стуле или в кресле в перевернутом положении: ей надо опереться лопатками о сиденье стула (кресла), а бедрами о его спинку. Держась руками за спинку или подлокотники кресла, ей необходимо подтянуться вверх таким образом, чтобы ее бедра располагались на одном уровне с бедрами стоящего за спинкой кресла партнера. Чтобы облегчить введение пениса во влагалище, женщине желательно как можно шире развести ноги.





Целую гамму новых сладострастных ощущений испытают партнеры, выбрав позицию, при которой женщина опирается лопатками и затылком о пол, а ее широко разведенные ноги располагаются на сиденье дивана.

Мужчине необходимо сесть лицом к партнерше таким образом, чтобы его ноги были перекинuty через ноги женщины.

Затем ему следует сместиться к краю сиденья и, одной рукой подтягивая к себе партнершу, другой ввести в ее влагалище половой член.

В процессе сексуальной близости мужчина может облокотиться на спинку дивана, прижать любимую к себе, придерживая ее



за ягодицы. Чтобы удержаться в выбранном положении, женщине необходимо опираться руками о ноги партнера.

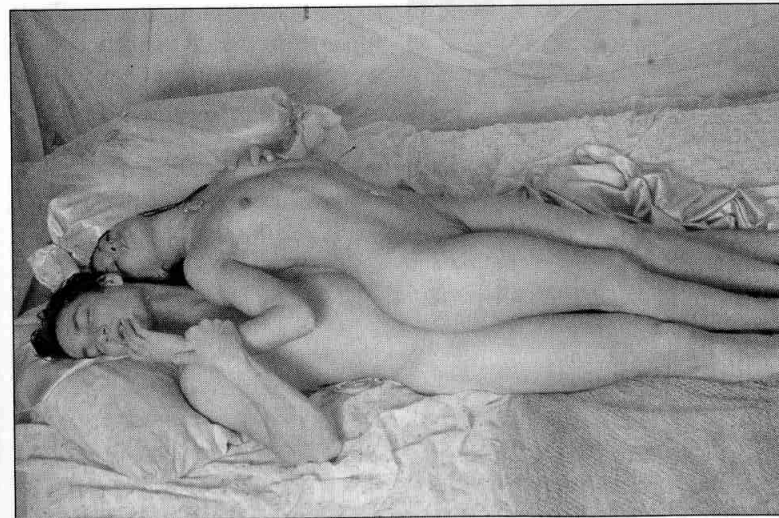
В процессе полового акта мужчина может ласкать живот партнерши, стимулировать ее клитор и гладить бедра, что, несомненно, доставит женщине дополнительное удовольствие от сексуальной близости.

Из всего написанного выше можно сделать вывод, что, несмотря на то, что к процессу зачатия мужчина и женщина обязаны подходить серьезно, связанный с этим радостным событием половой акт должен проходить таким образом, чтобы оба партнера получили наслаждение.

## ВИДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Различные средства контрацепции, контроль рождаемости и планирование семьи — все это позволяет предотвратить незапланированную беременность.

Несмотря на планирование семьи и множество контрацептивов, миллионы женщин делают легальные и нелегальные аборты. Это происходит потому, что они и их партнеры пользуются





ненадежными средствами контрацепции или не применяют их совсем.

Проблема состоит еще и в том, что они не получают вовремя нужной медицинской консультации и принимают неверное решение при выборе противозачаточных средств, так как о них постоянно поступает противоречивая информация, что еще больше запутывает партнеров.

Все средства контрацепции действительно имеют побочные эффекты. И на данный момент идеальных контрацептивов не существует. Однако риск при их использовании намного меньше, чем возможность заразиться какой-либо венерической болезнью или вероятность нежелательной беременности. Поэтому контрацептивы должны выбираться под контролем специалиста и в их выборе должны участвовать оба партнера.

Именно появление надежных и относительно безопасных для здоровья контрацептивов позволяет людям рационально относиться к жизни. Молодые супруги сами планируют рождение и количество детей. А некоторые контрацептивы последнего поколения обеспечивают защиту от инфекционных заболеваний, передаваемых половым путем.



Для многих пар средства контрацепции — решение ряда проблем, связанных с риском для здоровья.

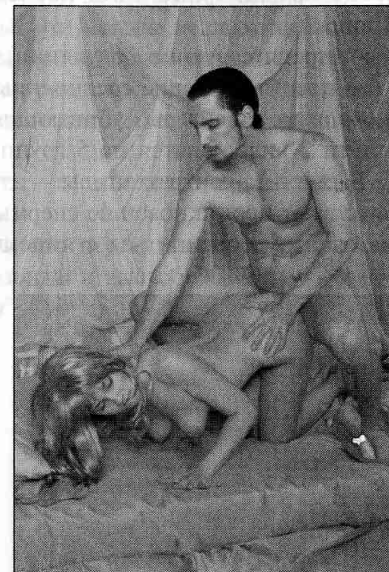
Еще в античные времена люди старались регулировать деторождение. И даже сейчас во многих странах третьего мира распространены эти способы контрацепции. Так, индианки едят петрушку, эскимоски Баффиновой земли продлевают период лактации. Женщины Океании вкладывают во влагалище моллюсков и морские водоросли, а на Суматре — помещают во влагалище шарики, сделанные из опиума и черного растения.

На Восток из древних времен дошли противозачаточные средства, в состав которых входят семена моркови, дурмана, кунжута, мускатный орех, касторовое масло, камфара, гвоздика, опий, лимон.

Тысячелетия назад партнеры стали практиковать прерванный, или неполный, половой акт. Суть его заключается в том, что мужчина выводит половой член из влагалища перед оргазмом, избегая тем самым попадания спермы во влагалище. И сейчас очень много пар пользуются именно таким методом. Однако несмотря на широкое распространение, он не дает полной гарантии. Иногда мужчина опаздывает на долю секунды и во влагалище попадает первая порция спермы, которая содержит наиболее активные сперматозоиды.

В настоящее время имеются различные методы контрацепции — механические, химические, биологические, хирургические, физиологические. Все они делятся на женские и мужские.

Однако оптимального средства контрацепции не существует. Применение различных контрацептивов имеет свои плюсы и



минусы и поэтому выбирается для каждого человека индивидуально.

На современном этапе выпускается 12 видов контрацепции с подвидами. Выбор делается с помощью врача, учитывая взаимоотношения партнеров, состояние их здоровья, возраст. Все средства контрацепции последнего поколения делятся на 3 вида:

- препятствующие овуляции;
- препятствующие соединению сперматозоидов и яйцеклетки;
- имобилизаторы, убивающие сперматозоиды.

Эти 3 вида делятся на 5 групп.

Барьерные контрацептивы — это те, которые механически препятствуют проникновению спермы в шейку матки и не дают сперматозоидам соединиться с яйцеклеткой. К ним относятся женские и мужские презервативы, диафрагмы и противозачаточные колпачки. Это надежные противозачаточные средства, блокирующие проникновение спермы и не имеющие каких-либо противопоказаний.

Гормональные контрацептивы влияют на женский гормональный цикл, что препятствует оплодотворению. Это контрацептивные таблетки и гормональные контрацептивы в виде инъекций. В группу риска при приеме гормональных таблеток входят прежде всего женщины, страдающие повышенным кровяным давлением и курящие женщины.

Внутриматочные контрацептивы препятствуют проникновению сперматозоидов внутрь матки, их слиянию с женской яйцеклеткой и ее имплантации в стенку матки. Это прежде всего спирали. Один из самых существенных недостатков — вероятность внематочной беременности, усиление болей



и кровотечения во время менструации и кровотечения в период между менструациями.

Естественные натуральные способы контрацепции основываются на календарном методе, при котором высчитываются благоприятные и неблагоприятные для зачатия дни. Это календарный метод, базальный метод измерения температуры, телацервикально-слизистый и симптотермальный методы. Эти методы не дают полной гарантии. Даже при их совместном применении (например, температурного и календарного методов), они часто подводят. Такие способы защиты абсолютно не подходят для женщин с неустойчивым или нерегулярным циклом.

При стерилизации способность к оплодотворению предотвращается хирургическим путем.

Этот метод заключается в том, что перевязываются трубы, по которым продвигаются сперматозоиды к высвобожденным яйцеклеткам (женская стерилизация). У мужчин перерезаются семявыносящие каналы, которые отходят от каждого яичка (вазэктомия).

Такие методы дают полную гарантию. Однако восстановление детородных функций партнеров после операции практически невозможно. Поэтому решиться на это могут только те пары, которые больше не хотят иметь детей.

Кроме перечисленных выше групп, имеются контрацептивы, применяемые после полового акта. Это так называемые таблетки срочной помощи, которые принимаются не позднее 72 часов после коитуса, и медная спираль — внутриматочное противозачаточное средство, которое вводится не позднее 5 дней после полового акта. Наиболее известные таблетки «Постинор», помимо побочных эффектов (тошнота, головокружение), могут вы-





звать маточное кровотечение. Спираль, введенная после полового акта, не дает никаких побочных эффектов и обеспечивает надежное предохранение на длительное время.

В заключение стоит сказать, что каждая пара должна пользоваться теми средствами защиты, которые оптимально им подходят. Партнерам не надо останавливаться на одном из них, необходимо следить за новинками, появляющимися на современном рынке.

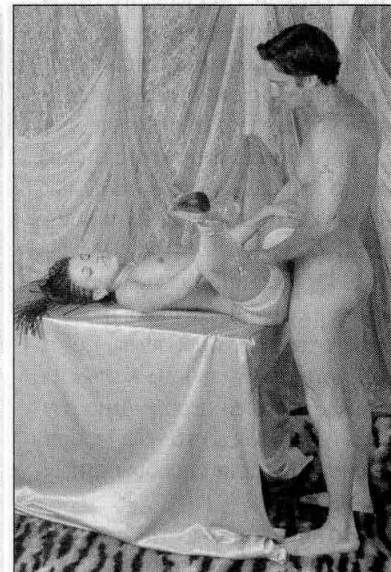
Легкомысленное отношение к вопросам контрацепции может привести не только к инфицированию партнеров, но и к нежелательной беременности женщины. Обоим партнерам надо помнить о том, что особенно опасен для здоровья женщины первый аборт. В будущем она может вообще не испытать радости материнства. Поэтому лучше всего рассмотреть все средства контрацепции и подобрать оптимальную защиту.

## ГЛАВА 9. КАК УСИЛИТЬ ЧУВСТВЕННОСТЬ



### ПРОБУЖДЕНИЕ ЧУВСТВЕННОСТИ

Как у мужчин, так и у женщин сексуальное влечение регулируется уровнем мужского гормона тестостерона в крови. Именно содержание этого гормона и является биологической основой сексуальности человека. Стоит отметить, что уровень тестостерона в крови может меняться в течение всей жизни, вызывая колебания полового влечения. Так, слишком низкое содержание этого гормона может привести к полному отсутствию







сексуального интереса, а очень высокое — к чрезмерному половому влечению.

Долгое время считалось, что различия в силе сексуального влечения являются у человека врожденными. Однако, согласно последним исследованиям медиков, разница в сексуальном поведении основана на внешних факторах, важнейшим из которых является воспитание.

Чаше всего от пониженного сексуального влечения страдают молодые женщины. Связано это в первую очередь с тем, что общепринятая мораль до сих пор весьма негативно относится к открытым проявлени-

ям женской сексуальности. И, к сожалению, девушки, которым с детства прививалось негативное отношение к сексу, ничего не знают о своей чувственности и, разумеется, даже не подозревают, что она должна каким-то образом проявляться.

Если женщина недовольна своей половой жизнью и хочет избавиться от проблемы пониженного сексуального влечения, прежде всего ей необходимо изучить реакцию своего тела на прикосновения или способы стимуляции.

Чтобы пробудить спящую сексуальность, женщине следу-



ет потратить некоторое время на то, чтобы лучше узнать себя. Для начала ей нужно полностью раздеться и внимательно рассмотреть себя в зеркале. Может пройти несколько дней, прежде чем она перестанет стыдиться своей наготы.

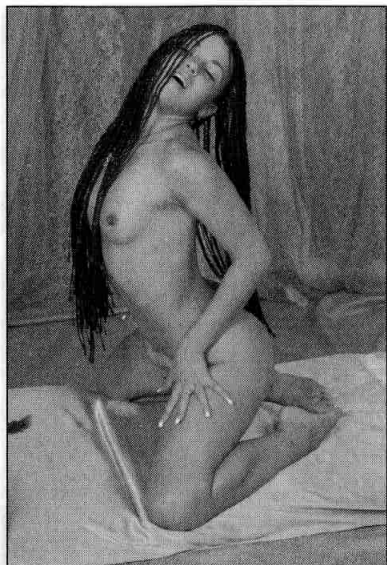
Когда женщина сможет спокойно не только рассматривать свое тело в зеркале, но и любоваться им, ей следует перейти ко второму этапу занятий, начав познавать реакцию участков своего тела на различные методы стимуляции.

Сначала женщине рекомендуется медленно погладить руками свое тело сверху вниз, начав с прикосновений пальцев к лицу и заканчивая поглаживанием пальцев ног. Ее руки должны скользить по коже, то едва прикасаясь к ней, то слегка нажимая.

В процессе этого женщине следует внимательно следить за своими ощущениями и постоянно менять способы и силу прикосновений. На участках тела, где она ощущает удовольствие от прикосновений, ей следует задержаться несколько дольше.

Также женщина может попробовать гладить себя при различных положениях тела: стоя перед зеркалом, лежа на кровати, сидя на стуле или от-





кинувшись в кресле. Кроме того, она может поэкспериментировать с закрытыми и открытыми глазами.

Женщине следует не только гладить себя, но и слегка пощипывать кожу кончиками пальцев, проводить по ней ногтями или надавливать на нее, выясняя, какие прикосновения ей приятны, какие доставляют боль и неприятные ощущения, и к каким она остается равнодушной.

После того как женщина запомнит основные реакции своего тела, ей следует перейти к более интимным прикос-

новениям — стимуляции груди и половых органов.

Сначала женщина может нежно помассировать свою грудь, слегка сжать ее, потрогать соски и погладить их кончиками увлажненных пальцев. Сладкая тяжесть в нижней части живота будет первым признаком просыпающегося сексуального влечения.

Следующим этапом в изучении сексуальности тела женщины является реакция ее половых органов на различные прикосновения и стимуляцию. Сначала женщина может погладить свой живот и нежно помассировать его, постепен-



но спускаясь к лобку. Лучше всего это делать сидя или лежа.

Потом ей следует развести ноги, прикоснуться к внутренней части бедер и погладить их, постепенно приближаясь к лону. Она может положить ладонь на половые органы и оставить ее в таком положении на некоторое время, прислушиваясь к своим ощущениям.

Если женщина почувствует приятную тяжесть в нижней части живота и ощутит, что ее половые губы набухли и стали горячими и влажными, она может продолжить исследование сексуальной чувствительности своего тела.

Женщине нужно провести ладонью снизу вверх и обратно несколько раз, то увеличивая, то уменьшая производимое рукой давление. Затем одним пальцем она может провести по линии, разделяющей половые губы. После этого женщине следует раскрыть половые губы, посмотреть на себя в зеркало и убедиться, что ей нравится смотреть на свое лоно, что оно красиво и все его линии совершенны.

Затем она может увлажнить палец и прикоснуться им к малым половым губам, слегка сжать их, потереть или погладить и, разумеется, за-



помнить ответные ощущения на те или иные действия. Через некоторое время женщине следует ввести палец во влагалище и совершить им несколько круговых движений. Одновременно с этим она может нащупать другой рукой клитор и нежно помассировать его.

Если возбуждение женщины окажется недостаточным, то она может, массируя одной рукой клитор, малые половые губы и вход во влагалище, другой рукой гладить свою грудь и не сильно сжимать соски.

Также ей нужно попробовать гладить или сжимать свои ягодицы, прикасаться к анусу или даже массировать его. Другими словами, ей следует делать все, чего ей в данный момент больше всего хочется.

Дальше женщина сама поймет, какой вид стимуляции ей необходим и, если она еще ни разу в жизни не испытывала оргазм, то, лаская себя, сможет подняться к вершине наслаждения.



При этом ей надо запомнить, какие именно прикосновения подвели ее к экстазу, и проанализировать их, чтобы понять, какой тип оргазма ей свойственен.

Стоит отметить, что все вышеописанные действия женщины имеют определенное название — «мастурбация», или самоудовлетворение.

Многие женщины время от времени прибегают к этому способу получения наслаждения, и никто из них не считает мастурбацию чем-то постыдным.

При следующих занятиях «прилежной ученице» следует поэкспериментировать с различными положениями своего тела.

Лаская себя, она может не только лежать на спине или сидеть, но и попробовать лечь на живот, встать на колени или стимулировать различные участки своего тела стоя.



Другими словами, ей необходимо найти позу, при которой стимуляция различных участков тела доставляет ей максимальное удовольствие. Эти знания обязательно помогут ей в дальнейшем при занятиях любовью с партнером.

## УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВЕННОСТИ

У некоторых женщин чувственность и сексуальное влечение находятся на очень низком уровне в силу различных внешних объективных и субъективных причин. Однако каждая женщина может легко справиться с этой проблемой, если будет регулярно прилагать усилия для развития своей врожденной сексуальности. Не все женщины знают, что существует ряд специальных упражнений, регулярно выполняя которые можно не только развить, но и в несколько раз усилить свою чувственность. Для начала женщине необходимо активизировать восприятие органов чувств, чтобы обострить ощущения и избавиться от комплексов, мешающих развитию сексуальности.

В первую очередь женщине нужно активизировать свое осязание, поскольку именно оно у представительниц слабого пола





в сильной степени отвечает за сексуальное возбуждение и чувственность. Для выполнения первого упражнения женщине сле-



дует подготовить несколько одинаковых по форме и размеру лоскутов различных тканей. Это могут быть, например, шерсть, бархат, хлопок, лен и синтетическая ткань. Сначала женщине надо посмотреть на лоскуты ткани, прикоснуться к ним, стараясь запомнить текстуру каждого образца.

Затем ей следует закрыть глаза, поменять образцы ткани местами и, касаясь каждого из них пальцами рук, постараться определить, что это за ткань. После этого, не открывая глаз, она может поочередно провести каждым кусочком ткани по разным

участкам обнаженного тела: лицу, шее, груди, животу, бедрам, ногам.

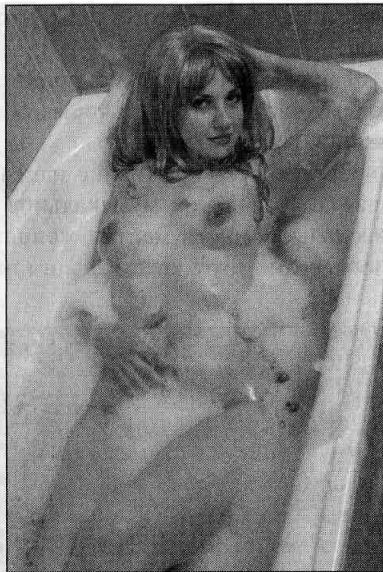
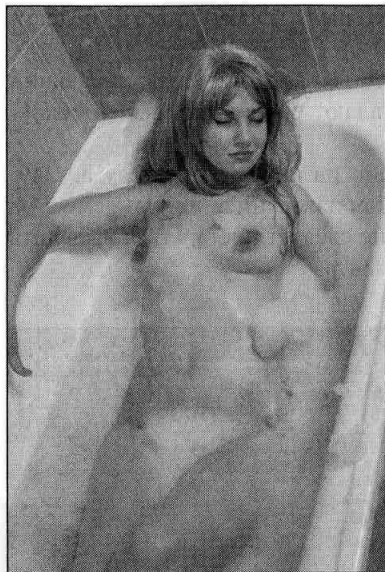
Также ей необходимо прикоснуться каждым лоскутом ткани к тем участкам тела, которые обладают у нее наибольшей сексуальной чувствительностью.

Следующее упражнение нацелено на активизацию слуха. Слушая классическое музыкальное произведение, исполняемое на нескольких инструментах, женщине следует постараться выделить поочередно игру каждого инструмента.



Для активизации зрения необходимо поработать с цветом, определяя все его качества: оттенок, светлоту (плотность) и хроматическую гамму. Для этого упражнения подойдет любая художественная картина или цветная иллюстрация из книги.

Для активизации обоняния женщине следует взять несколько предметов с разными (не резкими) запахами, разложить их на столе, понюхать каждый из них и постараться четко запомнить его аромат. Затем надо поменять эти предметы местами и попробовать определить каждый из них по запаху.



Когда женщина научится выполнять все вышеприведенные упражнения, ей следует приступить непосредственно к усилению своей сексуальности.

Самым лучшим помещением для подобных занятий является ванная комната. Наполнив ванну теплой водой, добавив немного пены для ванн, ароматического масла или несколько капель любимых духов, женщине следует лечь в нее и постараться максимально расслабиться.

Сначала ей желательно погрузиться в воспоминания

о самых приятных моментах своей сексуальной жизни. При этом женщине нужно вспомнить те ощущения, которые она испытывала, когда мужчина целовал и гладил ее тело.

Затем ей надо начать поглаживать свое тело. Сначала она может провести подушечками пальцев по внутренним сторонам запястий, погладить шею и мочки ушей.

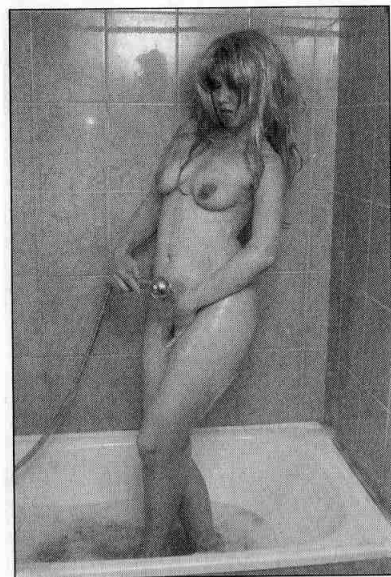
После этого ей следует приступить к более действенной стимуляции: погладить и не сильно сжать грудь, прикоснуться к соскам, провести тыльной стороной руки по нижней части живота, а затем надавить на нее ладонью.

Она может прикоснуться к половым органам, после чего немного развести ноги и положить ладонь на область клитора.

Почувствовав легкое возбуждение, женщине надо не сильно сжать соски и усилить давление ладони на область клитора. При этом она может ввести палец во влагалище и совершать им круговые или возвратно-поступательные движения.

По мере нарастания возбуждения ей рекомендуется начать более активную стимуляцию своих половых органов, используя для этого, напри-





мер, душ, напор которого ни в коем случае не должен быть сильным.

Сначала женщине следует постоять под душем, ощущая, как его ласковые струйки ласкают ее спину и плечи. Затем она может направить струйки душа на свою грудь, массируя ее круговыми движениями и задерживаясь на сосках.

Одновременно с этим она может прикасаться к своим половым органам руками, слегка надавливая ладонью на область клитора.

Почувствовав, как отвердели ее соски, женщина может немного помассировать нижнюю часть живота и по мере нарастания возбуждения спуститься чуть ниже — к половым органам.

Затем ей нужно совершать круговые движения душем, то отодвигая его от половых органов, то приближая его к ним, стараясь запомнить, какой напор воды вызывает у нее наиболее сильное возбуждение.

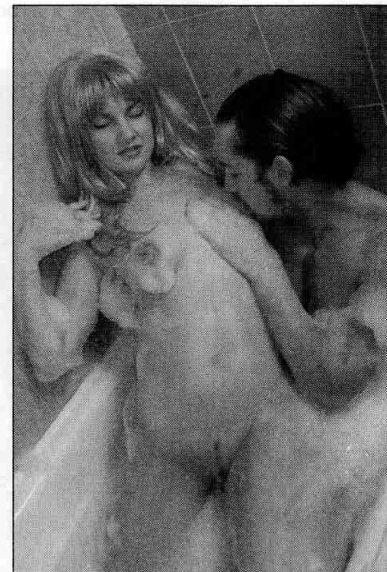
Также женщине стоит попробовать стимуляцию душем половых органов при различных положениях тела. Она может ласкать себя стоя, сидя или лежа в ванной, а также разводя и сдвигая ноги.

Одновременно с этим ей следует гладить руками наиболее чувствительные участки своего тела, прикасаясь подушечками пальцев к внутренней поверхности бедер, груди, животу и ягодицам.

Если возбуждение достигнет предела и у нее возникнет непреодолимое желание получить полное наслаждение, она может расслабиться, предаться эротическим фантазиям или каким-либо воспоминаниям, связанным с ее сексуальной жизнью, и достигнуть оргазма, используя стимуляцию душем в той позе, при которой она получает самые приятные или новые для нее ощущения.

Для одних людей принятие ванны — это просто возможность поддерживать чистоту тела, а для других — средство, позволяющее расслабиться. И не имеет никакого значения, что собой представляет ванна: стандартную емкость не слишком большого размера или роскошное джакузи, оборудованное гидромассажем и подсветкой, — получить незабываемое удовольствие можно в любом случае.

Вода считается основой жизни, поэтому, погружаясь в теплую ласковую среду, практи-



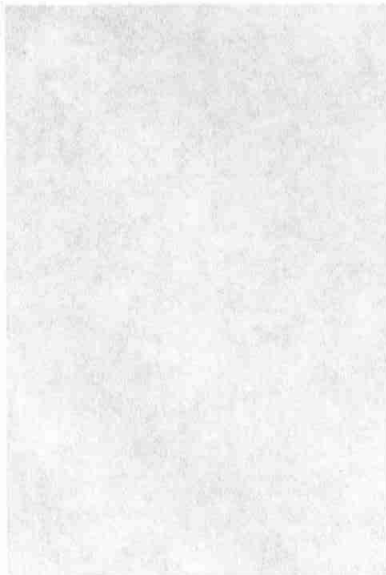




чески все люди испытывают удовольствие.

Совместное купание мужчины и женщины во многих произведениях эротического содержания описано как наиболее изысканное проявление чувственности.

Погружение в теплую воду эротически настроивает как мужчин, так и женщин, поскольку вода действует на них расслабляюще, а созерцание обнаженных тел друг друга вызывает у них сильное возбуждение и непреодолимое желание заняться любовью.



## ГЛАВА 10. ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС



### ТАНТРИЧЕСКИЕ ТАЙНЫ СТРАСТИ

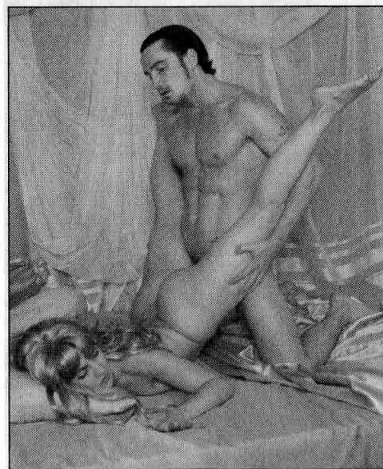
Слово «тантра» происходит от санскритского корня «тан», означающего «расширение», и является системой, занимаясь по которой можно достичь духовного экстаза, увеличивающего знания, расширяющего сознание и способствующего пониманию гармонии мира во всей его полноте. Тантра оттачивает ощущения, развивает чувственность.

Цели тантры достигаются посредством сексуального удовольствия. Однако перед этим нужно провести подготовительный этап, включающий в себя специальные упражнения, усиливающие чувственность и способность к восприятию.





Тантра способствует омоложению тела партнеров и расширению возможностей их разума.



Занимаясь сексом обычным способом, мужчины достигают оргазма через 3–5 минут после начала полового акта. Это слишком маленькая продолжительность, поэтому испытать полное и глубокое удовлетворение за это время женщине очень сложно.

Тантрическая практика способствует увеличению продолжительности полового акта до 1,5 часов, усиливает наслаждение и позволяет партнерам погрузиться в экстаз необычайной силы.



У тантры и йоги как у завершенных психофизических систем, направленных на совершенствование человека, имеется много общего. Каждая из них предлагает несколько путей достижения конечной цели, то есть духовного экстаза, и, как итога этих усилий, осознания единства всего сущего.

Максимально эффективным средством достижения цели в тантре являются именно половые контакты.

В чем же секрет того, что тантра считает сексуальный акт между мужчиной и женщиной настолько ценными? Прежде всего половые отношения открывают дверь в область подсознания, хотя и на весьма короткое время. А в состоянии сексуального экстаза у любящей пары исчезают барьеры их собственной индивидуальности, возникает возможность осознания единства всего сущего во Вселенной, затем происходит расширение сознания и поток чистого знания заполняет его.

Чтобы практиковать тантру, нужно выполнить ряд условий.

1. Заниматься тантрическим сексом можно только с постоянным партнером, так как мужчине и женщине необходимо очень хорошо знать вкусы, привычки и пристрастия (в том числе и сексуальные) друг друга.



2. Для выполнения подготовительных упражнений и занятий сексуальной практикой необходимы хорошие условия, так как шум или присутствие посторонних снижают эффективность занятий.

3. Партнерам необходимо соблюдать личную гигиену, чтобы при занятиях тантрическим сексом исключить неприятные ощущения.

В противном случае у них не произойдет ожидаемого растворения друг в друге. Поэтому перед каждым сексуальным актом необходимо провести тщательные гигиенические процедуры.

4. Во время полового акта партнеры должны полностью раскрепоститься. Они могут кричать, плакать, смеяться. Необходимо отбросить ложное чувство греха или стыдливости и воспринимать секс естественно.

5. Тантрический сексуальный акт, включающий в себя прелюдию и непосредственно коитус, должен длиться не менее 2 часов.

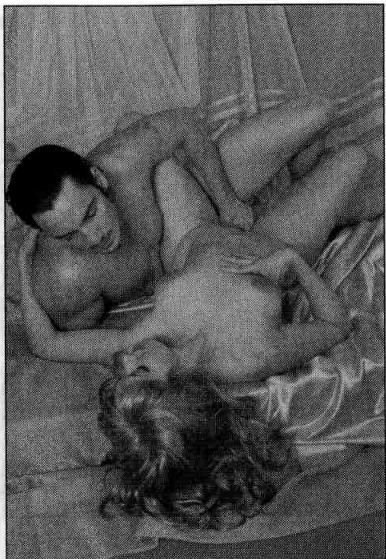
6. Все движения во время полового сношения должны быть легкими и ненапряженными. Их ритмичность и грациозность являются подтверждением того, что тантрический



секс — это танец жизни. Именно поэтому он должен быть плавным и красивым.







Ведущий к духовному экстазу тантрический коитус должен проходить особенным образом.

Сначала партнеры долго целуют друг друга в губы, затем мужчина постепенно опускается к шее и груди женщины. Его нежные и легкие поцелуи вскоре приведут к тому, что соски партнерши начнут твердеть. Он согревает их своим дыханием, лижет и по очереди стимулирует губами.

Затем партнер начинает поглаживать любимую, как бы успокаивая ее.

Такое поглаживание приводит к продлению эротической стимуляции и дает возможность обоим партнерам привыкнуть к достигнутому уровню возбуждения.

Места прикосновения рук нужно мягко поцеловать. Нежные прикосновения мужчины постепенно усиливаются, затем он должен осторожно зажать соски женщины между большим и указательным пальцами.

Женщина на этом этапе не должна трогать гениталии мужчины, лаская только его лицо, голову и верхнюю часть тела.

Затем партнер начинает ласкать спину, живот, бедра и ноги любимой. Через некоторое время его пальцы находят клитор и нежно прикасаются к нему.

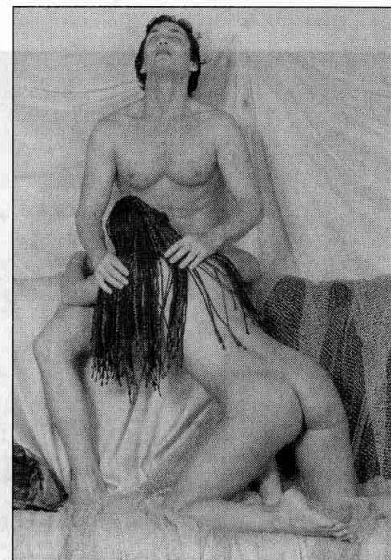
Женщина начинает рукой нежно поглаживать пенис партнера. Это не увеличивает его сексуальное напряжение, а помогает мужчине продолжить ласки без усиления сексуального желания. Поглаживать половой член нужно только сверху, не касаясь основания пениса и не обхватывая его ствол.

Как только головка пениса начнет покрываться выделяющейся смегмой, партнеры приступают непосредственно к коитусу.



Для тантрического секса на первых этапах рекомендуется боковая позиция, так как обе руки партнеров свободны для ласк чувствительных зон друг друга и контроля движений. Партнеры сближают тела, затем мужчина прикасается головкой полового члена к вульве женщины и не двигается в течение 5–10 минут, чтобы уменьшить сексуальное напряжение, исключить возможность непроизвольной эякуляции и усилить контроль над оргазмом.

Затем партнер вводит пенис во влагалище не больше чем на 3 см. Пара лежит в полном бездействии 2 минуты. Мужчина и женщина глубоко дышат, чтобы контролировать сексуальное напряжение. Мужчина снова вынимает пенис,





сохраняя лишь прикосновение его головки к половым губам женщины. Через 5 минут процесс повторяется еще 3 раза.



После всего этого партнеры не смогут сдерживать желания завершить акт. Частые, быстрые толчки мужчины очень скоро приведут женщину к оргазму. Партнер до предела входит в нее, и пара поднимается к экстазу в тесных объятиях.

Следующий тантрический коитус проводится в той же позиции, но мужчина вводит пенис во влагалище наполовину. Каждое его возвратно-поступательное движение должно продолжаться не менее 3 минут. Достичь оргазма пара сможет только после 15–20 минут этих упражнений.

Третий, четвертый и пятый тантрические половые акты отличаются от предыдущего только тем, что полным будет каждое четвертое введение пениса, а через 15 минут — каждое третье, еще через несколько минут — каждое второе. И наконец все введения полового члена во влагалище он совершает полностью.

На этой стадии он может изменить позу без прерывания сексуального контакта, но его движения при этом должны оставаться медленными.

Когда мужчина полностью научится контролировать свой оргазм, женщина может применять ласку «пожатие богини», во



время которой она сжимает и расслабляет мышцы влагалища, увеличивая наслаждение партнера.



Еще через 15–20 минут партнер начинает вращение бедрами, при котором его пенис, словно винт, вкручивается во влагалище, касаясь его стенок. Для приближения оргазма достаточно еще 10–15 минут.

Уже с шестого сексуального сближения партнеры могут проводить акт любви в любой позе, но при этом начинать половую близость им следует в боковой позиции.

После того как пара достигнет полного контроля над оргазмом, ей необходимо до-

вести длительность полового акта до 1 часа.

Испытав оргазм, партнеры расслабляются, закрывают глаза, но не прерывают генитальный контакт, их ноги должны оставаться сплетенными. Именно в этот момент к партнерам приходит состояние истинно-глубинного экстаза.

Первое ощущение в этом состоянии — это отделение сознания от тела, или выход в астрал. Оно похоже на полет и может ощущаться как подъем или падение.

Воспринимать это ощущение нужно без страха, оно вскоре сменится состоянием парения



в воздухе, напоминающим мягкую подвешенность, приятную и расслабляющую.

Партнеры могут оставаться в этом состоянии сколь угодно долго при условии, что они полностью ему отдались, без попыток анализировать или контролировать его. После того как пара привыкнет к своему состоянию, настанет следующий этап, при котором сознание партнеров сможет путешествовать отдельно от тела, постигая гармонию и красоту мира.

Помимо расширения горизонтов сознания, мужчина и женщина почувствуют улучшение общего самочувствия, их восприятие обострится, они смогут легко решать любые проблемы. Длительная практика тантры у многих пар вызывает пробуждение латентных способностей — таких, как интуиция и предвидение.

## ВЫСШИЕ ФОРМЫ СЛИЯНИЯ

Постоянные партнеры, сексуальная связь между которыми подкреплена чувством глубокой любви и полного взаимного доверия, во время полового акта получают не только физическое удовольствие и эмоциональный экстаз. Их близость окрашена настолько полным единением, что во время оргазма происходит взаимный выплеск внутренней энергии, которой партнеры обмениваются, гармонизируя свое внутреннее состояние.

Мужчина получает от женщины энергию покоя, а она от него — энергию созидания. Мужской тапас (жар) и женская шакти (горение) уравнивают друг друга, перемешиваясь и растекаясь по чакрам, активизируя их работу.







Гармоничный секс с обменом энергией доступен только тем парам, которые, занимаясь любовью, ставят перед собой целью

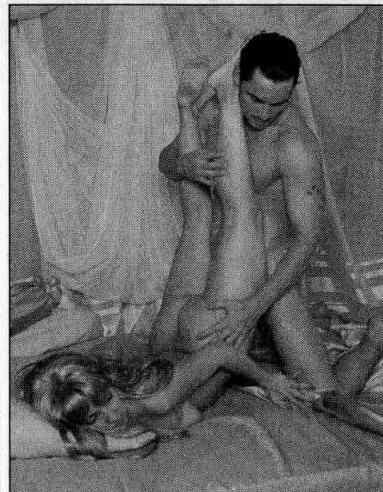


именно доставлять радость, отдавать партнеру часть себя, а не эгоистично потреблять ласку и получать удовольствие. Для каждого из любовников наслаждение партнера важнее собственного.

Длительность прелюдии в этом случае зависит только от личных пристрастий партнеров, никаких специальных рекомендаций на эту тему не существует. Выбор позы также остается на усмотрение пары, однако чаще всего наиболее мощный выплеск происходит именно в позах, предусматривающих вхождение сзади.

Как уже отмечалось ранее, эти положения делают сексуальную близость более страстной, в ней проявляется нечто звериное, высвобождающее природную агрессию. И только любящим партнерам удастся направить бьющий поток энергии в нужное русло, упорядочить, трансформировать его в одухотворяющую волну экстаза и впитать в себя, получив заряд творческой энергии.

Когда мужчина и женщина готовы начать коитус, партнерша встает в коленно-локтевую позу, а партнер, также стоя на коленях, входит в нее сзади. Слегка наклонившись над любимой, он ласкает ее грудь руками, сжимая и поглаживая ее, нежно прикасаясь к соскам. Затем мужчина начинает медленно двигаться,





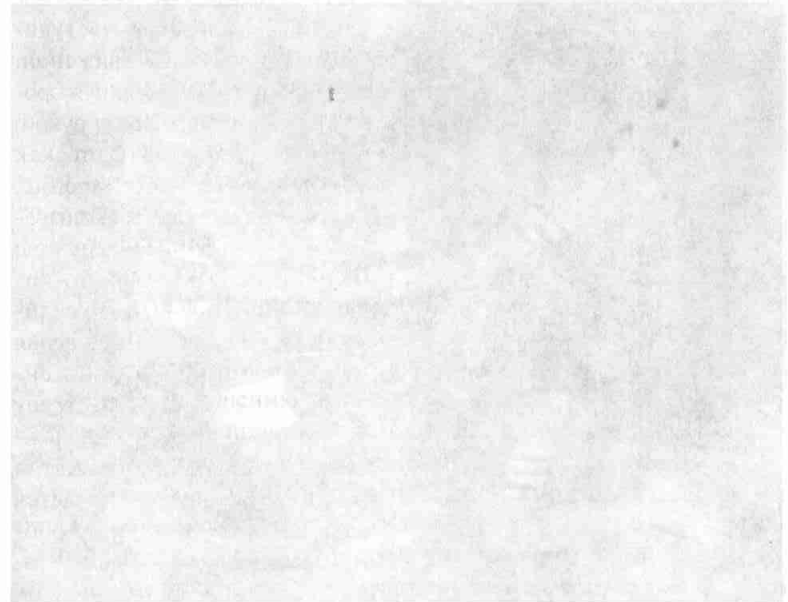
совершая возвратно-поступательные и круговые движения, одновременно стимулируя эрогенные зоны партнерши рукой.

Чтобы мужчина смог как можно глубже ввести пенис, партнерша широко раскидывает ноги и опускает верхнюю часть тела, прогибая по-кошачьи спину. Партнер увеличивает темп движений, делая их мощными и резкими, женщина подается ему навстречу и, чтобы усилить его наслаждение, использует «пожатие богини». Когда приближается оргазм, ритм движений обоих партнеров становится совершенно неистовым.

Взлетев на волне экстаза, мужчина и женщина полностью опускаются на кровать и лежат, не прерывая контакта несколько минут.

В это время они ощущают единение не только друг с другом, но и со всем миром. И вместе с тем любовники чувствуют себя в каком-то ином, безграничном пространстве абсолютного восторга и счастья.

Затем, когда состояние экстаза проходит, партнерша сдвигает ноги, не выпуская из своего влагалища пенис мужчины, и приподнимается на руках. Партнер снова ласкает ее грудь, гладит спину и целует шею.

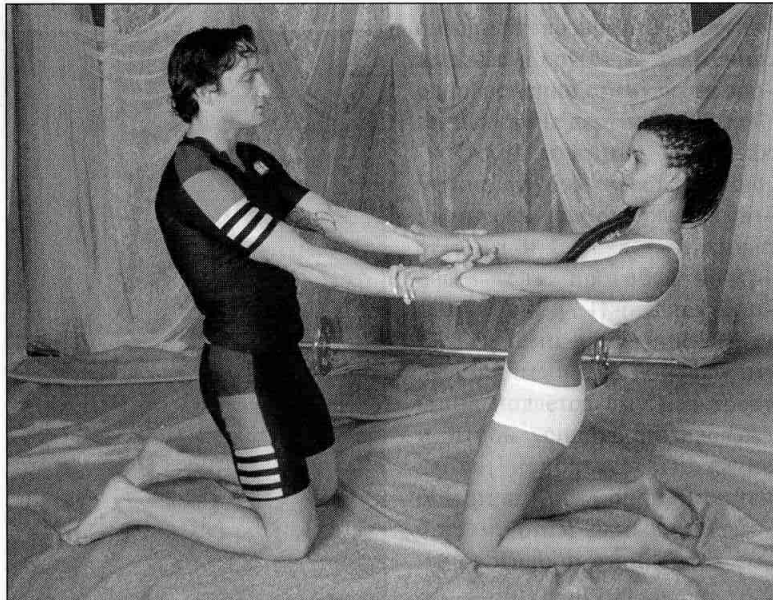


## ГЛАВА 11. СПОРТ И СЕКС



### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПАРТНЕРОВ

Полноценная сексуальная жизнь прежде всего зависит от здоровья партнеров и их физической подготовки. Если человек обладает соответствующими гибкостью и силой, то занятия любовью будут доставлять ему гораздо больше радости и удовольствия. Партнеры должны знать о том, что приносит пользу телу. Несколько-



ми упражнениями можно исправить дефекты в осанке, улучшить внешний вид, приобрести бодрость и хорошее здоровье.

Для того чтобы попытаться воспроизвести одну из сложных поз, обоим партнерам рекомендуется заняться гимнастикой.

### ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СВОЕГО ТЕЛА

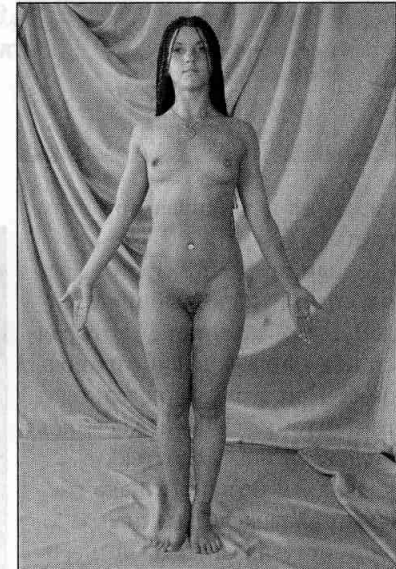
Прежде чем выполнять любые упражнения, в том числе позволяющие практиковать акробатические позы и усилить оргазм, надо правильно оценить физические возможности своего тела. Это позволит выбрать те упражнения, которые окажутся под силу и даже доставят удовольствие.

Сначала надо взглянуть на свое тело в зеркало. При правильной осанке в положении стоя плечи и бедра должны образовывать две прямые параллельные линии.

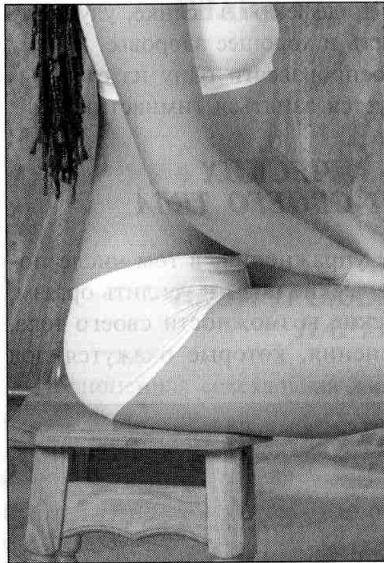
Обнаружив дефекты осанки, следует внимательно следить за ее правильностью: стараться стоять и ходить, выпрямившись и развернув плечи, держа голову ровно.

В положении сидя также необходимо контролировать положение тела. Неправильная поза, даже если она кажется удобной, в итоге обязательно приведет к нарушению осанки и может стать причиной развития ряда заболеваний. Поэтому необходимо все время следить за правильностью осанки и укреплять наиболее слабые группы мышц, которые подвергаются большой нагрузке.

Выбрав подходящий комплекс упражнений, партнерам необходимо выполнять его регулярно, только в этом случае от него







будет польза. Во всем этом появится смысл, если упражнения станут для них неотъемлемой частью жизни, как ежедневная потребность чистить зубы и причесываться.

Очень важно научиться правильно стоять. Человек должен представить, что через его позвоночник пройдет шнур от самой макушки до копчика, потом мысленно схватить себя за макушку, потянуть вверх и почувствовать, как удлинился затылок и выпятился подбородок, а позвоночник растянулся.

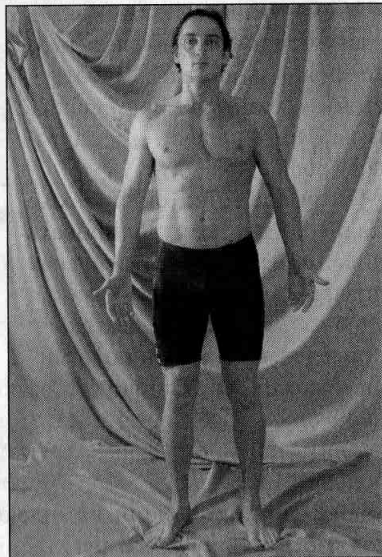
Следовательно, стоять надо прямо, немного откинувшись

назад, не выпячивая при этом грудь.

Если предстоит долгое время сидеть, надо выбирать сиденье со спинкой, которая станет опорой для позвоночника. При этом надо следить за тем, чтобы ступни касались пола всей поверхностью.

В такой позе ноги надо располагать параллельно, не класть одну ногу на другую, не переkreщивать ступни, не заводить их за ножки стула.

Большинство людей быстро привыкает к своей плохой осанке и не замечает ее. Более того, если человек изменит осанку в лучшую сторону, то начнет



даже испытывать неудобство, поза будет казаться ему неестественной. И для выработки правильной осанки ему придется тренировать свое тело заново.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

В сексуальной жизни причиной неуверенности одного из партнеров часто становится какая-нибудь акробатическая поза, которую предлагает другой. Но если мужчина и женщина вместе проходят соответствующую подготовку и стремятся внести новизну в сексуальную жизнь, они вместе познают радость яркого секса.

### Упражнение для расслабления воротниковой зоны

Это упражнение полезно для расслабления плечевого пояса и мышц шеи, которые подвергаются постоянной нагрузке.

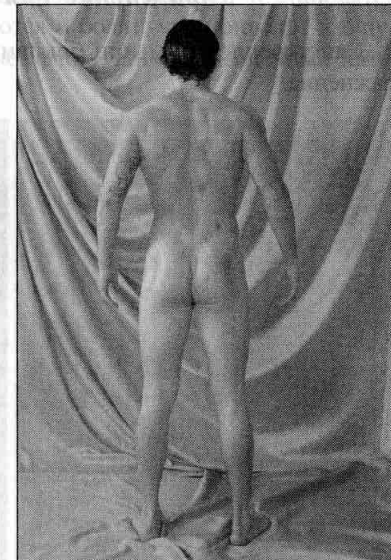
#### Исходное положение

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль туловища.

Поднять плечи как можно выше, стараясь коснуться ими кончиков ушей.

Затем опустить плечи вниз и расслабиться. Упражнение выполнять медленно 6–8 раз.

У большинства людей основная нагрузка при перенапряжении ложится на мышцы плечевого пояса и шейные мышцы. Это становится источником постоянного дискомфорта. Если тело эластично, человек не чувствует себя скованным, а занятия сексом доставляют ему гораздо больше радости.



Партнеры, которые не задумываются о своем теле, могут почувствовать скованность мышц и боли в суставах и, естественно, перестанут получать удовлетворение от занятий сексом. Но если заниматься специальной тренировкой мышц, выполняя соответствующие упражнения, можно этого избежать.

### **Упражнение для расслабления шейных мышц**

Упражнение направлено на укрепление шейных мышц и выработку правильной посадки головы.

#### **Исходное положение**

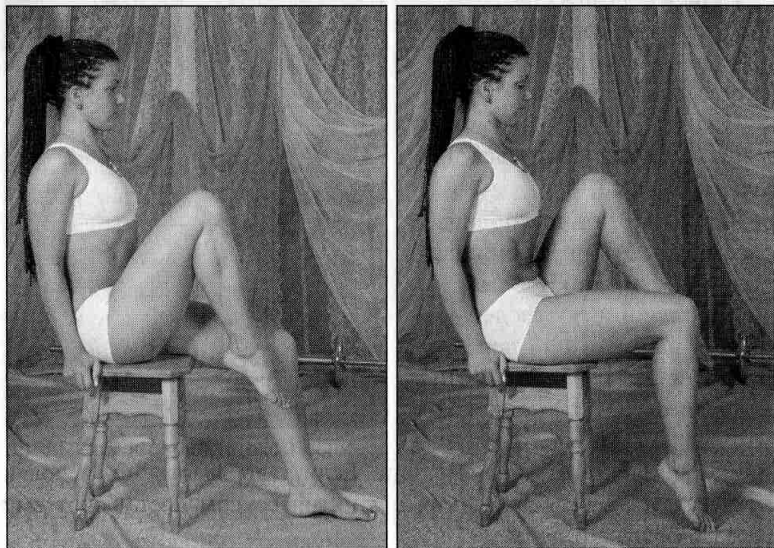
Сесть на стул, спина прямая.

Плавнo отвести плечи назад, затем вперед.

Вернуться в исходное положение. Упражнение медленно выполнять 6–8 раз.

### **Упражнение для мышц живота**

Для укрепления мышц брюшины выполняется следующее упражнение.



#### **Исходное положение**

Сесть на стул, спина прямая, руки на коленях.

Взяться руками за край стула, поднять правое колено до уровня груди, затем опустить.

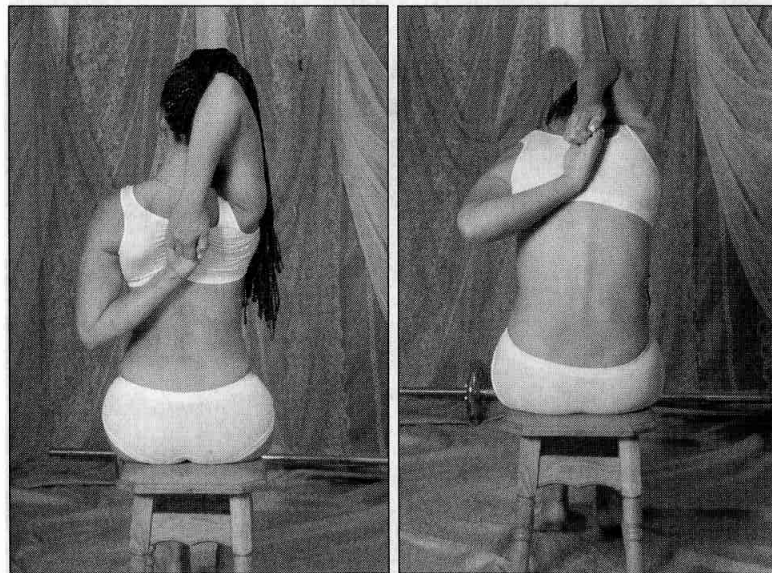
Затем поднять левое колено и опустить его. Повторить упражнение 10–12 раз.

Колени надо поднимать медленно, без внутреннего напряжения.

Мышцы живота по возможности должны быть расслаблены. Выполняющий упражнение должен почувствовать напряжение мышц в поясничном отделе.

### **Упражнение для укрепления разных групп мышц**

Мышцы всех частей тела постепенно ослабевают и становятся вялыми или, наоборот, напрягаются и болят, что приводит к ощущению разбитости и общему дискомфорту. Низкий мышечный тонус



может стать причиной затруднений при дыхании и нарушений пищеварения.

Для того чтобы укрепить верхние плечевые мышцы, рекомендуется выполнять следующее упражнение.

*Исходное положение*

Сесть на стул, спина прямая, руки вдоль туловища.

Завести руки назад и сцепить их за спиной, чтобы одна заходила за плечо, а другая за бок, свести лопатки, отвести локти назад и наклониться вперед.

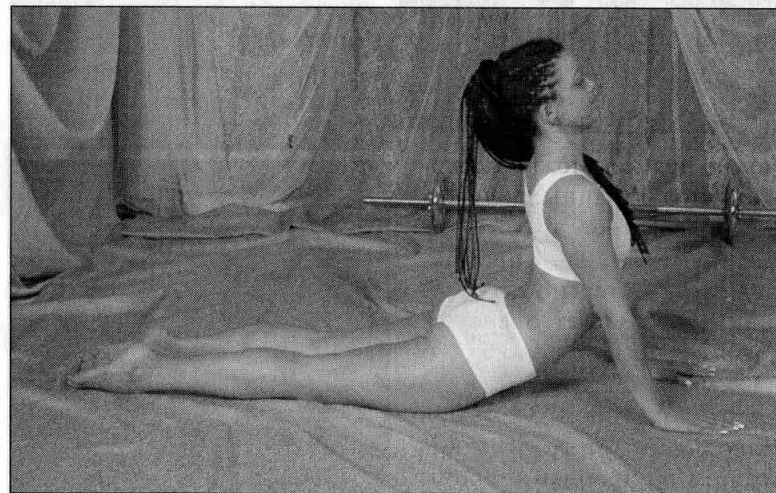
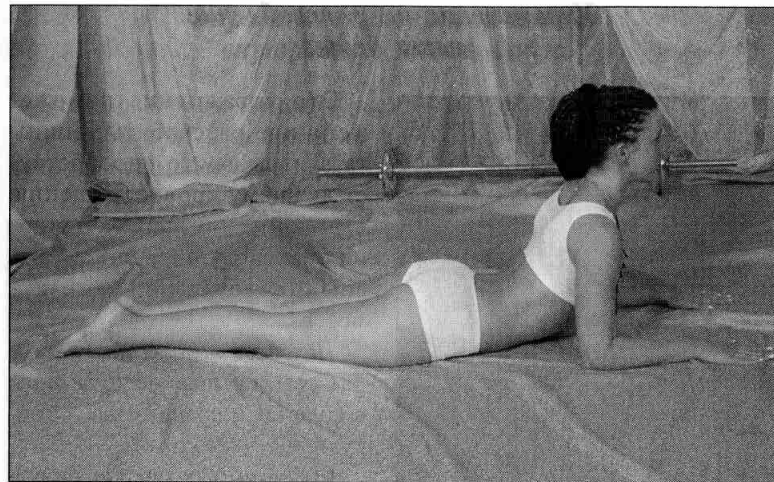
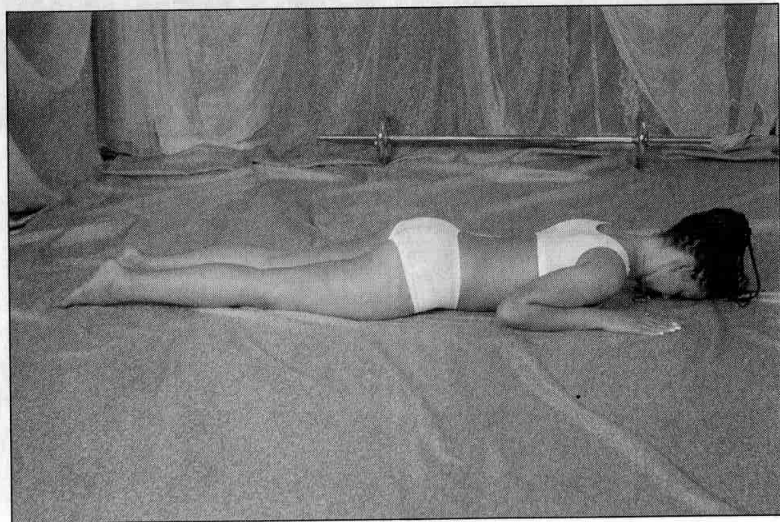
Если женщине тяжело скрещивать руки таким образом, можно завести обе руки назад так, чтобы скрещенные пальцы лежали на пояснице. При этом локти должны быть согнуты, плечи опущены.

**Упражнение на гибкость позвоночника**

*Исходное положение*

Лечь на живот, руки согнуть в локтях и прижать к телу.

Сделать вдох и медленно поднять голову, оторвать верхнюю часть тела от пола и прогнуть спину.

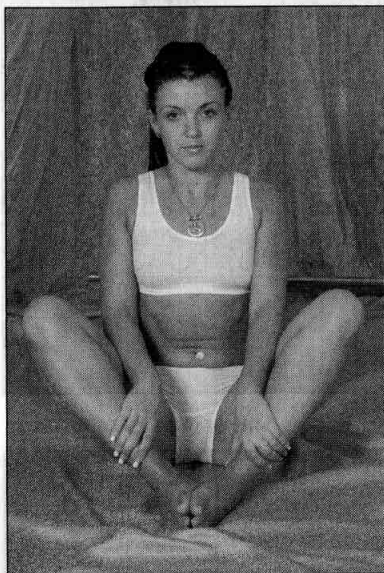


Выдохнуть и медленно вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 4–8 раз. Если женщина имеет хорошую физическую подготовку, она может также потянуться вверх и вперед.



### Упражнение на расслабление мышц бедра



Это упражнение поможет женщине расслабить мышцы таза и паха, что способствует в лучшем кровообращению в половых органах и приводит, в свою очередь, к высокой сексуальной возбудимости.

#### *Исходное положение*

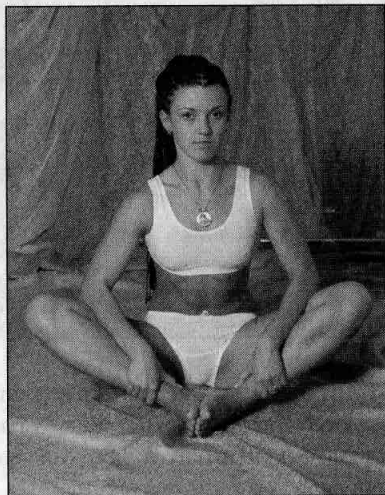
Сесть на пол, согнуть ноги в коленях и соединить ступни, руки на лодыжках.

Медленно развести ноги и опустить вниз колени. Верхнюю часть туловища наклонить вперед.

При сведении стоп надо стараться держать спину как

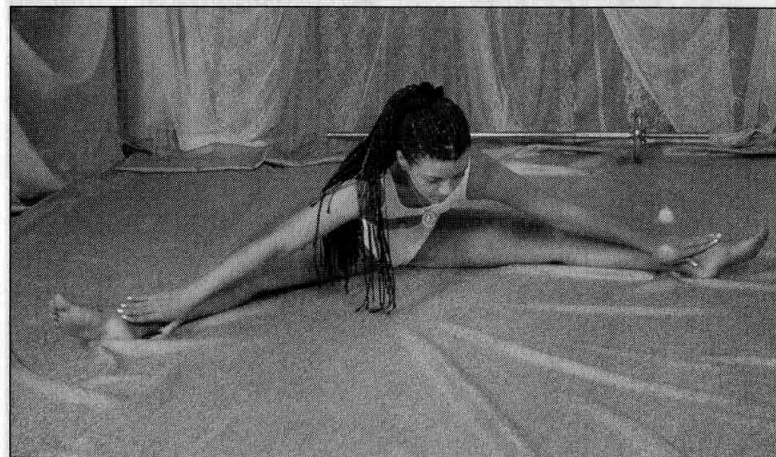
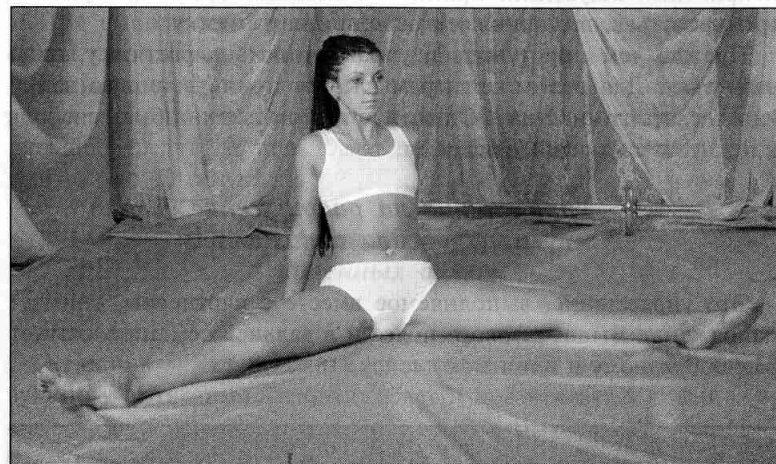
можно прямее. Можно подложить под ягодицы подушку или сложенное полотенце. Если выполнение упражнения затруднительно для женщины, она может опереться руками о пол.

Разведя колени, не надо касаться ими пола. Тогда при выполнении этого действия мышцы внутренней стороны бедра будут растягиваться до самого паха. В такой позе надо замереть на 30 секунд, потом расслабиться. Повторить 6—8 раз.



### Упражнение на растяжение внутренних мышц бедра

Это упражнение поможет растянуть внутренние мышцы бедер так, чтобы при половом акте партнерша смогла свободно раздвинуть ноги. Упражнение выполняется следующим образом.



### *Исходное положение*

Сесть на пол и развести ноги, спину выпрямить, руками упереться в пол.

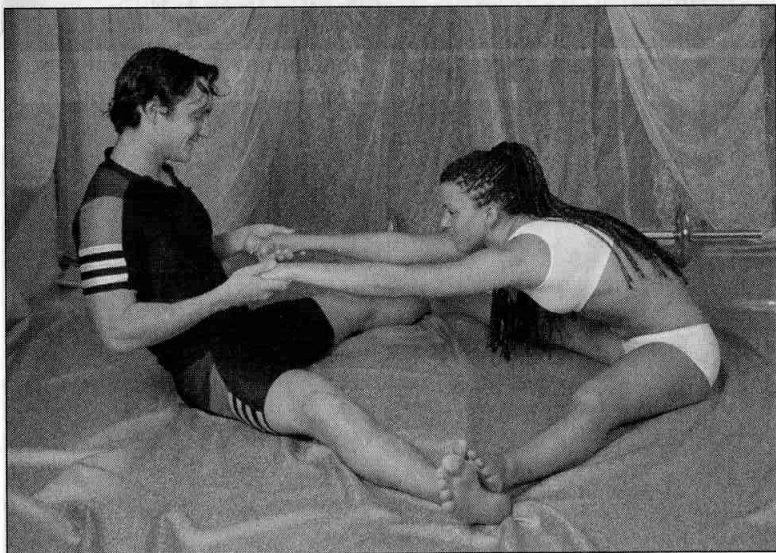
Наклониться вперед, попытавшись достать руками пальцы ног.

Замереть в этой позе на 30 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить следует 7–9 раз. Для того чтобы без неприятных ощущений принимать сложные позы, необходимо тренироваться, выполняя упражнения на растяжку.

Прежде чем приступить к упражнениям на растяжку, надо размяться. Для этого партнерам следует принять теплую ванну или сделать гимнастику. Одежда при этом должна быть свободной, не стесняющей движения.

### **Упражнение на растяжение мышц бедра и паха**

Это упражнение, выполняемое вместе с партнером, снимает напряжение мышц тазового пояса и в дальнейшем способствует разнообразному и приятному сексу.



Совместное выполнение упражнений поможет партнерам эмоционально сблизиться и будет более эффективным, так как растяжение мышц дополнительно усилится весом мужчины.

### *Исходное положение*

Партнеры садятся друг против друга, взявшись за руки, выпрямив и разведя ноги и соприкоснувшись стопами, и по очереди тянут друг друга на себя.

При выполнении совместных упражнений нужно разводить стопы так, чтобы не ощущать неудобства.

Если один из партнеров недостаточно гибок, он может упереться стопами в лодыжки партнера. Движения эти надо выполнять поочередно, не прогибаясь в спине. Растяжку держать каждый раз по 30 секунд.

### **Упражнение на растяжение коленных связок**

#### *Исходное положение*

Женщина лежит на спине, подложив руки под голову, правую ногу вытягивает, левую сгибает и подтягивает к груди.



Мужчина держит правое колено партнерши, чтобы в процессе выполнения оно не вывернулось влево.

Вторую руку он кладет на ее левое колено и плавно прижимает его к груди женщины.

В такой позе она застывает на 30 секунд. Потом опускает ногу и повторяет упражнение другой ногой.

При хорошей физической подготовке упражнение на растяжение коленных связок усложняется: женщина старается поднять правую ногу как можно выше, выпрямив колено. Одна рука партнера находится на колене вытянутой ноги, другой он обхватывает лодыжку поднятой ноги и медленно отводит ногу, пока женщина не почувствует растяжение мышц.

В этой позе надо замереть на 30 секунд, потом опустить ногу. Упражнение повторить другой ногой.

На заключительном этапе можно попытаться вытянуть левую ногу как можно выше и приблизить ее к груди, не сгибая в колене.

Партнер обхватывает одной рукой колено лежащей на полу ноги, второй берется повыше лодыжки поднятой ноги и медленно отгибает ее к груди. В такой позе следует задержаться также 30 секунд, потом повторить упражнение другой ногой.

Партнерам нужно стараться укреплять все мышцы тела, но особое внимание следует уделять именно тем, которые участвуют в половом акте. Это мышцы бедер, живота, ягодиц, а также нижней части спины.

Выполняя укрепляющие упражнения, надо точно следовать указаниям во избежание обратного эффекта. Например, если делать упражнения для того, чтобы убрать торчащий живот, надо укреплять именно мышцы живота, а не давать на эти мышцы нагрузку весом всего тела. В противном случае живот будет торчать еще больше.

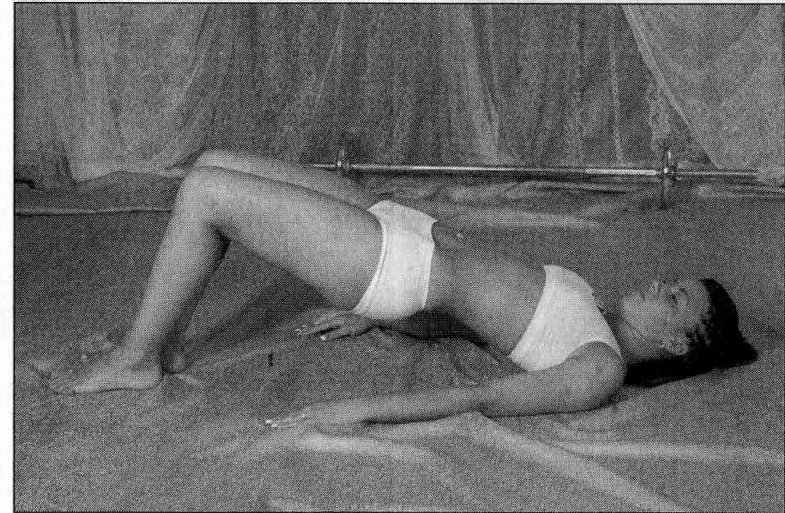
Не следует уделять слишком много внимания тренировке мышц бедер, чтобы не допустить их чрезмерного развития, тогда как другие группы мышц останутся недоразвитыми. Это может привести к ухудшению осанки и изменению формы ног. Упражнения для бедер нужны прежде всего для укрепления их передних и задних мышц.

## Упражнение на укрепление мышц таза

### Исходное положение

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях и поставить их параллельно друг другу, опираясь ступнями о пол. Таз прижать плотно к полу. Втянуть живот, руки расположить вдоль туловища.

Поднять таз и крепко сжать ягодицы, напрягаясь снизу вверх. Нижняя часть спины не должна при этом прогибаться. Повторить упражнение 5–7 раз, ускоряя и замедляя темп.



## Упражнение на растяжение мышц бедра

Это упражнение снимает напряжение с передних мышц бедра. Его следует выполнять следующим образом.

### Исходное положение

Выставить правую ногу вперед, согнуть ее в колене и опереться всей ступней о пол. Колено при этом должно быть перпендикулярно к голени.

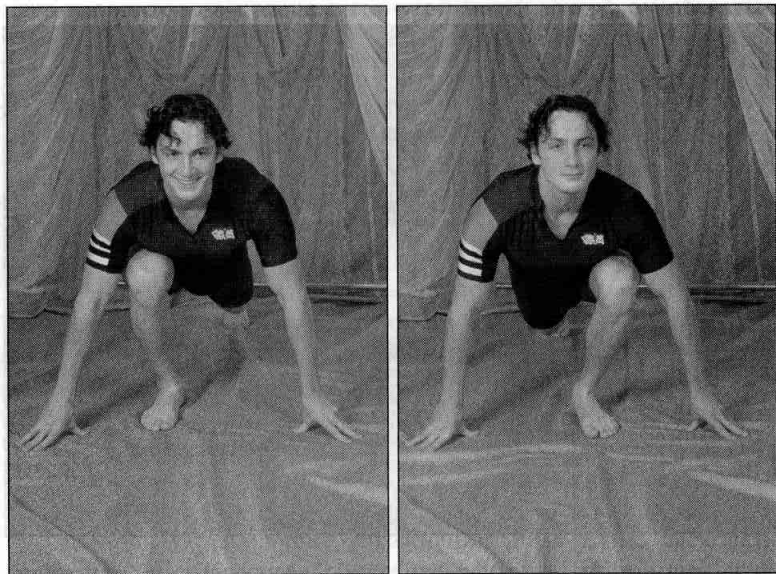
Прямую левую ногу надо вытянуть как можно дальше назад, опираясь на пальцы.



Для сохранения равновесия надо упираться ладонями в пол. Если упражнение выполняется правильно, почувствуется натяжение мышц.

Приняв правильную позу, нужно задержаться в ней на 30 секунд, напрягая мышцы правого бедра, не сдвигая при этом правое колено.

Повторить другой ногой. Выполнять упражнение 6–8 раз, постепенно увеличив время с 30 секунд до 2 минут.



### *Упражнение со штангой*

Это упражнение рекомендуется для укрепления мышц плечевого пояса.

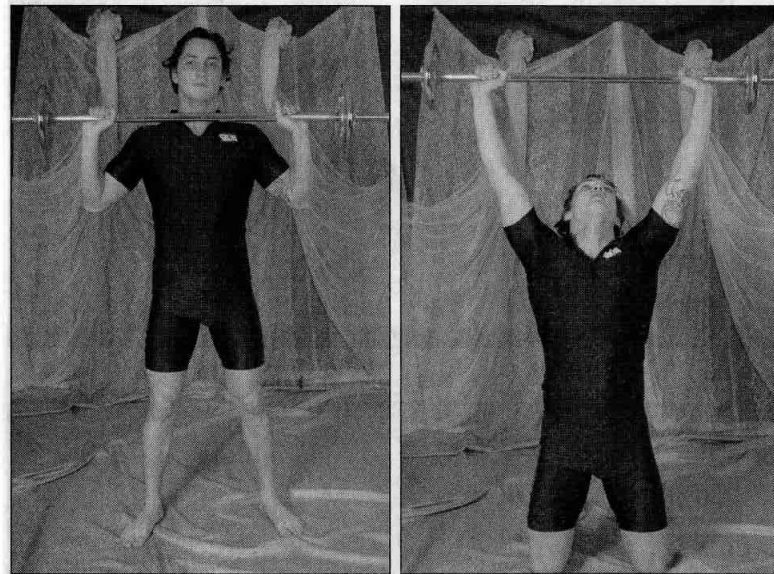
Мужчина, регулярно выполняющий это упражнение, при половом акте легко сможет удержать женщину на руках (при условии что у него также сильные ноги).

#### *Исходное положение*

Поднять штангу и положить ее себе на плечи.

Медленно поднять штангу вверх, замерев на несколько секунд, опустить обратно. Вес штанги необходимо подбирать индивидуально.

Если мышца растягивается для расслабления, движение надо начинать плавно, удерживая растяжку несколько секунд. Если мышцы надо укрепить, ни в коем случае нельзя выполнять упражнения на их сжатие, это может привести к судорогам и повышению кровяного давления.



### *Поднимание туловища*

Цель этого упражнения — укрепление мышц живота.

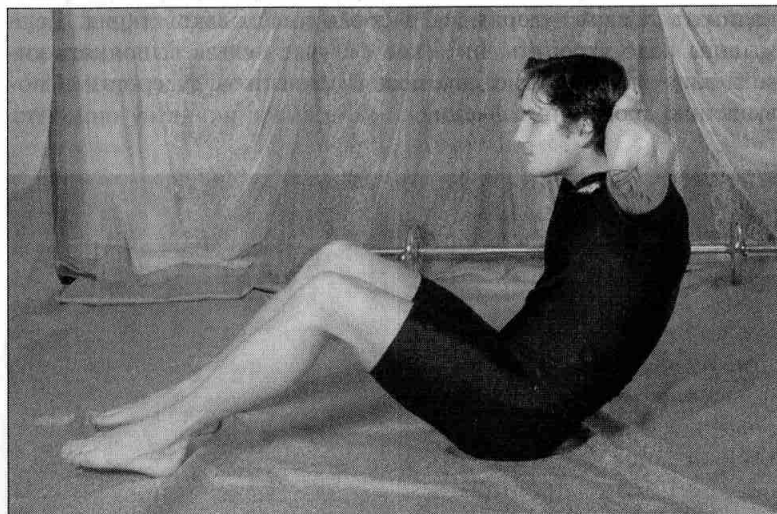
#### *Исходное положение*

Лечь на спину, ноги согнуты в коленях и упираются в пол, руки согнуты в локтях и сцеплены в замок под головой.

Поднять туловище, нагибаясь к коленям, вернуться в исходное положение. Это упражнение рекомендуется делать мужчинам, практикующим акробатические сексуальные позиции.

Для увеличения нагрузки можно, поднимая туловище, касаться правым локтем левого колена, затем левым — правого.

Повторить упражнение 20–25 раз.



## Велосипед

Цель этого упражнения — укрепление мышц живота.

*Исходное положение*

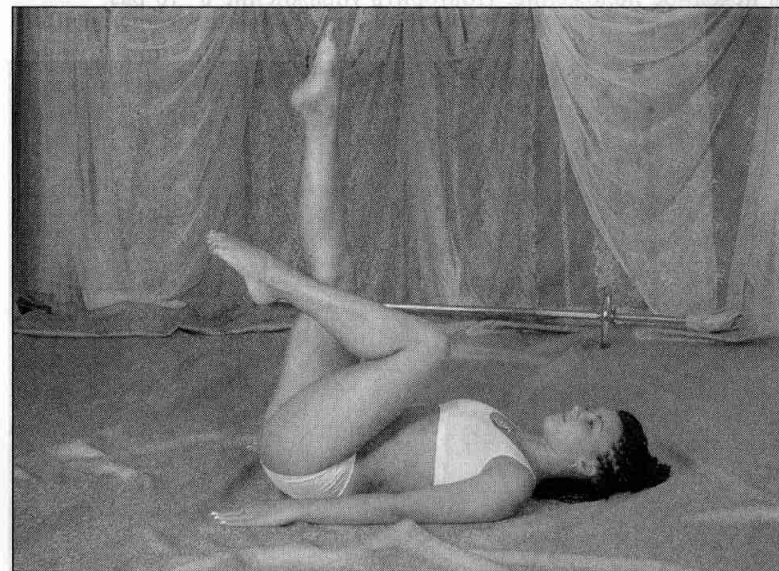
Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты вдоль туловища. Если мышцы нижней части спины и живота слабые, под ягодицы можно подложить маленькую подушку.

Одно согнутое колено остается на уровне груди, другая нога выпрямляется. Теперь напрягаются мышцы живота.

Сменить положение ног, выполняя в воздухе движения, имитирующие езду на велосипеде. Поднятая нога действует на мышцы живота как противовес.

Когда мышцы окрепнут, можно увеличить нагрузку на ноги. В этом случае их нужно держать вытянутыми невысоко над полом. Выполнять упражнение в течение 3–4 минут.

Дыхание во время выполнения упражнения ровное. Мышцы живота все время втянуты. Когда мышцы устанут, колени надо



подтянуть к груди и обхватить их руками, чтобы дать расслабиться мышцам спины и ног.

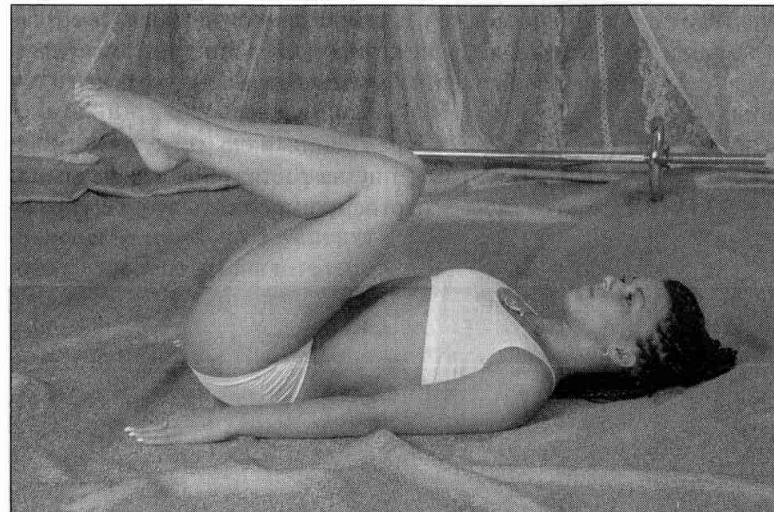
Это упражнение можно выполнять людям всех возрастов, так как оно показано и в лечебных целях — при опущении стенок влагалища, матки, мочевого пузыря, ослаблении мышечного и связочного аппарата таза. Этот комплекс можно также делать женщинам, вступающим в период менопаузы.

Для улучшения сексуального здоровья все описанные упражнения надо выполнять регулярно. Они помогут партнерам укрепить мышцы и связки таза и брюшной полости, играющие важную роль в сексуальной жизни, повысить тонус передней стенки живота. Но главное — эти упражнения помогут укрепить важнейшие мышцы, участвующие в половом акте.

### ***Упражнение на развитие мышц ног***

#### ***Исходное положение***

Лечь на спину, ноги согнуть в коленях и прижать к груди, обхватив руками. Упершись руками о пол, поднять ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8–10 раз.



### ***Разведение ног в стороны***

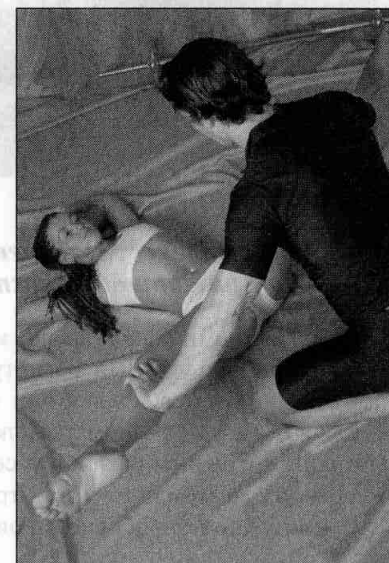
Цель упражнения — укрепление мышц внутренней поверхности бедра.

#### ***Исходное положение***

Лечь на спину, подтянув колени к груди, руки согнуть в локтях и положить под голову. Под таз можно подложить маленькую подушку.

Ноги выпрямить, затем развести их в стороны как можно шире.

Партнер кладет свои руки с внутренней стороны ноги партнерши чуть выше колена, чтобы создать сопротивление, которое она будет преодолевать, пытаясь соединить колени.





Партнер при этом не должен с силой давить на ноги, а создавать такое сопротивление, при котором сведение ног вместе будет способствовать укреплению мышц бедра с внутренней стороны.

После выполнения этого упражнения надо согнуть ноги на уровне груди и сделать упражнение на растяжение тех же мышц бедра, потом помочь своему партнеру выполнить это же упражнение.



### ***Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости всех мышц тела***

Как уже упоминалось выше, многие пары не могут разнообразить свой сексуальный репертуар и возродить былые страстные отношения, поскольку при всем желании не имеют физической возможности заниматься любовью в необычных позах. Если партнеры одержимы желанием сексуальных экспериментов, для которых им необходимо иметь тренированные мышцы и гибкое тело, им нужно попробовать проводить совместные занятия гимнастикой.

В настоящее время специалисты разработали большое количество комплексов упражнений, предназначенных для совместного их выполнения мужчиной и женщиной. В результате этих занятий партнеры не только укрепят свое здоровье и значительно повысят сексуальность, но и смогут понять, насколько они близки друг к другу.

Нижеприведенное упражнение направлено на укрепление мышц спины, ног, рук и брюшного пресса мужчины. Женщине нижеприведенное упражнение помогает улучшить чувство равновесия.

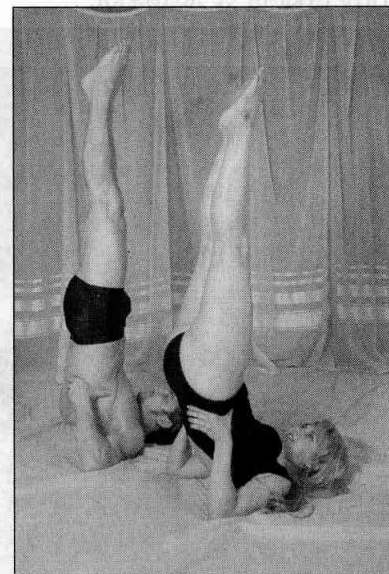
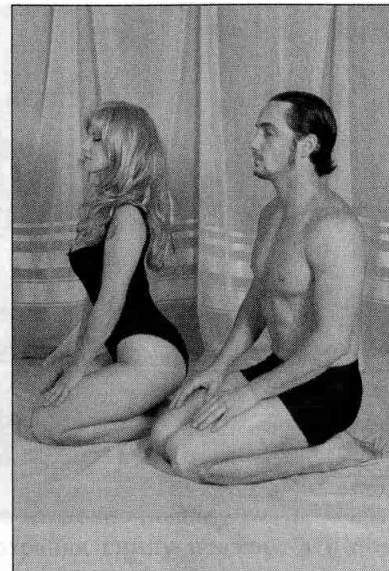
1. Партнеру нужно принять упор для обычного отжимания.

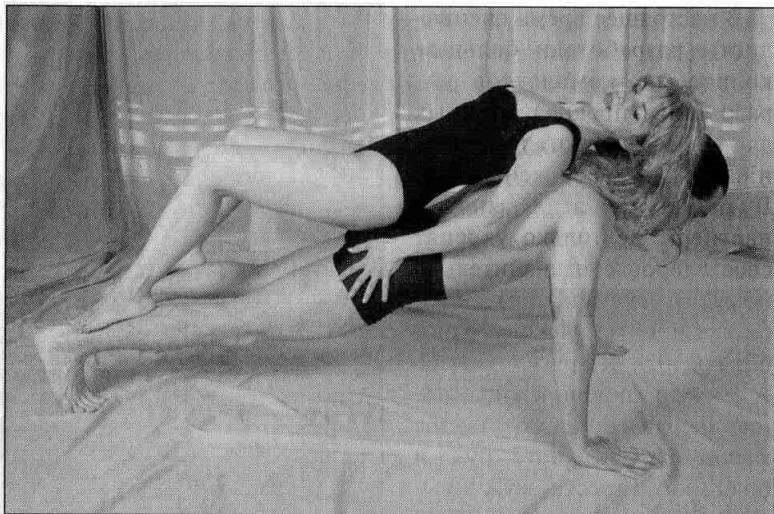
2. Женщине следует лечь на мужчину спиной к спине, упираясь ступнями согнутых ног в его икры, и зафиксировать свое положение, держась за его бедра руками.

3. Мужчине надо сделать несколько медленных отжиманий, а после короткого отдыха выполнить еще 3–4 отжимания.

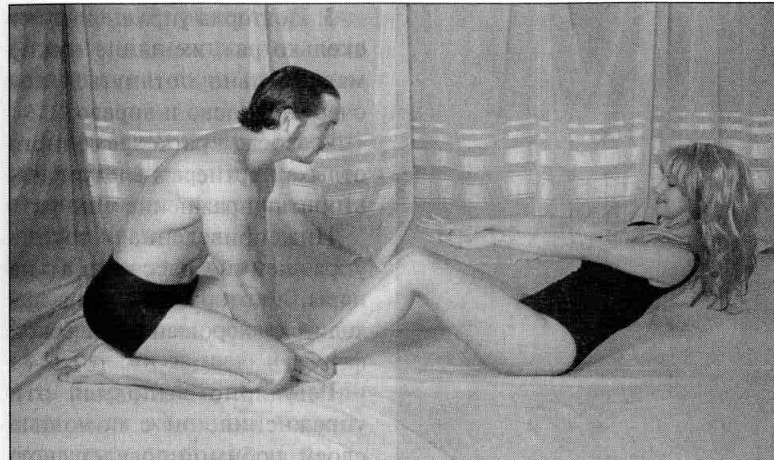
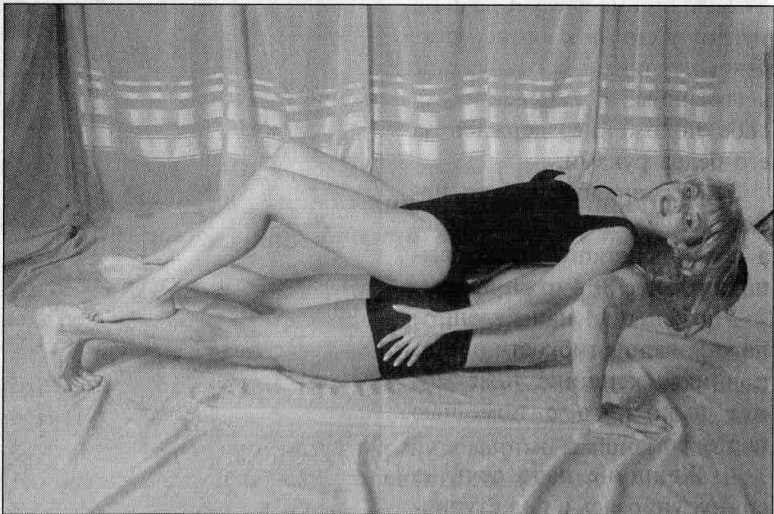
Упражнение, направленное на увеличение гибкости позвоночника, женщина тоже может выполнять с помощью партнера.

1. Женщине надо лечь на спину, упираясь в пол ступня-

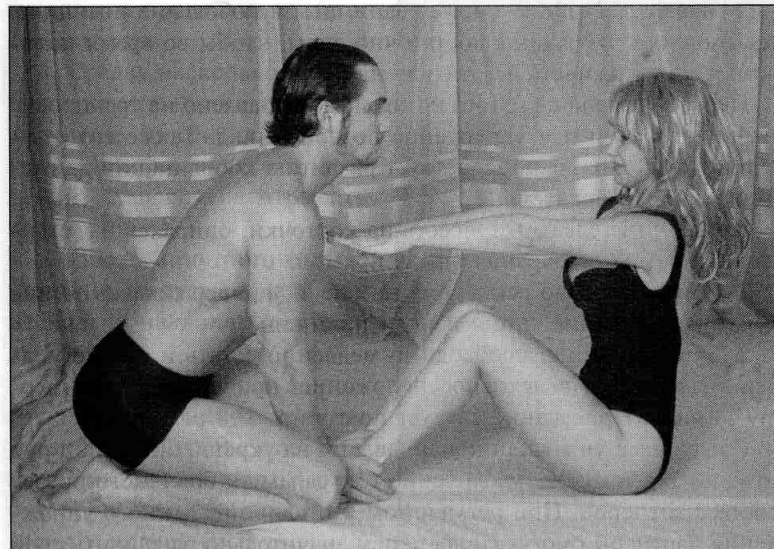


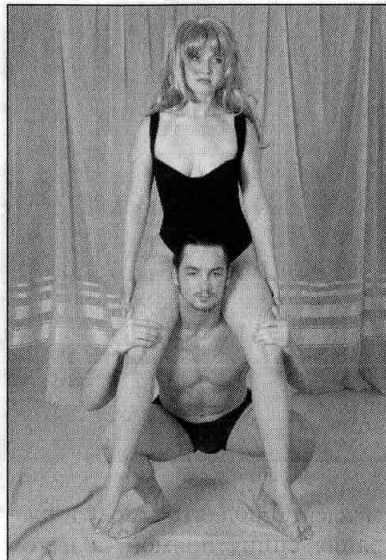


ми согнутых в коленных суставах ног. Мужчине следует обхватить руками ее лодыжки.



2. Затем женщине необходимо медленно поднять голову и плечи, потянуться к партнеру, сохраняя спину прямой, а потом вернуться в исходное положение.





3. Повторив упражнение несколько раз, женщине нужно максимально потянуться поочередно влево и вправо.

4. После кратковременного отдыха партнерам следует повторить упражнение еще раз.

Нижеприведенная группа упражнений рассчитана на пары, в которых мужчина находится в хорошей физической форме.

Регулярно выполняя эти упражнения, он с помощью своей любимой доведет свою физическую форму до совершенства, укрепляя и развивая определенные группы мышц.

Научившись свободно выполнять данный комплекс упражнений, пара с легкостью сможет заниматься любовью в позициях, требующих от мужчины достаточно силы, чтобы во время полового акта удерживать партнершу на руках.

Первое упражнение этого комплекса направлено на тренировку мышц ног, спины и укрепление позвоночника. Также его регулярное выполнение способствует развитию координации движений у обоих партнеров.

1. Мужчине следует присесть на корточки, опираясь на ступни полностью и сохраняя спину прямой.

2. Женщине надо сесть ему на плечи, придерживаясь за них руками и сохраняя спину и ноги прямыми.

3. Затем мужчине необходимо медленно встать и так же медленно вернуться в исходное положение, придерживая партнершу за ноги. Приседание следует повторить 3–4 раза.

Следующее упражнение направлено на укрепление мышц рук мужчины, а также на увеличение тонуса мышц брюшного пресса обоих партнеров. При регулярном выполнении данного упражнения партнеры смогут со временем значительно расширить свой

сексуальный репертуар, используя для полового акта различные акробатические позы.

1. Мужчине следует принять положение стоя, упираясь в пол ступнями ног, расставленных на ширину плеч.

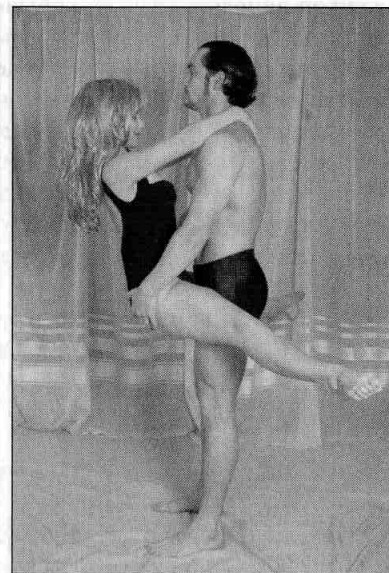
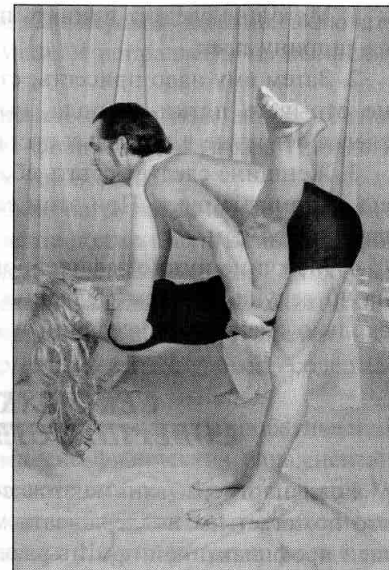
2. Затем ему надо поднять партнершу. Последней при этом необходимо обнять любимого руками за шею и обхватить бедрами его талию. При этом ноги женщины должны оставаться прямыми.

3. Придерживая партнершу за ягодицы, мужчине следует совершать наклоны вперед, сохраняя спину и ноги прямыми. При этом женщина также не должна прогибать спину и сгибать ноги.

4. Сделав несколько наклонов, мужчине нужно отдохнуть в течение 30 секунд, а затем произвести несколько приседаний, стараясь не отрывать пятки от пола.

5. После минутного отдыха мужчине следует сделать еще несколько наклонов и приседаний.

Третье упражнение данного комплекса направлено на развитие и укрепление всех групп мышц мужчины. Также оно улучшает чувство равновесия у женщины.

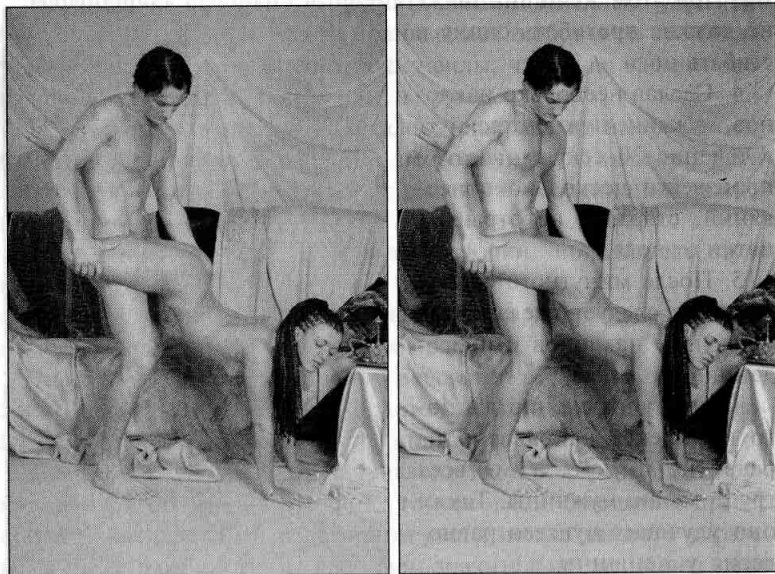




1. Мужчине следует принять положение стоя, ноги расставить на ширину плеч.
2. Затем ему надо присесть, стараясь держать спину прямой и не отрывать пятки от пола, вытянуть вперед напряженные и слегка согнутые в локтевых суставах руки.
3. Женщине следует встать сбоку от партнера и плавно лечь на его вытянутые руки. При этом ее тело должно оставаться совершенно прямым.
4. Мужчине нужно зафиксировать вышеописанное положение на 30 секунд, а затем медленно выпрямить ноги и сделать несколько плавных приседаний и наклонов вперед.

### **СЕКС КАК СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕЛА**

Если партнеры занимаются сексом несколько раз в неделю, это помогает им поддерживать хорошую форму и служит хорошей профилактикой против различных заболеваний.



Поэтому позы, используемые партнерами, должны включать в себя три основных вида нагрузки, и направлены на выносливости силы и гибкости.

Особенно важной для совершенствования тела является гибкость, которая достигается также физическими упражнениями и использованием акробатических поз в сексе.

Очень важно, чтобы физические нагрузки во время полового акта возрастали постепенно. Секс не должен быть слишком продолжительными и изматывающим. Начинать можно с простых сексуальных позиций, постепенно переходя к более сложным.

Сила и выносливость также вырабатываются при постоянных физических упражнениях, которые поднимают уровень содержания кислорода в крови, укрепляют легкие и мышцы.

Хороший секс с использованием необычных акробатических поз вполне может заменить комплекс физических упражнений.

После применения акробатических поз улучшается осанка. А для женщины любая физическая работа по дому становится легким и необременительным делом. Укрепленные во время регулярных занятий мышцы тела снижают риск, связанный с травматизмом, вывихами и ухудшающейся по мере старения подвижностью суставов. Укрепление мышц спины и живота помогает предотвратить или облегчить боли в нижней части спины. Занятия сексом укрепляют суставы и придают эластичность связкам.

Комплекс упражнений, приведенный выше, в сочетании с хорошим сексом поможет справиться с последствиями стрессов, потому что способствует выработке в организме большего количества эндорфина — химического вещества, служащего естественным анаболиком. Повышение его уровня в крови может изменить настроение человека и помочь раскрепоститься. Расслабленное состояние, которое следует за физическими нагрузками во время занятий любовью, способствует крепкому здоровому сну.

### **МЕДИТАЦИЯ**

Помимо физических упражнений, существует множество способов, позволяющих гармонизировать и улучшить сексуальные

отношения пары. Это и совместный просмотр эротических фильмов, и чтение литературы на сексуальную тематику, и разговоры о сексе, способствующие развитию чувственности и эротических фантазий, и многое другое. Однако одним из самых интересных и эффективных методов повышения сексуальности пары является совместная медитация, описанная в тантрических трактатах. Регулярно практикуя медитацию, мужчина и женщина не только укрепят свое физическое здоровье, но и обретут душевное равновесие и, разумеется, повысят свои сексуальные возможности. Существуют научные доказательства того, что чувственная медитация способствует усилению полового влечения и в несколько раз увеличивает силу и длительность оргазма.

Перед тем как начать чувственную медитацию, партнерам необходимо избавиться от мышечного напряжения и полностью расслабиться.

Стоит отметить, что научиться осознанному расслаблению весьма непросто. Для этого сначала надо последовательно созда-



вать напряжение в каждой группе мышц, а затем сбрасывать его, чтобы почувствовать контраст.

Так, чтобы расслабить мышцы плечевого пояса, следует поднять плечи до уровня шеи, зафиксировать данное положение на 10 секунд, а затем резко сбросить созданное напряжение. Точно так же необходимо расслаблять и все остальные группы мышц.

Чтобы снять напряжение в позвоночнике, можно принять перевернутую позу из комплекса хатха-йоги. Зафиксировав в данном положении тело на несколько минут и выровняв при этом дыхание, следует плавно вернуться в позицию лежа.

После того как партнеры научатся расслаблять мышцы тела в определенном порядке, они могут смело переходить непосредственно к медитации.

Первое медитативное упражнение лучше всего выполнять перед зеркалом. Партнерам следует сесть рядом, положив руки на колени и не касаясь друг друга. Далее каждому из них нужно закрыть глаза и мысленным взором пройти по всему своему телу, стараясь полностью расслабиться и выровнять дыхание.

Затем мужчина и женщина могут открыть глаза и внимательно рассмотреть свое отражение в зеркале. При этом им следует забыть о реальных и мнимых недостатках своего тела: им нужно любоваться им, отбросив чувство стыда и находя в себе все новые и новые оттенки сексуальности. Каждый из партнеров должен полюбить свое тело и научиться восхищаться им.

Это упражнение нужно проделывать ежедневно в течение недели по 10–20 минут.

При регулярных медитативных тренировках партнеры смогут добиться погружения в совместный транс, при котором произойдет полное слияние их сознаний.

## ГЛАВА 12. ВОСТОЧНЫЕ ТРАДИЦИИ



Население земного шара очень велико. На данный момент известно огромное количество народностей, представители которых отличаются друг от друга цветом кожи, разрезом глаз и обычаями.

Камасутра была создана в те времена, когда слово «любовь» было необыкновенно почитаемо. В восточных трактатах описаны нравы и сексуальные привычки людей, которые считали половой акт священным ритуалом.

Камасутра написана более двух тысяч лет назад. До недавнего времени она являлась самой популярной книгой о любви.

В Камасутре рассказывается об этике отношений между людьми, видах ухаживания и сексуальных позициях.

Большинство поз, упоминаемых в древних рукописях, сложны для воспроизведения. Они рассчитаны на сильных подвижных людей, которые регулярно занимаются спортом или йогой.

Поскольку во все времена строение человеческого тела

остается неизменным вне зависимости от того, представителем какой национальности является человек, принципы и способы соития у разных народов одинаковы, изменяются лишь названия.



Язык восточных философов довольно своеобразен и красив. В своих рукописях вместо простого словосочетания «сексуальные позы» они употребляли выражение «способы соития».

В Камасутре описывается всего три основных вида сексуальных позиций, которые называются позами стоя, сидя и боковыми. Упоминается там и несколько необычных.

Первыми в списке сексуальных позиций Камасутры стоят боковые позы — «тириак». Первая из них называется «Гарудабандхай». В этой позиции женщина лежит на боку, прижимая к животу колени. На всем протяжении полового акта ее голени должны быть выпрямлены. Мужчина ложится сзади партнерши и вводит половой член во влагалище, после чего прижимает колени к ее ногам.

Если женщина тяжелее своего партнера и более упитанна, мужчина может подложить ей под таз большую подушку. В этом случае его паховая область окажется на одном уровне с промежностью женщины.

Если во время полового акта поблизости нет подушки или диванного валика, женщина может немного развернуть бедра по направлению к возлюбленному. К сожалению, при этом значи-





тельно уменьшится глубина проникновения пениса во влагалище. Во время секса в позе «Гарудабандхай» мужчина может одной рукой ласкать ягодицы партнерши, а другой поглаживать ее клитор и грудь.

Вторая позиция называется «Амарити». В этой позе женщина лежит на боку, раздвинув ноги. Мужчина ложится сзади, ступнями к ее затылку и вводит пенис во влагалище, женщина обхватывает его коленями. Во время полового акта мужчина обнимает возлюбленную за талию, поглаживает ее ягодицы и ласкает грудь.

Подобное положение может быть выполнено, если мужчина находится между коленями партнерши, ногами к ее лицу. Такой вариант позволяет ему одновременно ласкать ягодицы партнерши и ее грудь, однако его движения скованны. Если он прижмется к спине женщины, этот недостаток будет частично устранен, но в таком случае глубина проникновения пениса уменьшится.

Третья позиция называется «Заячья». В ней партнеры занимаются сексом лицом к лицу: женщина лежит на боку, широко раздвинув колени, а мужчина ложится на ее вытянутую ногу и вводит пенис во влагалище. Женщина во время полового акта



может обнимать возлюбленного ногами за талию или ягодицы, а он сам имеет возможность гладить ее спину, ягодицы, живот и грудь.

Четвертая позиция называется «Треугольник». В этой позе женщина лежит на боку, вытянув ноги, лицом к партнеру. В момент полового акта мужчина сгибает одну ногу в колене и вводит пенис во влагалище, затем прижимает колено согнутой ноги к ягодицам женщины и начинает движения.

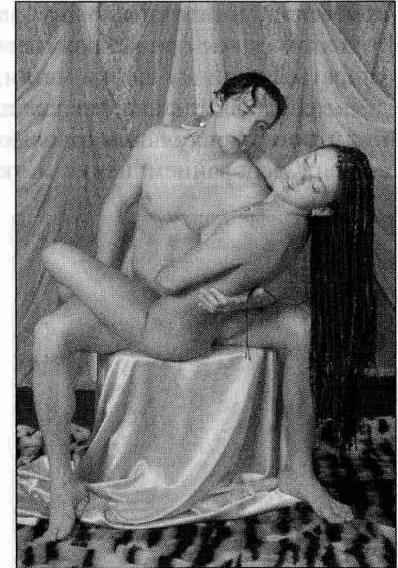
Партнерша во время полового акта обхватывает ногой бедра или талию возлюбленного и кладет ногу на его бедро.

Во время секса в этой позе руки партнеров остаются свободными, что дает им возможность интенсивно ласкать друг друга.

Пятая позиция называется «Дракон». В этой позе мужчина сидит на корточках, раздвинув колени. Его партнерша ложится на спину между ног возлюбленного и прижимает колени к животу.

Возвратно-поступательные движения в таком положении сильно ограничены, и все действия пары носят пассивный характер: мужчина притягивает к себе партнершу за бедра и отталкивает назад, а женщина держится руками за его ягодицы и пытается как можно теснее прижаться к партнеру.

Шестая позиция называется «Палана». В этой позе женщина лежит на боку, прижав колени к груди. Лучше всего, если в процессе полового акта она будет находиться на подушке или сидеть в кресле. В таком случае ее лобок окажется на одном уровне с половым членом партнера. Мужчина встает перед ней на колени и вводит пенис во влагалище. Так как руки партнеров свободны, они могут ласкать друг друга.

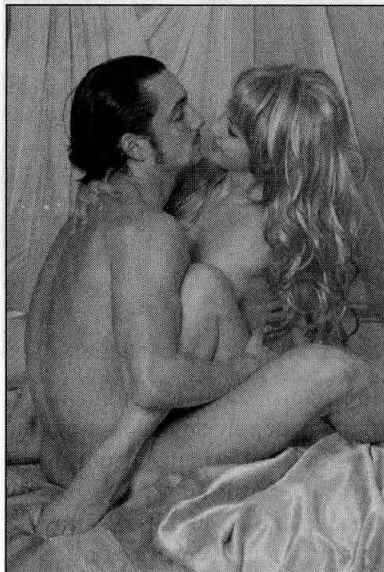


В описываемом положении можно заниматься сексом на диване, кровати, в кресле, на столе или на кушетке.

Позиции «Гарудабандхай», «Дракон» и «Палана» отличаются от множества других тем, что для женщин риск забеременеть меньше всего, так как во время полового акта шейка матки сильно сжата.

Во время секса в этих позах женщина может начать испытывать боль, особенно в тех случаях, когда пенис мужчины слишком велик, а сам он плохо управляет своими эмоциями.

В этом случае при каждом движении половой член будет сильно упираться в стенку шейки матки, что делает возможным повреждение свода влагалища, так как длина пениса превышает его длину, и во время толчков головка полового члена будет соприкасаться с основанием шейки матки.



Если мужчина имеет длинный и толстый пенис, но не в состоянии сдерживать себя во время соития, он может надеть на основание члена ограничитель из нескольких мягких резиновых колеи. Их количество должно точно соответствовать «лишнему» расстоянию длины пениса.

На втором месте в списке сексуальных позиций Кама-сутры стоят позиции сидя — «асситака». Первая из них называется «Бутон». В этой позе мужчина сидит на кровати. Его ноги плотно сомкнуты и вытянуты вперед. Во время полового акта он опирается ладонями о поверхность, на которой разворачивается действие. Женщина стоит к нему лицом, раздвинув ноги. Преимущество такого положения женщины в том, что мужчина может целовать ее половые губы и клитор.

Опускаясь на корточки, женщина тем самым помогает пенису проникнуть во влагалище. Полностью сев на партнера, она обнимает его ногами за бедра, а руками за плечи. В этом положении мужчина может не касаться ладонями пола, так как его возлюбленная своим весом помогает ему удерживать равновесие.

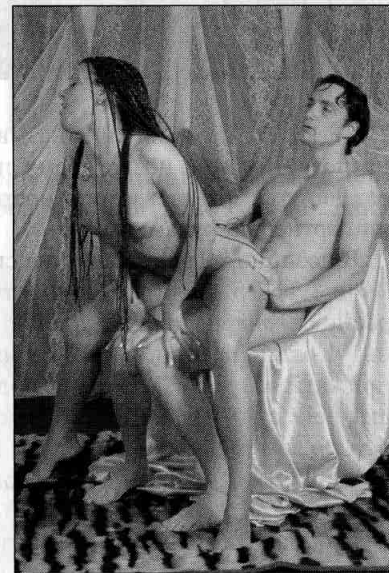
В позиции «Бутон» мужчина может ласкать партнершу руками. Все движения пары синхронные. Если женщина устала, ее партнер может прижимать и отталкивать ее, держась за бедра любимой. В этой позе заниматься сексом лучше всего на полу или на диване.

Вторая из позиций сидя называется «Тюльпан». Эта поза похожа на «Бутон» наоборот. В ней женщина поворачивается спиной к партнеру и садится к нему на колени, прижимаясь ягодицами к его паху. Движения, которые совершает пара, бывают возвратно-поступательными, или вперед-назад.

В момент полового акта женщина может держаться руками за колени партнера, а мужчина в свою очередь придерживать ладонями ее ягодицы.

В положении «Лотос» мужчина принимает позу лотоса (йога) на кровати. Женщина садится на колени партнера лицом к нему и обхватывает ногами талию возлюбленного, а руками его плечи. Она может контролировать действия во время полового акта, двигая бедрами, а ее партнер — руками приподнимая ягодицы сидящей на нем женщины. В такой позе влагалище сильно сжато, поэтому пенис проникает в него неглубоко.

Позицию «Лотос» рекомендуется использовать мужчинам с большим пенисом.





Четвертая позиция сидя называется «Роза». Она очень похожа на позу «Бутон», но во время полового акта колени женщины раздвинуты. Это дает возможность мужчине придерживать лодыжки партнерши руками.

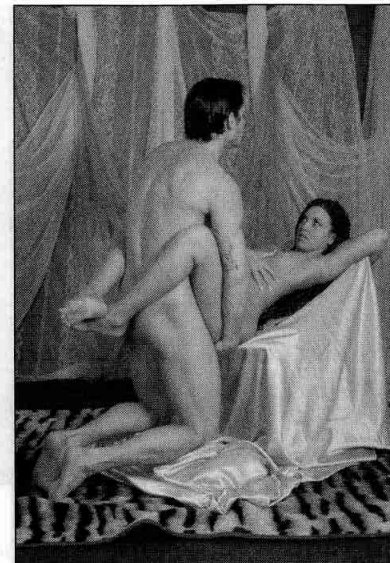
В позиции «Чаша» женщина сидит на краю кровати или стола. Лучше всего, если поверхность, на которой она находится, расположена на одном уровне с половыми органами мужчины. Колени женщины во время полового акта раздвинуты и прижаты к груди. Мужчина подходит к ней и осторожно вводит пенис во влагалище. Во время секса он должен проявлять осторожность, поскольку, как и в позициях «Гарудабандхай» и «Дракон», в этой позе большой пенис может причинить женщине боль.

При занятиях любовью в позе «Чаша» у мужчины есть возможность ласкать грудь, бедра и клитор партнерши. Женщина в ответ может обхватить ногами плечи или шею возлюбленного.

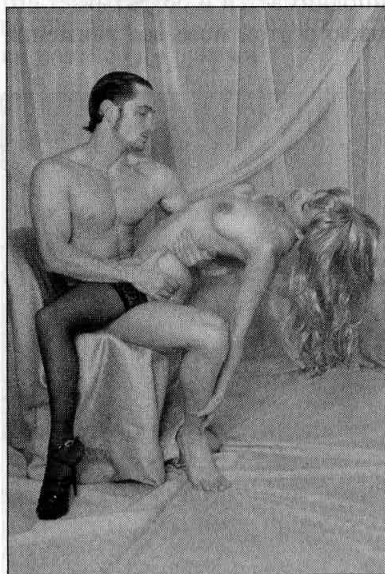
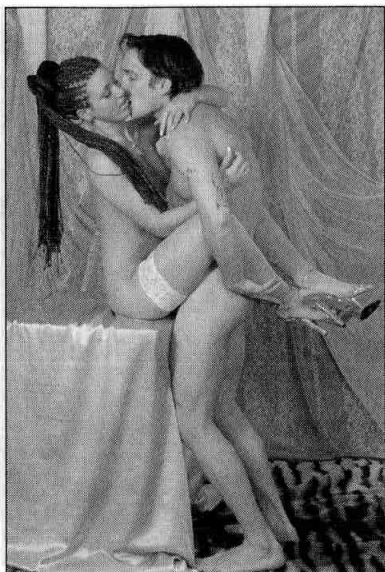
Если мужчина сильный, он может поднять партнершу с кровати, а затем, не выводя пениса из влагалища и не меняя основного положения, продолжить половой акт у стены или на балконе.

Движения, совершаемые партнерами в позиции «Чаша», бывают как возвратно-поступательными, так и вперед-назад. Ноги женщины во время секса могут лежать на груди или плечах партнера, а также обхватывать его талию.

В позиции «Орхидея» мужчина сидит на полу в позе «Бутон». Между его раздвинутыми коленями находится женщина. Движения в позе «Орхидея» в точности совпадают с действиями партнеров в позиции «Бутон». После того как пенис вошел во влагалище, женщина ложится между разведенными ногами партнера и кладет лодыжки ему на плечи, затем приподнимается и обхватывает его шею руками. При занятиях любовью в этой позе все движения







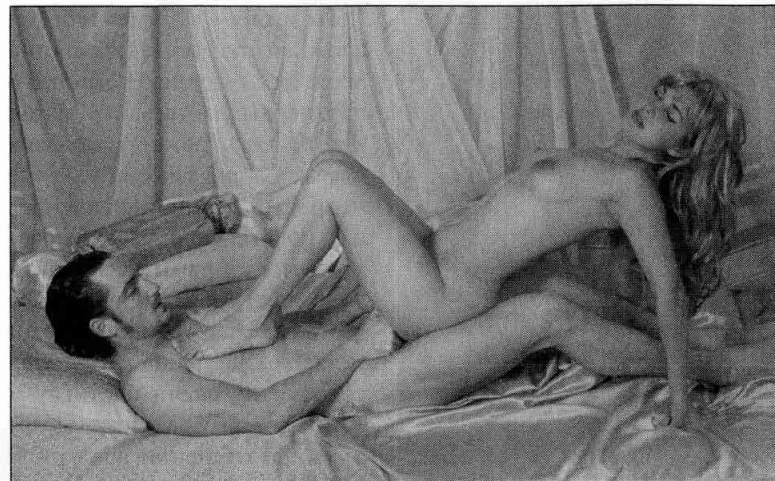
пары скованны. Женщина может только двигать бедрами, а мужчина — целовать ее лицо и шею.

Позиция «ударата» практически в точности повторяет позу «чаша», но во время полового акта женщина ритмично двигает своими бедрами и сжимает мышцы влагалища. Во время секса мужчина может ласкать лицо, грудь и клитор партнерши.

В позиции «Колыбель» мужчина сидит в кресле, на табурете или на стуле. Женщина садится на его колено, одной рукой обнимая партнера за шею. Обе ее ступни касаются пола. Во время полового акта мужчина может ласкать лицо, клитор и живот возлюбленной. Движения в этой позе возвратно-поступательные, их в основном делает женщина.

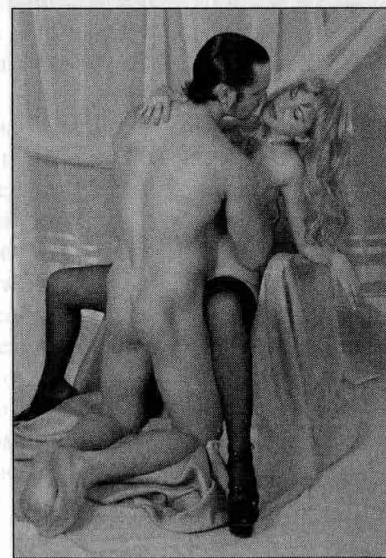
Позиция «Гамак» имеет сильное сходство с позой «Колыбель», но во время полового акта одна нога женщины лежит на плече партнера, а вторую мужчина держит руками. Во время полового акта женщина отклоняется назад. Для сохранения равновесия она может держаться руками за плечи партнера, свою ногу или спинку кресла.

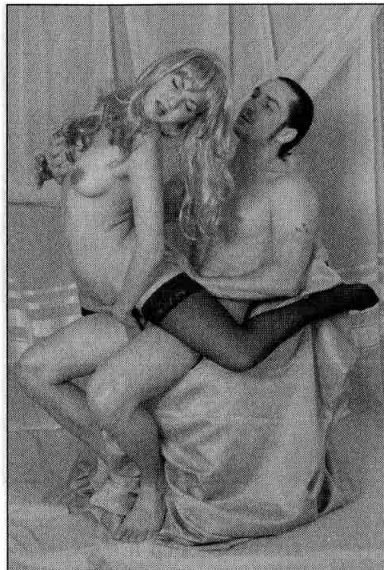
В позиции «Шалость обезьянки» женщина сидит на жи-



воте лежащего мужчины и упирается ладонями в его плечи. Когда пенис входит во влагалище, она встает на четвереньки и начинает раскачиваться. В такой позе при каждом резком движении половой член выскальзывается из влагалища, а потом проникает обратно, при этом партнеры испытывают огромное удовольствие.

Позиция «Сверло» похожа на позу «Шалость обезьянки», при этом следует учитывать, что соприкосновение ступней женщины с полом сделает ее движения еще более интенсивными. Во время полового акта действует только женщина: вращает бедрами и сжимает мышцы влагалища, однако не совершает возвратно-поступательных движений.



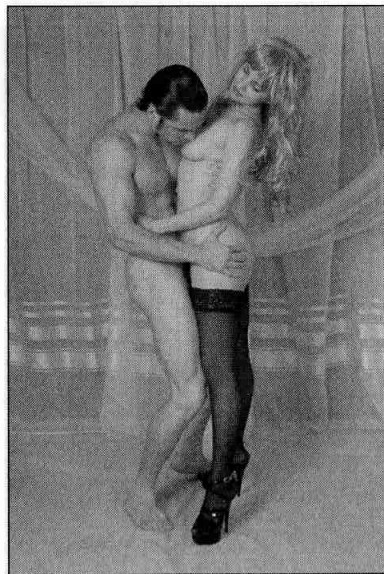


Позиция «Замок» самая сложная из всех. Женщина держится за шею стоящего партнера руками, в то время как ее ноги лежат у него на плечах. Занять такое положение непросто. Женщина ложится на кровать, поднимает и раздвигает в стороны ноги. Мужчина наклоняется к ней и обхватывает партнершу руками за талию. Женщина кладет щиколотки на плечи партнеру и обнимает его за шею. Затем мужчина медленно встает.

В позиции «Двойной замок» мужчина садится на корточки. Женщина подходит к нему спереди, поворачивается спиной и садится к возлюбленному на колени. Когда пенис входит во влагалище, пара начинает совершать возвратно-поступательные движения. Для использования подобной позы партнеры должны быть в хорошей физической форме.

На третьем месте в ряду сексуальных позиций Камасутры стоит «стиха» — позиция стоя. Во время полового акта партнеры стоят на ровной поверхности лицом к лицу. Эта поза может быть использована только в том случае, если партнеры одинакового роста.

Среди позиций «стиха» самой простой считается та, в которой



женщина стоит, повернувшись лицом к мужчине, прижав одно колено к своей груди, и опирается ягодицами о какой-либо предмет у себя за спиной. Такая позиция называется «Цапля», она очень удобна и проста в исполнении.

В позиции «дватала» мужчина стоит, прислонившись спиной к стене. Женщина подходит к партнеру, обхватывает руками за шею, подпрыгивает и обвивает ногами пояс возлюбленного. Движения во время полового акта могут быть возвратно-поступательными или раскачивающимися.

В Камасутре и ряде других старинных манускриптов упоминается о большом количестве способов доставить удовольствие друг другу. Среди них часто встречается описание шлепков, укусов и щипков. Большинство нервных окончаний, возбуждение которых приводит к оргазму, идентично болевым клеткам, расположенным под кожей. Именно поэтому воздействие на эти клетки во время полового акта дарит партнерам еще большее удовольствие, однако злоупотреблять этим не стоит.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. ЧУВСТВЕННОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ .....	10
Умение понимать друг друга .....	10
Кое-что о сексуальности и сексуальной привлекательности .....	15
О том, что мы хотим друг от друга .....	21
Мастурбация. Мифы и реальность .....	25
ГЛАВА 2. ВПЕРВЫЕ НАЕДИНЕ .....	30
Чуткость .....	30
Раздевание .....	32
Поцелуи и ласки .....	37
Неккинг .....	46
Петтинг .....	49
Оральный секс .....	50
Секс без пенетрации .....	54
ГЛАВА 3. ВВЕДЕНИЕ В МИР СЕКСА .....	64
Первый раз .....	64
Создание интимной обстановки .....	67
Ласки .....	73
Эротический массаж .....	77
Сексуальный контакт .....	85
Близость после первого полового акта .....	94
ГЛАВА 4. ГАРМОНИЯ РАЗНЫХ ПАРТНЕРОВ .....	97
Совместимость половых органов партнеров .....	97
Партнеры с разным весом и разного роста .....	118
Как справиться с разницей в темпераментах .....	134
ГЛАВА 5. КАК СТАТЬ СУПЕРЛЮБОВНИКОМ .....	140
Тайны женского оргазма .....	140
Позы, способствующие достижению оргазма у женщин .....	154
Тайны мужского стриптиза .....	161
ГЛАВА 6. КАК СТАТЬ СУПЕРЛЮБОВНИЦЕЙ .....	165
Сексуальные эмоции и поведение мужчины .....	165
Как удовлетворить мужчину .....	173
Тайны женского стриптиза .....	180
Позы, позволяющие продлить эрекцию .....	185

ГЛАВА 7. СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ И ИГРЫ .....	197
Реализация фантазий .....	197
Секс не в постели .....	201
Сексуальные мини-спектакли .....	208
ГЛАВА 8. СЕКС И ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ .....	232
Здоровье и пол будущего ребенка .....	232
Продолжение себя .....	234
Виды контрацепции .....	241
ГЛАВА 9. КАК УСИЛИТЬ ЧУВСТВЕННОСТЬ .....	247
Пробуждение чувственности .....	247
Усиление чувственности .....	253
ГЛАВА 10. ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС .....	261
Тантрические тайны страсти .....	261
Высшие формы слияния .....	271
ГЛАВА 11. СПОРТ И СЕКС .....	276
Физическая подготовка партнеров .....	276
Оценка физических возможностей своего тела .....	277
Комплекс упражнений .....	279
Секс как способ совершенствования тела .....	302
Медитация .....	303
ГЛАВА 12. ВОСТОЧНЫЕ ТРАДИЦИИ .....	306



**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. (057) 783-88-88

E-mail: [support@flc-bookclub.com](mailto:support@flc-bookclub.com)

**По вопросам приобретения оптовых партий  
обращаться по тел. (044) 255-19-86**

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. 4722 36-25-25

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

**«Книжный клуб», а/я 4, Почтамт, Белгород, 308000**

---

**Науково-популярне видання**

**НОВІКОВА Ірина Вікторівна**

**Радощі сексу**

*(російською мовою)*

**Редактор Д. В. Нестерова**

**Комп'ютерне макетування А. В. Попова**

**Коректор Е. В. Жмурова**

Підписано до друку 27.12.2006. Формат 84x108/32.  
Друк офсетний. Гарнітура «Таймс». Ум. др. арк. 16,8.  
Наклад 27 000 пр. Зам. № 0627010.

**Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»**

**Св. № 04059243Ю0017536 від 13.03.2000**

**61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а**

**E-mail: [cop@flc-bookclub.com](mailto:cop@flc-bookclub.com)**

Віддруковано з готових діапозитивів  
на Ярославському поліграфічному комбінаті  
Росія, 150049, м. Ярославль, вул. Свободи, 97