

НОВАЯ
Камма



сутьра

18+

самая полная версия

НОВАЯ

Кама
сутра

самая полная версия


ЭКМО
Москва
2013

УДК 392.6
ББК 57.01
Н 56

Нестерова Д. В.

Н 56 Новая камасутра. Самая полная версия / Нестерова Д. В. — М. : Эксмо, 2013. — 160 с. : ил. — (Камасутра XXI века для продвинутых).

ISBN 978-5-699-65297-6

Дополненное переиздание одной из самых популярных книг о сексе в России «Новая камасутра XXI века. Полная версия». Новый материал и эффектные фотографии вдохновят вас на сексуальные эксперименты и помогут стать настоящими профессионалами в области секса!

В книге собраны позиции из классического индийского трактата, современные техники любви, методики доставления оргазма, приемы эротического массажа, различные виды ручной стимуляции, уроки стриптиза и многое другое.

С ее помощью вы сможете испробовать все многообразие сексуальных позиций, меняя их в соответствии с настроением и обстановкой. А главное — научитесь реализовывать все желания и прихоти друг друга, даже нетрадиционные...

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-699-65297-6

© Нестерова Д. В., текст, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Введение

Половой союз является одной из благоприятных йог, которая, хотя и включает наслаждение всеми чувственными удовольствиями, дает облегчение от страстей. Это один из путей к Освобождению.

Кауларакхасья

В отличие от Европы, где христианская мораль в течение нескольких столетий стремилась всеми возможными способами подавить сексуальность мужчины и женщины, в Индии, Тибете, Непале, Японии и Китае этот аспект человеческого бытия рассматривался как отрасль науки и вид искусства, достойные всестороннего изучения и практики.

Ученые этих стран постулировали, что в основе всего сущего лежат сексуальные принципы и ни одно учение не может считаться полноценным и законченным без их глубокого изучения. Вся метафизика Востока утверждает, что сексуальность вообще и половой акт в частности являются одним из путей к достижению состояния трансцендентности, а также спосо-



бом постижения высшей гармонии.

Индусы считали, что восторг единения, наступающий в момент сексуального экста-

за или непосредственно после него, является уникальным мистическим опытом, пережить который может любой человек.

На этом основывались древние восточные трактаты, рассматривать которые в качестве примитивного пособия по физиологии секса будет в корне неверно.

Мистический смысл полового акта был известен еще древним египтянам и иудеям: упоминания об этом встречаются в тайных магических трактатах. Однако европейские ученые долгое время воспринимали прямые указания восточных учителей как иносказательные и аллегорические, пытались найти в трактатах какой-то иной смысл, тем самым уходя в сторону с пути истины.





Последние десятилетия XX века были ознаменованы возросшей потребностью людей в расширении сознания и понимания глубинных основ своей сущности.

Многие подошли вплотную к идее духовного освобождения через сексуальность, нарушая табу в этой области.

Одним из серьезных шагов в этом направлении было освобождение от чувства вины, возникавшего после получения полового удовлетворения.

Однако подобные попытки раскрепощения у неподготовленных людей дали отрицательный результат: на смену радости от ощущения вседозволенности пришло состояние духовного опустошения.

Дело в том, что подобные опыты могут принести благо и открыть дорогу к самосовершенствованию только в том случае, если будут ориентированы на положительное восприятие мира.

Сексуальная революция в США и Европе привела к далеко не лучшим результатам, заставив психологов и психиатров всего мира обратить пристальное внимание на проблемы

сексуальности и прислушаться к тысячелетней мудрости Востока.

Людям требовалась помощь, чтобы осознать важность творческой устремленности в сексуальной жизни.

Действенные восточные практики очень быстро вошли в жизнь людей: йога, тай-цзи, медитация, а также гештальт-терапия и множество других способов познания себя и своего места в мироздании были открыты для стран Запада, всесторонне исследованы и взяты на вооружение.

Тем не менее творческий и возвышающий аспект сексуальности так и остался в тени и не был рассмотрен подробно. Слишком сильны были барьеры, установленные социальными институтами и традиционным воспитанием.

Только в конце 70-х годов XX века были предприняты серьезные попытки изучения, систематизации и синтеза уникального опыта даосских и тантрических трактатов о сексуальности.

Учения о половых таинствах в Китае и Индии развивались синхронно: шел постоянный двухсторонний обмен идеями, которые постепенно доводились до совершенства. К сожалению, глубинное постижение этих учений было доступно только избранным людям, прошедшим сложные обряды посвящения и достигшим определенных духовных высот.

Первые попытки изучения и опубликования восточных сексуальных трактатов вызвали огромный интерес, однако были восприняты в качестве эротической литературы, так как аллегоричность и запутанность оригинальных текстов не дава-





Основная проблема у пар, пытавшихся приобщиться к сексуальным таинствам, возникла из-за того, что они концентрировали свое внимание в основном на физиологических аспектах полового акта: удлинении процесса, усилении оргастических ощущений, развитии чувственности.

Духовный, энергетический и трансцендентный аспекты секса оставались за гранью рассмотрения. А ведь именно они являются основными условиями сексуальной гармонии.

В частности, достижение оргазма являлось не самоцелью, а всего лишь промежуточным этапом на пути к выходу на новые уровни восприятия и сознания.

Сексуальные таинства, воплощаемые равноправными партнерами, укрепляют жизненную силу, раскрывают путь к самосовершенствованию, усиливают целостность и ясность сознания, а также показывают, как направлять полученную энергию в творческое русло

ла понять их истинный смысл. Подобное восприятие этих трактатов послужило толчком ко множеству ложных выводов о половых практиках. Поверхностное изучение древних текстов привело к целому ряду разочарований у тех людей, кто попытался их применить на практике.



самореализации. Но парам, практикующим древние методики, необходимо помнить, что личная этическая ответственность всегда была основой основ для посвященных.

Вступить на путь тантры может как супружеская пара со стажем, так и молодые люди, которые только собираются стать парой и хотят достичь в сексуальных отношениях не



только вершин экстатического удовольствия, но и расширить с их помощью границы собственного «я».

Чувственный, эмоциональный и мистический экстаз, совместно переживаемый обоими партнерами, является ключом к древним половым таинствам, постичь которые могут только люди, изначально готовые отдавать больше, чем приобретать, и для которых доверие друг к другу стоит в ряду основных ценностей жизни.

Любящая пара, решившая заняться сексуальными практиками, несомненно, выиграет от этого, приобретя бесценный опыт новых состояний, а также получая неизмеримо большее удовольствие от полового акта.



Любовные игры



Трепетные касания

Нежные взгляды и трепетные, будто случайные, прикосновения, переполненные энергетикой чувственности, являются первыми проявле-

Вид обнаженного тела любимого человека вызывает множество приятных эмоций. Помимо того, что глаза любящего непременно идеализируют предмет



ниями пробудившейся страсти. Ответный трепет, подобный электрическому разряду, увеличивает желание, захватывая человека целиком.

Юная пара, впервые испытывающая подобные ощущения, стоит на пороге прекрасных открытий. Путь чувственности, на который они вступают, таит множество чудес, постичь которые можно только в том случае, когда партнеры полностью доверяют друг другу и готовы не только получать удовольствие, но и дарить себя, не требуя ничего взамен.

своих нежных чувств, превращая в достоинства даже имеющиеся недостатки, зрение является одним из инструментов возбуждения. Это утверждение



Не спешите в первый раз раздевать девушку, особенно девственницу, до конца, — пусть она останется в нижнем белье. Это придаст ей уверенности в вашей чуткости, а вам добавит приятных ощущений и откроет простор для фантазии.

особенно верно для мужчин. Зримая красота женского тела порождает в них неуправляемое желание прикоснуться, выразить проснувшуюся страсть ласками и поцелуями и добиться ответной реакции.

К сожалению, женщины устроены несколько иначе. Созерцание обнаженного мужского тела, если оно действительно красиво, может доставить им эстетическое удовольствие, но возбуждение появляется у них далеко не так быстро, как у мужчин.

Возникновение сексуального желания у представительниц прекрасного пола зависит от целого ряда причин.



♀ Пока партнер не изучит ваше тело и не будет знать, как надо его ласкать, чтобы вам было приятно, нужно говорить ему о своих ощущениях и направлять его действия. Но делать это необходимо с максимальной деликатностью, чтобы не обидеть его.

- Прежде всего девушка должна расслабиться и ничего не бояться.

- Вторым фактором являются комплименты и приятные

слова, выражающие страсть и любовь мужчины. А его нежные прикосновения и поцелуи стоят далеко не на последнем месте в пробуждении чувственности.

Чуткий и внимательный партнер никогда не будет спешить, особенно в том случае, когда девушка только-только начинает постигать науку любви.

Для начала он отдаст дань восхищения ее рукам. Пальцы, ладонь, внутренняя часть предплечья и локтевого сгиба у женщин имеют очень высокую чувствительность и практически всегда являются эрогенными зонами. Поэтому нежное поглаживание

кончиками пальцев, а также чувственные прикосновения губ и языка будут очень возбуждающе действовать на девушку, особенно если во время ласк юноша шепчет ей комплименты и проникновенно смотрит в глаза.

- Женские ноги также очень чувствительны к ласкам. И если поглаживания внутренней части бедер могут в первый раз смутить и даже немного испугать девушку, показавшись ей слишком откровенными, то разминание и поцелуи ступней и пальцев ног она воспримет с благодарностью, как приятный расслабляющий массаж. Однако ласки ступней хороши не только этим.

Дело в том, что в этой зоне находится множество точек, воздействие на которые оказывает благотворное влияние на весь организм человека, а участок в центре стопы и подушечки пальцев являются у женщин также мощными эрогенными зонами.

♀ Если вы оба еще не имеете сексуального опыта, то вам не следует торопиться. Лучше потратьте несколько интимных свиданий на ласки, сдержите нетерпение и постарайтесь лучше изучить друг друга, взаимно корректируя свои действия.

Но девушка тоже не должна оставаться неподвижной расслабленной потребительницей. Партнеру будут очень приятны ее ласки и поцелуи, так как практически все мужчины любят и ценят в женщинах проявления подобной активности. К тому же у мужчин гораздо больше эрогенных зон, чем принято считать.



Множество начинающих пар не знают, что губы являются одной из мощнейших эрогенных зон, однако целоваться можно не только соприкасаясь губами. Поцелуй как таковой является одним из сильнейших возбуждающих действий, а губами партнеры могут касаться любой части тела друг друга, что доставит массу удовольствия как женщине, так и мужчине.

♀ *Не забывайте, что у вас больше возможностей для чувственных ласк, чем у партнера. Ласкайте его не только руками, губами и языком. Прикосновение к телу любимого грудью и прядями волос доставит ему удивительное наслаждение.*



● У возбужденной девушки кожа становится теплее и слегка розовеет, дыхание и сердцебиение учащаются, а соски твердеют. Она подается навстречу поцелуям партнера. Не останавливаясь, ему нужно пройтись губами и кончиком языка по всему ее телу, подарив любимой сотни поцелуев, которые станут всего лишь нежной подготовкой к чувственной атаке.

● Предварительную любовную игру прекрасно дополнит бокал вина. Оно не только создаст хорошую атмосферу, но



♂ *Не спешите ласкать самые чувствительные места вашей партнерши, приблизьтесь к ним очень медленно, дайте ей возможность наполниться предвкушением чувственного наслаждения и только потом переходите к более активным действиям.*

● Поцелуи могут быть чрезвычайно разнообразны. Наклонившись над своей партнершей и слегка прикасаясь губами к ее губам, мужчина может делать нежные круговые движения языком, чуть проникая в ее рот и дотрагиваясь до ее языка и внутренней стороны губ. Ему следует покрыть легкими, словно прикосновение крыла бабочки или дуновение летнего ветерка, поцелуями ее лицо, пройтись кончиком языка по контуру уха любимой, нежно захватывая губами и зубами его мочку, попробовать различные варианты, чутко прислушиваясь к ее реакции.





кожа — это самая большая эрогенная зона. Чувствительность кожи к ласке можно проверить, устроив небольшой эксперимент: женщине следует завязать партнеру глаза, а потом очень нежно провести по различным частям его тела легким пушистым перышком — он испытает очень сильные приятные ощущения.

и поможет расслабиться и настроиться на эротический лад. Вино также является для многих пар настоящим афродизиак и становится элементом эротической игры.

Мужчина может налить несколько капель вина на грудь и живот партнерши, а затем нежно слизать их языком и предложить любимой проделать то же самое. Во время такой игры любовники не только получают изысканное наслаждение, но и

ощущают, насколько они близки друг к другу.

Напитки также можно использовать для создания необыкновенного поцелуя. Мужчина может набрать немного вина в рот, а затем поцеловать партнершу, поделившись с ней частью пьянящей влаги. Подобный поцелуй называют также французским брудершафтом.

Для мужчины поцелуи тела не менее приятны, чем для женщины, ведь человеческая



Рождение страсти

Одним из видов сексуальной активности является некинг, включающий в себя ласки только выше пояса.

Практикуя некинг, партнеры получают весьма изысканное удовольствие, стимулируя так называемые верхние

● Если у любовников не слишком высокая чувствительность, то во время занятий некингом они вряд ли смогут достигнуть оргазма, так как какая-либо генитальная стимуляция при этом способе сексуальной активности отсутствует. Одна-



Чем больше вы сосредоточитесь на ощущениях партнерши, тем большее получите удовольствие. Реакция женщины на ласку является очень возбуждающей и приятной, а энергетика удовлетворенной партнерши ощутимо добавляет сил.

12



ко при высокой возбудимости и длительной практике достичь оргастической разрядки все-таки можно, и она подарит паре совершенно восхитительные ощущения.

Это выглядит достаточно необычно, но последователи восточных школ любви, практиковавшие некинг, часто вообще исключали всякое прикосновение к телу партнера: например, приверженцы пути тантры в сексе только дули на чувствительные области тела своего любовника и этим самым доводили его до оргазма.

эrogenные зоны, расположенные выше пупка. Любовники ласкают наиболее чувствительные участки верхней части тела друг друга с помощью рук, губ, языка, груди, волос и т. д.

Пары, которым нравится подобный вид сексуальных контактов, используют для ласк самые разнообразные части тела. Например, в Камасутре и других эротических восточных трактатах описан способ, при котором лоб, щеки, губы и соски партнеры стимулируют ресницами.





используют афродизиаки, эротические игрушки и фильмы, совершают половой акт в нестандартной обстановке.

Из вышесказанного не следует делать вывод, что неккинг подходит людям с низкой чувствительностью. Напротив, этот вид сексуальной активности вносит множество новых ощущений в интимную жизнь пары с уже сложившимися отношениями и позволяет разнообразить половые контакты.

Начинающим партнерам рекомендуется практиковать неккинг для того, чтобы повысить чувствительность уже известных эрогенных зон, а также выявить и вывести из латентного состояния новые.

Например, во всех сексуальных трактатах женское ухо называется в ряду самых чувствительных эрогенных зон, но множество юных девушек не любят, когда их целуют в ухо, особенно с помощью языка. Это вовсе не означает, что у них ухо нечувствительно, напротив, — эта зона обладает повышенной чувствительностью, и нужно просто найти оптимальный способ ее ласки и стимуляции.

Платье или блузка из тонкой шелковой ткани, надетые на голое тело, сделают ваше наслаждение неккингом более острым. Скользящая между вашим телом и руками или губами партнера ткань усиливает ощущения.

соски, молочные железы, шея и т.д.) сильно развиты. Партнеры с низким уровнем сексуального темперамента вряд ли смогут довести друг друга до оргастического состояния, прибегая только к стимуляции пупка.

Однако не следует думать, что неккинг подходит только для гиперсексуальных пар. Многие любители этой практики обладают сексуальностью, лишь чуть превышающей средний уровень.

Они сознательно прибегают к различным способам, стимулирующим половое влечение:

Тем не менее успех в практике неккинга может быть достигнут, только если оба любовника испытывают достаточно высокое сексуальное влечение, а их верхние эрогенные зоны (губы, ушные раковины,



Занятие неккингом можно рассматривать как длительную изысканную прелюдию, доводя утонченными ласками желание друг друга до высшего пика, потом давая ему немного утихнуть и снова возбуждая до предела.

В практике некинга женская активность играет даже более весомую роль, чем мужская.

Общеизвестно, что мужчины от природы менее чувствительны, чем женщины, да и все институты воспитания построены таким образом, что высокая мужская эмоциональность и чувственность порицаются.

Женское тело дает больше возможности для доставления наслаждения, а женская психика более тонко ощущает реакцию партнера. Используйте свое чутье, чтобы изучить желания любимого и стать для него совершенством.



● Если мужчина менее опытен, чем женщина, то некинг станет прекрасным способом научить его не только технике ласк, но и более глубокому их восприятию. Партнерше нужно позволить любимому принять удобное положение и расслабиться, а затем провести по его лицу, шее, груди, животу кончиками пальцев и перейти к нежным, едва ощутимым поцелуям и касаниям языком. Ей желательно сосредоточить свое внимание на его ухе, ключичных и яремной впадинах, сосках. При этом надо следить за его реакцией, менять технику прикосновений, силу нажатия, скорость движения. Женщина непременно найдет у своего

любимого чувствительные места и способы их ласки, на которые он ответит нарастанием возбуждения.



Мужчина не сможет длительное время оставаться в спокойном положении: вспыхнувшее желание заставит его приступить к ответным ласкам. Шея и спина у многих мужчин также являются благодатным местом для ласки. Утонченные прикосновения можно сочетать с легким царапаньем и чувственными поцелуями. Женщине следует знать, что прикосновение ее возбужденных сосков подарит партнеру изысканное удовольствие.

Даже если вы уже хорошо знаете эрогенные зоны вашей партнерши, не устремляйтесь сразу к этим местам, так как постоянное повторение быстро ей надоест и ее реакция на подобную стимуляцию станет отрицательной.





● Она может наклониться над любимым и провести сосками по его груди и лицу, задержавшись над губами, чтобы партнер мог дотянуться языком и ответить на ее ласку. При этом ей надо прижать руки мужчины, как бы запрещая ему двигаться

и сковывая его активность. Подобный прием действует еще более возбуждающе.

Кисти рук многих мужчин, особенно если они не занимаются тяжелым физическим трудом, также весьма отзывчивы на женские прикосновения.

Партнерша может переплести свои пальцы с пальцами любимого, провести ногтями по его ладони и внутренней стороне предплечья, пройтись по ним языком снизу вверх и сверху вниз.

Мужчине понравится, если она возьмет в рот поочередно каждый его палец, оближет его, пососет. Эта ласка взбудоражит любого мужчину, так как напомнит ему действия, производимые женщиной во время орального секса.



♀ *Западные сексологи рекомендуют своим пациентам, имеющим проблемы, связанные с низким половым влечением, заниматься некингом и петтингом. Эти виды сексуальной активности помогают партнерам добиться необходимого уровня полового влечения.* **♂**

Изысканные прикосновения

Одной из интереснейших форм сексуальной активности является петтинг, о котором до недавнего времени было очень мало известно. Слово «петтинг» произошло от английского pet, что означает «баловать,

Петтинг был известен еще в глубокой древности, его практиковали жрицы в древнегреческих храмах, посвященных богине любви. Их мастерство было настолько высоко, что они могли довести и себя, и мужчи-

♀ Если ваша партнерша проявляет активность в ласках и хочет подарить вам наслаждение, позвольте ей делать то, что она желает. Это доставит ей не меньшее удовольствие, чем те ласки, которыми осыпаете ее вы.

16



ласкать». Под этим термином подразумевают любые сексуальные действия, не включающие нормального коитуса. Многие люди уверены, что петтинг является сексом для подростков, считая его в чем-то ущербным, так как он исключает традиционный вагинальный контакт. Даже некоторые дипломированные сексологи утверждают, что прибегать к петтингу любовникам стоит лишь в том случае, когда в силу каких-либо обстоятельств они не могут совершить нормальный половой акт. На самом деле петтинг является пикантным проявлением сексуальности, поскольку полностью исключает стимуляцию гениталий партнера руками.

ну до экстатического состояния, не прибегая к обычному половому акту.

Самые искушенные куртизанки умели довести своего любовника до оргазма с помощью одного прикосновения.

Подобные достижения требовали длительного обучения искусству эвокации, то есть определенному способу касания эрогенной точки, который доводил партнера до пика наслаждения. Основным в этом обучении было не знание эрогенных зон, которых в то время насчитывали несколько сотен, а выработка техники самого прикосновения.

Будущая жрица с помощью определенных упражнений училась концентрировать весь заряд своей сексуальной энергии в кончиках пальцев рук, ног или сосков, после чего одно





Занятия петтингом подарят любящей паре дополнительное ощущение близости и единения, так как они гораздо продолжительнее обычного полового акта и позволяют полностью исследовать тела друг друга.

практиковавшийся в древних храмах, был разновидностью энергетического массажа.

К сожалению, в практике современного петтинга не сохранилось секретов энергетического воздействия. Однако часть подобного умения любящие партнеры, практикующие петтинг и внимательно относящиеся к ощущениям друг друга, могут развить. По крайней мере, возбуждать друг друга одним легким чувственным прикосновением научится любая пара.

● Одной из разновидностей петтинга являются ласки в одежде или с частичным обнажением. Разумеется, для подобной сексуальной практики не подходит повседневная одежда,

для нее выбираются ткани, вызывающие приятные тактильные ощущения: атлас, шелк, шифон, батист, тонкий бархат и кружево. Наряды для петтинга не должны притуплять ощущения. Их надо подбирать таким образом, чтобы визуально стимулировать эротическое восприятие.

Пары, занимающиеся петтингом, специально покупают атласное постельное белье и используют лоскуты шелковых тканей в качестве аксессуаров для ласк.

Скольжение прохладного шелка по разгоряченной коже доставляет изысканное удовольствие, а прозрачные ткани, сквозь которые просвечивают контуры тела, радуют глаза любовников и увеличивают желание ласкать друг друга.



Близнецы награждают женщин подозрительностью и желанием во всем сомневаться. Такая женщина поверит серьезному мужчине, умеющему убеждать, однако через несколько часов анализа найдет повод для недоверия. Ей нужно постоянно доказывать свои чувства, но и она будет делать то же самое всеми доступными способами, а из малейшей ошибки партнера сделает повод для трагедии и бурного выяснения отношений со слезами. С такой женщиной очень непросто, ее двойственность будет преподносить ее избраннику постоянные сюрпризы: если вчера в его постели была ласковая кошечка, то на следующий день он может обнаружить там страстную тигрицу.

Для занятий петтингом наденьте шелковые чулки. Вы увидите, как загорятся глаза вашего партнера от этого пикантного зрелища, а ваши ощущения от его ласк станут гораздо острее, особенно в месте перехода от чулка к обнаженной коже.

прикосновение к телу мужчины погружало его в пучину сексуального наслаждения. Можно сделать вывод, что петтинг,



Внести дополнительную изысканность и пикантность в занятия петтингом можно, используя вино и фрукты, многие из которых даже сами по себе являются афродизиаками.

В качестве эксперимента можно предложить любовникам использовать апельсин весьма нестандартным способом. Очищенный плод с несколькими вынутыми дольками женщина размещает в области своих ге-

♀ *Ваше тело — это одна из основных причин, по которой ваш партнер чувствует к вам влечение, поскольку зрительные образы действуют на него очень сильно. Помните об этом и всегда старайтесь показать себя с самой привлекательной стороны.*

шин. Казалось бы, имитация куннилингуса на фрукте ничем не может напитать чувственность, но это не так. Прежде всего девушка видит действия партнера и ощущает слабые толчки на своих половых органах. Ее воображение тут же дорисовывает недостающие ощущения, и возбуждение, как и наслаждение, нарастает.

Партнер также визуально наблюдает за реакцией женщины, его воображение тем временем не бездействует, подпитывая его страсть и удовольствие.

♀ *Женщине требуется гораздо больше времени для возбуждения, кроме того, в разные периоды менструального цикла ее тело по-разному реагирует на ласки. Поэтому вам придется исследовать чувственность любимой не один раз.*

ниталий, а ее партнер ласкает его языком и губами точно так же, как он проделывал бы это во время куннилингуса. Также партнер может отделить зубами одну дольку апельсина, слегка прокусить ее, обрызгав соком грудь и живот девушки, а затем облизать его. Еще любовник может покормить партнершу, передав ей дольку плода изо рта в рот и поцеловав при этом, чтобы они вместе ощутили освежающую сладость сока, которая добавит изысканности ощущениям.

Подобные забавы имеют мощный эротический эффект как для мужчин, так и для жен-





Любой паре петтинг предоставляет большие возможности для сексуального экспериментирования, с помощью которого будут совершенствоваться интимные отношения. Сделанные открытия пополнят копилку эротического репертуара.

Всевозможные формы эротического массажа можно считать разновидностью петтинга. Женщина способна подарить великолепные ощущения любимому, лаская все его тело не только руками, но и пальцами ног, ступнями, грудью, губами, языком и локонами волос. Партнер с радостью примет все, на что подвигнет любящую женщину фантазия, проявлений которой не нужно бояться или стесняться. Главное в этом процессе — научиться чувствовать партнера, улавливать его реак-

цию и изменять свои действия, не дожидаясь, пока он попросит об этом сам.

В занятиях петтингом для усиления ощущений допустимо использовать ароматические масла, возбуждающе действующие на обоняние и делающие кожу более гладкой и шелковистой. К тому же подобные средства придают коже дополнительный чарующий блеск, особенно если в качестве освещения для комнаты партнеры используют свечи.

Достижение оргазма во время петтинга вполне закономерно, так как партнеры доводят друг друга до максимальной степени возбуждения, а затем

соприкасаются обнаженными половыми органами, не прекращая страстных ласк и поцелуев.

Лишь в исключительных случаях при подобной практике женщина не поднимается до экстатического состояния. Это происходит тогда, когда у нее нет оргастических точек на поверхности половых органов, а клитор расположен слишком глубоко. В этой ситуации заботливый партнер не оставит женщину неудовлетворенной и обязательно поможет ей, прибегнув к ручной стимуляции.



Альтернативный секс

Альтернативным считается секс без пенетрации, то есть без проникновения. Этот вид проявления половой активности можно рекомендовать начинающим партнерам для того, чтобы они смогли изучить тела друг друга

Мужчина может получить 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 достаточ-

♀ Большая часть способов безпенетрационного секса не может довести женщину до оргазма, так что постарайтесь либо доставить ей удовольствие до начала необычного акта любви, либо совместить его со стимуляцией оргастических точек партнерши.

20



и понять нюансы собственной чувственности.

Однако опытные любовники также могут получить море изысканного удовольствия, предавшись любви каким-либо из альтернативных способов. Секс без пенетрации позволяет разнообразить интимные отношения и расширить горизонты оргастических ощущений.

но большей 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 парана-

зальному 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





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.

● Нарвасаддата из индийского любовного трактата, или маммологический фроттаж, — это половой контакт с грудью женщины. Начальная игра головкой пениса с сосками пар-

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.

● Вертебральный и паравертебральный фроттаж подразумевают дразнящие прикосновения полового члена к женской спине в области позвоночника, а также интенсивное его трение

Из нетрадиционных видов секса вы можете вместе выбрать тот, который нравится вам обоим, поэкспериментировать с различными положениями тел, чтобы сделать удовольствие обоюдным. Например, нарвасаддату можно сочетать с ласками клитора.

партнерши переходит к активным движениям между ее сомкнутых грудей.

Возможны два варианта этого способа, в которых мужчина выполняет активную или пас-

сивную роль. Девушка может достигнуть оргазма при нарвасаддате только в том случае, если у нее достаточно сильно развиты эрогенные зоны в области груди.



Женщины, рожденные под знаком Овна, предпочитают напористых и целеустремленных мужчин и либо отдают им сразу все, либо ничего и никогда. Необычный экстравагантный поступок является лучшей тактикой для соблазнения представительниц этого знака, являющихся страстными и горячими любовницами. Они предпочитают в сексе брать инициативу в свои руки и любят покладистых партнеров. Они не нуждаются в галантных ухаживаниях и прилюдном проявлении заботы, так как они ждут от своего партнера чего-то большего. Мужчина, который сможет соответствовать внутренним требованиям подобной леди, получит искусную и темпераментную любовницу.

Если вы с партнером намерены заняться альтернативным сексом, поинтересуйтесь, нет ли у него аллергии на какие-либо вещества, входящие в состав косметических препаратов, а также снимите заколки и украшения с острыми элементами.



Прикосновениями своих нежных рук женщина не только возбуждает мужчину, но и легко может довести его до оргазма, если будет ласкать его половой член.

Этот вид секса называется мануальным. Однако заботливый партнер не должен эгоистично предаваться удовольствию, его руки могут доставить девушке не меньшее наслаждение.

Раджахата, или аксиллярный коитус, подробно описана 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 двигается наиболее удобным для него образом.

Биргхата и виргхата в современной сексологии получили название «пубис-секса». При этих способах осуществляется взаимное трение половых органов партнеров.

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

● Виргхата — более деликатный, нежный и чувственный способ, при котором нет такого плотного контакта: головка пениса касается половых губ женщины и входа во влагалище.

Виргхату можно практиковать в качестве подготовительного этапа женщины к обычно-



Если у вас аккуратные и достаточно чувствительные пальцы ног, то вы можете ласкать ими партнершу при невозможности дотянуться до ее половых органов руками. Очень часто подобные ласки приводят к великолепным результатам.

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. Футдjob был широко распространен в Бирме.



му коитусу, особенно в том случае, если у нее узкое влагалище.

Пубис-секс хорош тем, что в процессе его к оргазму могут прийти оба партнера. С этой позиции также является привлекательным глутеальный 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.

Несколько способов альтернативного секса объединены под названием «футдjob», что





● Более экзотической, но не менее приятной разновидностью футдюза 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 тибет-

ском 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.



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 мужчина может, используя практически любой участок ног своей партнерши.



Чтобы во время раджахаты у мужчины не было неприятных ощущений, партнерша должна провести тщательную депиляцию подмышечных впадин и смазать их увлажняющим кремом для улучшения скольжения полового члена по коже.



Вершина нежности

Во всех сексуальных трактатах Древнего Востока большое внимание уделяется прелюдии перед коитусом. Время, отведенное на любовные игры, должно быть достаточно продолжительным, так как его нужно оценивать не только в качестве подготовки к половому акту, но и как



проявление любви, нежности и заботы к партнеру. Это особенно важно для женщин, поскольку им требуется гораздо больше времени для возбуждения. Для них имеют огромное значение тактильные ощущения и неторопливые ласки, а также слова мужчины, выражающие любовь и страсть. Визуальные впечатления менее значимы для женщины, особенно для неопытной девушки, у которой еще не было половых отношений, поэтому необходимо тщательно подготовить ее перед вступлением в мир секса.

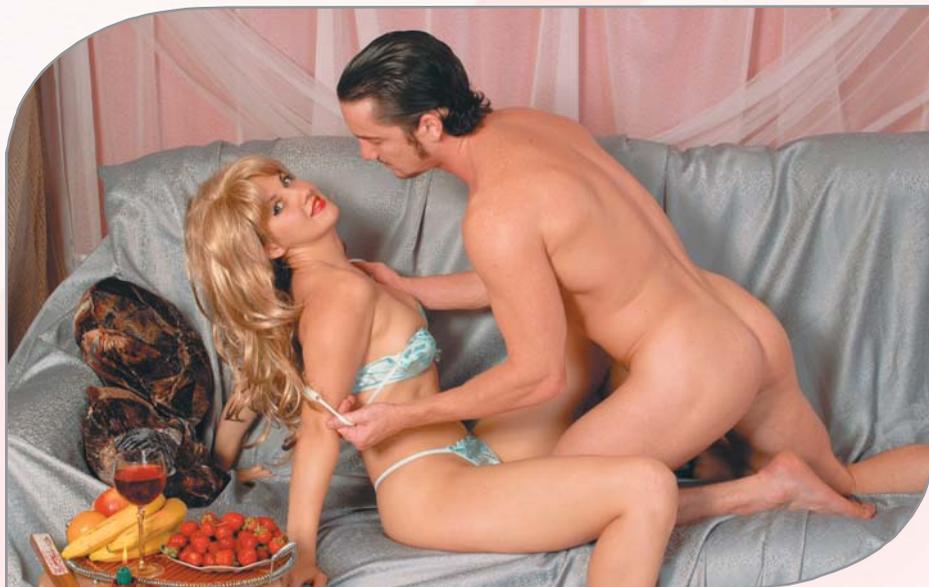
Если мужчина имеет дело с девственницей, то он должен уделить ей максимум внимания и чуткости.

Свои старания ему необходимо направить на подавление у нее страха перед новыми неизведанными ощущениями и перед возможной болью при дефлорации.

Практически все девушки не ожидают от первого полового контакта удовольствия, так как миф о том, что он непременно сопровождается болью и кровотечением, очень живуч.

На самом деле болевые ощущения в этом случае не являются чем-то обязательным и постоянным. Они могут возникнуть только в том случае, если партнер груб и нетерпелив.

● Даже если партнеры заранее договорились о том, что именно сегодня они начнут заниматься любовью, девушка все равно будет испытывать внутренний страх, поэтому мужчине придется постоянно ее успокаивать ласками и заверениями в своей любви.



Наилучшим днем для дефлорации является 3–4-й после окончания менструации, так как в это время практически у всех женщин повышено либидо. Тело становится чувствительнее, возбуждение нарастает быстрее, заглушая все страхи.

● Ему следует показать своей любимой, что он не торопится получить от нее желаемое, что его цель — доставить наслаждение именно ей.

Прежде всего, мужчине не надо спешить снимать с любимой всю одежду. Пусть она останется в нижнем белье. Для него этот ее последний барьер не может быть чем-то неприятным: полуодетая девушка выглядит гораздо соблазнительнее, чем полностью обнаженная.

Мужчине не стоит ждать от девственницы активных действий. Ему следует снять свою одежду, дать любимой привыкнуть к виду его обнаженного тела, предложить исследовать его, показав, как ему приятны ее прикосновения, как он желает ее.



Мужчине надо ласкать все тело любимой, покрывать его поцелуями, но при этом не спешить прикасаться к половым органам, поскольку это может напугать девушку. Чтобы помочь девушке расслабиться и снять напряжение, можно сделать ей мягкий массаж с элементами эротики. Движения мужчины при этом должны быть нежными, дразнящими и чувственными.

Пусть в первый раз девушка будет расслабленной и пассивной, а ее партнер проявит свою заботу и любовь в самых изысканных ласках. Снимать с любимой белье мужчине следует очень медленно, буквально по миллиметру, покрывая поцелуями каждый крохотный участок обнажающегося тела.

● Нельзя забывать о том, что женская спина очень чувствительна и восприимчива к ласкам. Особенно хорошо реагирует на прикосновения так называемое

кошачье место — участок тела вдоль позвоночника от шеи до талии.

Юные девушки очень хорошо реагируют на такие ласки, воспринимая их как массаж. К тому же у них существует подсудное ощущение, что поза лежа на животе является более целомудренной и безопасной.



Если вы попытаетесь атаковать понравившуюся вам женщину, рожденную под знаком Рыб, то она замкнется в себе и больше никогда для вас не откроется. Женщин этого знака нужно соблазнять тонко и исподволь, они предпочитают длительную осаду. Но поверьте, оно того стоит! Подобные дамы долго загораются, но потом пылают ровно и ярко, согревая партнера и даря ему великолепные ощущения.

Женщина этого знака любит, когда партнер заботится о ней, говорит ей комплименты и постоянно напоминает ей о том, как она красива и желанна.

Решение о начале половой жизни нужно принимать осознанно, основываясь на чувстве любви, взаимного уважения, полного доверия и готовности сделать партнера счастливым. Не поддавайтесь случайному порыву возбуждения, сделайте это красиво.

Если вы хотите открыть для девушки ворота в мир секса у себя дома, позаботьтесь о создании интимной чувственной обстановки. Приготовьте ее любимые легкие закуски, фрукты, шоколад. Это поможет ей расслабиться.





возбуждении сильно растягивается.

● Умелый и чуткий партнер обязательно доведет любимую до такой степени возбуждения, когда ее влагалище увлажнится смазкой, что сделает проникновение полового члена в него безболезненным.

Эти знания из области женской анатомии необходимы



Обнаружив, что крайняя плоть слишком плотно охватывает головку пениса, не впадайте в панику и не считайте себя ущербным: это решаемая проблема, и она ни в коем случае не станет в дальнейшем помехой вашей сексуальной жизни.

Множество девушек в силу своего воспитания считают секс чем-то грязным и неприличным. Задача любящего мужчины развеять это нелепое предубеждение и показать всеми доступными для него средствами, что секс — это красиво, что это высшая форма проявления любви.

Для этого ему необходимо создать вокруг любимой атмо-



сферу чувственной неги и обожания. Чем более романтичным будет партнер, тем скорее он добьется того, чтобы партнерша расслабилась, перестала бояться и доверила ему себя.

Миф о первой боли и обязательном кровотечении порожден тем, что множество девственниц были лишены невинности в грубой форме.

Девственная плева представляет собой бахромчатую складку слизистой, прикрывающую вход во влагалище, и не является сплошной. Более того, девственная плева эластична и при

как девушкам, так и юношам. Они способствуют уменьшению страха у девственниц, а их



Если у вас уже есть опыт сексуальной жизни, а ваш партнер девственник, то присмотритесь к анатомическим особенностям его полового члена и при обнаружении каких-либо проблем тактично объясните, как их можно решить.

партнерам позволяют развеять еще один миф.

● Нужно отметить, что у мужчин также встречаются проблемы во время первого полового акта.

Иногда крайняя плоть слишком плотно охватывает головку пениса, что приводит к возникновению болезненных ощущений во время фрикционных движений.

Чтобы избежать этих проблем, юношам с подобной анатомией полового члена нельзя полагаться на заботу партнер-



с головки эрегированного члена, с каждым разом продвигаясь все дальше, пока крайняя плоть не будет свободно и безболезненно сдвигаться.

● Если справиться с проблемой самостоятельно не удается, то нужно обратиться к врачу, так как, вероятнее всего, дело в том, что уздечка, соединяющая крайнюю плоть с головкой, слишком короткая.

ши. Необходимы определенные упражнения.

В течение нескольких дней юноша должен во время принятия горячей ванны осторожно оттягивать крайнюю плоть



Открытие волшебного мира

Помимо длительной чувственной прелюдии перед первым сексуальным актом, необходимо правильно выбрать

● Наиболее комфортной позой является та, при которой девушка лежит на спине с разведенными в стороны и согнутыми



позу, в которой вхождение полового члена во влагалище будет наиболее комфортным. Дело в том, что у девственницы может быть очень узкое влагалище и неправильный выбор позиции в этом случае станет причиной болезненного полового акта как для женщины, так и для ее партнера.

Особенно узким у девственниц является вход во влагалище, и первые затруднения возникают у мужчины при введении головки пениса.

в коленях ногами. Под бедра девушки можно подложить валик, подушку или свернутое одеяло, чтобы ее таз был приподнят.

Партнер устраивается на коленях между разведенными но-



Если во время первого сексуального акта у вас возникнут болевые или какие-либо неприятные ощущения, обязательно скажите об этом любимому, попросив изменить действия.

Вы не обидите его, если сделаете замечание в деликатной форме.

гами любимой таким образом, чтобы его половой член находился на одном уровне с ее вульвой и касался ее. В этом положении нужно снова уделить внимание ласкам тела женщины.

Прежде чем ввести пенис во влагалище, мужчина должен быть уверен, что партнерша достаточно сильно возбуждена, а также убедиться, что вход во влагалище расширился.

С этой целью ему нужно сначала стимулировать пальцами малые половые губы девушки и ее клитор, чтобы они увлажнились, а затем осторожно ввести палец во влагалище и подвигать им. Движения пальца должны быть плавными, возвратно-поступательными и круговыми с осторожным надавливанием на стенки влагалища, как бы раз-



двигающими их. Затем можно попробовать ввести два пальца и повторить движения.

Если у партнерши нет неприятных ощущений, то мужчина может ввести половой член. Сначала он мягко и нежно должен прикоснуться пенисом к наружным половым органам девушки, задержаться у входа во влагалище, потом постепенно ввести туда головку полового члена и приостановиться в этом положении, давая партнерше время, чтобы привыкнуть к новым ощущениям. Продвижение пениса вглубь должно быть плавным и неспешным.

● Как только половой член окажется полностью погруженным во влагалище, можно

начинать фрикционные движения. В это время партнер должен держать свое тело, опираясь на руки, и постепенно уменьшать угол наклона над телом любимой.

● Если мужчина обладает достаточной физической силой, то он может опираться на одну руку, а другой ласкать грудь, голову или лицо партнерши.

Девушке будет приятно, если мужчина поместит руки под ее тело и нежно прижмет ее к себе, не опускаясь при этом на нее.

В процессе сексуального акта женщина может сама немного изменить положение тела, если испытывает какое-либо неудобство. Лучше всего повысить поднятые в коленях ноги и прижать их к груди.

Когда женщина почувствует желание двигаться навстречу партнеру, он должен помочь ей войти в правильный ритм, прервав ненадолго свои движения и возобновив их синхронно с ней.



Созвездие Девы награждает женщин умопомрачительным сочетанием острого ума и детской непосредственности. Они на всю жизнь остаются взбалмошными подростками, любящими шутки и розыгрыши. Их привлекают остроумные, легкие на подъем мужчины.

В постели эти женщины любят разнообразие и импульсивность. Как и все в жизни, возникшее желание они хотят реализовать «здесь и сейчас». Если мужчина любит экстремальный секс, то лучшей партнерши ему просто не найти. Однако любознательность и порывистость делают женщин этого знака слишком ветреными и непостоянными.



Прежде чем совершить первый акт любви с девственницей, дайте ей понять, что такое сексуальный экстаз, доведя ее до оргазма с помощью мануальной или оральной стимуляции. В этом случае она будет полностью готова к коитусу.

Для первого сексуального акта можно рекомендовать еще несколько позиций, выбор которых основан на анатомических особенностях женского тела.

положение к тому же позволяет женщине добиться максимального расслабления влагалища.

Партнер встает на колени позади женщины и регулирует свое положение таким образом,



● У некоторых женщин вход во влагалище расположен слишком низко, поэтому стандартная поза лежа на спине требует от них большого напряжения, так как приходится сильно поднимать таз и прогибаться. Для первого полового акта подобное напряжение крайне нежелательно, так как оно не позволит расслабиться стенкам влагалища.

Поэтому для женщин с подобной особенностью следует для первого раза выбрать коленно-локтевую позу, при которой партнер вводит пенис сзади. Это

чтобы его пенис оказался на одном уровне со входом во влагалище партнерши. Мужчина совершает те же действия, что при вышеописанном способе.

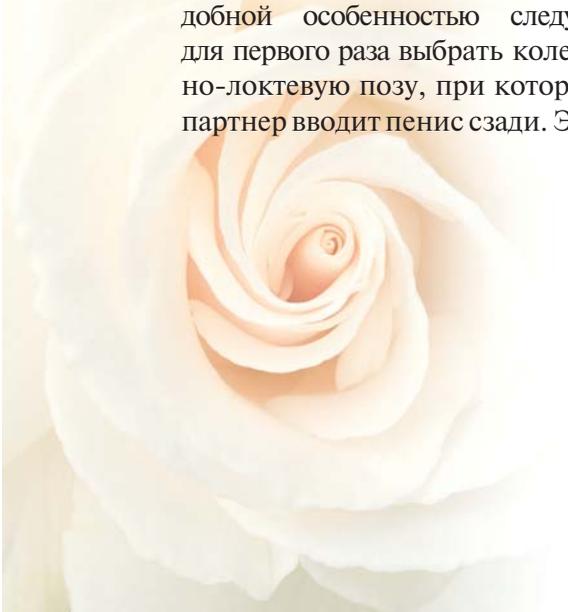


В процессе коитуса женщина может сменить положение, приподнявшись на руках, чтобы увеличить контакт полового члена со стенками влагалища и чтобы партнеру было удобнее ее ласкать.

Еще одной привлекательной позицией для первого сексуального акта является поза, при которой женщина лежит на спине, расположившись на руке и бедре партнера. Ее ноги широко разведены, и одна из них пере-



Если у вас в первый раз случилась эякуляция до начала полового акта, не огорчайтесь, — это вовсе не показатель вашей несостоятельности как любовника, а вполне закономерное явление, результатом которого является перевозбуждение.



кинута через другое бедро мужчины.

Это положение позволяет мужчине видеть и ласкать все тело любимой, а также дополнительно стимулировать его руками во время акта любви. К тому же он может четче контролировать введение полового члена и сделать этот процесс максимально приятным для партнерши.

● Если же девственником является мужчина, то партнерше лучше предложить ему лечь на спину. При этом он обязательно должен расслабиться.



В этом случае длительные ласки не требуются, так как мужчины, не имеющие опыта половой жизни, отличаются повышенной возбудимостью и эякуляция у них может произойти еще до начала полового акта.

Как только партнерша сама достигнет достаточного возбуждения, она может начать половой акт, заняв позицию сверху и осторожно введя во влагалище пенис мужчины. Сначала ей лучше совершать круговые движения бедрами, а затем предло-

жить партнеру самому руководить ее движениями.

Чтобы доставить друг другу дополнительное наслаждение, партнеры могут соприкасаться телами.





Необычные позы



Чудесное сплетение тел

Когда между мужчиной и женщиной начинаются любовные отношения, для них наступает пора экспериментирования в сексе. Пара перебирает огромное количество сексуальных позиций, чтобы выяснить пристрастия друг друга и выбрать несколько оптимальных вариантов.

34



Это совершенно правильный подход, пока партнеры ищут в сексе только плотское удовольствие и стараются достигнуть его с наименьшими затратами энергии. Однако по прошествии определенного времени любовники начинают понимать, что их сексуальные отношения становятся скучными и пресными. Многие пары делают ошибочный вывод, считая, что пришло время расставаться. Это в корне неверно, просто настала пора поиска новых путей к экстазу.

● Исследователи сексуальных отношений пытались подсчитать, сколько поз может принять пара, занимающаяся любовью, и приводили довольно впечатляющие числа. Они рассматривали как тривиальные общеизвестные позиции, так и акробатическую экзотику, описывая и существенно отличающиеся друг от друга варианты, и положения с минимальными различиями.

На самом деле нет никакой необходимости в подобных подсчетах, так как основные позы



Любая новая позиция полового акта позволит вам испытать с партнершей необычные сексуальные переживания. Но несмотря на это, не забывайте, что без долгой прелюдии женщина не получит полного удовлетворения.



Желая во время сексуального акта сменить позицию, дайте это понять партнеру. Необязательно говорить ему об этом, можно медленно начать поворачиваться, увлекая его за собой, слегка оттолкнуть или притянуть к себе.

полового акта можно разделить на несколько больших групп: мужчина сверху, женщина сверху, вхождение сзади, лежа на боку, сидя и стоя. Внутри групп сексуальные позиции отличаются друг от друга различным положением тел партнеров.

● Если мужчина находится сверху, то ведущая роль принадлежит ему. При такой позе партнеры могут видеть друг друга.

● Если сверху находится женщина, то именно она управляет половым актом и может стимулировать себя, ласкать мужчину, а также развернуться к нему спиной.

● Все позы, подразумевающие вхождение партнера сзади, являются проявлением бурной





страсти и сексуальной агрессивности. Многие пары с бурным темпераментом предпочитают подобные положения.

- Позы, в которых партнеры лежат на боку, делают коитус утонченно-расслабленным, приносящим глубокое удовлетворение.

- Группа поз, в которых любовники занимаются сексом сидя, в большой степени представляет собой вариации на тему позиций «женщина сверху».

- Позиции стоя подходят для секса в нетрадиционных местах, когда одного или обоих партнеров охватывает непреодолимое желание заняться любовью.

Наиболее существенным при постижении сексуальных таинств является не освоение как можно большего числа позиций, а умение менять их во время коитуса, подстраиваясь под настроение и желание партнера.

Множество необычных сексуальных позиций было придумано мастерами Востока с целью воздействия на энергетику и эмоционально-чувственную сферу партнера, поэтому, начав коитус в какой-либо экзотической или акробатической



позиции, нужно сменить ее, как только нужный эффект будет достигнут.

- Поза, в которой женщина лежит лицом вниз, опираясь только на грудь и руки, а мужчина стоит на коленях сзади и входит в нее, подтягивая к себе руками за бедра, предназначена для создания высокого напряжения в теле партнерши, обостряющего ее чувственное восприятие.

Партнер совершает круговые движения бедрами и слегка подтягивает и отталкивает любимую до тех пор, пока не почувствует, что ее тело натянуто как струна, дыхание учащено и сама она издает прерывистые стоны наслаждения.

В этот момент он меняет позицию, переходя к коленно-локтевому положению, в котором партнерши заканчивает коитус одновременным оргазмом.



Созвездие Тельца придает женскому характеру власть и импульсивность. Такие женщины откровенно выражают свои чувства, поддаваясь страсти с первого взгляда, и стараются сразу же завоевать понравившегося партнера. Это великолепные в своей активности любовницы, которые редко хранят верность и не боятся в этом признаться, не видя ничего особенного в том, чтобы поддаваться импульсу страсти. Между тем они не слишком любят прощать партнеру подобное поведение, поэтому лучше скрывать от них свои похождения на стороне.

♀ ♂

Экспериментируя с разнообразными позициями, не забывайте, что не так важны они сами, как разнообразие фрикционных движений во время полового акта. Также значение имеет скорость и амплитуда движений.

● Поза, в которой любовники сидят, плотно соприкасаясь бедрами и положив ноги на плечи друг другу, сильно ограничивает движение партнеров. Пенис практически не движется во влагалище женщины. И он, и она могут только слегка вращать бедрами. Напряжение тел партнеров усиливает желание интенсивных

тате «псы девятого дня осени», предназначена для усиления плотного контакта тел партнеров. Любовники стоят на коленях, опираясь на одну прямую руку и максимально прогибаясь, и соприкасаются ягодицами. Свободной рукой женщина ласкает свою грудь или стимулирует половые органы. Мужчина придерживает пенис, не давая ему выскользнуть из влагалища партнерши. При обычном размере полового члена во влагалище в этом положении проникает только головка пениса, полностью выходящая во время движений партнеров.

Наиболее приятными для любовников будут круговые движения тазом, происходящие в противофазе. Эту пози-



♀ *Изобретательная пара, желающая продвинуться на пути раскрытия собственной сексуальности, сумеет приспособить под себя любую, самую причудливую позицию, слегка видоизменив ее, но сохранив тот эффект, ради которого она задумывалась.*



движений и напряжение в половых органах.

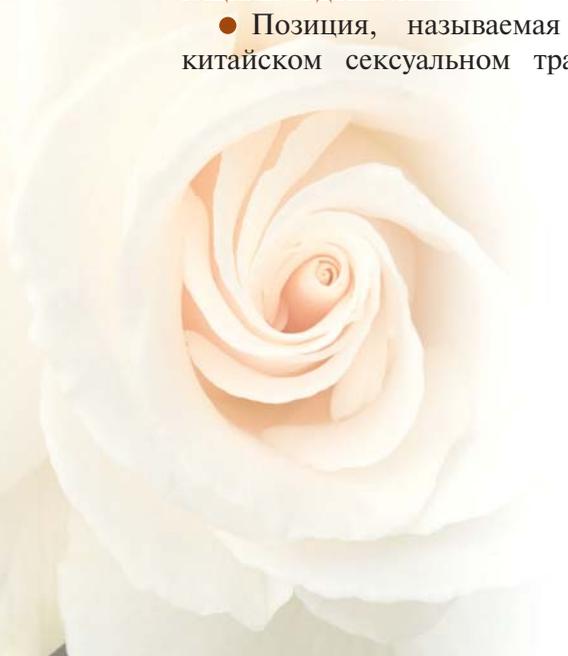
Как только желание дойдет до высшей точки, нужно сменить позу, перейдя в положение женщина сверху, и завершить половой акт плавными ускоряющимися движениями.

● Позиция, называемая в китайском сексуальном трактате

♀ *Занимаясь любовью в позах, требующих от женщины сильного напряжения, внимательно контролируйте ее состояние, следите, чтобы она не начала уставать, иначе ее возбуждение будет уменьшаться, как и удовольствие от коитуса.*

цию сменяет миссионерская поза, которую любовники принимают, прервав генитальный контакт и возобновляя его резким порывистым вхождением. Коитус заканчивается бурными движениями крепко обнимающих друг друга партнеров, испытывающих феерический экстаз.

● Позу «объятия любящих», в которой партнерша сидит лицом к сидящему на корточках партнеру, любовники принимают в несколько этапов. Сначала стоящий мужчина поднимает под ягодицы обнимающую его





за шею женщину, вводит пенис во влагалище. При этом партнерша обнимает его ногами за талию. Затем партнер осторожно сгибает колени и садится на корточки, а партнерша опускает ноги, получая возможность опираться ими о пол.

В этой позе инициатива принадлежит женщине, она начинает двигаться вниз-вверх и вращать тазом. Мужчине нужно только держать равновесие и получать удовольствие от скольжения тела любимой по его телу.

● Поза «объятия любящих» позволяет паре перейти в лю-

бое из желаемых положений, не прерывая полового контакта: мужчина сверху, женщина сверху или боковая. Уникальное чувство близости, охватывающее партнеров, способствует их погружению в глубочайший экстаз.

● Одной из интересных поз для любовников является положение «подъем к небу». Женщина ложится на спину и высоко поднимает прямые раздвинутые ноги. Партнер, стоя на коленях спиной к ней, вводит пенис во влагалище, помогая себе рукой.



Затем партнерша сводит ноги и кладет руки на бедра мужчины, а он начинает двигаться, опираясь на руки.

Для более изощренных любовников есть вариант, когда мужчина сгибает ноги в коленях, стоя спиной к женщине, и приподнимает ее за согнутые ноги.

В этом положении партнер может активно двигаться, а также притягивать и отталкивать от себя любимую. Для нее же поза является очень напряженной, так как она опирается только на лопатки.

Обе эти позы призваны максимально разжечь страсть мужчины. Из них можно перейти в любое положение с проникновением сзади.



● Поза «приливная волна» своей необычностью сможет доставить новые ощущения даже самым требовательным любовникам.

Женщина ложится на спину и, поддерживая себя под спину, принимает одну из поз йоги «пflug», оставляя ноги разведенными. Партнер встает к ней лицом и сгибает ноги в коленях до тех пор, пока не сможет ввести пенис во влагалище. Затем женщина сводит ноги и берется руками за ноги мужчины.



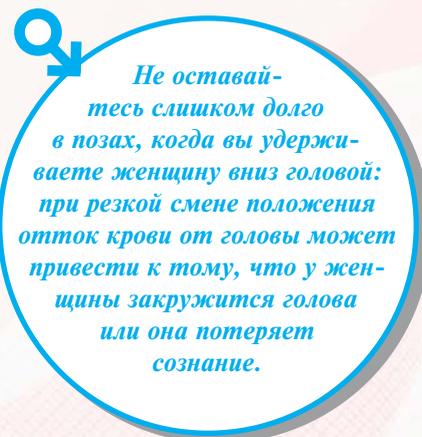
В этом положении он начинает двигаться, одновременно покачивая любимую вперед-назад и стимулируя ее эрогенные зоны рукой.

Напряжение тел и возможность совершать необычные движения позволяют паре, предающейся любви в этой позе, быстро достичь оргазма, не меняя положения. Тем, кто предпочитает долгий коитус, рекомендуется перейти в положение мужчина сверху в тот момент, когда кто-либо из партнеров почувствует приближение оргазма.

● Позиция «склон реки» производит обманчивое впечатление кажущейся неподвижности обоих партнеров. Мужчина ложится на спину и прижимает согнутые ноги к груди. А женщина садится спиной к нему и вводит во влагалище его пенис. В этом положении партнерша пружинисто двигается, опираясь на бедра мужчины. При этом его пенис соприкасается с задней стенкой влагалища, что редко достигается в других позах.

Не прерывая коитуса, пара может перейти в положение, при котором мужчина находится сзади.

● Поза «край света» требует от любовников и прежде всего от женщины силы и ловкости, но доставляет ей великолепные эмоциональные переживания, заставляя полностью отрешиться от окружающего мира. Сначала партнерша встает на мостик с расставленными ногами, а мужчина подхватывает ее за бедра и притягивает к себе. Затем женщина опирается только на руки, а мужчина совершает активные



движения. Если он достаточно силен, то, начав двигаться, притягивая и отталкивая партнершу, он может удерживать ее одной рукой, а другой стимулировать ее эрогенные зоны.

В этой позе женщина очень быстро достигает экстаза. После этого партнеры могут легко перейти в позу мужчина сверху.

● Еще одна позиция для хорошо физически развитых партнеров предлагает женщине «оседлать» стоящего на мостике мужчину. В этом положении партнерша двигается вверх-вниз и совершает вращение бедрами. Руками она может стимулировать себя и ласкать





яички мужчины. Из этой позы пара может перейти в позицию женщина сверху, в которой партнерша крепко прижимается к телу любимого.

● Поза «полет ласточки» доступна только партнерам, которые находятся в хорошей физической форме, причем желательно, чтобы вес женщины был небольшим. Сначала партнерша встает на край кровати в коленно-локтевую позицию, по-кошачьи выгибая спину и подставляя мужчине ягодицы. Он, наклонившись, входит в нее сзади, обнимает за талию, сцепив руки в замок, и резко отрывает от кровати. Женщина в этот момент должна крепко

сжать бедрами бедра мужчины и ухватиться своими руками за его руки. Движения обоих партнеров в этой позе сильно ограничены, но получаемые ими ощущения стоят того, чтобы начать койтус с этого фантастического положения. Затем любовники могут просто мягко опуститься на кровать и продолжить половой акт в позе вхождения сзади.

После выхода из любой позы, в которой вам приходится находиться вниз головой, ваши ощущения обостряются потому, что кровь устремляется к половым органам и наполняет их, заставляя пульсировать, что усиливает наслаждение.

● Поза «натянутый лук» немного напоминает предыдущую, но в этом случае женщина удерживается, обнимая партнера за шею, он поддерживает ее



Занятия любовью в позах, требующих ловкости и физической силы от партнеров, хороши не только новыми сексуальными переживаниями, но и тем, что являются своего рода гимнастикой, укрепляющей различные группы мышц.

за бедра, одновременно двигая ее тело вверх-вниз. Из этой позиции партнеры тоже легко могут перейти в другую позу: мужчина разворачивается спиной к кровати и садится; он осторожно наклоняется, а женщина опускает руки и опирается ими о кровать или пол и т. д.

Акробатические позы, занятые любовью в которых требуют серьезного напряжения тела, высвобождают свободный ток сексуальной энергии партнеров, поэтому даже паре, не слишком хорошо подготовленной физически, стоит попробовать принять такие положения. После перехода к более удобной позиции наступает такой мощный прилив страсти, а ощущения настолько обостряются, что это состояние невозможно сравнить ни с каким другим.



Игривой и ветреной женщине влияние созвездия Льва придает очарование и артистизм. В результате получается светская избалованная барышня. Причем воспитание здесь практически не играет роли: женщины этого знака, невзирая на социальный статус семьи, будут вести себя с аристократической небрежностью. К мужчинам они в основном снисходят, считая проявление своего внимания величайшей драгоценностью, за которую партнер должен испытывать к ним непреходящую благодарность. В постели они не любят брать на себя активную роль, но всегда откровенно говорят, чего хотят им самим.

В совместном экстазе

Одним из высших проявлений нежности, которым любящие партнеры могут порадовать друг друга, является оральная стимуляция гениталий. Вульва и пенис настолько чувствительны к прикосновениям,

Орально-генитальный контакт партнеров бывает двух видов.

Когда мужчина дарит наслаждение женщине подобным образом, это называется куннилингусом. Если же партнерша ласкает пенис любимого ртом,

то этот вид ласк называется фелляцией.

Одновременно ласкать друг друга оральным способом партнеры могут в позиции, называемой «69», которая делится на 2 варианта.

● В первом случае мужчина ложится на спину, а женщина располагается сверху лицом к его ногам, широко раскинув ноги и подставив любимому открытую вульву. В таком положении тела любовников плотно соприкасаются и трутся в процессе движения друг о друга. Руки партнеров свободны, потому они могут дополнить оральную стимуляцию мануальной, что еще больше усилит их наслаждение.

Этот аспект особенно важен, если у партнерши основные оргастические точки находятся во влагалище. Мужчина не только стимулирует языком ее клитор и малые половые губы, но также одной рукой ласкает ее ягодицы и бедра. Палец другой руки он может ввести во влагалище. В процессе оральных ласк партнер может дразнить любимую, нежно проводя языком по ее половым органам, лизать их, по-



что подобные ласки обязательно приводят любовников к экстазу.

Обычно партнеры прибегают к подобной стимуляции по очереди, чтобы один из них мог расслабиться и в полной мере получить удовольствие. Но продвинутой паре вполне доступно ласкать друг друга совместно, одновременно отдавая и получая. В этом случае сексуальный акт получается весьма продолжительным, а экстатическое состояние, следующее за ним, накрывает любовников долгой приливной волной, сливающей их с мирозданием.

♀
Когда во время оральных ласк женщина начинает двигать бедрами, а ее вульва — пульсировать, это значит, что вы нашли нужный вид движений и ваша любимая близка к оргазму. Если вы хотите продлить любовный акт — снизьте темп ласк.





● Второй вариант позиции «69» выглядит следующим образом: женщина ложится на спину, широко раскинув согнутые в коленях ноги. Мужчина, опираясь на колени, располагается сверху лицом к ногам партнерши таким образом, чтобы его пенис располагался над ее ртом.

Эта поза дает меньше свободы движений женщине. Ей приходится регулировать движения партнера, отталкивая и притягивая его руками и удерживая на нужном расстоянии от своего рта.

сасывать и слегка прикусывать. Его палец внутри влагалища совершает возвратно-поступательные и круговые движения.

Женщина гладит бедра мужчины, ласкает его яички, промежность и основание полового члена руками, а также стимулирует пенис языком и губами.

Одной из изысканных ласк полового члена является щекотание языком его головки с попеременным легким ее прикусыванием. Пока женщина ласкает ртом головку пениса, она может обхватить его рукой и совершать возвратно-поступательные движения со смещением по спирали, сдвигая кожу и натягивая крайнюю плоть на головку.



Когда оргастическая разрядка близка, партнеры начинают двигать бедрами, подсказывая друг другу наиболее оптимальный ритм движений.



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

● 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 удо-

вольствие. Каждому 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



Лаская мужчину, сосредоточьте свои энергию и внимание на ощущениях в кончиках пальцев: вы почувствуете легкое покалывание и слабую вибрацию, если ваши действия доставляют партнеру истинное 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) уравновешивают друг друга, перемешиваясь и растекаясь по чакрам, активизируя их работу.





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.





Активная роль женщины



Призывная и чарующая

В распоряжении женщины, желающей стать неповторимой любовницей для своего партнера, имеется поистине неисчерпаемый запас возможностей. Все части женского тела самой природой созданы для наслаждения и удовольствия.



Выясните, какой фасон и цвет белья больше всего нравится вашему партнеру, и надевайте для него именно такое белье. Помните, что полуодетая женщина выглядит гораздо соблазнительнее, чем полностью обнаженная.

Умная и чувственная женщина знает, что большинство состоявшихся мужчин в настоящее время испытывают постоянные стрессы, доказывая во всех областях своей деятельности, что они чего-то стоят. Она не станет превращать сексуальные отношения с партнером в полигон его половых способностей. Заботливая партнерша, отбросив ложное смущение, сама покажет, насколько любимый желанен для нее, и возьмет инициативу в свои руки.



сильно она его желает. Без сомнений, он оценит это.

Еще больше мужчине нравится, когда женщины восхищаются его половым членом. Многие из них страдают фаллическим комплексом неполноценности, поэтому слова партнерши о величине и красоте пениса вызывают у мужчин чувство законной гордости и удовлетворения. Также необходимо после сексуального акта говорить партнеру, как приятны и восхитительны были его действия.

Сильная половина человечества острее реагирует на визуальные образы. Созерцание прекрасного женского тела довольно быстро вызывает у них сексуальное возбуждение. Если же женщина умело подчеркивает выигрышные стороны своей фигуры с помощью одежды и сексуального белья, то она всегда будет желанна для своего партнера.

● Наиболее сексуальным мужчины находят однотонное белье красного и черного цветов. Шелк и кружево являются



основными материалами для этих изысканных вещей. Существует также специальное белье для любовных игр, которым женщинам тоже не стоит пренебрегать.

Чтобы проявить заботу о партнере, надо устроить все

ей не следует спешить снимать с себя всю одежду: лучше немного подразнить партнера.

● Женщина может сделать своему любимому расслабляющий массаж, постепенно переходящий в эротический, и в процессе массажа медленно

начать раздеваться, устроив из этого увлекательное шоу.

Все это чрезвычайно возбуждающе подействует на партнера, он не будет сводить с любимой глаз, а его страсть станет с каждой минутой нарастать.

Фрукты могут стать восхитительным элементом соблазна, особенно хороши в этом качестве бананы. Женщина может взять банан, очистить его до половины и предложить партнеру поддержать его около гениталий, после чего со всем возможным эротизмом показать на этом примечательном фрукте, как она умеет ласкать пенис. Она может облизать банан, поиграть с ним кончиком языка, а затем взять целиком в рот. Это зрелище еще больше распалит страсть мужчины.

Кокетство и искусство соблазнения заложены природой в каждой женщине, их нужно только развить и направить в ту сторону, которая обладает наибольшим воздействием именно на ее любимого.



для эротического вечера: приготовить легкий ужин с вином и фруктами, зажечь свечи для создания интимной обстановки, принять ванну с ароматической пеной, надеть сексуальное белье, чулки и туфли на высоких каблуках (в такой обуви ноги выглядят длиннее и стройнее).

● Женщина может встретить любимого на пороге, помочь ему раздеться, но при этом



Покорная и царственная

Беря на себя активную роль в сексуальных отношениях, хорошая любовница должна знать, что вести с партнером любовную игру можно с использованием большого количества разнообразных сценариев. Не менее прекрасна и импровизация, когда послушная наложница вдруг превращается в пылкую тигрицу. Такой поворот удивит

Мужская сексуальность, так же как и женская, изменяется со временем. И если у прекрасной половины человечества потребности в сексе, как правило, с возрастом увеличиваются, то мужчины от постоянного вождения юности в зрелости переходят к более умеренным потребностям.

В целом мужчины более примитивны в своих желаниях,

Если вы хотите стать для своего партнера идеальной подругой, чаще проявляйте инициативу. Это поможет вам полнее изучить его вкусы и пристрастия. Пусть ваши ласки вначале будут чем-то вроде поиска особо чувствительных мест любимого.

чем женщины, им нужно гораздо меньше, чтобы получить удовлетворение. Подавляющее большинство представителей сильного пола на вопрос о женских действиях, наиболее сильно их возбуждающих, отвечают просто и незатейливо: «Пусть будут активны в постели».

С этой точки зрения позиции группы женщина сверху представляют для женщин прекрасную возможность проявить эту самую активность. Более того, такие позы доставляют мужчинам еще и визуальное наслаждение, так как перед их глазами постоянно находится восхитительное зрелище возбужденной возлюбленной.

● Когда женщина располагается лицом к лицу партнера,

и восхитит мужчину, сделав любимую в его глазах еще желаннее.

Начиная действовать в качестве инициатора полового акта, партнерша должна заранее знать, чего она хочет сама: только возбудить партнера и предоставить свое тело в его распоряжение или довести его до высшей точки блаженства. Состоится ли коитус или мужчина достигнет оргазма с помощью оральной стимуляции, также решает взявшая на себя полную инициативу партнерша.





она может во время коитуса ласкать и покрывать поцелуями всю верхнюю часть его тела. Шея, уши и соски мужчины также чувствительны к ласкам, хотя и в меньшей степени, чем у женщины.

Очень большое удовольствие мужчина получает от полного телесного контакта: ему приятно, когда женское тело скользит по его торсу. Особенно возбуждающим является нежное прикосновение женских сосков.

● Женщина может позволить партнеру поймать ртом ее сосок, а затем, показывая, как ей это приятно, предложить поласкать второй.

Активная позиция женщины не всегда подразумевает, что партнер должен полностью бездействовать и лишь благодарно воспринимать ее заботу и ласку.

Главным для искусных и внимательных друг к другу любовников является умение меняться, улавливая малейшее колебание настроения своего любимого. Партнеры не должны навязывать друг другу свою волю. Все новшества им нужно вводить по обоюдному согласию.



Многие мужчины не могут оставаться пассивными, когда женщина активна. Ее действия приводят их в невероятно возбужденное состояние и подстегивают желание реализовать его. Они начинают бурно реагировать и стремятся поцеловать и приласкать партнершу в благодарность за ее страсть и нежность.

Мужчинам трудно оставаться пассивными, поскольку они изначально настроены на то, чтобы доставить любимой удовольствие, так как без этого их собственные ощущения не будут полными.

В этом случае женщина может позволить партнеру либо действовать по его усмотрению, либо ласково или, напротив, властно, удержать его, что произведет на него ошеломляющее впечатление и усилит страсть.



Мужчина, рожденный под покровительством Водолея, любит исключительно умом и воображением. Его сексуальное поведение, как правило, определяется прочитанными книгами и разговорами в кругу друзей. Чтобы осчастливить такого мужчину в постели, много умения не потребуется. Он, по большей части, не выделяет для себя эстетическую красоту женщины и ее сексуальную магию. Достаточно выглядеть ухоженной и носить красивые вещи, чтобы удовлетворить такого мужчину. Сам факт обладания чем-то привлекательным значит для него больше, чем любые эротические изыски. Потребности в сексе у такого мужчины средние, и его редко тянет на сексуальные подвиги.

Почувствовав усталость, женщина может позволить себе отдохнуть, откинувшись на ноги партнера и предоставив ему возможность ласкать ступни и пальцы ее ног.

Как уже говорилось, подобные ласки действуют на женщину очень возбуждающе, особенно если они сочетаются с другими, более интимными ласками. Позволив партнеру ласкать рукой клитор и двигаясь при этом

♀
Активная позиция позволит вам контролировать сексуальный контакт. Слегка надавив на область между мошонкой и анусом партнера, вы сможете сдерживать семяизвержение и сможете продлевать половой акт.



Довести мужчину до крайней степени возбуждения женщина может, если предоставит ему возможность наблюдать за движениями пениса во влагалище. Для этого ей надо сесть лицом к партнеру, слегка откинуть туловище назад и развести бедра, позволив любимому насладиться потрясающим зрелищем.

Наилучшего эффекта при этом можно достичь, если осуществлять движения большой амплитуды, позволяя половому члену партнера глубоко погружаться во влагалище и почти полностью выходить из него.

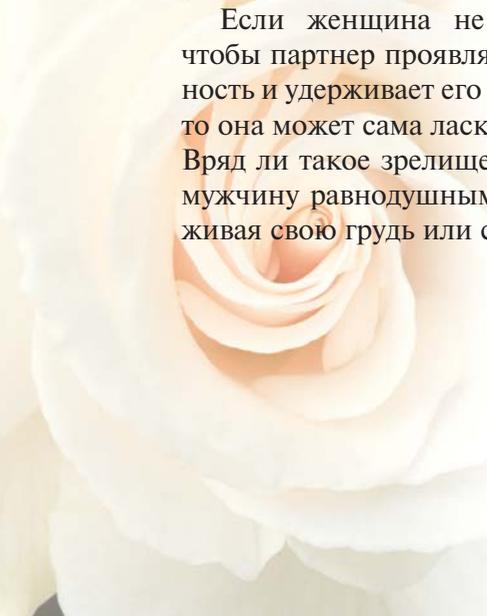


в такт движениям его руки, женщина подарит любимому незабываемые минуты блаженства. Ее чувственное выражение лица, учащенное дыхание и стоны наслаждения еще больше убедят партнера в его неповторимой сексуальности.

Если женщина не желает, чтобы партнер проявлял активность и удерживает его от этого, то она может сама ласкать себя. Вряд ли такое зрелище оставит мужчину равнодушным: поглаживая свою грудь или стимули-

руя клитор, женщина не только сама получит удовольствие, но и доставит наслаждение своему партнеру.

♀
Большинство женщин возбуждаются от активных ласк нижней части живота. Попробуйте слегка надавить всей поверхностью ладони на область, расположенную чуть выше лобка партнерши, и слегка помассировать этот чувствительный участок ее тела.





Наблюдая за движениями пениса и прикасаясь пальцами к возбужденным гениталиям «наездницы», мужчина забудет обо всем на свете, полностью подчинившись власти страстной женщины.

● Наблюдать за движениями полового члена во влагалище мужчина может и в том случае, когда женщина сидит спиной к его лицу. Особенно это нравится тем представителям силь-

ной половины человечества, которых возбуждает зрелище обнаженных женских ягодиц. Слегка раздвинув их, мужчина сможет не только наблюдать за скольжением возбужденного пениса, но и получит прекрасную возможность ласкать анус партнерши. Если женщину это возбуждает не меньше, чем мужчину, ей нужно отбросить ложный стыд и позволить ему столь пикантные ласки.

● Она может попросить партнера неглубоко ввести палец в анус, замедлить движения, слегка сжать свои соски, положить ладонь на область клитора, затем увеличить темп и амплитуду движений. Это позволит ей испытать новые ощущения и при-

близиться к вершине наслаждения.

● Женщина может поглаживать себя или позволить это делать любимому, направляя его ласки в нужное русло или предоставив ему возможность самому изучать ее тело и находить наиболее чувствительные ее места.

Ей не следует забывать повторять партнеру, что он очень сексуален и что его ласки ее возбуждают. Женщина может не останавливаться и не замедлять движений до тех пор, пока мужчина не достигнет пика возбуждения. Пусть он подчинится ее власти и лежит неподвижно или подстраивается под ритм ее движений.

Поскольку женщина-«наездница» занимает активную позицию, она может полностью контролировать половой акт: регулировать ритм и амплитуду движений по своему усмотрению, менять или модернизировать позицию и т. д.

 *В позицию, в которой женщина находится сверху и играет активную роль, партнеры могут перейти из коленно-локтевой позы. Также в данную позицию можно перейти из положения, при котором мужчина располагается сверху.* 



Трепетные касания

Нежные взгляды и трепетные, будто случайные, прикосновения, переполненные энергетической чувственностью, являются первыми проявлениями пробудившейся страсти. Ответный

«Наездница», сидя на партнере спиной к его лицу, может принять коленно-локтевую позицию, что позволит ей немного расслабиться и получить огромное удовольствие от од-

♀ Позиция, в которой женщина играет активную роль, осуществляя движения и контролируя половой акт, позволяет мужчине расслабиться и получать удовольствие. Если вы не можете оставаться пассивным, попробуйте двигаться в такт ее движениям.



трепет, подобный электрическому разряду, увеличивает желание, захватывая человека целиком.

Пара, впервые испытывающая подобные ощущения, стоит на пороге прекрасных открытий.

Путь чувственности, на который они вступают, таит множество чудес, постичь которые можно только в том случае, когда партнеры полностью доверяют друг другу и готовы не только получать удовольствие, но и дарить его, не требуя ничего взамен.

новременной стимуляции влагалища и ануса.

Кроме того, прижимаясь лбом к ногам партнера, она может совершать движения вперед-назад. В этом случае будет

происходить трение клитора о бедро мужчины.

В таком положении активной стимуляции также подвергается грудь: во время движений соски соприкасаются с ногами мужчины.

Если партнер не хочет оставаться пассивным, женщина может позволить ему тоже насладиться обладанием. Для этого ей надо замедлить или совсем прекратить движения, расслабиться, получая удовольствие от его ласк и от того, как он умело управляет ее действиями.

● Пусть он возьмет любимую за талию или поместит свои руки под ее ягодицы и, приподнимая и опуская ее тело, будет контролировать ритм и амплитуду движений и наслаж-





Чтобы усилить трение половых органов, вы можете в процессе сексуального контакта отклониться назад или наклониться вперед, соприкасаясь телом с грудью партнера. Если вы наклонитесь вперед, то ваш клитор будет подвергаться активной стимуляции.

даться видом обнаженного тела партнерши, ее чувственного выражения лица.

● Она может сесть боком к его лицу, развести широко бедра и, стимулируя рукой клитор, отталкиваться ногами от пола или от кровати в ритм движе-

ний партнера. При этом ей не надо стесняться говорить любимому о своих желаниях и не следует сдерживать свои чувства.

Заняв активную позицию, женщина становится царицей своих желаний и желаний своего партнера, что дает ей полное право руководить сексуальной близостью. При этом она может выражать свои желания вслух и согласовывать их с партнером или менять расположение рук и ног без предупреждения. В последнем случае у женщины будет возможность удивить муж-

чину, сделав то, чего он от нее не ожидает.

Остановившись на несколько секунд, женщина может попросить партнера сделать ей легкий массаж спины и ягодиц. При этом нельзя забывать об ответных ласках: можно погладить его соски, помассировать мочки ушей, слегка сжать яички и основание пениса. Мужчины тоже любят ласки и особенно возбуждаются от сильных, даже несколько грубоватых прикосновений.

Расположившись спиной к лицу партнера, слегка откинувшись назад, опираясь руками о кровать и прогнув спину, женщина может добиться новых ощущений, благодаря физическому напряжению и следующей за ним сексуальной разрядке.

Широко разведя бедра и поместив ступни под сдвинутые ноги партнера, ей следует осуществлять круговые движения и сжимать мышцы влагалища.



Под знаком Весов рождаются удивительные женщины. Их врожденный артистизм и обаяние великолепно дополнены трезвой логикой, расчетом и мудростью. Женщина этого знака — истинная леди, отличающаяся грациозностью, красотой и блестящими умственными способностями. Она, как правило, останавливает свой выбор на умном, серьезном, но в то же время романтическом мужчине. В постели со своим избранником она творит настоящие чудеса, даря любимому море любви и нежности, осыпая его комплиментами и словами благодарности.



Владычица страсти

Подарить своему партнеру наслаждение женщина может с помощью оральных ласк. Опытные в сексуальном плане представительницы прекрасного пола в совершенстве владеют несколькими способами фелляции, используя разные методы

Если инициативу берет на себя женщина, то мужчина, как правило, расслабляется и просто получает удовольствие от игры партнерши с его пенисом. Если активной стороной таких любовных игр является мужчина, то он, погрузив свой половой член в рот партнер-

тельной стимуляции пениса рукой надо взять его ртом, слегка сжать губы вокруг его ствола, а затем сделать несколько вращательных движений головой. Это сильно возбудит партнера, и женщина сможет довести его до пика наслаждения, лаская его половой член губами и языком.

Также, захватив пенис партнера ртом, она может несколько раз облизать область уздечки, затем извлечь половой член из рта и повторить действие, совмещая его со стимуляцией пениса рукой.



оральной стимуляции в той или иной любовной игре или в зависимости от желания и темперамента партнера, чувствительности его полового члена.

Также выбор того или иного способа оральной стимуляции зависит от того, кто является активной стороной подобного сексуального действия.

ши, совершает движения, характерные для полового акта. Если женщина желает проявить активность, а мужчина согласен подчиниться ее воле, то ей надо расположиться перед ним на коленях и после предвари-

♀ *В настоящее время в секс-шопах имеется огромный выбор ароматизированных презервативов, предназначенных специально для орального секса. Помимо этого, в магазинах интимных товаров партнеры могут приобрести специальный ароматизированный гель.*

♀ *Дополнить оральные ласки вы можете, введя палец в анус мужчины. Такой метод стимуляции называется постильонаж. Как правило, этот метод стимуляции нравится практически всем мужчинам, но не все осмеливаются попросить об этом партнершу.*





Многие мужчины не могут долго оставаться пассивными и даже во время оральных ласк стремятся подчеркнуть свою власть над партнершей. Зачастую пара превращает оральный секс в увлекательную игру, в которой мужчина и женщина по очереди выполняют желания друг друга.

Если мужчина проявляет властность и партнерша с удовольствием идет навстречу его желаниям, то ее действия будут сводиться только к движениям

языка и скольжению губ вдоль полового члена.

● Так, лежа на животе возле сидящего на коленях партнера, женщина может обхватить его половой член у основания руками, слегка сжать его губами и во время движений, которые будет производить мужчина, стимулировать его языком. При этом надо помнить, что особой чувствительностью у мужчин обладает головка пениса в месте образования уздечки. В этой зоне находится большое скопление очень чувствительных клеток и нервных окончаний, поэтому ее стимуляция приводит мужчину к бурному оргазму.

● Для усиления оргастических ощущений мужчины женщине следует в процессе оральных ласк прижать паль-

цы к основанию пениса, слегка сдавив канал, по которому у мужчины происходит выброс эякулянта. В этом случае она сможет довольно длительное время оттягивать наступление оргазма мужчины. Прекратив давление, ей нужно поласкать головку полового члена, а затем, простимулировав его рукой вверх-вниз, захватить его ртом до самого основания и ласкать, постепенно увеличивая темп движений до тех пор, пока партнер не испытает оргазм.

Если партнеры хотят заняться взаимной оральной стимуляцией, то им рекомендуется занять позицию «69», которая позволит обоим одновременно ласкать половые органы друг друга. В данной позиции пара может одновременно достичь пика наслаждения.





Все о женской сексуальности



Ключи к женскому оргазму

Опытные мужчины прекрасно знают — для того чтобы доставить женщине удовольствие, нужно довольно продолжительное время стимулировать ее эрогенные зоны. Но даже самая изысканная прелюдия и длительный по-

Если мужчина искренне желает, чтобы каждая сексуальная близость была настоящим праздником для его партнерши, ему надо постараться направить разговор о сексуальных предпочтениях в правильное русло и вызвать любимую на откровенный

разговор о ее желаниях. В противном случае мужчина будет постоянно сомневаться относительно того, удовлетворена ли его партнерша или нет.

Стоит отметить, что отличить мнимый женский оргазм от подлинного практически невозможно, поскольку не существует ни одного явного признака, по которому можно с уверенностью сказать, что женщина достигла пика наслаждения.

Учащенное дыхание женщины, затвердевшие соски и увлажнившееся влагалище говорят о сильном возбуждении партнерши, а также о том, что ей очень приятны ласки мужчины. Женский оргазм не имеет столь четкого выражения, как мужская эякуляция.

Существует три основных типа женского оргазма: вагинальный, клиторальный и поверхностный. Женщина может испытывать оргазм либо одного типа, либо в их произвольном сочетании.



ловой акт не всегда доводят женщину до оргазма, поскольку в большинстве случаев ее физические ощущения прочно связаны с ее эмоциональной сферой и душевным состоянием. Кроме того, женский оргазм более загадочен, чем мужской, и зависит от целого ряда факторов.

Не стесняйтесь рассказать партнеру о своих сексуальных предпочтениях и о том, при какой позе вы быстрее достигаете оргазма. Ваша стеснительность и скрытность могут стать причиной сексуальной дисгармонии и привести к разрыву отношений.





Интересно, что встречаются представительницы прекрасного пола, достигающие пика наслаждения только от ласк какой-либо части тела (мочек ушей, пупка, сосков, пальцев ног или рук, губ и т. д.).

Но все же большинству женщин присущ именно вагинальный оргазм, которого они достигают в процессе полового акта. Правда, все эти женщины отличаются друг от друга различным расположением наиболее чувствительных точек влагалища. Некоторые партнерши получают удовольствие от стимуляции преддверия влагалища, другие — от соприкосновения полового члена с точкой G или шейкой матки.

Зная о наиболее возбудимых участках женских гениталий, мужчина может подобрать пра-

вильную позу. Так называемая точка G располагается на задней стенке влагалища. Стимуляция данной зоны доставляет большинству женщин огромное удовольствие и быстро приводит их к бурному оргазму.

Позиции группы «мужчина сзади» дают мужчине большую свободу действий: введя пенис во влагалище партнерши, он может, следя за ее реакцией, выбрать оптимальный угол проникновения полового члена и подобрать правильный угол наклона тела женщины для того, чтобы обеспечить необходимый контакт пениса с задней стенкой влагалища и, как следствие, активную стимуляцию точки G.



Не забывайте, что для женщины очень важна эмоциональная готовность к половому акту. Расстроенную партнершу трудно успокоить физическими ласками. Подготовить к половому акту любимую вы можете ласковыми словами и комплиментами.

Некоторым женщинам свойственен клиторальный оргазм. Они испытывают полный спектр удовольствия только в том случае, если их клитор подвергается достаточной стимуляции по времени и по силе воздействия. Стоит отметить, что стимуляцию клитора можно производить как во время сексуальной близости, так и отдельно от нее.

60

В большинстве случаев женщины с клиторальным оргазмом получают максимальное удовольствие во время полового акта с дополнительным воздействием на область клитора.

чувствительная область женского тела будет соприкасаться с лобком или основанием его пениса.

● Оптимальным вариантом для полового акта в этом случае будет позиция женщина сверху, при которой обеспечивается не только глубокое проникновение полового члена во влагалище, но и его максимальный контакт с клитором.

Как уже упоминалось выше, существуют женщины, которым свойственен так называемый поверхностный оргазм. Еще в середине 90-х годов

Если вашей партнерше свойственен парный оргазм, то оральные ласки вы можете дополнить введением пальца во влагалище с последующими круговыми и возвратно-поступательными движениями. Также вы можете стимулировать ее анус.



При сексуальном контакте мужчина может стимулировать клитор рукой или же выбрать такую позу, при которой эта

Выбрав приятную для обоих партнеров позицию полового акта и оптимальный ритм фрикционных движений, мужчина и женщина могут достичь одновременного оргазма, что, несомненно, доставит обоим огромное наслаждение.



XX века сексологи были уверены, что поверхностного оргазма не существует. Они считали, что у женщин, которые не могут достичь оргазма от стимуляции влагалища и клитора, просто слишком глубоко расположена точка G, и их партнерам следует искать оптимальную позу для ее стимуляции, увеличив при этом продолжительность полового акта.

Подобный подход привел многие пары к серьезным разочарованиям в сексуальности друг друга и, как следствие этого, к полному разрыву отношений.

В последнее время ведущие сексологи придерживаются другого мнения, считая, что для женщин с поверхностным



ся эти точки и каким образом их необходимо стимулировать, чтобы доставить партнерше наслаждение. Как правило, оргазма женщины такого типа достигают во время оральных ласк, когда партнер нежно стимулирует особо чувствительные точки их гениталий губами и языком.

Если вы стесняетесь сказать партнеру, стимуляция каких точек или эрогенных зон доводит вас до бурного экстаза, покажите ему это в процессе полового акта, положив его руку на чувствительную область своего тела.

типом оргазма ни длительность сексуального контакта, ни поза не играют большой роли. Такие представительницы прекрасной половины человечества просто не в состоянии испытать оргазм без стимуляции особо чувствительных точек, которые у них, как правило, располагаются в области уретры или малых половых губ.

● Внимательный и чуткий партнер, лаская половые органы своей любимой, может с легкостью определить, где находят-

Кроме того, существует довольно большое количество позиций полового акта, при которых мужчина может стимулировать возбудимые точки тела партнерши.

Например, для секса с женщиной, которой свойственен поверхностный оргазм, подходят практически все позы, предус-

матривающие проникновение сзади. В этом случае пара может достигнуть одновременного оргазма.

Женщина, обладающая парным оргазмом (вагинальным и поверхностным), максимальное удовольствие получает во время сексуального контакта, при котором партнер дополнительно стимулирует ее оргастические точки. Несмотря на то что некоторые женщины способны стимулировать свои чувствительные зоны сами, все же большинство представительниц слабого пола предпочитают, чтобы именно партнер проявил о них подобную заботу.



Женщина, рожденная под созвездием Рака, красива и экстравагантна, обладает утонченным вкусом и капризным характером. Она переменчива в своих взглядах, немного ветрена, но при этом ее нельзя обвинить в легкомыслии. Правда, ей иногда не хватает житейской мудрости, она может вспылить из-за пустяка и долго будет помнить свою обиду. Завоевать женщину этого знака способен мужчина, умеющий делать изысканные комплименты и дарить красивые подарки. В постели такая представительница прекрасной половины человечества любит проявление страсти и, распалившись, отвечает своему партнеру такими горячими ласками, что он перестает контролировать себя и полностью подчиняется ее желаниям.



Повелитель экстаза

На предыдущих страницах уже шла речь о том, что позиция полового акта играет огромную роль в получении женщиной полного удовлетворения. Помимо этого, весомое значение имеет и способность мужчины

62

Если вы точно знаете, какая поза приносит вам удовольствие, попросите партнера заняться сексом именно в ней, а когда достигнете оргазма, подчинитесь желаниям любимого и перейдите в позицию, позволяющую получить наслаждение ему.

контролировать половой акт, замедляя и ускоряя движения, а также вовремя меняя положение как своего тела, так и тела партнерши.

Последнее обстоятельство позволяет регулировать глубину проникновения пениса, а также интенсивность его соприкосновения с определенными точками влагалища женщины. Кроме того, мужчине необходимо контролировать продолжительность сексуального контакта. Опытный и внимательный партнер умеет продолжать половой акт столько времени, сколько необходимо женщине для получения оргазменной разрядки.

Если пара планирует продолжительный сексуальный контакт, женщине следует принять расслабленную позу. Она может лечь на спину и слегка развести бедра.

сками доведя ее до неистового желания.

● Сначала мужчине следует провести рукой по гениталиям женщины, ввести палец во влагалище и, только убедившись в том,



Разумеется, прежде чем осуществлять введение полового члена, мужчине следует подготовить свою партнершу, ла-

что она сгорает от нетерпения, о чем будет свидетельствовать ее прерывистое дыхание, стоны и большое количество выделив-





шейся смазки, приступить к введению пениса.

● Мужчина может приподнять партнершу, обхватив ее руками за бедра, потереться головкой полового члена о вход во влагалище и несколько раз провести пенисом по малым половым губам женщины. После того как с ее губ сорвется стон нетерпения и она начнет двигать бедрами навстречу мужчине, ему следует медленно ввести пенис и сильными ритмичными толчками довести партнершу до экстаза.

Ни в коем случае нельзя забывать во время полового акта о ласках. Особое внимание при этом мужчине следует уделять груди и ягодицам партнерши. Приостановив или несколько

Если ослабевшая после бурного экстаза партнерша опустится на постель, лягте вместе с ней, не вынимая пениса из влагалища, поласкайте ее и поблагодарите за то удовольствие, которое она вам подарила.

замедлив фрикционные движения, мужчина может сжать ягодицы любимой. Также женщине будет приятно, если во время близости партнер будет играть с ее сосками, зажимая их между пальцами и нежно теребя. При этом, если женщине нравится, мужчина может слегка сжи-

К сексуальной дисгармонии и разрыву отношений между мужчиной и женщиной ведет вовсе не отсутствие у одного или обоих партнеров опыта половой жизни, а нежелание пары узнать о пристрастиях и тайных фантазиях друг друга.

мать или нежно массировать ее грудь.

● Если женщина предпочитает бурный секс и любит, чтобы наслаждение было острым, а движения сильными, партнеру следует войти в нее сзади, когда она находится в коленно-локтевой позиции.

Введя половой член, мужчина может замереть на несколько секунд, а затем резко начать совершать сильные толчки или осуществлять вращательные движения бедрами. После этого ему следует еще шире развести ее бедра и двигаться быстро и ритмично, при этом полностью выводя свой пенис из влагалища женщины, а затем с силой вводя его обратно.

Когда волны наслаждения охватят тело любимой, мужчина может позволить ей свести ноги вместе, притянуть ее к себе, обнимая за грудь, и закончить



половой акт несколькими мощными толчками, которые помогут женщине испытать полное удовлетворение.

Опытный в сексуальном плане мужчина, который, помимо этого, внимательно относится к своей партнерше, может позволить последней самой выбрать позицию для сексуального контакта — ту, что принесет ей максимальное удовле-

творение. Вполне возможно, что женщина еще не определилась в своих сексуальных пристрастиях, и именно чуткий и страстный партнер сможет подарить ей настоящее наслаждение.

Женщина, доверяющая своему партнеру и стремящаяся к сексуальной гармонии с ним, охотно пойдет на эксперименты в постели и с удовольствием попробует новые позиции.



Смена обстановки, при которой происходит половой акт, поможет вам приоткрыть завесу тайны сексуальных желаний вашей партнерши. Иногда даже самые скромные женщины раскрепощаются, занявшись любовью в необычном месте.



ние. К сожалению, многие женщины стесняются говорить, что они хотят получить от секса и каким образом они достигают оргазма.

Подобная скрытность чаще всего связана с воспитанием, природной застенчивостью или с какими-либо комплексами, не дающими женщине раскрепоститься.

Чтобы добиться откровенности от партнерши, мужчине обязательно настаивать на том, чтобы она рассказала о своих желаниях. Ему следует распалить ее страсть, а потом предоставить ей возможность действовать самостоятельно, показав на практике, чего именно она ждет от любимого.

Партнерам необязательно предварительно планировать, что и как они будут делать. Чаще

всего смена позы происходит спонтанно по желанию одного из партнеров или по их обоюдному согласию.

Выразить желание сменить позицию мужчина может движениями своего тела, переворачиваясь, поворачивая партнершу или меняя положение своих или ее ног.

- Если женщина не сопротивляется его движениям, то тем самым она выражает свое согласие, и мужчина смело может приступить к задуманному.

- Если же ее тело напрягается или она сопротивляется, то это означает, что в данный момент она не хочет ничего менять и, видимо, ощущения, которые она получает от полового акта в заданной позе, ей очень нравятся.





В этом случае мужчине не следует настаивать на своем. Лучше повторить попытку в следующий раз. Если же мужчина опять натолкнется на сопротивление партнерши, то, скорее всего, предлагаемая партнером поза доставляет ей дискомфорт. В таком случае мужчине не следует повторять попытки. Ему надо мягко и деликатно поговорить с партнершей, выяснив, чем ее не устраивает данная позиция.

Если неприятие позы связано с какими-то прошлыми неудачами, то мужчине необходимо убедить любимую, что только он сумеет показать ей всю прелесть этой сексуальной позиции.

Мужчине следует помнить, что большинству женщин нравятся сексуальные новшества, добиться которых можно не только изменением позиций полового акта, но и сменой обстановки.

Например, занятия любовью на столе привлекают многих женщин по причине того, что столь необычное место для близости позволяет им почувствовать себя необыкновенно желанными.

Женщин очень возбуждает страсть любимого мужчины,

Если вы мечтаете заняться любовью вне спальни, не стесняйтесь сказать об этом партнеру или попробуйте спровоцировать его на это, используя возбуждающие ласки, чувственные движения и многозначительные взгляды.

и для них чрезвычайно важно осознавать, что партнер готов доставить им удовольствие в любом месте и любым приятным для них способом.

Стол прекрасно подходит для начала бурного сексуального акта, когда желание охватывает партнеров внезапно и они, не в силах сдержать своих страстных порывов, готовы заняться любовью где и на чем угодно.



Женщина, рожденная под знаком Водолея, нежна, легкомысленна и чувственна. Как правило, она любит, когда ее соблазняют, и легко позволяет сделать это, отдаваясь каждому из своих партнеров, как будто он мужчина всей ее жизни. Впрочем, именно так она и думает. Она словно создана для красивых непродолжительных романов. Разрыв женщины этого знака переживает очень тяжело, жалуясь всем, что потеряла настоящую любовь. Однако довольно быстро она находит утешение, завязывая отношения с другим «мужчиной всей ее жизни», и так же искренне отдается ему. В постели такая женщина обожает нежные ласки, страстные поцелуи и море комплиментов.



Творец наслаждения

Женщины, которым свойственен поверхностный или клиторальный оргазм, не могут получить наслаждение без стимуляции определенных участков половых органов. Любящий и внимательный мужчина должен выяснить сексуальные пристрастия своей партнерши и постараться определить местонахождение ее возбу-

66

Если вы будете сдерживать свою реакцию на ласки партнера, то последнему будет сложно узнать, стимуляция каких возбудимых точек и эрогенных зон вам наиболее приятна. Дав волю своей чувственности, вы сможете преодолеть множество проблем.

Если женщина получает удовольствие от стимуляции чувствительной точки G, то во время полового акта вы можете глубоко ввести палец в ее анус и массировать переднюю стенку прямой кишки, которая соприкасается с этой точкой.

димых точек. Изучив тело любимой, партнер сможет каждый сексуальный акт проводить таким образом, чтобы женщина испытывала максимальное удовлетворение.

Если женщина способна достичь парного оргазма (вагинального и поверхностного или вагинального и клиторального), то мужчине следует заниматься с ней любовью в позициях, позволяющих ему свободно стимулировать нужные участки половых органов женщины.

этом реакцию женщины, мужчина обязательно достигнет успеха в удовлетворении своей партнерши.

Начинать всегда нужно с нежных, дразнящих прикосновений.

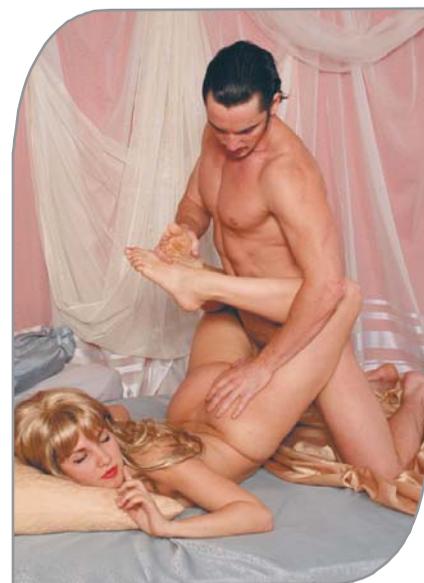
● Мужчина может провести пальцами по наружным половым органам женщины, не раскрывая при этом больших половых губ.

● Большинству женщин нравится, когда поглаживание дополняется легким похлопыванием и сотрясением. Если



Стоит отметить, что правильной стимуляции тех или иных оргастических точек партнерши мужчина может научиться только опытным путем. Дело в том, что не существует какой-то определенной техники, изучив которую мужчина может быть уверен, что всегда доведет свою партнершу до оргазма. Ему следует изучать не технику, а реакцию своей любимой на те или иные прикосновения.

Существует целый ряд приемов стимуляции, комбинируя которые и отслеживая при





партнерше подобные действия доставляют удовольствие, то она начнет покачивать бедрами в такт движениям руки мужчины, а когда ей захочется, чтобы приемы стимуляции изменились, она или скажет ему

● Женщине будет приятно, если партнер проведет кончиком пальца по направлению от уретры к входу во влагалище и обратно, осторожно зажмет между пальцами малые половые губы и слегка потянет их. Мужчина может ука-



об этом, или выразит свои желания как-то иначе.

После легких прикосновений мужчина может раскрыть большие половые губы женщины и погладить более чувствительные к стимуляции малые половые губы. Он может действовать сначала так, как ему подсказывает воображение, но при этом ему не следует забывать следить за реакцией партнерши.

зательным и безмянным пальцами развести как можно шире большие половые губы любимой, а средним погладить ее уретру,

совершая круговые движения. Гладить можно, слегка касаясь кожи или сдвигая ее, в зависимости от того, что больше нравится партнерше.

● Затем мужчине следует увеличить темп движений, время от времени вводя палец во влагалище партнерши или массируя ее клитор. Если же стимуляция происходит во время полового акта, то движения пальцев партнера должны производиться в одном ритме с движением его пениса.

Многие женщины очень чувствительны к ласкам ануса. Если партнерша испытывает удовольствие от подобной стимуляции, то мужчина может нежно помассировать ее анус подушечкой пальца или ввести в анус палец и совершать им плавные круговые движения.



Чтобы получить сексуальную разрядку, женщинам со смешанным типом оргазма необходима активная стимуляция чувствительных точек с последующим половым актом.

Мужчина может сначала довести партнершу до оргазма с помощью оральной или ручной стимуляции чувствительных точек, а затем провести половой

Также мужчина может начать половой акт, а затем, прекратив движения пениса, ласкать руками половые органы партнерши до тех пор, пока она не достигнет оргазма.

Помимо ручной стимуляции ее половых органов, он может использовать куннилингус.

Когда женщину захлестнут первые волны наслаждения,

♀ Если вам вовремя удастся уловить настроение своей любимой, то вы с помощью чувственных ласк и оптимального для нее ритма фрикционных движений быстро сможете довести ее возбуждение до максимума и полностью удовлетворить ее.



акт, подобрав позу, в которой женщина вторично достигнет пика наслаждения. Стоит отметить, что в этом случае второго оргазма женщина достигнет гораздо быстрее и при этом испытывает новые, потрясающие ощущения.

партнеру следует возобновить фрикционные движения, что не только усилит приятные ощущения любимой, но и вторично поднимет ее к вершинам экстаза.

Для продолжительного полового акта с одновременной ручной стимуляцией оргастических точек как нельзя лучше подходят позиции, при которых оба партнера находятся в положении сидя.

Для такого полового акта пара может использовать как кровать, так и мягкое кресло с подлокотниками.

● Самой оптимальной позой этой группы считается та, при которой женщина располагается сверху, спиной к партнеру.

В этом положении мужчине доступно практически все тело любимой: он может целовать ее шею, спину, плечи, мочки ушей, гладить грудь, сжимать соски, стимулировать ее половые органы.

Многие женщины, даже несмотря на длительность полового акта и интенсивность оргазма, не получают полного удовлетворения за одно сексуальное сближение. В этом случае внимательный и чуткий к желаниям любимой мужчина должен вторично возбудить ее и еще раз доставить ей наслаждение с помощью стимуляции ее половых органов или в процессе повторного полового акта.



♀ Чтобы при длительных сексуальных отношениях разжечь огонь угасающей страсти, партнерам необходимо экспериментировать, используя возбуждающие обоих любовные игры и различные позиции полового акта.



● Мужчине необязательно сразу после состоявшегося полового акта начать возбуждать не до конца удовлетворенную партнершу. Он может дать ей возможность отдохнуть в своих объятиях в течение нескольких минут, а затем приступить к нежным ласкам, поглаживая спину, бедра, ягодицы и грудь любимой.

● Кроме того, он может сделать своей любимой массаж, нежно разминая ее плечи, спину, ягодицы и ноги, а затем перейти к эротическому массажу, воздействуя с помощью прикосновений и поглаживаний на ее эрогенные зоны.

Когда дыхание женщины участится, а ее половые органы вновь увлажнятся смазкой, мужчина может перейти к более активным ласкам, страстно сжимая ее ягодицы, целуя и слегка покусывая соски и стимулируя рукой или языком гениталии.

Второй половой акт можно провести неторопливо и чувственно.

Хорошо, если мужчина будет совершать медленные фрикционные движения, вводя половой

член во влагалище женщины как можно глубже и вынимая его почти полностью. Одновременно с этим ему следует осыпать все тело любимой нежными и возбуждающими ласками.

Прервав половой акт, он может ласкать губами и языком чувствительные точки половых органов партнерши, а затем снова ввести пенис во влагалище и несколько увеличить ритм движений.

Двигаясь без остановки и стимулируя гениталии женщины рукой, мужчина еще раз поднимет свою любимую к вершинам экстаза.



Если вы не получили полного удовлетворения от сексуальной близости, обязательно скажите об этом своему партнеру или с помощью чувственных движений выразите свое желание еще раз заняться любовью и получить новую порцию удовольствия.



Разглядеть, какие глубины чувственности и нежности скрыты в женщине, рожденной под покровительством Скорпиона, может только очень внимательный мужчина. Такая женщина на первый взгляд производит впечатление тихони, которая увлечена работой, домашним хозяйством или своим хобби. Но на самом деле в ней таится запас неисчерпаемых сексуальных возможностей. В постели с представительницей этого знака даже самый требовательный мужчина не останется неудовлетворенным. Эта женщина, несмотря на свою скромность и спокойный характер, обладает врожденным сексуальным чутьем и интуитивно знает, что необходимо сделать, чтобы поднять своего партнера к вершинам экстаза.

Трепетный и чуткий

Практически всем женщинам доставляют огромное наслаждение оральные ласки. Любящий мужчина получает не меньшее удовольствие, удовлетворяя свою любимую подобным способом. Когда

Стоит отметить, что сила и качество оргазма женщины при оральных ласках зависят как от умения мужчины действовать языком и губами, так и от позы, выбранной партнерами. Чем более расслабленное положение



партнер ласкает женщину языком и испытывает при этом подлинную страсть, партнерша не остается равнодушной, возносясь вместе с ним к вершинам чувственного восторга. Особенно приятны подобные ласки женщинам с поверхностным оргазмом: они доставляют им изысканную гамму ощущений, а оргазм погружает их в пучину незабываемого удовольствия. Наслаждение женщины, получившей оргазм с помощью оральных ласк, может проявляться по-разному: оно может только разогреть ее страсть или быть бурным и всепоглощающим.

займет партнершу, тем более плавным и чувственным будет ее экстаз. И наоборот, чем напряженнее ее поза, тем острее будут ее ощущения и мощнее оргазм.



Если женщина впервые получает опыт подобного рода, то партнеру лучше положить ее на спину и, начав ласки с поцелуев губ, мочек ушей, шеи, груди и живота, постепенно опускаться к ее лону.

● Мужчине необходимо добиться, чтобы его партнерша полностью расслабилась, и, когда он почувствует, что она сторает от желания получить удовольствие от оральных ласк, ему следует развести ее бедра и покрыть нежными поцелуями их внутреннюю поверхность.



Даря любимой оральные ласки, помните, что большинство женщин более всего возбуждаются при стимуляции клитора или той точки, где он и внутренняя поверхность влагалища соприкасаются.

● После этого он может пройтись языком по нижней части ее живота, нежно пощекотать место соединения больших половых губ и, почувствовав, как любимую охватывает желание, раскрыть большие половые губы пальцами.

● Мужчина может пощекотать языком малые половые губы партнерши, втянуть их в рот и нежно пососать. Если женщине свойственен клиторальный оргазм, то партнеру нужно провести языком по ее клитору и стимулировать этот чувствительный орган до тех пор, пока любимая не испытает наслаждение.

♀ Не стесняйтесь попросить своего любимого об оральных ласках. Если он на самом деле вас любит и хочет, чтобы ваша сексуальная жизнь была гармоничной, он с радостью доставит вам удовольствие, и ваше возбуждение обязательно передастся ему.

Многим женщинам нравится, когда мужчина ласкает языком преддверие влагалища. Область уретры у женщин также весьма чувствительна к прикосновениям языка, чаще всего



именно ее нужно стимулировать, чтобы партнерша достигла оргазма.

Осыпая любимую оральными ласками, мужчине не следует забывать об одновременной ручной стимуляции ее половых органов. Чтобы удовольствие партнерши было полным, мужчина может стимулировать пальцами ее влагалище и анус.

Стоит отметить, что самыми удобными для дополнительной стимуляции при оральном сексе являются позы, при которых женщина лежит на боку или располагается над партнером

♀ Чтобы при оральных ласках получить полное удовлетворение, партнерам необходимо знать о расположении чувствительных участков тела друг друга. Одновременно со стимуляцией половых органов нужно ласкать тела друг друга.

таким образом, чтобы ее лоно находилось в непосредственной близости ото рта мужчины.



Как правило, пара выбирает для орального секса ту позицию, которая наиболее удобна для обоих партнеров. Женщина может лежать на кровати, сидеть в кресле или располагаться сверху партнера.

Любящий и любимый мужчина, подаривший своей парт-

строение женщины непредсказуемо. После оргазма она может почувствовать заряд бодрости и захотеть заняться любовью или, напротив, оказаться в состоянии томной расслабленности.

Мужчине лучше позволить своей любимой самой выбрать, что станет продолжением лю-

♀ *Вкус эякулянта сильно зависит от того, что ел мужчина за несколько часов до семяизвержения. Если вы планируете заниматься оральным сексом, то не употребляйте в пищу лук и чеснок, которые сделают вашу сперму горькой.*

72



нерше наслаждение с помощью оральных ласк, вряд ли останется без ответной награды. Получив удовольствие, женщина обязательно захочет, чтобы ее любимый тоже испытал блаженство.

Однако мужчине не следует настаивать на том, чтобы женщина удовлетворила его с помощью фелляции. Ведь на-

бальной игры партнеров — бурный секс, фелляция или нежные взаимные ласки. Вполне возможно, что женщина после полученного наслаждения от оральных ласк захочет сексуальной близости или, сгорая

от возбуждения, будет жаждать подарить оральное удовольствие своему любимому.

Заниматься оральным сексом партнеры могут как до полового акта, так и после него. Выбор последовательности этих событий зависит от пристрастий женщины, а также от того, какой тип оргазма ей свойственен.

● Если женщине свойственен только вагинальный оргазм, то ее партнер может поступить любым образом.

Однако при этом ему следует иметь в виду, что женщинам с подобной физиологией после полового акта требуется некоторое время, чтобы повторно достигнуть оргазма с помощью куннилингуса. Поэтому мужчине лучше сначала подарить

♀ *Оральный секс может стать не просто формой увлекательной любовной игры, приводящей партнеров в сильнейшее возбуждение и доставляющей им огромное удовольствие, но и полноценной заменой сексуальной близости.*





♀ *Мужчина испытывает дополнительное удовольствие, если вы, доставив ему наслаждение с помощью оральных ласк, проглотите эякулят. Если вы не можете сделать этого, то вспомните, что сперма является одним из самых лучших косметических средств.*

любимой наслаждение с помощью оральных ласк, а затем довести ее до оргазма во время сексуальной близости.

● Женщин с поверхностным или клиторальным типами оргазма, как правило, половой акт только разогревает, усиливая их желание получить сексуальную разрядку. Поэтому после того, как мужчина сам достигнет оргазма во время полового акта, ему следует сразу же приступить к куннилингу, подарив любимой чувственное наслаждение.

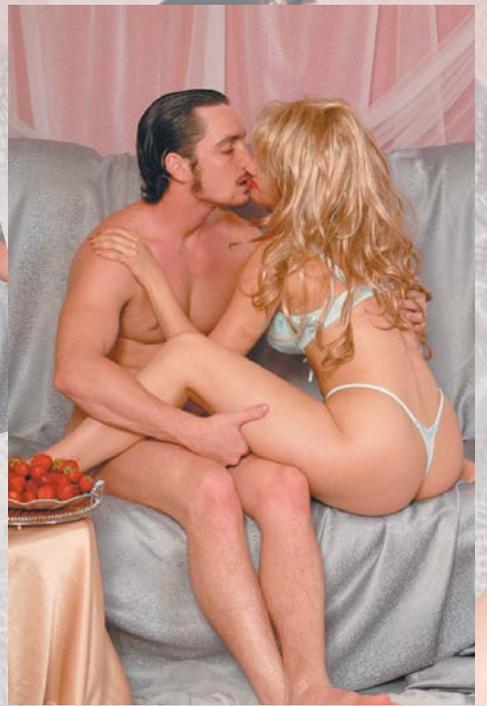
● Чтобы доставить удовольствие женщине, которой свойственен клиторальный тип оргазма, мужчине необходимо представить, что этот нежный

и чувствительный орган женского тела — миниатюрный сосок.

Для начала мужчина может прикоснуться к клитору кончиком языка, слегка пощекотать его, а затем несколько раз провести языком снизу вверх: от вагинальных губ к клитору. Одновременно с этим он может стимулировать пальцами влагалище своей любимой.



Секс для мужчины, рожденного под знаком Козерога, всегда окрашен чувством, он чутко вслушивается в эротические переживания женщины и несчастен, когда не получает достаточной эмоциональной отдачи. Секрет гармоничной интимной жизни с ним прост — нужно любить его, сопереживать ему. Любящая, верная женщина, даже в халате и бигудях, всегда будет для него самой желанной. Такой мужчина несколько однообразен в постели, его ласки просты, но зато в момент близости он полностью принадлежит своей избраннице, а не просто ищет удовольствия. Легкомыслие в отношениях с ним ведет к разрыву, а назад подобные мужчины не возвращаются.



Возбуждающие действия



Искусство обольщения

Искусство соблазна присуще всем без исключения представительницам прекрасной половины человечества. У одних женщин стремление к обольщению мужчин работает на уровне интуиции, подсказывая наиболее действенные приемы соблазнения, а у других имеется целый запас только им известных приемов, с помощью которых они способны вызвать у муж-



чин непреодолимое желание заняться любовью. Большинству современных женщин рано или поздно приходится осваивать роль соблазнительниц, даже если в начале любовных отношений с партнером они ничего подобного делать не умели, поскольку в этом у них просто не было необходимости.

Многие представительницы слабого пола считают, что искусством обольщения важно овладеть только для того, чтобы привлечь понравившегося мужчину. Однако умение соблазнять любимого женщине требуется и при долговременных отношениях, когда партнеры начинают воспринимать секс как супружескую обязанность.

Научившись приемам соблазна, женщина может в один момент разжечь огонь страсти у своего любимого и сделать сек-

Если партнеры хотят оживить свои отношения, внося в них нечто новое, им следует устроить романтический ужин и во время его постараться вести себя так, будто они недавно познакомились и практически ничего не знают друг о друге.

суальные отношения с ним яркими и насыщенными.

Стоит отметить, что практически каждому мужчине нравится ощущать себя объектом соблазна. Любой представитель сильной половины человечества сразу загорится желанием, когда его любимая женщина внезапно пустит в ход весь свой арсенал обольщения, устроив для него незабываемое чувственное зрелище.

Женщина может показать свое возбуждение самыми разными способами: призывным взглядом и манящей улыбкой, чувственными прикосновениями и телодвижениями.

Всегда старайтесь идти навстречу желаниям вашей любимой. Если придя с работы, вы увидите, что она подготовила все для эротического спектакля, поддержите партнершу в ее начинаниях: расслабьтесь и предоставьте ей свободу действий.

Чтобы вызвать у мужчины ответное желание заняться любовью, партнерша, принимая на себя активную роль, может устроить целый спектакль. Готовясь к предстоящему обольщению, женщина должна продумать все свои действия до мелочей.

Процесс превращения из скромной домохозяйки в роковую обольстительницу заранее возбуждает женщину. Пока она принимает ванну, делает прическу и маникюр, выбирает белье и одежду для предстоящего эротического спектакля, ее мысли настраиваются на эротический лад. Ведь для каждой женщины подготовка к сексу не менее важна, чем вся любовная игра.





должна обнять его, прижаться к нему всем телом и нежно поцеловать.

Кстати, целовать партнера в губы вовсе не обязательно. Женщине следует знать, что большинство мужчин гораздо сильнее возбуждают поцелуи в шею.

● Во время романтического ужина женщине нужно постоянно подчеркивать свою сексуальность с помощью чувственных телодвижений и прикосновений к телу своего любимого. После легкого ужина она может уложить партнера на кровать и с помощью нежных ласк довести его желание заняться любовью до предела.

Устройте для своего любимого эротический спектакль: наденьте возбуждающее белье, откровенное платье, туфли на высоких каблуках. Преподнесите партнеру сюрприз, проявив сексуальную активность, даже если таковая вам не свойственна.

тизма. Приглушенный свет, нежная лирическая музыка, мягкие драпировки, небольшой столик с фруктами и вином, цветы, немного благовоний — все это создаст чувственное настроение как у женщины, так и у ее любимого.

Только переступив порог квартиры, мужчина почувствует нечто необычное, а увидев, как восхитительно выглядит его любимая, испытает первую волну возбуждения. Но это только начало соблазнения. Взяв любимого за руку и пройдя вместе с ним в комнату, женщина

● Надев красивое белье и сексуальную одежду, женщине следует создать в комнате атмосферу чувственности и эро-



Мужчина, рожденный в год Тигра, отличается весьма капризным характером. Однако этот недостаток с лихвой компенсируется его незаурядными умственными способностями, огромным творческим потенциалом и потрясающим чувством юмора. В отношениях с женщинами представитель этого знака часто забывает о галантности и романтике. Завязывая любовные отношения, он вовсе не старается скрыть свои недостатки и сразу же показывает себя таким, какой он есть. Избранницей мужчины, рожденного в год Кролика, часто становится сильная женщина, которая может противостоять его бесконечным капризам и жалобам на несложившуюся жизнь. В постели такой мужчина очень нежен, но в то же время не отказывается от бурного секса в необычных позах.



Любовные игры

Несмотря на то что основной целью полового акта является достижение пика наслаждения, любящие и уважающие друг друга партнеры считают оргазм всего лишь одним из аспектов любовной игры, ее завершаю-

В Камасутре написано, что половой акт должен быть в два раза длиннее, чем нужно для достижения оргазма, ласки после полового акта должны быть в два раза длиннее самого коитуса, а ласки до полового акта должны быть в два раза

Для того чтобы сексуальный акт был подлинным выражением любви, страсти и нежности, партнеры должны как можно больше времени отводить на прелюдию, состоящую из взаимных ласк, поцелуев и комплиментов.

● Мужчина и женщина могут ласкать друг друга как одновременно, так и по очереди. Иногда кому-либо из партнеров необходимо расслабиться, чтобы сдержать возбуждение, поскольку излишняя спешка может привести к слишком быстрому завершению полового акта.

Но на самом деле жестких канонов, регламентирующих время предварительных ласк,



щей частью. Опытные любовники прекрасно знают, что чем больше сил и времени они потратят на чувственную прелюдию перед половым актом, тем сильнее и ярче будет их оргазм.

Предварительная любовная игра включает в себя не только взаимные ласки и поцелуи. Одной из важнейших ее частей являются чувственные слова, которые любовники говорят друг другу. Магические фразы «Я люблю тебя» и «Я хочу тебя» могут усилить в несколько раз испытываемое парой наслаждение.

длиннее, чем ласки после него. Это высказывание родилось не на пустом месте.



На многих женщин действует возбуждающе, когда во время любовных игр партнер шлепает их по ягодицам. Попробуйте в процессе чувственной прелюдии чередовать поглаживания ягодиц партнерши с легкими шлепками по этой чувствительной части тела.





Наденьте шелковые чулки и сделайте своему любимому массаж пальцами ног. Он не только придет в восторг от вашего соблазнительного вида, но сильно возбудится, почувствовав нежные прикосновения ваших пальцев к эрогенным участкам своего тела.

не существует, да и не может существовать в силу множества причин. Возраст партнеров, их физическое или эмоциональное состояние, время суток и место, в котором проходит любовная игра, — все это отражается на скорости достижения парой максимальной степени возбуждения.

Путь к высшему накалу страсти может быть простым и сложным, коротким и длинным. Началом этого пути в разных ситуациях становится слово, жест,

взгляд, прикосновение. Даже воспоминание, смутный образ, промелькнувший в воображении, может дать толчок к сильнейшему возбуждению.

Партнеры в большинстве случаев отдаются на волю чувств друг друга, выбирая томную неторопливую нежность или необузданное буйство темперамента.

Стоит отметить, что никакие правила, кроме желания угадать потребность партнера в определенных действиях, возникшего в данный момент, во время предварительных ласк не работают.

● В процессе прелюдии мужчина и женщина должны руководствоваться только готовностью поддержать любые эротические фантазии друг друга.

Предварительные ласки необходимы только для усиления у мужчины и женщины жела-

ния заняться любовью, а не для демонстрации их сексуальных талантов. Лаская друг друга, партнерам нет смысла думать о том, насколько искусны и изысканны их прикосновения и поцелуи.

У сексуально грамотных любовников прелюдия всегда разнообразна. Такие пары постоянно фантазируют и экспериментируют, используя любые части своего тела в качестве инструмента, доставляющего чувственное удовольствие.

● Женщина может ласкать партнера не только руками, губами и языком: ее волосы, а также затвердевшие от возбуждения соски тоже могут быть использованы, чтобы усилить возбуждение партнера и подарить ему наслаждение.



Если мужчина родился в год Дракона, то он будет до последнего придерживаться своих выдуманных представлений о жизни. Едва познакомившись с женщиной, он сразу же нарисует в своем воображении ее портрет и будет обращаться с ней именно так, как ему кажется правильным, опираясь в своих убеждениях не на реальные знания о женщине, а на созданный им образ.

Рожденный в год Змеи мужчина в постели очень любит изысканные ласки и эксперименты. Однако он ни за что не согласится пойти на сексуальный эксперимент, который предлагает ему партнерша. Он уверен, что, кроме него, никто ничего интересного в области секса придумать не может.



Восхитительные поцелуи

Во время глубокого преимущественно первого поцелуя женщина думает о трех вещах: нравится ли она партнеру; что сделать, чтобы мужчина сильнее возбудился; закончится ли романтический вечер половым актом. Мысли мужчины в подобных ситуациях более однообраз-

Поцелуй — это не только прелюдия к половому акту, но и способ выражения чувств. Поцелуи могут отразить нежность, страсть, любовь или гнев.

Однако некоторые люди предпочитают избегать поцелуев или считают их простым элементом полового акта. Если вы подозреваете, что ваш парт-

пользуетесь зубной щеткой и пастой с ароматическими добавками. Если причина кроется в другом, подумайте, что можно сделать для того, чтобы изменить ситуацию.

Без поцелуев половой акт теряет большую часть своей привлекательности для обоих партнеров. Язык человека имеет на своей поверхности множество вкусовых рецепторов, что дает возможность узнать вкус тела любимого.

Человеческие губы очень мягкие, и в отличие от касания пальцами их прикосновение в любых условиях отличается особой нежностью.



ны. Он боится, что партнерше не понравится, как он целуется, или думает о том, как бы побыстрее склонить женщину к более тесному сексуальному контакту.

нер относится к последним, то сначала проверьте, какого рода запах исходит из вашего рта, и в случае необходимости вос-

♂
Готовясь к встрече с возлюбленной, мужчина обязан учитывать ряд факторов, которые могут негативно отразиться на свидании. Гладкие, тщательно выбритые подбородки уже давно завоевали симпатии женщин. Впрочем, примерно 20% представительниц слабого пола предпочитают мужчин, носящих небольшие бородки или усы.

♀
Поцелуи с использованием языка были популярны еще в глубокой древности. Мода на них не пройдет, наверное, никогда, поскольку такие поцелуи доставляют огромное наслаждение как женщинам, так и мужчинам.





Наиболее сильной реакции в ответ на свои ласки партнер добьется, целуя глаза и щеки любимого человека, слегка покусывая кончики ушей и шею.

Очень популярен поверхностный поцелуй, который несет в себе оттенок более глубокого. Он начинается, когда один из партнеров обводит языком контуры ушной раковины другого и очень медленно скользит кончиком языка в глубь уха, через некоторое время вынимает его и, посасывая мочку уха, постепенно скользит по направлению к шее или губам.

Глубокие поцелуи считаются наиболее откровенным проявлением страсти.

Кроме того, глубокие поцелуи дают возлюбленным возможность импровизировать и получать удовольствие от новых и необычных приемов сексуальной стимуляции губ и языка. Когда языки соприкасаются, один из партнеров может попробовать обхватить язык другого губами и немного пососать его. Представьте себе, что вы пьете сок через соломинку, после чего подобным образом попытайтесь ритмично втягивать губами язык партнера. Не следует делать это слишком силь-

но, так как, не обладая достаточной практикой, вы можете не рассчитать силы и сделаете больно любимому человеку.

В настоящее время среди влюбленных пар наибольшую известность приобрел так называемый французский поцелуй. Он особенно популярен среди молодежи. Такой поцелуй очень откровенный. Большая часть молодых людей до 22 лет предпочитают пользоваться только им, пренебрегая другими видами поцелуев. Но, к сожалению, многие не понимают принципа французского поцелуя, считая,

что чем глубже просунуть язык в рот партнерши, тем более страстным и приятным будет поцелуй. Это не так. Некоторые женщины никогда не критикуют возлюбленного, боясь ранить его самолюбие, но факт остается фактом: им неприятно, когда язык партнера глубоко проникает в рот.

В некоторых случаях французский поцелуй можно сделать еще более интересным. Для этого нужно только избегать прикасаться к партнеру губами, но не ограничивать контакта языками. Такой поцелуй считается еще более волнующим, чем глубокий.



Отношение мужчины и женщины к поцелую разное. Для мужчины — это прежде всего прелюдия к сексу. У женщины поцелуй создает романтическое настроение. Таким образом, сильному полу больше всего нравится страстный поцелуй, а слабому — нежный.





Совместимость половых органов партнеров



Маленькие и большие

У многих пар возникают сексуальные проблемы из-за того, что у мужчины и женщины не совпадают размеры половых органов. Таким партнерам иногда бывает

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

● 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 сужиться. Для уси-

84



Небольшая длина полового члена не является серьезным недостатком, поскольку размер пениса несколько не влияет на способность мужчины удовлетворить женщину. Кстати, некоторые представительницы слабого пола считают большую длину пениса недостатком.

сложно осуществить половой акт и получить взаимное удовлетворение. Кроме того, сексуальная близость между партнерами с несоответствующими размерами половых органов зачастую приносит им не удовольствие, а неприятные или даже болезненные ощущения.

Разумеется, оральные ласки и взаимная ручная стимуляция выручают многих партнеров, однако стремление к нормальному половому акту часто приводит их к взаимным изменам и расставанию.



Столкнувшись с проблемой расширения влагалища после родов, попробуйте регулярно продвигать упражнение «пожатие богини», выполнять которое можно в положении лежа и сидя. Уже через неделю вы сможете убедиться в эффективности этого метода.

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.

ления 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 пенисом.

● Некоторые пары не могут добиться сексуальной гармонии из-за того, что у женщины слишком глубокое лоно, и партнер при половом акте в обычных



● 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.

позициях не может стимулировать пенисом чувствительную точку G. В подобных случаях паре рекомендуется использовать один из вариантов позы мужчина 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, вводя

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



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,

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

Если у вашего партнера очень большой пенис, попробуйте принять следующую позицию: лягте на спину, слегка разведите бедра и после того, как мужчина введет половой член во влагалище, вытяните слегка согнутые в коленных суставах ноги.



которые, как она считает, могут возникнуть у нее при проникновении пениса во влагалище.

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

вести свою любимую до сильного возбуждения поцелуями ее эрогенных зон и оральными ласками.

● Он может в качестве подготовки к половому акту попробо-

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

Если у женщины выделяется мало смазки, то 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.

Чтобы ваша партнерша получила полное удовлетворение от сексуальной близости, будьте бережны и осторожны с ней, помогая преодолеть ей свой страх, научитесь расслабляться и не препятствовать проникновению пениса во влагалище.





● 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, то ей следует опереться руками в грудь партнера и, удерживая его, тем самым регулировать глубину вхождения пениса.

В позе, когда прямые ноги женщины широко разведены, но не напряжены, она может упираться рукой в живот парт-

нера, 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.



Мужчины, рожденные под созвездием Тельца, — одни из самых удивительных созданий сильной половины человечества. Завоевать расположение этих мудрых и в то же время опасных мачо в состоянии только уверенные в себе женщины. Такие мужчины более всего ценят в партнершах их умственные способности и искренность. Их нельзя обманывать и предавать. Женщина, обидевшая такого мужчину, автоматически становится его смертельным врагом. В сексуальных отношениях представители этого знака любят поклонение, на которое отвечают полной самоотдачей: чем больше будет стараться партнер угодить своей любимой, тем больше он получит взамен.

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

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

Ученые, придерживающиеся мнения, что за века, прошедшие с момента написания трактатов,



Кстати, этот факт косвенно подтверждают старинные эротические гравюры, скульптуры и фрески.

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



сексуальной близости подходят современным мужчинам и женщинам, желающим, применив подобные положения, избавиться от дискомфорта, возникающего из-за различия размеров 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 некото-

физиология людей сильно изменилась, считают, что как у мужчин, так и у женщин за это время произошло некоторое смещение половых органов вниз.



Если во время полового акта вы испытываете дискомфорт и это мешает вам получить полное удовлетворение от близости, не скрывайте этого от партнерши, поскольку ваше молчание не решит проблемы, а только усугубит ее.





Если вас объединяет нечто большее, чем простое сексуальное влечение, то вы обязательно сумеете подобрать несколько поз, которые, несмотря на любые физиологические различия, помогут вам добиться сексуальной гармонии.

моменту существует множество рекомендаций на эту тему.

У женщин достаточно часто встречается низкое расположение влагалища, что причиняет значи-



чины, то 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.

тельные 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 муж-



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 решается 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 держаться руками за ноги партнера.

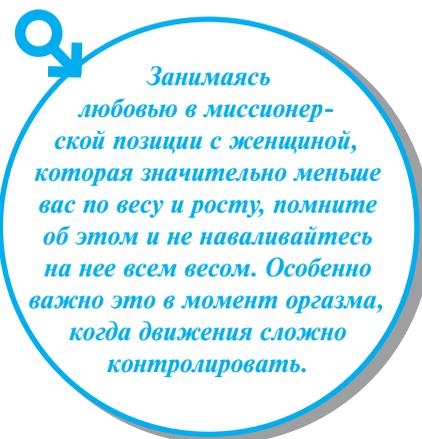
● Если у женщины слишком широкое влагалище, то она мо-

жет 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.

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.



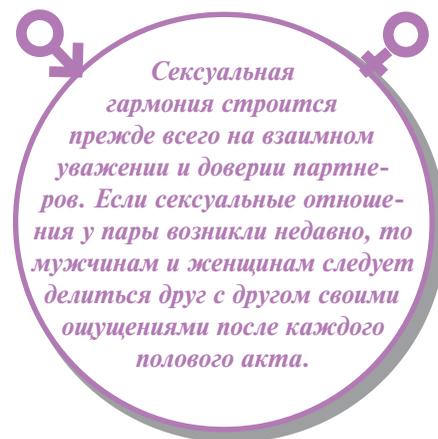
Занимаясь любовью в миссионерской позиции с женщиной, которая значительно меньше вас по весу и росту, помните об этом и не наваливайтесь на нее всем весом. Особенно важно это в момент оргазма, когда движения сложно контролировать.

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

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

● В этом случае стол и кресло помогут паре разнообразить свою сексуальную жизнь. Если женщина наденет туфли на высоких каблуках, то партнеры могут использовать и позы, при которых они оба стоят.

Реже встречается обратная диспропорция, когда женщина крупнее мужчины. Обычно такая пара исключает сексуальные позиции, в которых женщина



Сексуальная гармония строится прежде всего на взаимном уважении и доверии партнеров. Если сексуальные отношения у пары возникли недавно, то мужчинам и женщинам следует делиться друг с другом своими ощущениями после каждого полового акта.



Мужчина, рожденный под знаком Стрельца, отличается довольно бурным темпераментом. И в повседневной жизни, и на работе, и в сексуальных отношениях он твердо знает, чего хочет, и точно идет к намеченной цели. Он предпочитает сам соблазнять понравившуюся ему женщину, нежели быть соблазненным ей. Мужчина этого знака стремится к активной позиции в сексе, зачастую диктуя партнерше свои условия и не особо заботясь о ее желаниях. Как правило, такой мужчина останавливает свой выбор на партнерше с большими сексуальными возможностями, которая способна заниматься любовью несколько раз в день.

♀ *Если вход во влагалище у вас расположен низко, вам не следует переживать по этому поводу. Предложите своему любимому заняться любовью в коленно-локтевой позиции, при которой мужчина вводит половой член во влагалище, располагаясь позади партнерши.*

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.

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.

● 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.

Обобщая все вышеописанное, можно сделать вывод, что любящие и внимательные друг



Необычные формы

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

92

Не огорчайтесь, если обнаружите, что у вашего любимого половой член необычной формы. На самом деле это не является недостатком и уж тем более уродством. Напротив, выбрав для коитуса оптимальную позу, вы сможете испытать массу новых ощущений.

полового члена, так же как его длина и толщина, у разных мужчин может быть неодинаковой. 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 пози-

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



ции, 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.

● Прекрасно для мужчины с подобной формой полового члена подходит поза, при которой он ложится на тот бок, куда ориентирован наклон пениса, а его партнерша располагается на спине под углом к его телу и





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 члена 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 доставляют мужчине острую боль.

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



Созвездие Рака покровительствуют мужчинам, которые сами себе придумывают образ любимой. Женщине, желающей добиться расположения представителя этого знака, необходимо понять, какую роль он для нее выбрал. Чаще всего это образ Музы — романтической красавицы не от мира сего или озорной девчонки. Таким мужчинам нравятся веселые, эрудированные женщины, обладающие незаурядным умом и хорошим чувством юмора. В сексе мужчины этого знака не отличаются особой фантазией и выносливостью и редко совершают сексуальные подвиги. Получив удовлетворение, они любят поболтать с партнершей на самые разные темы.

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 опереться в него коленом другой ноги.

Данная позиция не только удобна, но и позволяет обоим

♀ **Г-образная форма пениса не является физическим недостатком. Многие мужчины считают такую форму полового члена подарком судьбы, поскольку при коитусе они могут стимулировать расположенную во влагалище точку G, доставляя наслаждение женщине.**

● 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 разводит ноги. После введения

Мужчины очень трепетно относятся к своему половому члену и могут сильно обидеться, услышав от любимой критическое замечание относительно его размеров и формы. Поэтому, обсуждая с партнером его анатомические особенности, будьте тактичны.



Если паре не удастся решить проблемы, связанные с невозможностью нормальной сексуальной жизни из-за необычной формы пениса мужчины, им следует обратиться к сексологу, который обязательно поможет партнерам найти выход из создавшейся ситуации.

Некоторые проблемы с изгибом пениса во время эрекции вызваны тем, что уздечка, соединяющая крайнюю плоть с головкой пениса, слишком короткая. В этом случае вам поможет несложная хирургическая операция.

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, то ему следует делать это плавно и осторожно, чтобы не причинить боль себе и своей любимой.

● Если женщина обладает хорошей физической формой, то 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. Женщина 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.



Мужчина, рожденный под знаком Скорпиона, — поистине царственная личность. Его власть проявляется во всех сферах отношений, в том числе и в сексуальных. Он любит роскошь, изысканность, красоту и всеобщее поклонение. В женщинах он ценит покорность, однако, если избранница отвергает его, он сделает все, чтобы добиться ее расположения, и, стоит отметить, обязательно завоюет ее. Дождавшись ответного чувства от женщины, он, хотя и станет выполнять все ее прихоти со свойственной ему щедростью, в то же время будет держать ее на коротком поводке и диктовать свои условия.

Взрывные и спокойные

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

Если равнодушие к сексу выказывает 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.

То, что ваша партнерша не проявляет энтузиазма в занятиях любовью, вовсе не является свидетельством ее угаснувшего чувства. Причинами спада желаний могут быть депрессия или недостаток внимания со стороны партнера.

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 угасающей страсти своей любимой он может, устроив для нее романтический вечер, продолжением которого станет сексуальная близость.

Оживить сексуальную жизнь умный и заботливый мужчина может, 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 мощь, разовьет ее эротические фантазии и тем самым подстегнет ее к сексуальной близости.

Если же причиной снижения сексуального влечения женщины являются не психологические факторы и однообразие по-



Партнерам с разными сексуальными потребностями необходимо уделять друг другу больше внимания. Возможно, им следует почаще устраивать романтические вечера или проводить в обществе друг друга как можно больше времени.



Если сексуальный темперамент, данный вам от природы, слишком низкий по сравнению с темпераментом вашего любимого, то попробуйте разжечь в себе огонь чувственной любви. Не отказывайтесь от сексуальных экспериментов, которые вам предлагает партнер.

Мужчина, рожденный под знаком Овна, отличается пылкостью натуры и бешеным темпераментом. Соблазнить такого мужчину можно легко, поскольку он влюбчив и всегда сгорает от нетерпения заняться любовью. Однако женщина, решившаяся на этот шаг, должна быть готова к тому, что ей придется постоянно удовлетворять сексуальный голод ненасытного партнера. Мужчина этого знака готов заниматься любовью где угодно и когда угодно. Именно поэтому свою жизнь он связывает только с темпераментной женщиной, которая, как и он, постоянно жаждет сексуальной близости.

ловой жизни, а заложенные в нее 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, совмест-

ный 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.



Низкие сексуальные потребности у мужчин могут быть следствием не только врожденного темперамента или изменения его в силу возрастных причин.

Зачастую на сексуальные возможности мужчины очень сильно влияют социальные факторы.

Современные представители сильной половины челове-

в кино- и телефильмах, современных романах и т. п.

Именно опасения не соответствовать распространенному стандарту этакого супермена часто приводят мужчину к спаду сексуальных желаний и даже к полной неспособности осуществить полноценный половой акт. Многие представители сильного пола отказываются



Не думайте, что партнерша постоянно ждет от вас сексуальных подвигов. Если вы не чувствуете готовности взять на себя активную роль в постели, то предложите это сделать ей. Любящая женщина с радостью воспримет подобную идею.



чества вынуждены постоянно оправдывать чьи-то ожидания как в сфере своей профессиональной деятельности, так и в сексуальных отношениях. Связано это, пожалуй, с тем образом идеального мужчины, который постоянно присутствует

от секса, потому что боятся не оправдать ожидания партнерши. Отказ мужчины от полового акта, мотивированный усталостью, как правило, скрывает за собой неуверенность в собственных силах.

Любящая своего партнера женщина должна знать об этом и, если она на самом деле ценит отношения с ним, убедить его в том, что лучше его для нее мужчины не существует.

● Если женщина хочет заняться любовью, то она должна показать это партнеру, используя все доступные ей средства, а не пассивно ждать, пока мужчина сделает первый шаг.

Взяв на себя активную роль, показав, насколько она ценит старания партнера доставить ей

удовольствие и как сильно ей нравится заниматься с ним любовью, женщина, безусловно, пробудит страсть своего любимого.

● Ей необходимо помочь мужчине расслабиться и скинуть груз неуверенности в собственных силах. Для этого мало просто лечь в постель в сексуальной позе и ждать, пока любимый приступит к исполнению супружеских обязанностей.

Активность женщины в сексе всегда высоко ценилась и ценится представителями противоположного пола. Им не меньше, чем женщинам, важно почувствовать себя желанными и любимыми. Женщинам с бурным



Разницу сексуальных потребностей партнеров можно легко компенсировать разговорами на тему секса. Мужчине и женщине необходимо постоянно делиться друг с другом своими эротическими фантазиями.





Мужчина, рожденный под знаком Близнецов, как правило, всю жизнь стремится найти свой идеал. Он сам себе придумывает образ любимой. Чаще всего он останавливает выбор на романтической красавице, не лишенной чувства собственного достоинства и способной поддержать разговор на любую тему. Изощренных фантазий и выносливости в сексе от него ждать не следует, но зато свою романтическую партнершу он осыпает комплиментами и подарками, исполняя ее малейшую прихоть. Однако это происходит до тех пор, пока он не разочаруется в ней. Если это все же произойдет, он без сожаления расстанется со своей красавицей и отправится на поиски новой Музы.

♀ *Если ваша проблема заключается в том, что партнер достигает оргазма быстрее вас, то выберите для коитуса такую позу, в которой ваше тело будет напряжено, а его расслаблено. Это поможет уравнять ваш темперамент и прийти к оргазму одновременно.*

Заняв активную позицию, женщина может по своему усмотрению регулировать продолжительность полового акта, и различие темпераментов партнеров уже не будет иметь существенного значения, поскольку мужчине не нужно будет напрягаться, а у его темпераментной партнерши, напротив, будет прекрасная возможность удовлетворить свои желания.

темпераментом просто необходимо научиться проводить сексуальный акт таким образом, чтобы партнер мог не напрягаясь получить удовольствие.

Элемент новизны в этом случае также играет весьма значительную роль. Предложив любимому необычную позу, партнерша может заинтересовать его. Непривычные место и время для полового акта тоже возбуждают мужчину.

● Если женщина спланирует ситуацию, ведущую к половому акту, так, что партнер будет вынужден оставаться пассивным, то это, несомненно, доставит ему огромное удовольствие. Он почувствует себя желанным, и его любовная страсть разгорится с новой силой.





Позы для зачатия



Продолжение себя

Когда мужчина и женщина всерьез задумываются о рождении ребенка, то, 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,

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, то им нет необходимости что-то существенно менять в половой жизни, а нужно просто перестать предохраняться.

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

Партнерам, запланировавшим зачатие, надо пройти осмотр у лечащего врача. Кроме того, паре нужно отказаться от курения и употребления алкоголя, по крайней мере, за месяц до того, как партнеры перестанут предохраняться.



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.





способствует более глубокому проникновению полового члена во влагалище и при оргазме мужчины выброс эякулянта

Готовясь к зачатию, необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим дня и употреблять как можно больше продуктов, содержащих необходимые организму витамины. Также вам следует избегать стрессовых ситуаций.



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 рекомен-

дуется 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 проникновением сзади не столь эффективны для зачатия, как позиции, при которых мужчина находится сверху партнерши.



Мужчина, родившийся под знаком Рыб, обладает сложным и противоречивым характером. Знакомясь с женщиной, он прежде всего думает о том, какая из нее выйдет жена и мать, а потом уже обращает внимание на другие ее качества: умственные способности, чувство юмора, внешность и сексуальность. Он может сделать предложение «серой мышке», у которой нет никаких интересов, кроме ведения домашнего хозяйства, но ни за что не женится на красивой и умной женщине, не умеющей готовить и стирать. В постели представитель этого знака, как правило, заботится только о собственном удовольствии, но при этом благодаря бурному темпераменту удовлетворяет потребности даже самой требовательной партнерши.

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 привести 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 несколько 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, мужчи-

♀ *Если ваш менструальный цикл часто меняется, то купите тест, позволяющий определить оптимальные дни для зачатия. Этот индикатор реагирует на повышенное содержание гормонов в организме и определяет наступление овуляции по слюне и моче.*



не 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



♂ *Если любимая обрадовала вас известием о своей беременности, готовьтесь к тому, что вам придется выполнять любые ее капризы. Не принуждайте ее к сексуальной близости, если ее половое влечение во время беременности ослабло.*



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 вышеописанного 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.



Мужчина, рожденный под созвездием Весов, имеет множество положительных качеств, делающих его очень привлекательным для женщин. Несмотря на то что у него всегда много поклонниц, готовых пойти по его первому зову на край света, он предпочитает сам делать свой выбор, отдавая предпочтение скромным представительницам слабого пола. Мужчина этого знака пугается чувственных соблазнительниц и, как правило, влюбляется в обаятельную, умную и загадочную женщину. В постели он отличается бешеным темпераментом и может без перерыва заниматься любовью довольно длительное время, каждый раз даря своей любимой новые ощущения.

Ожидающей ребенка паре следует отказаться от половых сношений в первые 2–3 недели беременности. Также не рекомендуется заниматься любовью в последний месяц беременности, поскольку это может привести к преждевременным родам.

Пока не время

Противозачаточных средств, дающих 100%-ную гарантию предохранения от нежелательной беременности, не существует. Связано это с тем, что каждая женщина имеет свои, только ей присущие физиологические особен-



ности, которые могут изменяться со временем или под влиянием каких-либо факторов. Именно поэтому сложно подобрать контрацептивы, подходящие для всех женщин без исключения.

В настоящее время спектр противозачаточных средств весьма широк. Он включает в себя механические, химические, гормональные и биологические способы контрацепции. Но, прежде чем использовать какие-либо противозачаточные средства, женщине необходимо проконсультироваться с гинекологом.

Наиболее надежными считаются механические средства контрацепции, включающие в себя презервативы, маточные кольца, колпачки, диафрагмы и внутриматочные спирали.

Большинство партнеров используют для предохранения от



Каждому мужчине следует знать, что презерватив надо надевать только на полностью эрегированный половой член. Во время полового акта вам необходимо следить за тем, чтобы презерватив не соскользнул с пениса.

нежелательной беременности презервативы. Однако некоторые пары относятся к ним с предубеждением, считая, что они снижают остроту ощущений как мужчины, так и женщины.



Даже несмотря на то что в последнее время презервативы стали изготавливать из тонкого и прочного материала — латекса, который практически не ощущается, у многих мужчин и женщин все равно сохранилась неприязнь к этим средствам предохранения. И связано это не только с предубеждением, что острота ощущений от полового акта при использовании презерватива снижается, но и со страхом, что презерватив порвется.

На самом деле презервативы, изготовленные по современной технологии известными фирмами-производителями, отличаются высоким качеством и в 95% случаев не рвутся даже при самой бурной сексуальной близости.

Используемые для предохранения от нежелательной беременности колпачки и диафрагмы, которые, кстати, менее надежны, чем презервативы, надеваются на шейку матки за 10–20 минут до полового акта и применяются только в сочетании со специальным спермицидным кремом или гелем.

Относительно новым средством контрацепции является женский презерватив, изготов-



Помимо обычных гладких презервативов, существуют контурные, плотно прилегающие, а также текстурированные. Кроме того, в секс-шопах продаются презервативы с различными насадками в виде фигурок животных, цветков или усиков.



ляющийся из эластичного полиуретанового пластика и представляющий собой цилиндр длиной 15 и диаметром 7 см, один из концов которого закрыт и содержит фиксирующее кольцо.

Весьма надежным механическим противозачаточным средством считается внутриматочная спираль, которая после введения ее в матку может оставаться в ее полости от 2 до 5 лет. Однако это средство подходит только рожавшим женщинам.



♀ *Чтобы выбрать оптимально подходящее вам противозачаточное средство, необходимо посоветоваться с гинекологом. Помните, что прием неподходящих вам гормональных контрацептивов может стать причиной аллергической реакции и других проблем со здоровьем.*

К химическим средствам контрацепции относятся препараты (мази, кремы, гели), которые женщина вводит во влагалище за 10–30 минут до начала полового акта. Содержащиеся в них вещества создают среду, неблагоприятную для сперматозоидов. Однако у этих средств есть побочный эффект: иногда они могут вызывать раздражение слизистой оболочки и, как следствие, зуд и жжение во влагалище.

Противозачаточные таблетки последнего поколения практически не имеют тех побочных эффектов (увеличение веса, снижение сексуального влечения, депрессия, головные боли), которые были свойственны гормональным препаратам, выпускавшимся ранее.



Мужчина, рожденный под покровительством Девы, отличается сильным характером. Его серьезность и молчаливость являются только маской, под которой скрывается бурный темперамент покорителя женских сердец. Умный и сильный представитель этого знака может быстро вскружить голову даже самой неприступной красавице. Его избранницей, как правило, становится женщина с незаурядными творческими способностями. В постели такой мужчина любит, чтобы инициативу проявляла женщина. Отличаясь выносливостью и огромным сексуальным потенциалом, он с огромным удовольствием выполняет эротические фантазии своей любимой.



Одним из видов гормональных противозачаточных препаратов является синтетический прогестерон, который вводится в ягодичную мышцу женщины. Данный контрацептив имеет срок действия несколько меся-

ные явления, их не рекомендуется принимать постоянно.

К биологическим способам предохранения относится так называемый циклический метод определения безопасных дней, складывающийся из не-



цев, подавляя в течение этого времени овуляцию.

Существуют и другие противозачаточные средства длительного действия. Однако, прежде чем применять их, следует проконсультироваться с врачом, поскольку некоторые из подобных препаратов обладают серьезными побочными действиями. У многих женщин в результате их применения нарушается менструальный цикл и сокращается его период, а также наблюдаются увеличение веса и замедленное восстановление детородной функции после прекращения действия препарата.

Также в аптеках продаются гормональные препараты экстренного применения, которые женщина должна принимать в течение 12 часов после полового акта. Поскольку данные контрацептивы могут вызвать побоч-

скольких видов наблюдений, позволяющих женщине определить безопасные дни для секса.

Чтобы с точностью узнать безопасные дни, то есть период, в который у женщины нет ову-



♀ В настоящее время в секс-шопах вы можете приобрести так называемые самонадевающиеся презервативы. Чтобы надеть такой презерватив, вам достаточно приложить его к головке пениса и потянуть за специальную резиновую ленту.

ляции, ей следует отмечать особенности каждого дня менструального цикла.

Также ей необходимо каждое утро, не вставая с постели, измерять ректальную температуру и в течение всего цикла фиксировать изменения, происходящие в слизистой влагалища.

Изменение ректальной температуры косвенно свидетельствует о наличии или отсутствии овуляции. Дело в том, что в течение менструального цикла

♀ Если партнеры хотят продлить коитус, то им рекомендуется приобрести презервативы со специальной смазкой, в которую добавлен анестетик, действие которого отдалает семяизвержение, не снижая при этом эрекции.

гормональный фон в женском организме изменяется. Во второй фазе менструального цикла из-за изменения гормонального состава крови происходит повышение ректальной температуры на 0,4–0,8 °С, что свидетельствует о состоявшейся овуляции.

Но, к сожалению, данный метод контрацепции, впрочем, как и большинство других, не дает полной гарантии.



Женщины, рожденные под созвездием Козерога, очаровательны и непредсказуемы. Им свойственна таинственность и недосказанность. Зачастую они даже сами не знают, чего хотят. Покорить такую женщину можно только с помощью завуалированных намеков и изысканных комплиментов. Если мужчина откровенно скажет ей о своих намерениях, то навсегда оттолкнет ее от себя. Лучше действовать посредством чувственных взглядов, тонких намеков и «случайных» прикосновений. Завоевав женщину этого знака, мужчине не следует опасаться, что она будет холодна в постели. Секс с ней преподнесет партнеру неожиданные сюрпризы. Кроме того, он может смело отбросить все ухищрения и намеки, которые использовал в период ухаживания, и говорить партнерше о своих желаниях открытым текстом.

Самым простым и, кстати, самым ненадежным является так называемый прерванный половой акт. Он заключается в том, что за несколько секунд до семяизвержения мужчина вынимает пенис из влагалища и, в зависимости от позиции полового акта, эякулирует на живот или спину женщины.

Некоторые пары используют в качестве предохранения от нежелательной беременности то, что в опасные дни занимаются любовью в позициях, при которых женщина располагается сверху мужчины, а также в позах стоя и с проникновением сзади.

После полового акта женщина проводит спринцевание слабым раствором марганцовокислого калия, борной кислоты или некоторых других препаратов.

Стоит отметить, что данные позиции и последующие процедуры, проводимые женщиной, лишь несколько снижают вероятность зачатия. Именно поэтому этот способ предохранения необходимо сочетать с другими, более действенными.



Для измерения ректальной температуры вам надо каждое утро, не вставая с постели, вводить в прямую кишку термометр на 5–7 минут. Ректальную температуру нужно измерять в течение нескольких менструальных циклов, включая дни менструации.





Ролевые игры



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

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

Женщины из-за присущего им чувства жертвенности гораздо чаще мужчин соглашаются на то, что им не слишком нравится, поэтому, затевая ролевую игру, внимательно присматривайтесь к партнерше, чтобы не доставить ей неприятных ощущений.

112



очень просты, и 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.

жизнь сексуальные фантазии на тему «доктор и пациент», требуется не так уж много аксессуа-

ров: 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 лекар-





♀ *Ролевая игра позволит вам не только воплотить собственные затаенные фантазии и раскрепостить сдерживаемые чувства, с ее помощью вы сможете показать себя партнеру с новой стороны и увидеть его в неожиданном свете.*

ством; «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

♀ *Не затевайте ролевых игр, которые требуют от одного из вас или от обоих воплощения образа какого-либо конкретного человека. Впоследствии может возникнуть ревность и охлаждение отношений.*

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 разнообразия 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.



Женщина, рожденная в год Тигра, является очень противоречивым человеком. Ее сексуальность достаточно высока, но часто скрывается за внешней неброскостью.

И в то же время такие женщины могут блистать, распространяя волны сексапильности, но внутренне оставаться абсолютно холодными.

Рожденные в год Кролика дамы очень чувствительны в постели к малейшим нюансам мужского поведения. Одно чувственное прикосновение может так завести их, что они обрушат на партнера ураган нежности. Так же и одно слово, сказанное с неверной интонацией, способно свести на нет достаточно продолжительные усилия мужчины.

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

Чтобы сыграть роль девочки по вызову, женщине не потребуется лишних аксессуаров: чулки, сексуальное яркое белье, короткая юбка и достаточно броский макияж создадут необходимый имидж. Главное в этой роли — внутренняя готовность. Разумеется, любящая

● 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.

Если вы еще не опытни в сексуальных играх, помните, что между любящими нет ничего запретного или постыдного. Любые проявления чувственности прекрасны, если доставляют удовольствие обоим партнерам.

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

свою партнершу воплотить в жизнь его смелые сексуальные фантазии, ему следует предложить ей ролевую игру, где она будет исполнять роль девочки 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.



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



Когда ваша любимая будет исполнять роль девочки по вызову, покорно подчиняющейся желаниям клиента, не забывайте все-таки о ее чувствах и не превращайтесь в грубого мужлана, особенно если партнерша еще не опытна.

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

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 заинте-

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, метел-

♀
Внесите в игру элемент неожиданности: когда партнерша на вас не смотрит, резко обнимите ее сзади, обхватив ладонями грудь, и притяните к себе, усадив на колени. Ее неподдельный испуг добавит вашему спектаклю пикантность и реализм.

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



ресованные женские взгляды, а женщины в подобной ситуации выпрямляют спину и улыбаются с чувством тайного превосходства. Побывать в роли соблазняемого мужчина может, если затеет 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.





● Одежду для этой игры женщина может выбрать самую разнообразную. Если она надеет 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, открывающая, 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 наколка 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.



Женщины, рожденные в год Дракона, обожают роскошь.

Они любят изысканную одежду и дорогие украшения, им нравится ощущать на себе жаждущие восхищенные взгляды мужчин. Эти дамы ценят галантное ухаживание и шикарные подарки.

Женщины, рожденные в год Змеи, используют любую возможность гордиться своим партнером и вызвать зависть подруг.

В постели они благосклонно принимают ласку и чувственное поклонение, но активными становятся только после того, как сами хотя бы раз поднимутся на пик блаженства. Им нравится оральные секс, так как они воспринимают его как элемент преклонения перед собой, но сами они редко снисходят до ответных ласк.

♀
 В этой игре вы можете устроить нечто вроде эротического танца, используя в качестве шеста ручку швабры или трубку пылесоса. А протирая салфеткой некоторые детали мебели, изобразите ручную стимуляцию полового члена.



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 вещей, 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».

Какую бы ролевую игру вы ни затеяли с партнером, помните, что ваше белье должно быть соответствующим игре, но в то же время эротичным и возбуждающим. Надевайте белье того фасона, который ваш партнер считает наиболее сексуальным.

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 «опьяневшей девочки», незаметно расстегивает на ней блузку и заглядывает под юбку.

Играя роль ловеласа и сердцееда, помните об интересах партнерши и не используйте тех приемов соблазнения, которые ей могут быть неприятны. Грубый напор и принуждение в сексуальных отношениях неуместны даже в ролевой игре.

«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 действовать 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 девственни-

цу, 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.



Раскрепощение и высвобождение сексуальных фантазий в ролевых играх позволят вам узнать много нового друг о друге. А воплощение потаенных желаний усилит вашу любовь, окрасит близость в более яркие цвета и укрепит взаимное доверие.



Дикарь и пленница

Романтические образы древнего мира, где женщины прекрасны и беззащитны, а мужчины сильны и темпераментны, могут вскружить голову не только юным и наивным любовникам.

Возможность хоть ненадолго перевоплотиться в героев минувших эпох привлекает порой и зрелых партнеров.

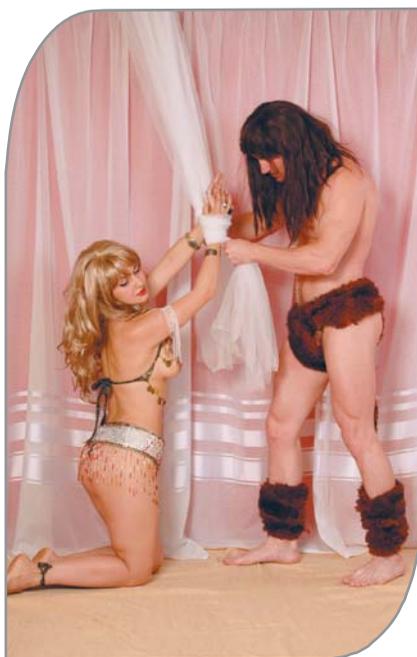


Эротический спектакль для двоих с участием утонченной «красавицы» и грубого, но сексуального «варвара» позволит партнерам получить восхитительные ощущения от акта любви в придуманном мире, которые они создадут сами для себя. Эта игра поможет любовникам проявить весь свой артистизм и воплотить самые смелые 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 обговари-



вают 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

Если вы не чувствуете в себе актерских талантов, не спешите с ходу отвергать предложение партнерши о ролевой игре, пойдите навстречу ее желаниям, ведь стоит только начать, как вы ощутите, насколько это интересно, возбуждающе и ново.

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

Большинство женщин обладают врожденным артистизмом и умением интуитивно понимать ситуацию. Вам будет проще завести с партнером разговор о воплощении сексуальных фантазий и предложить ему с этой целью устроить ролевую игру.

Заряд энергетике, получаемый парой в процессе коитуса, состоявшегося во время ролевой игры, становится настолько мощным, что партнеры чувствуют огромный прилив сил.



Если вам нравится экстремальный секс, но не часто удается реализовать свои желания, то попробуйте сыграть в «тайных любовников, боящихся разоблачения». Даже воображаемые опасности и риск добавляют остроту ощущений.

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, принесет 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.



Женщина, рожденная в год Лошади, может на всю жизнь остаться закомплексованной и инфантильной. Но если ей встретится заботливый мужчина, она станет примерной ученицей, стремящейся освоить все способы доставлять наслаждение. Ее надо поощрять, хвалить, и тогда она свернет горы, чтобы порадовать любимого не только в постели. Существует лишь одна опасность: целеустремленная, но закрытая женщина этого знака может превратиться в механизм для удовлетворения похоти, и только.

Женщины, рожденные в год Овцы, будут молчать о своих ощущениях и никогда не проявят страсть и чувственность. Если мужчина упустит время, то узнать, чего хочется партнерше, ему будет крайне сложно.





Зажигаемый стриптиз



Женский стриптиз

Поскольку сексуальное возбуждение у мужчин в большинстве случаев связано именно с визуальными впечатлениями, женщина, умеющая красиво и эффективно раздеваться, всегда сможет вызвать у партнера прилив страсти. Мини-спек-



такль, во время которого женщина танцует под музыку, постепенно снимая одежду, называется стриптизом. Профессиональные стриптизерши исполняют необычные танцы, наполненные эротикой и призванные возбуждать публику. Движения танцовщиц источают неприкрытую сексуальность. Несмотря на то что социальный статус стриптизерши 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 сво-

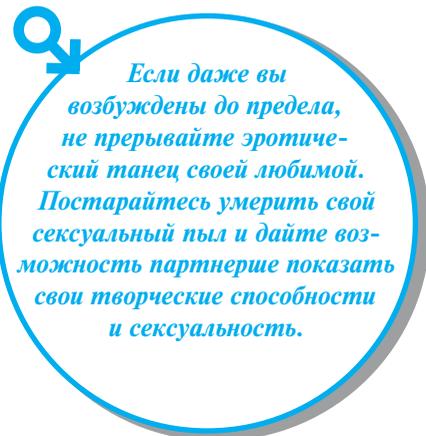


его любимого, чтобы вызвать у него сильное сексуальное возбуждение.

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 устроить 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, причёску, 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 длин-





Задумав устроить для своего любимого стриптиз, вам надо заранее решить, какой образ вы будете обыгрывать в этом мини-спектакле. В зависимости от вкусов вашего партнера вы можете одеться как строгая учительница или как невинная школьница.

Основой стриптиза, его сутью, является принцип, который гласит, что сначала обнажаются очевидные 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 мужчина. 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.



Мужчине, который родился в год Лошади, свойственны упрямство и азартность. Он никогда не обратит внимания на женщину, которую легко соблазнить. Поэтому мужчине просто необходимы ощущения выслеживания, погони, приручения. Другими словами, без полноценной охоты со всеми ее хитрыми правилами представитель этого знака никогда не будет чувствовать себя счастливым.

Избранницей мужчины, родившегося в год Овцы, становится азартная женщина с хорошей фантазией. В постели такому мужчине больше всего нравятся любовные игры, связанные с сопротивлением, однако грань дозволенного он никогда не переходит, поскольку грубость и насилие ему не свойственны.

ный 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, колье и т. п.



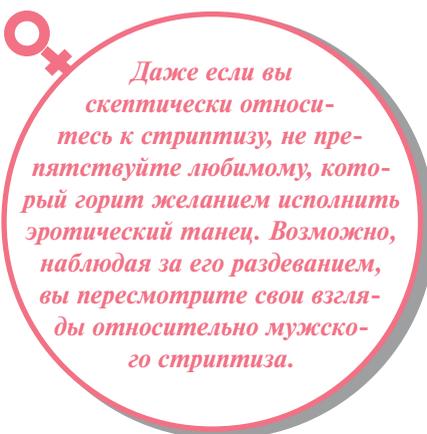
Тайны мужского стриптиза

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 раздра-



жители, 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, то 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

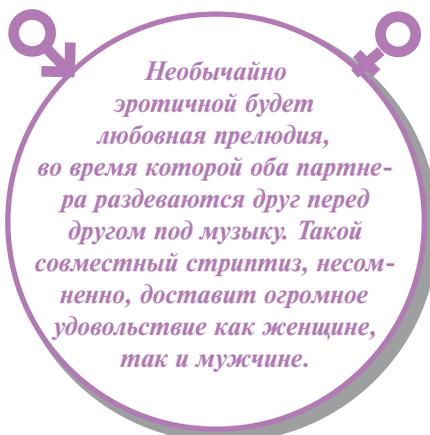


Даже если вы скептически относитесь к стриптизу, не препятствуйте любимому, который горит желанием исполнить эротический танец. Возможно, наблюдая за его раздеванием, вы пересмотрите свои взгляды относительно мужского стриптиза.

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



Необычайно эротичной будет любовная прелюдия, во время которой оба партнера раздеваются друг перед другом под музыку. Такой совместный стриптиз, несомненно, доставит огромное удовольствие как женщине, так и мужчине.

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 снять носки, иначе получится довольно комичная картина, и женщина, скорее всего, просто рассмеется. Продолжая раздеваться, 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 поцел-





кать 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.

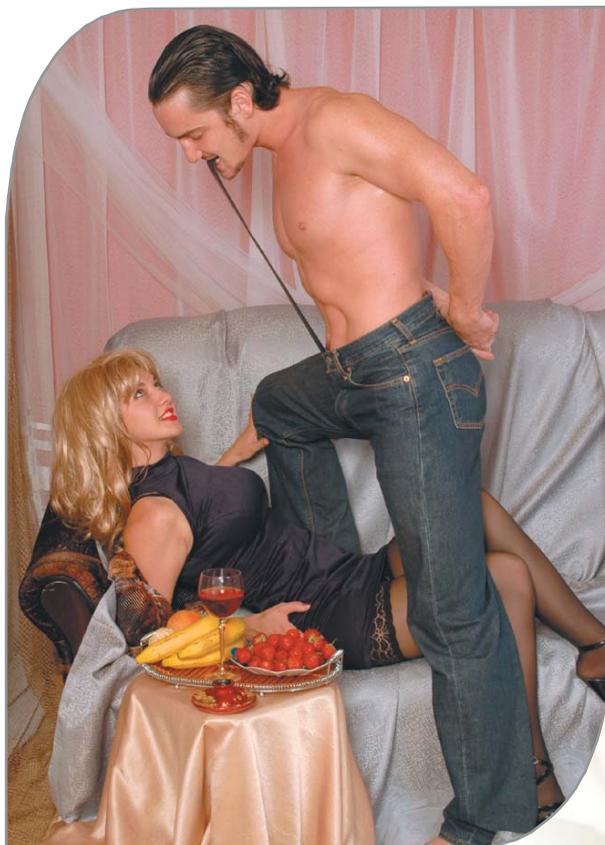


Одним из любимых трюков стриптизеров является следующий: до начала исполнения танца они надевают перчатку на половой член под трусы. Если вы сделаете так же, то можете еще дольше продолжать свой танец, медленно снимая перчатку с пениса.

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 сам.



Отличительными чертами мужчины, рожденного в год Обезьяны, являются упрямство, упорство и выносливость. Однажды выбрав цель, он обязательно ее достигнет, поскольку обладает потрясающей работоспособностью и силой воли. В отношениях с людьми мужчине, родившемуся в год Петуха, свойственно постоянство. Он никогда не предаст друга и не изменит любимой женщине. Избранницей такого мужчины становится добрая женщина с мягким характером. Несмотря на внешнее спокойствие, в постели представитель этого знака проявляет необузданную страсть. Однако к сексуальным экспериментам он относится скептически.



Эротический массаж



Предварительная подготовка

Партнеры могут сделать прелюдию предельно чувственной и приятной, если используют для возбуждения друг друга эротический массаж, который, кстати, хотя и включает в себя часть приемов классического массажа, но все же несколько отличается от него.

Эротический массаж используется не только для расслабления и снятия мышечного напряжения, но и для того, чтобы вызвать у массируемого партнера возбуждение и желание заняться любовью. Делать эротический массаж друг другу партнеры могут не только руками: некоторые приемы чувственного массажа включают в себя прикосновения губ, языка и даже всей поверхности тела к массируемому участку тела партнера.

Старайтесь как можно чаще вводить в предварительную сексуальную игру эротический массаж, постоянно дополняя его новыми приемами. Используйте все части своего тела, чтобы доставить друг другу удовольствие.

Делая любимой эротический массаж, позаботьтесь о том, чтобы он был действительно возбуждающим, иначе партнерша настолько расслабится, что сможет сладко задремать от приятных и заботливых прикосновений ваших ласковых рук.



Эротический массаж — это один из эффективных способов получения удовольствия. Большинство пар с помощью взаимного массажа испытывают сильное сексуальное возбуждение, так как на коже человека находится множество тончайших нервных окончаний.

Чтобы сделать друг другу эротический массаж, партнерам не нужно быть профессионала-

ми в этой области, достаточно знать хотя бы несколько основных приемов. Основная задача возбуждающего массажа — доставить друг другу радость и помочь расслабиться. Поэтому вам следует полностью сосредоточиться на своих ощущениях и чувствах партнера. Чем лучше вы узнаете тела друг друга, тем большее удовольствие получите от массажа.





Доверьтесь инстинктам, с их помощью вам удастся наладить контакт с партнером. А если вы встречаетесь довольно долго, то вы уже должны знать, что возбуждает вашу вторую половину или что нужно сделать для того, чтобы он расслабился.

Перед массажем примите вдвоем теплую ванну с добавлением расслабляющего эфирного масла. Затем перейдите в комнату и, если хотите, зажгите ароматические свечи и включите расслабляющую музыку.

В качестве вспомогательных средств для эротического массажа любовники могут использовать возбуждающие ароматические масла, перышки, кусочки меха, лоскуты шелковой ткани и бархата.

Правильно подобранное ароматическое масло не только обеспечивает хорошее скольжение рук по коже, но и оказывает возбуждающее действие. А прикосновение к коже материалов с приятной фактурой создает очень приятные ощущения.

Заранее позаботьтесь о своих руках. Они должны быть теплыми и ненапряженными. Перед тем, как делать массаж, погрузите руки в теплую воду, а затем смажьте их массажным кремом

и растирайте до тех пор, пока не почувствуете, что они разогрелись и стали мягкими.

Начинать массаж следует с распределения массажного масла по телу партнера. Это нужно делать легкими поглаживающими движениями, плавно и медленно, чтобы массируемый расслабился. Только после этого можно переходить к основной части массажа.

Эротический массаж призван именно возбуждать, поэтому партнерам лучше заранее договориться, кто в данный момент будет массажистом, а кто массируемым, поскольку меняться ролями в процессе массажа — не самое лучшее решение. Возбуждвшись от эротических прикосновений партнера, ни женщина, ни тем более муж-

чина не смогут уделить должное внимание ответному массажу.

В эротическом массаже нет жестких установок и правил, которые должны выполняться в обязательном порядке. Вы можете применять все средства и способы, какие только захотите.



Поиск эрогенных зон

Несмотря на то что большинство современных людей с головой погружены в работу и повседневные проблемы, все же время, чтобы насладиться массажем, можно найти всегда: несколько коротких разминающих движений в области шеи, когда вы оба заняты, в качестве намека на предстоящее удовольствие; нежное поглаживание партнера, когда вы занимаетесь любовью.

Однако в идеале для изучения всех возможностей массажа лучше всего выделить на это свободный вечер.



Отправляясь в путешествие по телу любимого, необязательно каждый раз идти одним путем. Поглаживающие движения чередуйте с разминающими; проверьте, понравятся ли партнеру легкие, скользящие прикосновения кончиков ваших ногтей, губ, языка. Бегущая по телу струйка холодного вина заставит вашего партнера содрогнуться, особенно если ваш язык подхватит ее как раз перед тем, как она достигает наиболее чувствительных мест.

Если в лечебном массаже руки являются главным инструментом, то в эротическом это еще не все. Так, женщина может подразнить любимого, легонько проводя сосками по его телу. Этот прием особенно эффективен для тех представительниц слабого пола, которые страдают от комплексов по поводу своей слишком маленькой или большой груди. Они убедятся, что размеры здесь не имеют никакого значения. Не менее возбуждающими могут



Если ваша партнерша говорит, что уже достаточно возбуждена и готова перейти к половому акту, но вы видите, что это не так, не торопитесь. Возможно, она вам подыгрывает, желая сделать приятное. В таком случае необходимо помочь ей расслабиться, для чего лучше всего подойдет эротический массаж или совместный душ.



Каждый человек неповторим. Помимо перечисленных эрогенных зон, у него может быть несколько своих особенностей. Это зависит от чувствительности кожи и напряжения мышечных тканей в каждый конкретный промежуток времени.

оказаться прикосновения ног-тей или волос.

У каждого человека на теле есть эрогенные зоны, стимулируя которые можно доставить ему огромное удовольствие. Количество таких зон у женщин значительно больше, чем у представителей сильного пола.

Более того, делая массаж партнерше, мужчина не должен забывать и о том, что женщины любят ушами. Поэтому массаж можно сопровождать нежными словами о любви и красоте возлюбленной.

Эрогенные зоны женщины расположены по всему телу, однако можно выделить те из них, на которые во время проведения эротического массажа следует обратить особое внимание: основание шеи, локтевые сгибы, подмышечные впадины, грудь, живот, копчик, подколенные впадины, лодыжки и половые органы. К эрогенным зонам мужчины относят грудь, лицо, половые органы, копчик и ягодицы.

Несмотря на довольно ограниченное число четко выделенных зон, партнеры могут получить дополнительное удовольствие, стимулируя кончики



пальцев, ступни, поясницы и запястья друг друга.

Если партнер не разделяет вспыхнувшего у вас желания поэкспериментировать с массажем, для начала попробуйте заинтересовать его предложением растереть ему спину и плечи. Лучше всего для этого выбрать вечер особенно трудного дня, предварительно выпив по бокалу хорошего вина.



Некоторым мужчинам нравится, когда во время массажа спины партнерша сидит у них на ягодицах. В этом положении некоторые приемы действительно выполняются проще, особенно когда необходимо продвигаться вдоль позвоночника вверх.



Женщина, рожденная в год Собаки, обладает приятной внешностью и утонченным вкусом. Ей свойственны целеустремленность и упрямство. У женщины этого знака очень много друзей и поклонников. В мужчинах она ценит романтичность и сексуальность. Женщина, рожденная в год Кабана, обращает внимание на тех представителей сильной половины человечества, которые умеют красиво говорить о любви. Ее избранником становится мужчина, способный исполнить любое ее желание. В постели представительница этого знака дарит своему любимому море чувственных ласк. Она любит претворять в жизнь свои эротические фантазии, но в то же время не отказывается от сексуальных новшеств, предлагаемых ей партнером.

Чувственные прикосновения

С помощью массажа естественная радость прикосновений обретает новое качество. А совмещение массажа с интимной близостью перенесет вас в совершенно иное измерение. Пробуждая к жизни все ваше тело, массаж увеличит удовольствие от секса.



Для пар, страдающих сексуальными расстройствами, массаж является идеальным способом насладиться друг другом. Он повышает сексуальное влечение и отвлекает от мыслей о том, все ли получится. В результате часто вы испытываете даже больше удовольствия, чем когда-либо.

Если партнер хочет подарить любимой наслаждение от эротического массажа, ему надо сначала нежно размять ее плечи.



Массируя женскую грудь, мужчина должен проявить максимум вниманья и аккуратности. Помните, что в этой части тела находится множество тончайших нервных окончаний, повредив которые можно доставить неприятные ощущения. У некоторых женщин эротической зоной является кожа между лопатками, область поясницы или ягодиц.



Если сексуальное общение уже не кажется вам столь привлекательным, как раньше, массаж поможет возродить былые чувства, переполняя ваше тело трепетным ожиданием. Не думайте о том, завершится все половым актом или нет, просто отдайтесь своим ощущениям независимо от того, делаете массаж вы или же его делают вам.

Затем он может погладить ее спину и несколько раз провести кончиками пальцев по так называемому кошачьему месту. От удовольствия женщина в буквальном смысле слова начнет мурлыкать.

● Медленно спускаясь вниз по телу партнерши, мужчина может мягко разминать ее мышцы, гладить ее тело ладонью, щекотать кончиками пальцев, слегка царапать кожу ногтями. Все эти действия произведут на женщину расслабляющий, но в то же время возбуждающий эффект.

Особое внимание нужно уделить стопам любимой, так как на них сосредоточено множество точек, воздействие на которые благотворно сказывается на общем самочувствии человека.

● Потом женщина может перевернуться на спину, чтобы партнер мог массировать ее живот и грудь. В этом случае нежные прикосновения пальцев к



чувствительным участкам тела партнерши ему лучше всего сочетать с поцелуями.

Очень возбуждающе на женщину действует массаж груди с использованием ароматического масла. Да и сам массажист вряд ли сможет остаться спокойным, прикасаясь к груди своей любимой.

● Тонкое пушистое перышко, которым мужчина будет щекотать соски, живот, бедра и лобок партнерши, добавит эротическому массажу дополнительную нотку пикантности.



♀ *Во время сеанса эротического массажа не стесняйтесь говорить партнеру о том, на каком участке тела вы хотели бы ощущать его прикосновения. Если вас возбуждает массаж груди и живота, попросите любимого задержаться на этих местах подольше.*

Также перышком мужчина может гладить лицо любимой, проводя им по ее лбу, бровям, ресницам, крыльям носа, губам и подбородку. В этот момент партнер может положить голову женщины к себе на колени, тогда ее возбуждение еще усилится, поскольку она будет ощущать напряженный от сдерживаемого желания половой член мужчины.

● В массаже существует правило, согласно которому право решать принадлежит массируемому. Поэтому, даже если сами вы вполне уверены, что уже достаточно потрудились над спиной или какой-либо другой частью тела любимой, но по ее ре-

акции чувствуете, что ей хочется еще, продолжайте. Именно это ей сейчас необходимо больше всего. И только ощутив, что она полностью удовлетворена, переходите к провоцирующим, игривым движениям, на которые она теперь, скорее всего, с готовностью откликнется.

Приемы эротического массажа необходимо знать каждой представительнице прекрасного пола. Ведь женщины намного чувствительнее мужчин и зачастую интуитивно знают, воздействие на какие участки тела наиболее приятно партнеру. Кроме того, женщины тонко чувствуют реакцию партнера на характер тех или иных воздействий.

Массируя тело своего любимого, женщина может исполь-

зовать не только руки, губы и язык, но также грудь и волосы.

● Сначала ей следует нежно размять спину и плечи своего партнера, втирая в эти участки тела ароматическое масло или специальный расслабляющий крем. Затем она может массировать его шею и затылок, после чего вновь перейти к плечам и спине. Почувствовав нарастающее возбуждение партнера, ей следует провести языком вдоль

его позвоночника, а затем наклониться и прикоснуться к спине любимого своими затвердевшими сосками.

● Потом женщине нужно размять ягодицы и ноги партнера. После разминающих движений она может погладить эти участки тела и, наклонившись, провести по ним своими волосами.

● Когда мужчина перевернется на спину, женщине следует сначала размять его руки, растирающими движениями помассировать ладони, а затем, погладив пальцы, поласкать каждый из них губами и языком.

Продолжая массаж, женщина может нежно гладить грудь и живот любимого, скользящими движениями рук спускаясь все ниже и ниже и заставляя партнера напряженно ожидать заветного прикосновения.

Совершенно истомив любимого, искусная массажистка может пощекотать языком его соски, слегка прикусить их, а затем начать спускаться ниже по его телу, изобретая очередную сладкую пытку.



Если вы в первый раз делаете любимой эротический массаж и еще не знаете, как она отреагирует на ваши действия, вспомните, прикосновения к каким участкам тела возбуждают вашу партнершу во время предварительных любовных ласк.





● Слегка разведя бедра мужчины, женщине нужно одной рукой массировать их внутреннюю поверхность, а другой ласкать низ живота партнера. При этом ей не следует прикасаться к его пенису. Она может лишь наклонить пониже голову, чтобы любимый ощутил ее дыхание на своем возбужденном половом члене.

Хорошо знающая тело своего партнера женщина с помощью эротического массажа может бесконечно долго держать его на пике возбуждения. Даже не прикасаясь к гениталиям мужчины, партнерша способна довести его до предоргазменного состояния, а потом снова помочь ему расслабиться, чтобы коитус не закончился преждевременно.

Приемы эротического массажа можно описывать до бесконечности, но в этом нет особой необходимости, поскольку партнеры, доставляя друг другу удовольствие этим способом, как правило, полагаются на свое воображение. Действия человека, делающего эротический массаж, всегда интуитивны и продиктованы сиюминутным настроением.

Главное для массажиста, желающего возбудить своего партнера с помощью приемов эротического массажа, — это умение чувствовать реакцию любимого на свои действия.

Кроме того, массажисту необходимо точно предугадать момент, когда нужно закончить массаж и перейти к половому акту.



В жаркий день вы можете дополнить эротический массаж, проводя по телу вашего партнера кусочком льда и слизывая оставшуюся воду. Эта изысканная и необычная ласка приведет вашего любимого в сильнейшее возбуждение.



Сидя или лежа на боку лицом друг к другу, мужчина и женщина могут провести совместный сеанс эротического массажа, состоящий из взаимных поглаживаний и нежных поцелуев. При таком массаже партнеры достигнут одинаковой степени возбуждения.





Тантрический секс



Основы тантры

Тантру следует использовать в качестве трамплина, толчка для дальнейших действий, а не конечной цели. Вы не ставите перед собой никаких задач, не думайте о том, что вам непременно нужно добиться оргазма. Не думайте об этом вообще, просто получайте удовольствие от ласк, которые дарит вам ваш партнер. Когда любовники начинают прислушиваться к своему телу, их секс меняется до неузнаваемости, им открываются новые грани физического удовольствия.



Некоторые женщины рождаются способными испытывать оргазм совсем без физического контакта. Они могут испытывать его во сне или когда фантазируют о сексе. Таким женщинам достаточно лишь слегка сжать интимные мышцы, чтобы достичь экстаза.



Занятия тантрическим сексом помогают паре снять синдром повышенной сексуальности, дают спокойствие и уверенность в себе. Мужчина и женщина получают возможность более объективно оценить качества и почувствовать душу друг друга. Появляется шанс для искренней настоящей любви, основанной на доверии.

Тантрический секс — это принципиально новый подход к занятиям любовью. В нем максимум близости, вдумчивости и нежности. Достичь высшего уровня в занятиях тантрическим сексом нелегко. Вот некоторые вещи, которые вы должны для этого знать:

У всех людей имеется по 7 энергетических центров (чакр). Каждая располагается в одной из частей тела, несет ассоциацию с определенным цветом и

отвечает за некое физическое, духовное и эмоциональное состояние.

1. **Чакра основания.** Центр сексуальных желаний и деторождения. Место расположения — область таза. Цвет — красный.

2. **Чакра крестца.** Центр равновесия, движения и покоя. Место расположения — чуть ниже пупка. Цвет — оранжевый.

3. **Чакра солнечного сплетения.** Центр харизмы и уверенности в себе. Место расположения — внизу грудной клетки. Цвет — желтый.

4. **Чакра сердца.** Центр любви, радости, доверия, сострадания и сочувствия. Место расположения — между сосками. Цвет — зеленый.

5. **Чакра горла.** Центр самопознания и самореализации. Место расположения — горло. Цвет — голубой.

6. **Чакра лба.** Центр воображения и восприятия. Место расположения — между глазами. Цвет — пурпурный.

7. **Чакра темени.** Центр духовности и экстаза. Место расположения — немного выше



Тантра дает женщине возможность ощутить собственную природную сексуальность. Она избавляет от психологических зажимов, сформированных еще в детстве, снимает табу, дает шанс осознать себя частицей Природы, направляет на реализацию миссии продолжения рода.

макушки головы. Цвет — фиолетовый.

Чакры имеют два состояния — открытое и закрытое. При открытом состоянии всех 7 чакр происходит достижение высшего уровня сознания. Сексуальная близость помогает выйти на данный уровень.

Для того чтобы раскрыть чакры, нужно выполнять следующее упражнение: скрестите ноги, расслабьте позвоночник, касайтесь друг друга спинами, держите позвоночник прямо, отведите назад плечи, положите руки на колени, ладонями вверх, глубоко дышите в течение 5 минут.

После того как ваше с партнером дыхание стало синхронным, сосредоточьте мысли поочередно на каждой чакре.

Начните с чакры основания. Концентрация внимания долж-

на быть очень высокой. Старайтесь почувствовать эмоции, связанные с данным энергетическим центром: сексуальное наслаждение, деторождение. Представьте цвет этой чакры. Мысленно окрасьте им свой ум и внутреннюю сущность.

Затем перейдите к следующей чакре. И так с каждой из 7. Тратьте на чакру по 3–5 минут.

Закончив медитировать, уделите 5 минут возрождению предшествующих медитации ощущений. Дышите в одном друг с другом ритме.

И, наконец, несколько советов, которые помогут женщине достигать оргазма каждый раз при занятии любовью:

- Научитесь отключаться от «суровой» действительности. Перед занятием сексом избегайте негативных эмоций.

- Не разговаривайте в постели о проблемах и не ссорьтесь.

- Создайте интимную обстановку и романтическое настроение.

- Избегайте контроля над своими эмоциями.

- Сосредоточьтесь на своих сексуальных ощущениях. Никаких побочных мыслей, только секс!

- Перед началом полового акта снимите напряжение. Можете выпить бокал вина, а можете сделать расслабляющие упражнения.

- Уделите больше, чем обычно, внимания стимуляции клитора. Отсутствие прямой стимуляции клитора может привести к отсутствию оргазма.

- Попробуйте достичь пика возбуждения еще до начала полового сношения.

- Применяйте предварительные ласки и сексуальные игры.

- Уделите внимание выбору сексуальных позиций. В какой позе вы мастурбируете? С разведенными или сжатыми бедрами? Используйте позы, в которых действовать бедрами можно аналогично.



Женщина, рожденная под созвездием Стрельца, отличается очень сложным характером. Она любит веселье и шумные компании, но зачастую ведет себя в обществе друзей вызывающе. Женщина этого знака может запросто обидеть даже самого близкого друга, высказав ему все, что думает о нем. Основной чертой ее характера является эгоизм. Она любит только себя, и ее избранник часто страдает от недостатка внимания и ласки. В постели такая женщина заботится в основном о собственном удовольствии.

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.

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 часа, усиливает наслаж-

Практика тантры требует, чтобы ваши движения плавно перетекали одно в другое так, чтобы партнерша не могла ощутить границу между ними. Создавайте ощущение гармоничной непрерывности и полного единения.

дение 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 сексуальные акты мужчины и женщины настолько ценными? Прежде всего половые отношения открывают дверь

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.





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 серьезно 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 раство-



рения 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, красивым и элегантным.

♀♂

Когда вы станете двигаться без усилий, у вас появится чувство потери времени, так как плавность убирает ощущение последовательной смены событий, что приведет вас к растворению друг в друге и к величественному экстазу.



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,

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 вре-

мя 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 об-



лизет и по очереди стимулирует губами.

Затем партнер начинает поглаживать любимую, как бы успокаивая ее.

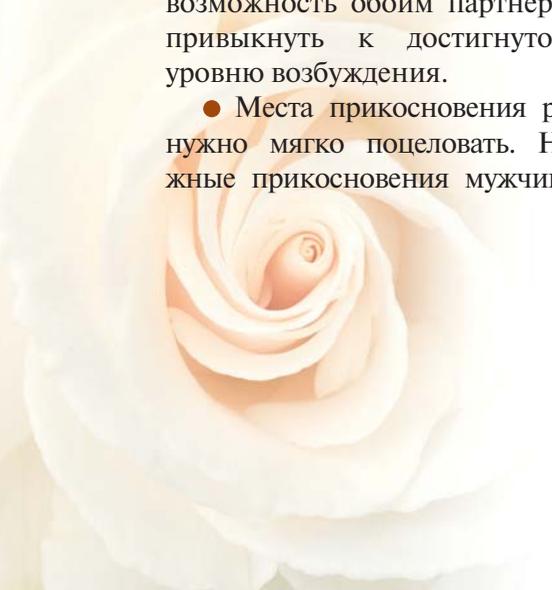
● Такое поглаживание приводит к продлению эротического стимулирования и дает возможность обоим партнерам привыкнуть к достигнутому уровню возбуждения.

● Места прикосновения рук нужно мягко поцеловать. Нежные прикосновения мужчины



♀ *Для контроля эякуляции во время тантрического полового акта надо перестать двигаться, расслабить ягодичные мышцы и сделать несколько глубоких вдохов. Также вы можете на некоторое время полностью вывести пенис из влагалища.*

хватывая 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 без-

действии 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.



Каждый последующий тантрический половой акт должен быть длиннее предыдущего, только в этом случае возможно достижение экстатического состояния, после которого происходит полное слияние и расширение границ сознания.

● 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 мужчина делает каждое четвертое введение пениса полным, а через 15 минут — каждое третье, еще че-

рез 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,



Тантрическим сексом рекомендуется заниматься только партнерам с безупречными отношениями. Если мужчина и женщина не испытывают друг к другу доверия, они никогда не смогут постичь тайны тантрической сексуальной близости.



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 довести 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 истинного 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 пол-

ностью 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.



Мужчина, рожденный под знаком Льва, — собственник с деспотическими наклонностями. Пока женщина недоступна, он будет милым и заботливым, даже станет заискивать и потакать слабостям избранницы. Но как только добьется своего, то, став хозяином положения, начнет играть в холодность. Такие мужчины любят атмосферу гарема, где единственная забота женщины — в любой момент доставить максимум удовольствия своему повелителю. Им нравятся инициативные в любовных играх и ласках женщины.

Женщина легче контролирует наступление оргазма, расслабляя мышцы влагалища и ягодиц, поэтому основные усилия по сдерживанию возбуждения и эякуляции приходится прикладывать партнеру.





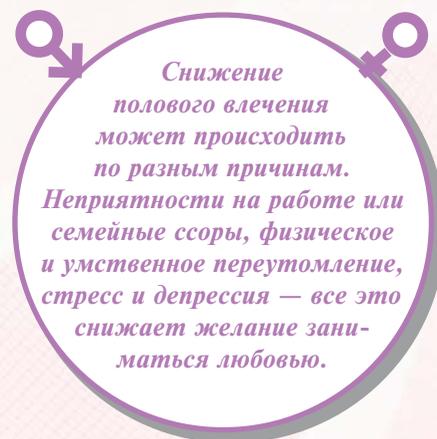
Как усилить чувственность



Пробуждение чувственности

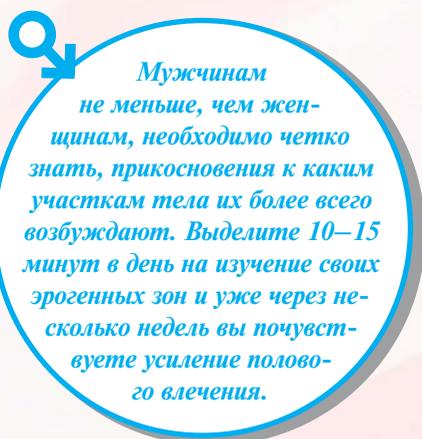
Как у мужчин, так и у женщин сексуальное влечение регулируется уровнем мужского гормона тестостерона в крови. Именно содержание этого гормона и является биологической основой сексуальности человека. Стоит отметить, что уровень тестостерона в крови может меняться в течение всей жизни, вызывая колебания 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.

Чаще всего от пониженного сексуального влечения страдают молодые женщины. Связано это в первую очередь с тем, что общепринятая мораль до сих пор весьма негативно относит-



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.



ся к открытым проявлениям 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 следует потратить некоторое время на то, чтобы получше узнать





Если вы не испытываете сексуального влечения, то, возможно, ваш половой инстинкт дремлет. Чтобы разбудить его, вам следует ежедневно заниматься изучением реакций своего тела на различные виды 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 на нее.

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 откинувшись 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 прикосновениям — 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.



Мужчина, рожденный в год Собаки, обладает большими умственными способностями, нестандартным мышлением и огромным творческим потенциалом, позволяющим ему справляться с любой, даже самой скучной, работой.

Мужчина, рожденный в год Кабана, легко сходится с людьми. У него всегда много друзей и поклонниц. Последних он привлекает своей добротой и отзывчивостью. Его избранницей становится красивая и умная женщина с творческими способностями. В постели с таким мужчиной женщина никогда не будет скучать, поскольку он не любит однообразия и постоянно претворяет в жизнь свои эротические фантазии.

● 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, постепенно опускаясь к лобку. Лучше всего это делать сидя или лежа.

● Потом ей следует развести ноги, прикоснуться к внутрен-

Опыт мастурбации обязательно пригодится вам, когда потребуется объяснить партнеру, какие участки тела у вас обладают наибольшей сексуальной чувствительностью и каким образом их надо стимулировать, чтобы половой акт закончился оргазмом.

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

ней 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

к малым половым губам, слегка сжать их, потереть или погладить и, разумеется, запомнить свои 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 несильно 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.



Если партнерша практически не реагирует на ваши ласки и, несмотря на ваши старания, никогда не достигает оргазма, попробуйте откровенно поговорить с ней на эту тему. Возможно, получить удовольствие ей мешают какие-либо комплексы.



Партнеры, которые постоянно делятся друг с другом своими сомнениями и опасениями, касаясь половой жизни, довольно быстро находят решение любой проблемы и со временем достигают полной сексуальной гармонии.

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 последующих 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 своих врожденных сексуальных возможностей. 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.

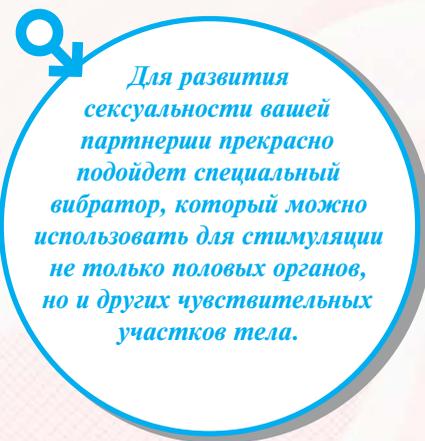


Действенным средством усиления сексуальности обоих партнеров является совместное принятие ванны. Мужчина и женщина могут ласкать чувствительные участки тела друг друга, используя для этой цели мягкую губку или легкий напор душа.

Для выполнения первого упражнения женщине следует 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.



Для развития сексуальности вашей партнерши прекрасно подойдет специальный вибратор, который можно использовать для стимуляции не только половых органов, но и других чувствительных участков тела.

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, светотень (плотность) и хроматическую гамму. Для этого упражнения подойдет любая художественная картина или цветная иллюстрация из книги.

Для активизации обоняния женщине следует взять не-





ронам запястий, погладить шею и мочки ушей.

● После этого ей следует приступить к более действенной стимуляции: погладить и несильно 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 несильно 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.

сколько 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. Заполнив 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 сто-

По мере нарастания возбуждения ей рекомендуется начать более активную стимуляцию своих половых органов, используя для этого, например, душ, напор которого ни в коем случае не должен быть сильным.



Используя для стимуляции своих половых органов душ, попробуйте поэкспериментировать с различными положениями тела и запомнить, при какой позе вы испытываете большее возбуждение. Следите, чтобы напор душа был слабым, а вода не слишком горячая.



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 затвердели 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 внутрен-



Чтобы усилить свою чувственность, попробуйте пофантазировать на сексуальную тематику. Если же у вас не получается нарисовать в своем воображении возбуждающие сексуальные сцены, обратитесь к эротической литературе.

ней поверхности бедер, груди, животу и ягодицам.

Если ее 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.

И, наконец, несколько секретов, как правильно ласкать клитор:

● Попробуйте ласкать клитор через тонкую ткань трусиков, вы получите приятные ощущения, которые не будут казаться вам слишком интенсивными, а будут возбуждать вас все больше и больше.

● Чтобы стимуляция была полноценной, задействуйте указательный и средний палец. Поставьте их по обе стороны клитора. Теперь ласкайте вдоль половых губ, иногда сжимая клитор.

● Самое сильное удовольствие женщина получает при стимуляции зон по обе стороны клитора, вдоль внутренней стороны половых губ и зоны между влагалищем и анальным отверстием.



Способность человека фантазировать на эротические темы и его чувственность взаимосвязаны: научившись мысленно разыгрывать волнующие сексуальные действия, мужчина и женщина обязательно почувствуют усиление полового влечения.



● Нервы клитора тянутся по всей внутренней поверхности бедер, поэтому для достижения максимального эффекта нужно ласкать и там.

● Не забывайте про лобок. Лаская его, вы тоже сможете достичь незабываемого оргазма.



Выясните, что именно доставляет вам максимальное удовольствие и какие виды стимуляции заставляют ваш клитор раскрываться, как цветок.



Содержание



3 Введение

Любовные игры

- 8 Трепетные касания
- 12 Рождение страсти
- 16 Изысканные прикосновения
- 20 Альтернативный секс
- 24 Вершина нежности
- 28 Открытие волшебного мира



Необычные позы

- 34 Чудесное сплетение тел
- 40 В совместном экстазе
- 42 Высшие формы слияния



Активная роль женщины

- 46 Призывная и чарующая
- 48 Покорная и царственная
- 52 Трепетные касания
- 54 Владычица страсти



Все о женской сексуальности

- 58 Ключи к женскому оргазму
- 62 Повелитель экстаза
- 66 Творец наслаждения
- 70 Трепетный и чуткий



Возбуждающие действия

- 76 Искусство обольщения
- 78 Любовные игры
- 80 Восхитительные поцелуи



Совместимость половых органов

- 84 Маленькие и большие
- 92 Необычные формы
- 96 Взрывные и спокойные



Позы для зачатия

- 102 Продолжение себя
- 106 Пока не время



Ролевые игры

- 112 Веселая медсестра и мнимый больной
- 114 Девочка по вызову
- 116 Рассеянная горничная
- 118 Ловелас и школьница
- 120 Дикарь и пленница



Зажигательный стриптиз

- 124 Женский стриптиз
- 126 Тайны мужского стриптиза



Эротический массаж

- 130 Предварительная подготовка
- 132 Поиск эрогенных зон
- 134 Чувственные прикосновения



Тантрический секс

- 140 Основы тантры
- 142 Тантрические тайны страсти



Как усилить чувственность

- 150 Пробуждение чувственности
- 154 Усиление чувственности

Издание для досуга

КАМАСУТРА XXI ВЕКА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

НОВАЯ КАМАСУТРА

Самая полная версия

Директор редакции *Е. Капъёв*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Дудник*
Художественный редактор *Е. Гузнякова*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Д. Фирстов*
Корректор *Е. Шукина*

В оформлении переплета использованы фотографии:
Margarita Borodina, MarishaSha / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: Издательство «ЭКСМО» ЖШҚ, 127299, Мәскеу, Ресей, Клара Цеткин көш., үй 18/5.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушыны
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.**
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании можно получить
по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.07.2013
Формат 60×84 1/8. Гарнитура «Ньютон».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67
Тираж экз. Заказ

