

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Книга оргазма. Катерина Януш  
Катерина Януш – всемирно известный писатель, эксперт в области секса и взаимоотношений. Постоянный автор одной из самых уважаемых шведских газет Expressen. Колонка К. Януш о сексе стала культовой для десятков тысяч преданных читателей.

«Однажды все женщины смогут получить оргазм, а все семьи – цветной телевизор, и мы сможем сконцентрироваться на том, что действительно важно в этой жизни».

Джонг, автор книги «Страх полета»

Эрика Джонг [1 – Американская писательница, автор книги «Страх полета».]

#### Предисловие

Секс – это здорово! Секс – это прекрасно! Секс приводит к оргазму! Казалось бы, что может быть проще? Но почему-то миллионы женщин испытывают трудности с достижением оргазма. Так говорит статистика. О мужских оргазмах статистика молчит, но и здесь бывают проблемы. Если женщины вообще не могут достичь оргазма, то мужчины достигают его преждевременно. Пары страдают от недопонимания, незнания, как правильно ласкать друг друга, и неудовлетворенности.

И, несмотря на это, книги об оргазме написаны для женщин и о женщинах, как будто у мужчин вообще не возникает никаких трудностей. И сколько бы книг на эту тему ни выпустили, проблему отсутствия оргазма они не решают.

Оргазм нельзя отдавать на волю случая. Оргазм нужно тренировать и оттачивать. Это искусство, которое требует постоянного совершенствования. И мы можем овладеть им. Можем научиться получать самые разные виды оргазма. Ведь оргазм – это самый простейший способ стать счастливыми. Таблетки радости, для которых не нужен рецепт. Таблетки, которые можно принимать, когда захочешь и где захочешь. Вкусно? Возьмите еще.

Оргазм только на пользу нашему здоровью. Он учит нас расслабляться. Улучшает кровообращение. Делает нас моложе и красивее. Кожа разглаживается. Морщинки пропадают. Мы чувствуем себя бодрыми и полными сил. Исследования показывают, что оргазм прогоняет головную боль, и я уверена, что в будущем выяснятся новые полезные свойства оргазма. Что может быть лучше оргазма? Что может быть проще? Просто нужно расслабиться и коснуться в правильном месте! И я покажу вам, как это сделать.

Наслаждайтесь!

Катерина Януш

#### Женский оргазм

Женщина, поздравляю!

Вы можете получить оргазм вашей мечты, фонтанирующий оргазм, вагинальный оргазм, клиторальный оргазм, оргазм точки G, анальный оргазм, оргазм точек V и U, комбинированный оргазм и оргазм от прикосновений к соскам. Вы можете испытать оргазм, фантазируя, занимаясь сексом и даже удовлетворяя вашего партнера. И кто говорит об одном оргазме? Вы легко можете получить целый цикл множественных оргазмов. Кто откажется, например, от множественного оргазма в стиле СОС (три коротких, один долгий, три коротких). И все это только потому, что вы женщина.

Вы можете превратиться в разбуженный вулкан. В бурю в открытом море. В торнадо в степи. Можете искриться, как бриллиант, и течь, как мед. У оргазма больше цветов, чем у радуги. Он бывает жарким, как лава, или прохладным, как морской бриз, или теплым, как летний дождь. Какой выберете? Вся прелесть оргазма в том, что он непредсказуем и может быть абсолютно каким угодно.

Но самое главное: вы можете совершенствовать ваш оргазм. Вы можете научиться получать множественные оргазмы. Все, что вам нужно, – это изучить ваше тело и его эрогенные зоны, чтобы раскрыть ваш оргазмический потенциал. Чем больше оргазмов вы получите, тем лучше они будут. В деле оргазма чем больше – тем лучше.

## Изучите ваш клитор

Начнем сначала. Исток женского наслаждения – в клиторе. Именно клитор – король оргазма женщины, сосредоточие ее удовольствия. Именно он управляет оргазмом (мозг; конечно, тоже, но об этом мы еще поговорим).

Слово «клитор» происходит от греческого «kleitoris», что, по версии филологов, может означать и холмик, и ключ. Китайцы называют клитор золотым языком, местом наслаждения и нефритовой террасой. По-латыни клитор – «navikula» (лодочка). По-японски – «hoji» («магическая драгоценность дхармы»). Но больше всего слов для обозначения клитора в языке народа маори в Новой Зеландии.

Клитор, разумеется, не просто маленький холмик. Он больше жемчужины, больше горошины и гораздо интереснее земляники. Я уверена, что вы слышали, что именно с этими вещами сравнивают клитор, хотя на самом деле все они намного мельче его. Скоро я остановлюсь на этом моменте подробнее.

Мужской пенис – главный орган размножения, тогда для чего же нужен клитор? На первый взгляд у него нет никакой биологической функции. Создается впечатление, что клитор был подарком природы женщинам. Единственная известная нам функция этого органа – наслаждение.

К сожалению, наука мало внимания уделяла клитору. Одной из первых американский психолог Жозефин Лаун-Севел объяснила, как именно работает клитор. Она же подробно описала этот таинственный орган в 1987 году в своей книге «Секрет Евы: революционный взгляд на человеческую сексуальность».

Результаты ее исследований подтвердились открытиями других ученых, например Хелен О'коннел из Королевской больницы в Мельбурне (Австралия). Она выяснила истинную анатомию клитора и описывает его как достаточно крупный орган. По сути, он похож на пенис, но находится внутри тела женщины, причем нервы от него расходятся во все стороны под кожей по внутренней стороне бедер. Клитор состоит из головки, тела, «ножек» и обладает невероятным оргазмическим потенциалом.

Головка клитора находится в месте пересечения половых губ, и это – только «вершина айсберга». Головка клитора как крона дерева, которое находится под кожей, глубоко уходя корнями в тело женщины. У клитора две «ножки», состоящие из пещеристой ткани. Прикосновение к ним через кожу дает невероятно приятные ощущения. Клитор – собрание нервов, в нем около 8000 нервных окончаний. Нигде в теле больше нет такой концентрации нервных окончаний. Для сравнения: в пенисе их в два раза меньше.

Если изучать клитор с анатомической точки зрения, то он напоминает по своему строению мужской пенис. Клитор точно так же возбуждается, приподнимается, твердеет и увеличивается в размерах. Его можно стимулировать изнутри и снаружи, вот почему внутренняя поверхность бедер краснеет и становится горячей, когда женщина возбуждена. Сразу после оргазма клитор уменьшается, и в этот момент он очень чувствителен, и его лучше не раздражать.

К сожалению, в книгах по сексу мало об этом говорится. В центре внимания не клитор, а влагалище. Половой акт «с проникновением» по-прежнему остается кульминацией секса, несмотря на то что большинству женщин этого недостаточно, чтобы получить оргазм.

По-прежнему большинство уверено, что единственный настоящий оргазм – это оргазм, полученный во время «нормального» полового акта. Клиторальные оргазмы рассматриваются как оргазмы низшей категории, несмотря на то что все оргазмы – настоящие и все они зависят именно от клитора.

Пора наладить контакт со своим клитором! Только так вы сможете взять свой оргазм в свои руки!

## Изучение клитора

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

В семидесятые годы XX века женщин поощряли изучать вагину с помощью зеркала. Многие впоследствии высмеивали этот метод, но на самом деле в нем нет ничего смешного. Мужчине достаточно опустить взгляд, чтобы увидеть свой пенис. Женщина на это неспособна, поэтому ей для этой цели понадобится зеркало. Лягте на кровать или присядьте на корточки перед зеркалом. Раздвиньте половые губы и посмотрите.

Многие женщины переживают из-за лобковых волос, размера половых губ или цвета влагалища. Все мы индивидуальны, и наши вагины тоже. Поэтому, как бы они ни выглядели, это нормально. Вагина – это прекрасно. Влагалище – это сексуально. Женские половые органы – это источник нашего наслаждения. Чем лучше вы узнаете свою вагину, тем лучше для вашего наслаждения. Так что смотрите внимательно.

Клитор в невозбужденном состоянии может быть плоским и незаметным. Размеры его различаются у разных женщин. У некоторых он едва виден, у других резко выделяется.

Клитор в возбужденном состоянии краснеет, наливается кровью и становится сверхчувствительным. Посмотрите на него в возбужденном состоянии, чтобы знать, как он выглядит.

Как правильно ласкать клитор

1. Многие совершают ошибку, слишком грубо и внезапно касаясь клитора. Клитор – упрям, чувствителен и «себе на уме»: ему нравится, чтобы с ним флиртовали, за ним ухаживали, им восхищались на расстоянии, прежде чем переходить к физической близости. Если набраться терпения и выждать, то наградой вам будет восхитительный оргазм.
2. Обнаженный клитор слишком чувствителен. Контакт с ним может показаться слишком интенсивным. Попробуйте ласкать через тонкую ткань трусиков – эффект будет просто взрывной.
3. Лучше всего ласкать клитор не по головке, а вокруг, касаясь тех участков кожи, под которыми расположены нервные окончания – на внутренней стороне бедер и половых губах. Ласкать саму жемчужину – это для неопытных любителей. Профессионалы знают, что головки надо касаться изредка и очень легко. Именно такие прикосновения дают сильнейший эффект.
4. Самое сильное удовольствие женщина получает при стимуляции зон по обе стороны от клитора, вдоль внутренней стороны половых губ и зоны между влагалищем и анальным отверстием. Начните ласкать там, постепенно приближаясь к клитору, и оргазм вам гарантирован.
5. Чтобы стимуляция была полноценной, задействуйте указательный и средний палец. Поставьте их по обе стороны клитора. Теперь ласкайте вдоль половых губ, иногда сжимая клитор.
6. Нервы от клитора тянутся по всей внутренней поверхности бедер, поэтому для достижения максимального эффекта нужно ласкать и там.
7. Не забывайте про лобок. Мягкий холмик тоже может стать источником удовольствия. Ласкайте его или попросите партнера сделать это. Попробуйте поласкать только лобок, внутреннюю сторону бедер и внешнюю сторону половых губ. Одно это способно привести к оргазму.

Факты о женском оргазме

Слово «оргазм» происходит от греческого «orgaein» – набухать влагой. Женский оргазм – это рефлекс, вызванный стимуляцией эрогенных зон – клитора, лобка, половых губ, влагалища, ануса, а также груди, затылка и внутренней стороны бедер (у кого-то все тело – эрогенная зона). Оргазм может произойти вообще без прикосновений. Оргазм – это серия неконтролируемых спазмов, целый фейерверк

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)  
самых разных ощущений.

Часть женщин 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. Попробуйте, когда будете ехать в поезде или автобусе. Представьте что-нибудь эротическое и сожмите ваши интимные мышцы.

Так работает женский оргазм

Женский оргазм делится на четыре фазы:

1. фаза возбуждения. К промежности, половым губам и клитору приливает кровь. Соски твердеют. Выделяется смазка. Температура тела увеличивается. Давление возрастает. Дыхание учащается, и в организм поступает больше кислорода.
2. фаза плато. Клитор возбужден, удовольствие нарастает. Женщина готова к оргазму.
3. фаза оргазма. Влагалище сокращается и пульсирует. Женщина на пике экстаза. Может испытать один долгий оргазм или серию коротких.
4. фаза расслабления. Давление нормализуется. Женщина чувствует себя удовлетворенной и усталой. Клитор какое-то время остается чувствительным к прикосновениям.

Искусство оргазма

1. У среднестатистической женщины оргазм длится 13–51 секунду. Но могут случаться и множественные оргазмы.
2. 50 % женщин регулярно испытывают оргазм при половом акте (или других видах секса). 50 % остаются ни с чем.
3. Молодые женщины реже испытывают оргазм, чем женщины за тридцать. Около 60 % женщин до тридцати лет страдают из-за невозможности достичь оргазма, и только 15 % более зрелых женщин сталкиваются с такими проблемами.
4. Согласно американскому сексологу Альфреду Кинси, 75 % женщин нуждаются в стимуляции клитора для достижения оргазма.
5. Оргазм – культурологический феномен. Женщины некоторых племен Южной Америки не находят в оргазме ничего примечательного и предпочитают ему фазу плато.
6. Пробуя разные виды стимуляции, можно получить разные по интенсивности оргазмы, но физически сценарий всегда один и тот же: влагалище пульсирует и сжимается, доставляя ощущение удовольствия.
7. При прямой стимуляции клитора оргазм получается очень концентрированным и интенсивным, насыщенным красками.
8. Вагинальный оргазм чувствуется во всем теле. Влагалище заполнено, и мышцы сжимаются не до конца, создавая ощущение рассредоточения удовольствия по телу.
9. Одновременная стимуляция влагалища (особенно при воздействии на точку G) и клитора дает очень яркие оргазмы. Удовольствие при такой стимуляции достигает максимума.
10. Существует еще такая форма оргазма, как полный оргазм, или оргазм всего тела, который дает ощущение полного экстаза. Для достижения такого оргазма необходима полная концентрация на удовольствии, глубокое дыхание, медленные ласки и долгая прелюдия. Тело и душа взаимодействуют на сто процентов, и эмоции, которые испытывает человек, просто не поддаются описанию.

## Оргазм своими руками

Конечно, есть женщины, которые получают головокружительные оргазмы во время секса с партнером. Но таких меньшинство. Редко партнер знает, что именно нужно сделать, чтобы доставить женщине неземное наслаждение. Только сама женщина знает, что ее заводит.

Я советую каждой женщине выяснить, что именно доставляет ей максимальное удовольствие и какие виды стимуляции заставляют ее клитор раскрыться как цветок.

Все женщины разные. Кому-то повезло, и они никогда не испытывали проблем с оргазмом. Большая часть женщин, к сожалению, испытывают проблемы с достижением оргазма или вообще его не получают ни одни, ни с партнером. Но я уверена, что все женщины могут научиться получать оргазм, а также делать свои оргазмы яркими и интенсивными.

К какой бы категории женщин вы ни относились, вам пригодится умение виртуозно достигать оргазма своими руками. Мастурбация. Для многих женщин это по-прежнему табу, и они предпочитают не обсуждать самоудовлетворение. Очень жаль, потому что это полезный и нужный навык, который можно и нужно совершенствовать. Странно, что женщины часто скрывают, что мастурбируют, хотя известно: 80 % женщин делают это реп/лярно. Большая часть стыдится этого, и получение удовольствия у них сопряжено с чувством вины. Чувство вины уменьшает удовольствие и не дает оргазму сыграть в полную силу.

Я готова повторять это снова и снова: «Мастурбация – это самое естественное занятие на свете». Мастурбация полезна для здоровья и дарит вам удовольствие. Так почему бы не заниматься ею чаще? Забудьте про стыд и чувство вины и отдайтесь удовольствию. Ведь вы занимаетесь сексом с тем, кого любите больше всего, – с собой.

Если у вас нет фаллоимитатора, сделайте это жизненно важное приобретение.

Если вы никогда не достигали экстаза, то с помощью фаллоимитатора наверняка получите ваш первый в жизни оргазм. В последние годы в индустрии сексуальных игрушек произошла настоящая революция. Сегодня в магазинах для взрослых можно найти все, что угодно. Можно даже вызвать продавца на дом и пригласить подружек, чтобы в интимной обстановке устроить демонстрацию товара. Можно и просто сделать заказ в Интернете. Товар пришлют в непрозрачной упаковке без опознавательных знаков.

## Как мастурбировать для достижения лучших оргазмов

1. Прежде всего, попробуйте любимый вибратор всех времен и народов «Mr. Rabbit and Pearl», еще известный как «Кролик». Он наполнен пластиковыми жемчужинами, и у него есть специальный «язычок» для стимуляции клитора.
2. Другой вариант фаллоимитатора – вибратор, стимулирующий точку G, который массирует в нужном месте. С его помощью гораздо легче найти эту эрогенную зону, чем пальцем.
3. Обычный фаллоимитатор без батареек тоже вам пригодится.
4. Существует специальный мини-вибратор для клитора.
5. Если у вас нет под рукой фаллоимитатора, то можно взять любой подходящий предмет, чистый и без острых краев.
6. Сочетайте стимуляцию влагалища со стимуляцией клитора.
7. Попробуйте ласкать соски вибратором. Зажмите вибратор между ног, когда вы читаете. Раскошесьте на сексуальную игрушку для ванны.

8. Массажное масло с эффектом тепла, нанесенное на внутреннюю сторону бедра и половые губы, усилит наслаждение.
9. Попробуйте мастурбировать перед зеркалом. Уверяю, вас возбудит то, что вы там увидите.
10. Займитесь мастурбацией в душе. Большинство женщин испытывают интенсивные оргазмы благодаря струе воды или полулежа в ванне. Попробуйте – экстаз гарантирован.
11. Если струя слишком слабая или слишком сильная, то попробуйте открутить трубку и поэкспериментировать со струей воды. Направляйте ее на внутреннюю сторону бедер, клитор и лобок.
12. Если у вас есть джакузи, сядьте на струю воды так, чтобы вода ласкала бедра и клитор.
13. Хорошо одновременно предаваться сексуальным фантазиям. Закройте глаза, представьте что-нибудь эротическое и отдайтесь наслаждению.
14. Новые ощущения вам подарит мастурбация в неожиданных местах. Мужчины занимаются этим где угодно и когда угодно, почему бы и вам не попробовать? Научитесь быстро доводить себя до экстаза в туалете, примерочной и других непривычных местах. Мастурбируйте в необычных позах, например стоя, это тоже улучшит ваши оргазмические рефлексы и сделает вас королевой экстаза.
15. Мастурбация лучше любой гимнастики. Помните, что все оргазмы хороши. Не важно, каким именно образом они получены.

#### Придумайте свой лучший оргазм

Если вам трудно достичь оргазма при помощи мастурбации, если вы чувствуете, что вам не хватает вдохновения, или полученный оргазм такой слабый, что его почти не замечаешь, то на помощь вам придут эротические фантазии. Все мы хоть раз в жизни предавались сексуальным грезам и знаем, как это приятно.

Все фантазии требуют от нас мозговой активности. Теоретически мозгу все равно, происходит ли секс в реальности или в ваших фантазиях, – он в любом случае даст телу команду расслабиться и получать удовольствие. Вот почему даже воображение надо тренировать. И когда вы научитесь пробуждать у себя самые дикие, самые откровенные, самые непристойные фантазии, ваше тело завибрирует от множественных оргазмов.

#### Простые упражнения на тренировку воображения

1. Представьте себя в постели с первым попавшимся привлекательным мужчиной. Представьте, каково было бы целовать и ласкать незнакомца.
2. Возьмите напрокат эротический фильм и представьте себя на месте главной героини.
3. Напишите эротическую новеллу или сочините сексуальную пьесу. Разумеется, с вами в главной роли.
4. Примите ванну. Положите руку на грудь или между ног и вспомните самый потрясающий секс в вашей жизни.
5. Вообразите яркий оргазм. Что вы почувствовали? Как отреагировало ваше тело?
6. Представьте мужчину вашей мечты. Вы занимаетесь с ним сексом. Что вы чувствуете?
7. Вы – королева оргазма, воплощение эротики, сама сексуальность. Думайте так – и не иначе.

8. Представьте, что вас ласкает незнакомец. Закройте глаза и ощутите его руки на своем теле.

#### Более продвинутые фантазии

1. Вы одеты в черную кожу (лайкру), как и подобает хозяйке садомазо-клуба.
2. Вы занимаетесь сексом в туалете с незнакомцем.
3. Вас пытается соблазнить женщина (или две), и ей (им) это удается.
4. Вы – строгая учительница, чей долг обучить строптивых учеников сексу.
5. Нарушите табу. Займитесь сексом с запретным человеком. Пусть только в ваших фантазиях.
6. Вы занимаетесь сексом на глазах других людей.
7. С вами в постели ваш любимый киноактер или певец, и он без ума от вас и вашего тела.
8. Секс происходит в лифте или примерочной, где вас в любой момент могут застукать.

#### Настройтесь на оргазм

Завелись? Возбудились? Настроились на оргазм? Готовы на все, чтобы достичь своей цели – сногшибательного оргазма? Но не знаете, как это сделать?

Если вы ответственно подошли к упражнениям на тренировку воображения, то поняли, что 80 % оргазмов происходит в голове и только 20 % – во влагалище. Если вы не чувствуете желания, устали, злитесь, то у вас мало шансов получить оргазм, сколько бы вы ни стимулировали клитор.

#### Как расслабиться и получить удовольствие

1. Пусть вам будет комфортно. Когда хочется есть, в туалет или спать, шансы получить космический оргазм ничтожно малы.
2. Примите душ, включите приятную музыку, зажгите свечи, съешьте что-нибудь вкусное. Эти, казалось бы, такие простые вещи усиливают наслаждение во сто крат.
3. После душа медленно вотрите в кожу благоухающий крем. Особое внимание уделите груди, животу, попке и бедрам.
4. Представьте себя богиней секса. Забудьте о несовершенствах фигуры. Вы – дар небес человечеству, гуру секса, повелительница оргазмов. Чувствуете, как вибрирует ваш клитор?
5. Потанцуйте под музыку. Танец высвобождает сексуальную энергию.
6. Забудьте про других людей. Не думайте о том, что кто-то получает мультиоргазмы, а вы нет. Сконцентрируйтесь на себе самой и скажите себе, что вы – самая лучшая на свете.

#### Если оргазм не наступает?

Хорошо, вы попробовали все. Действительно все. А оргазм отказывается приходить. Почему?

Понимаю, что вы расстроены. Вам не терпится испытать то, о чем так много говорят и пишут. Вам жизненно необходим оргазм с большой буквы «О».

Но прежде чем расстраиваться, проверьте себя по следующему списку, чтобы установить причины отсутствия оргазма:

- Может, вы задерживаете дыхание, когда мастурбируете? Иногда женщины перестают дышать в момент сильного возбуждения, и это может препятствовать наступлению оргазма. Дышите равномерно, и у вас все получится.
- Если у вас сухое влагалище, это тоже может быть причиной отсутствия оргазма. Пейте больше или используйте искусственную смазку. Наличие воды в организме – важный фактор в науке оргазма.
- Вы расслаблены или напряжены? Стресс – главный враг оргазма.
- Но излишнее расслабление тоже не приветствуется. Вы должны испытывать волнение и возбуждение, чтобы достичь экстаза.
- Гормоны тоже влияют на оргазм. Когда уровень эстрогена в организме снижается, например перед месячными, оргазм заставляет себя ждать.
- Если вы во время секса думаете о посторонних предметах, то оргазм невозможен. Для экстаза важна концентрация на наслаждении.
- Оргазм зависит от гистамина – вещества, содержащегося в организме. Об этом пишет Ульва Францен в книге «Больше оргазма». Она считает, что женщинам, имеющим проблемы с оргазмом, не хватает гистамина в организме. Вы можете определить наличие гистамина, посмотрев на себя в возбужденном состоянии. Если у вас на щеке, лице, груди красные пятна, то все в порядке. Если вы не краснеете, то стоит поговорить с опытным врачом.

## Оргазм с партнером

Обычно всем раньше или позже удается достичь оргазма путем мастурбации. Сложнее получить оргазм во время секса с партнером. Приходится учить его правильно вас ласкать. Одновременно нужно ласкать его и при этом расслабляться, чтобы оргазм мог наступить. Приходится забывать о том, что хочет партнер, и думать только о своем удовольствии. Многие находят это странным. Женщины часто слишком переживают из-за того, что чувствует их партнер, и не могут сосредоточиться на своем оргазме.

При оральном сексе легче расслабиться, чем при обычном. Но, к сожалению, многие женщины не перестают думать о партнере даже в этот момент.

И тем не менее люди продолжают считать, что любой секс должен приводить к оргазму. В фильмах и в книгах мы все время видим, как женщины начинают стонать и кончать, стоит только мужчине вставить свой пенис во влагалище. В реальности женщина редко испытывает оргазм при «стандартном» половом акте. Просто нас с детства учат, что именно так все и должно быть у гетеросексуалов, что именно это и есть нормальная сексуальная жизнь. Никто не говорит о том, что оргазм только от движения пениса во влагалище – миф и что этот миф создает у людей массу комплексов. Они чувствуют себя неполноценными и сексуально неудовлетворенными. Мужчины начинают сомневаться в своих способностях доставить удовольствие женщине, а женщины – бояться того, что фригидны.

Неправильно было бы говорить, что вагинальный оргазм невозможен. Разумеется, это не так. Используя правильную технику, можно получать оргазмы и при обычном сексе. Только тут нужна тренировка.

Симулирование оргазма – что может быть хуже?



Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Я хочу попросить вас – не симулируйте оргазм. Никогда. Каким бы скучным ни был секс, как бы вам ни хотелось, чтобы это быстрее закончилось, как бы вам ни было жаль партнера, который из последних сил лижет вас между ног, уже натерев мозоль на языке, – не симулируйте.

Помните, что, солгав единожды, вы можете запутаться в лабиринте лжи и никогда не выберетесь наружу. Я хочу, чтобы вы подумали о том, что происходит, когда вы симулируете оргазм или, проще говоря, обманываете партнера.

Ваш партнер начинает считать себя суперлюбовником, доставляющим вам неземное наслаждение, а это не так. Он уверен, что делает все правильно. И если спустя какое-то время вы вдруг скажете ему, что все ваши стоны были сплошным притворством, вы можете нанести ему душевную травму и вызвать кризис в ваших отношениях. Поэтому никогда не симулируйте оргазм. Не получили его сегодня – получите в следующий раз.

Вот несколько правил честного секса.

- Скажите себе, что с вашей сексуальностью все в порядке. Вам вовсе не обязательно каждый раз при сексе получать оргазм. И вам уж точно нет нужды симулировать. Партнер должен усвоить, что секс приятен сам по себе, а оргазм – это бонус.
- Не скрывайте ваших желаний. Откровенно расскажите партнеру, как бы вы хотели, чтобы он вас ласкал. Учите его, направляйте.
- Хотите стонать – пожалуйста. Но не изображайте оргазма, которого нет. Это только усложнит ваши взаимоотношения с партнером.
- Ответственность за ваши оргазмы лежит только на вас. Если вы симулируете, то вместо того, чтобы получить оргазм, вы только будете продолжать его симулировать.

Так можно получить оргазм с партнером

1. Станьте его секс-учительницей. Возьмите его руку и направьте в нужное место.
2. Покажите ему, как вы ласкаете себя.
3. Поиграйте в игру «Меня застали». Сделайте вид, что не подозреваете, что ваш партнер видит, как вы мастурбируете. Гарантирую – это заведет вас обоих.
4. Расслабьтесь и позвольте вашему партнеру ласкать вас в течение двадцати минут. При этом сами ничего не делайте.
5. Говорите с партнером. Объясняйте ему, что вам нравится, а что – нет. Не бойтесь его реакции.
6. Расскажите, как вы хотите, чтобы вас ласкали. Скажите партнеру, что обожаете, когда он касается там-то и там-то.
7. Поставьте приятную ритмичную музыку, под которую ваш партнер сможет ласкать клитор в нужном темпе. Пусть его пальцы танцуют на вашем теле в такт музыке.
8. Возбуждение – это альфа и омега хорошего оргазма. Если вы во время прелюдии оказались на грани оргазма (с помощью орального секса или петтинга), то шанс получить оргазм во время секса возрастает вдвое. Например, есть все шансы, что вы достигнете оргазма, стоит вашему мужчине войти в вас.
9. Сжимайте интимные мышцы во время полового акта (подробнее о них поговорим позже). Обхватите ими пенис партнера и сожмите. Одно это движение может подарить вам головокружительный оргазм. А ему как будет приятно!
10. Долгая прелюдия – это прекрасно. Любовник должен довести вас до такого состояния, что вы будете умолять заняться с вами сексом. Главное, чтобы партнер не бросался выполнять ваше желание сразу, а помучил еще немножко...

11. Поэкспериментируйте с мышцами бедер и ягодиц во время полового акта. Многим женщинам именно это помогает достичь экстаза.
12. Попробуйте позу, при которой происходит самый тесный контакт с клитором. Мужчина лежит чуть выше женщины, так что пенис не может войти в нее полностью. Зато его основание ласкает клитор, даря женщине неземные ощущения.
13. Уделите особое внимание клитору. Большинству женщин это необходимо для достижения оргазма. Самое идеальное – половой акт в сочетании со стимуляцией клитора. Исследователи утверждают, что именно так получают оргазм большинство западноевропейских женщин.
14. Попробуйте вот эту комбинацию: кли-торальные ласки, вагинальную стимуляцию и анальную стимуляцию. Вы сами можете ласкать свой клитор, в то время как партнер входит в вас, одновременно лаская анус. Анальная стимуляция дарит сильные эротические ощущения и может привести к оргазму.
15. Попросите партнера во время секса ласкать ваш клитор или делайте это сами так, как вам нравится.

### Оральный секс – уверенный путь к оргазму

Для большинства женщин оральный секс – лучшее средство достижения оргазма. Рот и язык гораздо мягче пальцев и пениса. К тому же они лучше увлажнены от природы. Сочетание тепла и влаги делает оральный секс таким приятным для женщины. Жаль, что многие слишком нервничают и не могут расслабиться в этот момент. Будьте спокойны и расслаблены. Думайте о себе и своем удовольствии.

Не бойтесь, что ваше влагалище плохо пахнет или как-то не так выглядит. Поверьте, это не имеет никакого значения. Здоровая вагина имеет слегка кисловатый запах. Ее Ph-5 баланс совпадает с балансом красного вина (3,8–5,4). Но если вагина пахнет рыбой, немедленно идите к врачу. У вас может быть вагинальный дисбактериоз, и это можно быстро исправить при помощи лекарств. Если вам все равно не по себе, примите душ перед сексом. Главное, чтобы вам было комфортно.

Только помните, что естественный аромат влагалища содержит феромоны, которые возбуждают мужчин. Поэтому не пользуйтесь сильным мылом или парфюмом. Не стоит переживать и из-за внешнего вида влагалища. Все вагины красивы и сексуальны. «А как же волосы?» – спросите вы. Волосы тоже не мешают. Но если хотите, можете их подравнять или сбрить. Все зависит от вашего желания.

Многие женщины боятся, что партнер быстро устанет от орального секса, поэтому не могут расслабиться и получать удовольствие. Это легко можно предотвратить. Проследите, чтобы партнер лежал удобно, подложив под подбородок подушку. Попросите его, чтобы он не ограничивался рутинными движениями языка взад-вперед или вверх-вниз. Большинство женщин от такого секса только засыпают. Оральный секс нужно делать по-другому. Языком нужно совершать мягкие, круговые движения. Посасывать, лизать, дуть. И никакой щетины!

### Как сделать оральный секс волшебным...

1. Дайте партнеру мятную пастилку или леденец. Пусть он, подложив пастилку под язык, займется с вами оральным сексом. Контрастные ощущения тепла и холода заведут кого угодно. Это щекотно, это приятно, и это дико возбуждает. Мятная паста и мятная жевательная резинка дадут тот же эффект.
2. Бокал вина перед сексом, но только один – для расслабления и пробуждения чувственности.
3. Помогите партнеру. Раздвиньте половые губы и покажите, где надо лизать. Неплохо сочетать оральный секс с использованием фаллоимитатора. От удовольствия

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimeer.ru](http://buckshee.petimeer.ru)  
вы будете кричать так, что разбудите соседей.

4. Расслабьтесь. Включите музыку и наслаждайтесь ласками партнера.
5. Попробуйте съедобную шоколадную краску для тела или массажное масло со вкусом и ароматом. Все это можно найти в хороших секс-шопах.
6. Кружевные трусики или полупрозрачный шифон сделают оральный секс еще более возбуждающим и для вас, и для вашего партнера.
7. Помните, что большинство людей возбуждаются, когда доставляют партнеру оральное удовлетворение. Поэтому не нужно считать это жертвой со стороны вашего любовника.
8. Если же вы все-таки чувствуете себя неловко, только получая, а не давая, попробуйте позу «69». Обоюдный оральный секс – это тоже приятно.
9. Дополните оральный секс стимуляцией точки G. Это можно сделать пальцами или фаллоимитатором, и почти все женщины находят это очень возбуждающим.
10. Попросите партнера напевать мелодию, пока он ласкает вас языком. От этих вибраций клитор затанцует.
11. Попросите вашего партнера написать языком признание в любви – на вашем клиторе.
12. Напомните вашему партнеру о пространстве между влагалищем и анусом. Его можно массировать во время орального секса.
13. Хорошо, если ваш партнер во время орального секса задействует руки: ласкает внутреннюю поверхность бедер, помогает себе, раздвигая половые губы навстречу губам и языку.

## Необычные оргазмы

### Множественные оргазмы – бесконечное удовольствие

В последние годы много говорилось и писалось о множественных (мульти) оргазмах. Все мы теперь знаем, что почти каждая женщина может испытать несколько оргазмов подряд. Нужно только развить у себя эту замечательную способность;

Оргазмы могут различаться как по времени, так и по силе и интенсивности. Множественных оргазмов женщина может получить до десяти за раз. В книге «Мощный и долгий оргазм» писатели Стив и Вера Бодански описывают технику, которую они назвали ЕМО-техникой. Авторы книги утверждают, что женский оргазм может длиться до часа и больше – столько, сколько женщина пожелает. Некоторые женщины подтверждают эту теорию, говорят, что получают бесчисленное количество оргазмов, которые накатывают друг на друга как волны, и это может продолжаться бесконечно долго.

Чтобы получить это множественное удовольствие, женщине нужно хорошо знать свое тело. Возраст тоже один из определяющих факторов. Чем старше вы, тем проще вам получить множественные оргазмы. Опытная зрелая женщина знает, когда нужно расслабиться и отдаться наслаждению.

### Как получить множественные оргазмы

Начните с долгой прелюдии. Достигните максимального наслаждения и остановитесь на грани оргазма. Подождите немного и снова продолжите игру.

Как и с обычным оргазмом, иногда нужна специальная техника, чтобы достичь множественного.

Наверняка вы слышали о «стоп-старт-технике», которую применяют для борьбы с 54 преждевременной эякуляцией. Женщинам она тоже может пригодиться для получения мультиоргазмов.

Если мужчина ласкает клитор и вокруг него слишком активно, то оргазм может наступить раньше времени, а женщине так хочется продлить это удовольствие. Я рекомендую отвлекаться на время от клитора и заняться точкой G или анусом. Клитор отдохнет и подготовится к множественному оргазму. Некоторые женщины, пережив экстаз, становятся слишком чувствительными и не хотят, чтобы их трогали.

Варьируйте ласки и прикосновения.

Прерывайтесь на паузы.

Чем выше возбуждение, тем больше шансов испытать мультиоргазмы.

После первого оргазма попросите партнера продолжить ласкать клитор, стимулировать точку G и другие эрогенные зоны. Китайцы вообще воспринимают первый оргазм женщины только как начало сексуальной игры.

Вы можете испытать несколько оргазмов подряд или один долгий оргазм, похожий на езду по американским горкам. Все это будет называться множественный оргазм.

#### Фонтанирующий оргазм

Фонтанирующий оргазм, мокрый оргазм, оргазм с эякуляцией, сквиртинг – это явление называют по-разному. Одни ученые утверждают, что только у 2 % женщин во время оргазма из влагалища выделяется бесцветная жидкость, другие говорят, что 10 % способны на фонтанирующие оргазмы. Мне кажется, что эти цифры сильно занижены. При обычном сексе сложно сказать, происходит у женщины эякуляция или нет, потому что пенис блокирует путь. Более того, всего несколько лет назад сексологи вообще считали женскую эякуляцию мифом. Но их быстро убедили в обратном, когда обнаружили железы рядом с мочеиспускательным каналом, которые выделяют особый секрет – сок любви, как его называет Руфус К. Кампхойзен, автор книги «Йони – священный символ женской силы» (The Yoni – Sacred Symbol of Female Creative Power).

Мы рождены наделенными способностью эякулировать при оргазме. Я уверена, что любая женщина может достигать фонтанирующих оргазмов, если постарается.

Главное – желание. Вы должны быть открыты для секса и не стесняться получать удовольствие.

Иногда женщины по ошибке считают, что описались во время оргазма, хотя это совсем не так. Вы просто получили мокрый оргазм. Фонтанирующие оргазмы по интенсивности во много превосходят обычные, поэтому каждая женщина должна включить их в свое сексуальное меню.

#### Как получить фонтанирующий оргазм

Лучший способ получить фонтанирующий оргазм – это полностью раскрепоститься. К сожалению, женщины часто сдерживают себя в постели. Они боятся описаться, боятся показаться неженственными или вульгарными. Кто-то вообще стыдится своей сексуальности. Кто-то боится потерять контроль над собой. Что бы это ни было, сдержанность – главный враг фонтанирующего оргазма.

Секрет в том, чтобы полностью раскрепоститься, забыть про стыд и сжать интимные мышцы, когда вы будете на пике на- 57 сладения. Многие женщины утверждают, что именно в этом секрет эякуляции.

Поза «по-собачьи» (мужчина сзади) идеальна для стимулирования точки G и достижения фонтанирующего оргазма.

Комбинация стимуляции точки G и клитора в сочетании с полным расслаблением – вот в чем предпосылка фонтанирующего оргазма.

Часть женщин утверждают, что получают космические фонтанирующие оргазмы при стимуляции точки G и точки V (вход во влагалище, где расположено большинство нервных окончаний). (Об этих волшебных точках читайте далее.) Для наибольшего эффекта стимулируйте точку V penisом или фаллоимитатором, одновременно стимулируя клитор.

Фонтанирующие оргазмы женщины описывают как «мощные, яркие и расслабляющие». Эякуляция дает ощущение освобождения и очищения, по мнению женщин, испытавших ее.

### Тренируйте ваши интимные мышцы

Выиграть чемпионат мира по оргазмам? Почему бы и нет? Начните тренировки уже сегодня, и золотая медаль секс-чемпионки – ваша. Мы посещаем спортзал, чтобы живот был плоским, а попа упругой, но забываем держать в тонусе наше влагалище. А ведь именно наши интимные мышцы могут обеспечить нам головокружительные, сногшибательные, сумасшедшие оргазмы.

Во многих странах с древней цивилизацией – в Индии, Азии и Африке – женщины посвящены в тайну: они знают, что умелая любовница может довести своего мужчину до оргазма за 10 секунд. Ей нужно только правильно сжать интимные мышцы. Разумеется, мы, западные женщины, предпочитаем секс подольше, чем десять секунд. Но эти мышцы могут доставить удовольствие не только мужчине, но и женщине – и еще какое!

С начала времен люди знали о существовании этого тайного источника удовольствия. Например, в «Аннангаранге», индийском трактате XVI века, говорится, что, научившись использовать свои интимные мышцы, женщина получает над мужчиной безраздельную власть. А в одном африканском племени девушки не могут выйти замуж, пока не докажут, что умеют виртуозно управлять своими интимными мышцами.

Все женщины могут этому научиться. И не забывайте, что чем меньше мы задействуем эти мышцы, тем ниже их тонус. И если вы хотите получать оргазмы, и получать их часто, принимайтесь за работу.

### Как устроены наши интимные мышцы

Обычно их описывают как эластичную ленту из мышечной ткани вокруг влагалища и мочеиспускательного отверстия. Мы пользуемся ими, когда мочимся, чтобы регулировать струю.

Но это не просто мышечная ткань, у наших интимных мышц есть и «мысли», и «чувства». Именно там сосредоточены нервные окончания, так чувствительные к ласкам и давлению. Активно сжимая интимные мышцы, вы стимулируете кровообращение. Приток крови увеличивается, отчего, в свою очередь, повышается чувствительность. Чем сильнее интимные мышцы, тем больше удовольствия вы от них получите. Немного старания – и вы уже на орбите сексуального наслаждения. Можно даже стать профессионалкой в этом интимном виде спорта. Опытные женщины могут проделывать с помощью вагины самые разные трюки: втягивать монетки, выстреливать дробинки, надувать шарики и подписывать открытки. И даже курить сигареты влагалищем. Врачи подтверждают, что это не иллюзия, а просто хорошо натренированные мышцы.

Чтобы стать олимпийской чемпионкой в оргазмическом спорте, нужно тренировать интимные мышцы 100–200 раз в день (или по 10 раз в час). Этим можно заниматься когда угодно и где угодно. В автобусе, в кино, на скучной лекции или в ресторане. Даже во время секса. Эти упражнения делают вагину сильной и здоровой.

Сильные интимные мышцы полезны не только для оргазма, но и для здоровья в целом. Исследования показывают, что эти тренировки предотвращают проблемы с недержанием

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
мочи. В 1950-х годах американский врач Арнольд Кегель разработал для женщин, страдающих недержанием мочи после родов, особую тренировочную программу. Результаты были просто потрясающими: женщины не только забыли о проблеме недержания, но и начали испытывать новые ощущения в постели.

Сегодня существуют самые разные предметы (пластиковые шарики и конусы), с помощью которых можно тренировать влагалище. Мышцы стараются удержать конус внутри, и таким образом их тонус повышается. В восточных магазинчиках можно купить шарики «Бен Ва» – они тяжелее пластиковых конусов и подходят более опытным женщинам.

Эти упражнения особенно полезно выполнять после родов. Акушерки советуют всем женщинам, родившим ребенка, тренировать свои интимные мышцы – делать не менее 200 сжиманий в день. К сожалению, многих хватает только на пару месяцев, а ведь этим нужно заниматься всю жизнь.

Как нужно тренировать интимные мышцы

Я дам вам восемь советов, как надо правильно тренировать интимные мышцы. Требуются концентрация и ежедневные упражнения, и уже через пару недель вы заметите разницу. Но для лучшего результата потребуется не меньше шести месяцев.

### 1. Концентрация

Нужно сконцентрироваться на вашем теле и ваших ощущениях.

1. Лягте поудобней. Следите за тем, чтобы в комнате было тепло, но не жарко и чтобы одежда была комфортной.

2. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.

3. Думайте о своем теле. О пальцах ног, ступнях, коленях, бедрах... Ощущайте каждый сантиметр, каждую клеточку вашего тела.

4. Расслабьтесь. Проверьте, чтобы нигде не осталось ни одного напряженного места.

5. Сосредоточьтесь теперь на вашем влагалище и медленно сожмите интимные мышцы, как если бы вам хотелось в туалет. Остановитесь на полпути. Посмотрите, как отреагирует тело.

6. Сделайте десять коротких сжиманий, десять длинных, десять коротких. Повторите три раза.

7. Теперь снова расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и отдохайте.

### 2. Пульсация

Чтобы освоить интимные мышцы, нужно научиться напрягать и расслаблять вагину. Такая «пульсация» должна длиться не меньше 5 минут. Вначале вам будет нелегко найти нужные мышцы, и вы автоматически будете напрягать живот и ягодицы. Поэтому помните о концентрации. Чем точнее будут сконцентрированы ваши усилия, тем лучше будет результат.

Не забывайте о дыхании. На вдохе сжимайте, на выдохе разжимайте. Не задерживайте дыхание. Вы почувствуете приятные будоражащие ощущения во влагалище – это увеличился приток крови.

### 3. Сжатие

Узнали, где у вас находятся интимные мышцы? Теперь можно переходить к следующему упражнению. Вдохните, сожмите мышцы и медленно досчитайте до шести. Теперь выдохните, слегка сдавите, словно выжимая капельку мочи. Подержите так 5 минут

Ну, что, получили оргазм? А я что говорила?

#### 4. Обруч

Встаньте на колени и опуститесь на пятки, подложив под попу подушку. Двигайтесь так, как будто вращаете вокруг талии обруч.

Если выполнять это упражнение, сидя на коленях, вам не комфортно, можете делать то же самое стоя. Двигайте попкой в такт «вращению обруча».

#### 5. Мостик

Лягте на пол. Согните ноги в коленях. Ступни поставьте на пол. Расслабьте живот, вдохните и приподнимите попу с пола. Делайте так двадцать раз. Это упражнение укрепляет мышцы таза.

#### 6. Комбинация

Теперь комбинируйте «обруч» и «пульсацию» в течение трех минут. Вдохните, выгните спину, сожмите интимные мышцы. Выдохните, выпятите живот, расслабьте интимные мышцы. Попробуйте также сочетать «мостик» с пульсацией.

#### 7. С фаллоимитатором

Молодым мамам часто кажется, что их влагалище после родов стало шире. На самом деле размеры влагалища всегда возвращаются к тем, что были до родов, но на это уходит время, а интимные упражнения ке-геля могут ускорить этот процесс. В том числе и с помощью фаллоимитатора. Нужно только сжимать его во время мастурбации. Можно вместо фаллоимитатора использовать ватку настоящего мужчину ☺.

#### 8. Гейша

Здесь вам пригодятся «шарики гейши». Запаситесь гелем-лубрикантом. Введите во влагалище шарики и сожмите мышцы. Попробуйте вытащить шарики руками, одновременно сжимая мышцы, как бы не выпуская шарики. Продолжайте сколько сможете, одновременно лаская клитор.

#### 9. Оргазм сам по себе

Чрезвычайно полезное для здоровья упражнение. Во время оргазма мышцы сжимаются автоматически, и их тонус повышается без всяких ваших усилий. Устройте себе один оргазм в день, и никакие упражнения вам больше не понадобятся.

#### Точка G и другие приятные точки

Кроме всем известной точки G (точки Грейфенберга), существует много эрогенных зон, заслуживающих нашего внимания. Я назову несколько из них, на мой взгляд, самых важных. Первая, конечно же, зона A (от англ. all – все). Вся ваша вагина – одна большая эрогенная зона, но в ней есть свои тайные сокровища, которые могут подарить вам фейерверк удовольствия.

#### Божественная точка G

Названа так в честь Эрнста фон Грейфенберга, который в 1950-х годах обнаружил, что внутри влагалища есть зона, очень чувствительная к стимуляции. Британский гинеколог Шейла Китцингер считает, что точка G – это зона периметром около 5 см, расположенная на передней стенке влагалища.

Как найти. Проще всего «обнаружить» точку G в возбужденном состоянии. Многим женщинам нравится, когда на переднюю стенку влагалища оказывается давление. Вам захотелось в туалет? Это нормально. Не бойтесь, вы не описаетесь. Найдите точку G средним пальцем, нажимайте вверх и на себя, словно подзывая к себе кого-то. Точку G может помочь найти и партнер или вибратор. Лучше всего эта точка стимулируется во время секса в положении сзади.

#### Точка U

Название – от английского «urine», указывает на мочеиспускательное отверстие. О нем часто забывают во время секса, а ведь многим женщинам давление в этом месте может доставить большое удовольствие.

Как найти. Искать точку U не надо. Все женщины знают, где она расположена. Просто нежно массируйте ее и получайте удовольствие.

#### Точка V

Название – от английского «vestibule» (прихожая). Это вход во влагалище, где сосредоточена масса нервных окончаний, который лучше всего стимулируется при половом акте.

Как стимулировать. Напрягать интимные мышцы и неглубоко вводить игрушки, фаллоимитатор, пальцы или... член партнера.

#### Точка R

Расположена в районе копчика. В своей книге «Больше оргазма» Ульва Францен пишет о том, насколько эротичен наш позвоночник и как важен он для женского наслаждения. Достаточно просто положить руку на копчик, чтобы пробудить сексуальную энергию, а уж если сделать массаж, то женщина гарантированно окажется на седьмом небе от удовольствия.

Как найти. Найти свой копчик вы, думаю, сумеете.

#### Точка AFE

От латинского «Anterior Fornix Erogenous». Это тоже место на передней стенке влагалища, которое открыл в 1994 один сексолог из Малайзии. Разумеется, о существовании этой точки знали еще во времена Камасутры, так что заслуги малайцев тут весьма условны.

Как найти. Точка AFE расположена выше точки G, так что ее лучше искать, когда G уже найдена. При стимуляции AFE выделяется смазка.

#### Зона T

От английского «thigh» (бедро). Вся внутренняя поверхность ваших бедер, где расположены нервные окончания, связанные с клитором. Прикосновения и ласки в этой зоне многократно усиливают оргазм.

#### Зона S

Это ваша попка и анус – ее самая эротичная часть. И, несмотря на то что анальный секс для многих – табу, она может подарить вам много интересных новых ощущений.



Попробуйте массаж, ласки, оральный и анальный секс тоже. Особенно в сочетании со стимуляцией других эрогенных зон.

#### Точка М

О ней часто забывают, а ведь зона между влагалищем и анусом – настоящая золотоносная жила для большинства женщин.

Как найти. Вы знаете, где искать. Ласкайте, массируйте, надавливайте, когда чувствуете, что оргазм приближается. Взрыв эмоций гарантирован.

#### Техники оргазма

##### Стоп-старт техника

Вы наверняка слышали об этой технике применительно к мужчинам, которые хотят избежать преждевременной эякуляции. Женщинам она тоже может пригодиться – для того, чтобы продлить оргазмы и сделать их множественными.

Помните, что если слишком интенсивно ласкать область вокруг клитора, то оргазм произойдет быстро. Секрет заключается в том, чтобы вовремя прекратить стимуляцию и перейти к другой точке, например G или V. Клитор тем временем успокоится и будет готов к новой порции ласк. Эта техника продлевает удовольствие и делает оргазмы более интенсивными.

##### Техника "Мостик"

Это прекрасная техника позволяет научиться получать оргазм во время полового акта, иногда даже без дополнительной стимуляции клитора. Она заключается в том, чтобы довести женщину практически до оргазма с помощью языка или пальцев и в последнюю секунду войти в нее. Так женщина испытает оргазм во время полового акта. Можно также попробовать заняться сексом во время фазы плато. Продолжайте тренироваться, и со временем вы научитесь получать вагинальный оргазм.

##### Техника «50-25-10»

Эта техника продлевает удовольствие и вызывает множественные и фонтанирующие оргазмы.

Пусть ваш партнер ласками доведет вас почти до оргазма. Прервитесь и досчитайте до пятидесяти. Снова начните ласки. Прервитесь и досчитайте до 25. Снова ласки. Прервитесь и досчитайте до 10. В следующий раз не останавливайтесь. Пусть партнер доведет вас до оргазма. Обещаю – он будет потрясающим.

##### Техника продления оргазма

Технику Extended Sexual Orgasms Technique (Техника продления сексуального оргазма) придумали психотерапевты Алан и Донна Бройер, и она дает замечательные результаты. После оргазма, полученного в результате применения этой техники, вы еще сутки будете чувствовать, как по всему вашему телу пробегают крошечные спазмы эротического удовольствия. Как вам такой бонус? Звучит просто невероятно. Правда, техника сложная и требует тренировки.

Если описывать ее вкратце, то эта техника заключается в том, чтобы освободить сознание и изменить свое отношение к сексу. Создатели этой техники считают, что у всех нас секс связан с ощущениями страха и вины. И мы не можем открыться

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimeer.ru](http://buckshee.petimeer.ru)  
наслаждению, пока не расстанемся с этими ощущениями. Кроме того, техника предполагает ежедневную мастурбацию и сильные интимные мышцы.

Вы должны осознать свою сексуальность и наслаждаться ею каждый день. Вы также должны научиться определять приближение оргазма. Ласки должны быть медленными и перемежаться паузами для продления наслаждения. Можно чередовать клитораль-ные ласки со стимуляцией влагалища. Первый оргазм будет только началом целой серии новых ярких и интенсивных оргазмов.

#### Комбинированная техника

CligeVa – это сокращение от «Clitoral+G-point+Vaginal+Anal» (клиторч-точка G+Ваги-на+Анус). При этой технике все ваши эрогенные зоны стимулируются одновременно. Настоящая роскошь для опытных женщин. Попробуйте, пока вы занимаетесь с партнером вагинальным сексом, самим ласкать клитор, а его попросите массировать вам анус. CligeVa дает мощные оргазмы, если вы не боитесь экспериментов с анальным сексом.

Многие скептически относятся к таким ласкам, и я могу их только пожалеть, потому что эта эрогенная зона может подарить самые потрясающие оргазмы. Тем более что анальная стимуляция не предполагает анального секса, достаточно просто массажа или ласк.

#### Техника "Коктейль"

Попробуйте оргазмический коктейль. Вы уже знаете, что существуют разные типы оргазмов. Концентрированный «литоральный оргазм и оргазм точки G, дающий ощущение тепла во всем теле. Почему бы не испытать их вместе? Чтобы получить оргазмический коктейль, ласкайте клитор почти до оргазма. Прервитесь и перейдите к стимуляции точки G. Результатом будет взрывной оргазм – безумный и сладкий одновременно.

#### Оргазм для здоровья

Оргазм – это не только приятно, но и полезно для здоровья, физического и душевного. Я уверена: если бы женщины регулярно получали оргазмы, врачи меньше выписывали бы антидепрессантов. Женщины употребляли бы меньше алкоголя и снотворного.

#### Вот несколько плюсов оргазма

1. Оргазм расслабляет. Вы плохо спите? Вам нужен оргазм. Самое простое, дешевое и естественное снотворное в мире. Оргазм вызывает сонливость.
2. Оргазм уменьшает боль. Если у вас болезненные месячные или мигрени, вам поможет оргазм. Многие исследования подтверждают, что болевой порог понижается при регулярном сексе с оргазмом.
3. Оргазм облегчает неприятные симптомы при климаксе. Оргазм заставляет тело вырабатывать женский гормон эстроген. Ученые считают, что регулярные оргазмы с успехом заменяют гормональные препараты в период климакса.
4. Оргазм успокаивает и высвобождает эндорфины – гормоны счастья. Вы бодры и веселы.
5. Оргазм помогает забеременеть. Ритмичные сокращения влагалища, по многим данным, улучшают шансы на оплодотворение.
6. Оргазм может ускорить начало родов. Сокращения, которые он вызывает, влияют

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimeer.ru](http://buckshee.petimeer.ru)  
на матку, вот почему секс иногда используют как стимулятор родов.

7. Оргазм может облегчить боль при родах. Мало кто думает о мастурбации во время родов, а следовало бы. Оргазм расслабляет и утишает боль.

8. Оргазм делает вас красивее и моложе. У женщин, регулярно испытывающих оргазм, гладкая кожа и розовые щеки. Оргазм улучшает кровообращение, а это так полезно для женской красоты.

#### Полезные советы для оргазма

1. Бросьте курить. Курение ухудшает кровообращение и понижает уровень тестостерона в организме (тестостерон присутствует и у мужчин, и у женщин). Расставшись с сигаретой, вы заметите, что ваша интимная жизнь улучшилась.

2. Вам известно, что вы можете повлиять на аромат вашей вагины? Если съесть манго, папайю или гуаву, ваша вагина приобретет сладкий тропический аромат. Пища, богатая витамином B, например пиво, ухудшает запах тела и его выделений.

3. Начните заниматься спортом. Исследования показывают, что у людей, регулярно занимающихся спортом, более интересная и насыщенная личная жизнь. Езда на велосипеде, танцы, плавание, бег – все это улучшает кровообращение, кровь приливает к клитору быстрее, и в результате легче получить оргазм.

4. Лучше всего заняться сексом через час после тренировки. Тело разогрелось, кровь так и бурлит – вы готовы к оргазму.

5. Плавание – прекрасный спорт для секса, оно укрепляет мышцы таза и дарит вам новые оргазмы.

6. Питание тоже влияет на секс. Тяжелая жирная пища убивает желание. Нужно питаться легкой здоровой пищей. В вашем рационе обязательно должны присутствовать фрукты, овощи, рыба – здоровая и полезная пища, богатая витаминами.

7. В дни овуляции женщина обычно получает более интенсивные оргазмы. Наверно, наше тело знает, что в этот день способность зачать выше, и поощряет нас к занятиям сексом. Вам совсем не обязательно заводить ребенка, просто возьмите эту особенность вашего организма на вооружение.

8. Некоторые женщины особенно чувствительны во время месячных. Вагина сильно увлажнена, и это тоже вызывает приятные ощущения. Если вы боитесь пятен, займитесь сексом в душе. Если пятна попали на простыни, сразу промойте их холодной водой.

9. Попросите партнера сделать вам массаж. Массаж улучшает кровообращение, расслабляет и будит чувства. После хорошего массажа вы полны энергии и готовы к сексуальным экспериментам.

#### Оргазм во время беременности

Во время беременности тело женщины претерпевает существенные изменения. Резко повышается уровень женского гормона эстрогена, и это влияет и на тело, и на психику женщины.

Подруги рассказывали мне, что во время беременности у них резко увеличивалось сексуальное влечение. По ночам им снились эротические сновидения, и они просыпались, все красные от смущения, потому что, во сне им являлся совсем не отец ребенка. А днем они готовы были наброситься на партнера: так сильно им хотелось секса.

Во время беременности к вагине притекает кровь, половые губы становятся крупнее и темнее, что вызывает у многих женщин сильные эротические ощущения. Кроме того, женщине больше не нужно думать о предохранении, и она может полностью отдаться

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
удовольствию. Беременные женщины обычно испытывают самые яркие и мощные оргазмы в жизни, а те, кто раньше никогда не испытывал оргазма, в этот период могут внезапно открыть для себя эту сторону секса.

Оргазм только полезен для ребенка. Здесь врачи заодно. Оргазм приводит к сокращениям матки, но если беременность протекает нормально, это не вызовет преждевременные роды. Некоторые исследователи даже считают, что от маминого оргазма получает удовольствие и ребенок тоже.

#### Советы для беременных

1. Оргазм снижает тошноту и другие неприятные ощущения при беременности. Поэтому устройте себе по меньшей мере один оргазм в день.
2. При оргазме сокращается матка. Не бойтесь попросить совета у врача.
3. Если вам хочется секса больше, чем вашему партнеру (который, возможно, переживает из-за ребенка у вас в животе), не стесняйтесь мастурбировать.
4. Оргазм укрепляет тазовые мышцы, а это пригодится при родах.
5. Трудно найти удобное положение – подложите подушки.
6. Ничего страшного не случится, если вы воспользуетесь вибратором. Но избегайте слишком глубокого проникновения.
7. Ничего не стесняйтесь. Если тело требует пять оргазмов в день – дайте ему пять оргазмов.

#### Любовное дао

Согласно китайскому искусству любви – дао – существует большая разница между женским и мужским оргазмом. Мужская энергия Ян соответствует огню, а женская энергия Инь – воде. Огонь быстро вспыхивает, но его так же быстро может затушить вода. Воде требуется больше времени на то, чтобы нагреться, но и остывает она дольше. Это сравнение применимо и к мужчинам, которые быстро возбуждаются и столь же быстро кончают, и женщинам, которые медленно возбуждаются, но могут дольше заниматься любовью.

Любовное дао ставит в центр внимания женский оргазм. Дарить женщине наслаждение – первейший долг мужчины. Он должен научиться сдерживать свой оргазм и заниматься с женщиной любовью, пока она не достигнет удовлетворения. Хорошая философия, скажу я вам.

#### От тантры к дао – в поисках вдохновения

Попробуйте фантастическую технику тантрического секса для достижения вагинальных оргазмов. Выполняйте следующее упражнение. Лягте на спину, ноги согните, ступни поставьте на пол. Попробуйте втянуть воздух вагиной и выдохнуть его. Дыхание вагиной усилит вашу способность к оргазму.

Йога тоже способствует оргазму. Она делает вас сильнее и улучшает концентрацию внимания, а это оказывает прямое влияние на качество оргазмов.

Оргазм будет более интенсивным, если смотреть в глаза партнеру. Знаю-знаю, мы инстинктивно закрываем глаза, когда нам хорошо. Но попробуйте оставить глаза открытыми – «увидеть оргазм широко распахнутыми глазами». Не забудьте оставить свет в спальне включенным.

Перед тем как приступить к оральному сексу, попробуйте «вкусать» дыхание друг друга. Это чувственное упражнение сблизит вас с вашим партнером и поспособствует достижению оргазма.

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimeer.ru](http://buckshee.petimeer.ru)

Не стоит закикливаться на оргазме. Лучше сосредоточиться на близости с партнером. Забудьте про неоплаченные счета за электроэнергию, про ссору с мамой, про сволочного начальника. Тантра требует от вас полного включения в секс. Сделайте глубокий вдох и подумайте о сексе. Концентрация превыше всего.

Измените ритм дыхания. Эксперты уверены: именно в дыхании кроется ключ к оргазмам. Если вы дышите учащенно, попробуйте дышать медленней, и наоборот.

Медленный секс тоже дает ощущение полной близости с возлюбленным. Согласно тантрической технике, мужчина час до секса лежит рядом с женщиной, вводя в нее пенис и просто чувствуя ее тепло.

И снова советы «по оргазму»

Таких советов бесчисленное множество. Нужно только проявить немного любознательности. Есть детальные советы, в которых подробно объясняется, как правильно целовать и ласкать. Есть совсем, казалось бы, не имеющие отношения к оргазму советы: как надо смотреть на партнера, обращаться к нему... Но важно одно: оргазм – это чудо, которое может случиться с каждым.

1. Подумайте о себе. Часто женщины так заняты мыслями о том, чтобы партнеру было хорошо, что забывают о себе. Измените свое отношение к сексу. Удовольствие в постели должны получать оба.

2. Подложите под попу пару подушек. Это изменит угол проникновения, и пенис партнера будет стимулировать точку G. Вам также легче будет ласкать клитор.

3. Выберите удачный момент для секса. Обычно под конец дня люди усталые, измотанные, обессиленные. Лучше заняться сексом, когда вы отдохнули, в хорошем настроении и расслаблены. Другими словами – не после тяжелого рабочего дня, а, например, в воскресенье утром.

4. Попробуйте перед оргазмом легонько надавить на низ живота. Это можно сделать своей рукой, рукой партнера или приподняв вверх верхнюю половину туловища. Это стимулирует клитор изнутри и ускоряет оргазм.

5. Поласкайте клитор головкой пениса партнера. Можно предварительно нанести смазку для остроты ощущений.

6. Ваша способность достигать оргазма напрямую зависит от отношения вашего партнера к вам. Если вы не получаете достаточного количества комплиментов, оргазм заставляет себя ждать. Секс начинается с головы – не забывайте об этом.

7. Согласно мнению некоторых сексологов, часть женщин просто не способны получить оргазм. Другие утверждают, что все женщины рождаются способными к получению оргазма, но внешние факторы снижают эту способность. Я предлагаю простой рецепт: если вам что-то доставляет удовольствие, продолжайте этим заниматься. Если что-то вам неприятно, тут же прекратите это делать. Смените позу, технику или партнера.

8. Будьте госпожой. Прикажите партнеру лежать спокойно. Сядьте верхом. Целуйте, обнимайте, ласкайте, трите об него телом. Делайте все, что доставляет вам удовольствие! Но двигаться разрешено только вам. Большой шанс, что вы испытаете оргазм от одного этого ощущения безграничной власти.

9. Шейка матки тоже может давать приятные ощущения некоторым женщинам. В этом вам поможет глубокое проникновение.

10. Сотрудничество, снова сотрудничество. Если партнер доставляет вам оральное удовольствие, сами ласкайте свой клитор или внутреннюю поверхность бедер. Оргазм гарантирован.

11. Секс превратился в рутину? Всегда одно и то же? Попробуйте что-нибудь новое. Если у вас секс всегда заключается в обычном половом акте, откажитесь от него. Если вы получаете только клиторальный оргазм – наоборот, сосредоточьтесь на точке G. Вы любите оральный секс – позвольте партнеру поласкать вас рукой.

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimeer.ru](http://buckshee.petimeer.ru)

Изучите ваш сексуальный репертуар и внесите в него изменения. Вам откроются новые, незнакомые ранее наслаждения.

12. Кусочком меха или перышком можно довести женщину до сумасшедшего экстаза.
13. Поэкспериментируйте с техникой «взад-вперед», которая заключается в том, чтобы заняться сексом, прерваться, поласкать клитор головкой пениса, рукой или губами. Снова заняться сексом. Снова поласкать клитор. Оргазм гарантирован.
14. Не забывайте о фантазиях. Думайте о чем-нибудь возбуждающем, запретном, сексуальном. Оргазм не заставит себя ждать.
15. Напрягите все мышцы тела, когда мастурбируете, – оргазм будет интенсивным.
16. Некоторые женщины получают оргазм от одной стимуляции сосков. Одна женщина сказала мне, что у нее такое ощущение, словно от сосков к клитору идет электрический провод, заряженный сексуальной энергией. Попробуйте. Вы также можете усилить обычный оргазм, лаская и пощипывая соски.
17. Попросите партнера ласкать вас долго и медленно везде, кроме самого чувствительного места. Просите его, умоляйте. Одно это уже очень эротично. Гарантирую – вы оба возбудитесь так, что оргазм покажется вам долгожданным освобождением.

Оргазм – это одна из самых приятных вещей на свете. Чем чаще вы получаете оргазм, тем приятнее он становится. Тренировка оттачивает ваши навыки. Вы, проща говоря, всегда в прекрасной оргазмической форме. Те, кто говорит, что слишком много оргазмов – это вредно, ошибаются. Оргазмы можно получать бесконечно без всякого риска для здоровья.

## Мужской оргазм

Мужчина, поздравляю!

Вы рождены со способностью без проблем достигать оргазма. Всю историю человечества сексуальность вращалась вокруг мужского оргазма, а без эрекции немислим был половой акт. Единственной проблемой долгое время оставалась лишь преждевременная эякуляция.

В подростковые годы ночные поллюции могли вас смутить, но теперь вы чувствуете гордость за то, что ваше тело работает так, как должно. И вам жаль женщин, которые неспособны так легко и просто получать оргазм, как это делаете вы.

С другой стороны, вас пугает такое одностороннее представление о мужском оргазме как о чем-то примитивном и само собой разумеющемся. К тому же женщины могут развивать свои оргазмические способности – получать множественные или фонтанирующие оргазмы. А что можете вы?

На самом деле даже мужской оргазм может при нужной тренировке стать мощнее, ярче и интенсивнее. Он может быть стремительным, пульсирующим, накачивающим, вибрирующим, сверкающим – да каким угодно. Оргазм – это бонус, бесплатное удовольствие, которого можно просто и быстро достичь. Поэтому расслабьтесь и получайте удовольствие.

## Познакомьтесь с вашим пенисом

Пенис, член, мужской половой орган, фаллос... У этого органа много названий от неприличных до ласковых и забавных. И это неудивительно, ведь пенис – лучший друг мужчины, и часто мужчины придумывают ему ласкательные прозвища. Несмотря на то что у мужчин обычно легкие и позитивные взаимоотношения со своим пенисом, тем не менее не все знакомы с его строением. Часть мужчин (да и женщин) ошибочно считают, что пенис состоит из мышечной ткани. На самом деле в пенисе нет ничего,

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
что можно было бы тренировать или «качать». К сожалению, подозрительные фирмы в Интернете часто обещают обратное, так что не попадайтесь на их уловки.

## Знайте свое тело

Пенис состоит из ствола и головки. Пещеристые тела, которые расположены в стволе пениса, погружены на несколько сантиметров в глубину тела и крепятся к «интимным мышцам». Эти мышцы можно разрабатывать, что даст лучший контроль над эякуляцией.

Яички. Всем известно, что в них созревают сперматозоиды. Но известно ли вам, что перед оргазмом ваши яички приподнимаются? Опытные мужчины, потянув их вниз, могут оттянуть оргазм.

Простата – это железа, расположенная за лобком. Ее часто называют мужской точкой G из-за чувствительности к ласкам. Чем возбужденней мужчина, тем чувствительнее простата. Ее можно стимулировать прямо через анус или через промежность. Анус – очень эротичная зона из-за близости к простате и сосредоточия нервных окончаний под тонкой кожей. Большинству мужчин это известно, но некоторые боятся, что их примут за гомосексуалистов, если они позволят ласкать себя там. По-100 верьте, у вашего ануса нет сексуальной ориентации. Это приятно, потому что это приятно, – и все. И это не означает, что вы латентный гомосексуалист. Лучше подумайте о гигиене, когда будете ласкать свой анус.

Головка. Эта часть пениса очень чувствительна к ласкам и стимуляции. Поцелуи, прикосновения, легкий массаж... Все это будет приятно обладателю пениса. Бывает, что головка настолько чувствительна, что мужчина может потерять сознание от одного прикосновения к ней.

Уздечка соединяет головку пениса и крайнюю плоть. Большинство мужчин может кончить от одной ее стимуляции.

Крайняя плоть – место, где встречаются нервные окончания. Во многих культурах крайняя плоть имела религиозное значение. Если вы не обрезаны, используйте эротические преимущества этого органа. Если обрезаны, получайте удовольствие от фрикций, когда ласкаете член рукой. Рекомендую воспользоваться смазкой. Часть мужчин рождается со слишком узкой крайней плотью, это может создавать проблемы и иногда требует хирургического вмешательства. Я слышала истории о том, что обрезанные мужчины – лучшие любовники, потому что головка не так чувствительна без крайней плоти и мужчина может дольше заниматься сексом. Думаю, наличие или отсутствие крайней плоти не делает вас лучшим или худшим любовником.

Мошонка так же чувствительна, как и половые губы женщины. Болевой порог здесь предельно низкий. Поэтому не позволяйте женщине сжимать ее слишком сильно.

Промежность – это участок между мошонкой и анусом, чувствительный к прикосновениям. Раньше его называли «дверь между жизнью и смертью». У одних давление в этой области приближает оргазм, у других – отдаляет.

Точка на миллион долларов. Так иногда называют участок перед самым анусом. Давление в этом месте вызывает прилив крови к пенису, и тот начинает буквально пульсировать энергией. Попробуйте сделать это в возбужденном состоянии. Если вы не чувствуете удовольствия, прервитесь и попробуйте снова, когда возбуждение возрастет.

Мужская точка G. Вы наверняка о ней слышали, но не знаете, где она находится. Ее нужно искать в прямой кишке, на пять сантиметров выше входа, на внешней стенке. Легкое прикосновение во время секса стимулирует простату и вызывает мощный оргазм.

## Как лучше ласкать пенис

1. Поэкспериментируйте с водой. Душ – прекрасное место для мастурбации.
2. Ласкайте весь пенис. Многие уделяют внимание только головке во время мастурбации. Это ошибка. Ласкайте весь пенис от основания до головки.

3. Уделите внимание мошонке. Кому-то нравятся мягкие прикосновения, кому-то – жестче. Экспериментируйте.

4. Не спешите. Исследования показывают, что если вы способны мастурбировать в течение 15–20 минут, то с партнером вы можете заниматься сексом, сколько пожелаете. Если вы привыкли к быстрому сексу, попробуйте разнообразить ваш репертуар. Никому еще не мешало улучшить контроль над своим телом.

5. Массаж может сотворить чудо. Попробуйте сами или попросите партнера. Вот увидите – это куда приятнее обычного движения «вверх-вниз».

#### Факты о мужском оргазме

#### Как работает мужской оргазм?

Мужской оргазм можно разделить на четыре фазы.

1. фаза возбуждения. Пенис поднимается. Давление растет. Температура повышается, дыхание учащается.

2. фаза плато. Пенис твердый. У мужчины на коже выступают красные пятна от возбуждения. Если прекратить ласки, то у мужчин появляется неприятное ощущение в мошонке: сперма ведь не выделилась. Но эти ощущения быстро проходят.

3. фаза оргазма. Самая сильная. Если оргазм начался, ничто уже не может его остановить. В этот же момент происходит эякуляция через мочеиспускательное отверстие.

4. фаза расслабления. Сразу после оргазма пенис теряет твердость, и давление нормализуется. Обычно после семяизвержения пенис очень чувствителен, а яички опускаются.

#### Наука и оргазм

1. Мужской оргазм длится 6–10 секунд. Обычно в процессе оргазма выделяется 1–4 мл семенной жидкости, в которой содержится несколько миллионов сперматозоидов.

2. Согласно научному исследованию, 70 % мужчин получили оргазм во время последнего полового акта.

3. То же исследование показало, что мужчины получают первый оргазм в более раннем возрасте, чем женщины. Мальчики начинают мастурбировать в 13 лет, тогда как девочки в 14.

4. Мужчины в возрасте от 18 до 74 лет участвовали в этом исследовании. Половина опрошенных заявили, что у них был секс на прошлой неделе.

5. Оргазм не зависит от величины пениса. Чем меньше член, тем больше эрекция, а влагалище женщины подстраивается под любой размер.

6. Гуру любовного дао Сан рекомендует весной эякулировать каждый третий день, летом и осенью – два раза в месяц, а зимой вообще никогда, потому что зимой холодно и нужно беречь семя. Считается, что, следуя этому рецепту, можно дожить до преклонных лет.

#### Необыкновенные оргазмы

Со времен первых отчетов доктора Кинси о женской сексуальности было известно, что женщины способны испытывать множественные оргазмы. Но как этого достичь мужчине? После эякуляции эрекция пропадает, и мужчине нужно передохнуть и набраться сил, чтобы продолжать заниматься сексом.



Согласно одной популярной теории, оргазм необязательно должен сопровождаться эякуляцией. Американские ученые Уильям Хартман и Мэрилин Фитиан пришли к выводу, что 12 % мужчин способны получать оргазм без эякуляции. Мужчины, участвовавшие в эксперименте, испытывали оргазмические спазмы еще до эякуляции, и это натолкнуло ученых на мысль, что, избежав эякуляции, мужчина может испытать множественные оргазмы.

Большинство мужчин знают, как контролировать семяизвержение, и знают, какими приятными могут быть ощущения перед эякуляцией. Возможно, многие мужчины уже испытывают множественные оргазмы, не подозревая об этом.

Существуют медицинские препараты, которые блокируют эякуляцию и дают «сухой» оргазм. Есть врачи, которые не воспринимают эти сокращения как оргазм или считают отклонениями.

В 1989 году ученые Мариан Дунн и Ян Трост проводили исследование в области мужского оргазма: они опросили 21 мужчину, у которых после эякуляции не пропадала эрекция и которые могли получать до двух и более «сухих» оргазмов. Всем этим мужчинам было за 35. Двое из них специально тренировались, чтобы научиться получать множественные оргазмы, так как завидовали женщинам.

#### Экспериментируйте с партнершей

Исследователи мужского оргазма полагают, что лучше пробовать что-то новое в сексуальном плане с постоянной партнершей, которой мужчина доверяет и с которой ему комфортно. Женщине тоже пойдет на пользу, если ее мужчина начнет получать множественные оргазмы. Ей больше не надо будет зависеть от мужской эякуляции, и партнерам будет легче понять друг друга.

Сексологи советуют не перенапрягаться в этих экспериментах: это может привести к импотенции. Поэтому не насилюйте себя. Не получается – значит, не судьба. Попробовать что-то новое все равно приятно.

#### Техника множественного оргазма для мужчины

1. Может быть, вы рождены со способностью получать множественные оргазмы. Попробуйте после эякуляции продолжить сексуальный акт. Некоторые мужчины после эякуляции сохраняют эрекцию и могут испытать два оргазма в течение одного полового акта.
2. Учитесь оттягивать эякуляцию с помощью следующего метода: большим и указательным пальцами сожмите головку пениса на пятнадцать секунд. Научившись контролировать семяизвержение, проверьте, сколько вы можете продержаться. Чем дольше, тем больше шансов испытать «сухой» оргазм.
3. Попытайтесь продлить сексуальный акт. Чувствуете, что близки к оргазму, замедлите движение. Растяните удовольствие.
4. Тренируйте интимные мышцы (те же, которыми вы контролируете струю мочи). Сжав мышцы, тоже можно оттянуть эякуляцию. Ваша цель – научиться сжимать мышцы на 10–15 секунд.

#### Оргазм без эякуляции

Можно ли получить «сухой» оргазм? Конечно, можно. Существуют заболевания нервной системы, при которых не происходит эякуляции. Такой же эффект оказывают некоторые наркотики и медицинские препараты. Также «сухой» оргазм можно испытать после пяти эякуляций за пару часов. Просто в организме больше не осталось достаточно спермы. Если продолжать и дальше в таком же духе, то можно испытать спазмы и вместо спермы увидеть похожую на воду жидкость, которая иногда содержит кровь.

Норвежский уролог Кеннет Пурвис пишет в своей книге «Половая система мужчины», что максимальное количество семяизвержений у мужчины, подтвержденное документально, равнялось восьми.

Но помните, что множественный оргазм не имеет ничего общего с эякуляцией. Также можно испытывать семяизвержение без оргазма, как это происходит у подростков.

Удовольствие мужчины тесно связано с активностью его пениса. Специальные детекторы мышечной активности показали, что оргазм начинается за несколько секунд до семяизвержения.

#### Прелюдия для более приятного оргазма

Представьте, что за ужином на ваше колено легла женская рука. Пальчики ласкают коленку легкими круговыми движениями, поднимаются выше, ласкают внутреннюю сторону бедра, и вы уже не знаете, как подняться из-за стола с распирающим штаны возбужденным членом. Или представьте, что вы смотрите вместе фильм, а ваша подруга прижимается к вам и шепчет на ушко разные непристойности.

Прелюдия может быть разной. В одежде или без. В кино или дома. На работе или на дискотеке. Она может выразиться в словах или в прикосновениях.

И все это прелюдия. Это не просто предварительные ласки в течение 10 минут перед половым актом. Почему глава о прелюдии вдруг попала в конец книги, да еще в часть, посвященную мужскому оргазму? Да потому, что многие мужчины забывают про прелюдию, и это очень печально. Прелюдия должна быть искренней и качественной, тогда секс будет более приятным для обоих. Все хорошие гармоничные отношения основаны на прелюдии.

Взгляды, поцелуи, объятия и слова – это долгая дорога к сексу. И необязательно быть парой, чтобы заняться прелюдией. Даже при сексе на одну ночь можно устроить долгую прелюдию, которая сделает это свидание незабываемым.

Среднестатистической женщине нужно 20 минут предварительных ласк, чтобы получить оргазм. Цель прелюдии – разогреть тело и подготовить его к сексу и к оргазму. Вагина должна увлажниться, пенис – эрегировать. У обоих партнеров при этом учащаются дыхание и сердцебиение. А все мысли концентрируются на сексе.

Прелюдия – это желание, близость, тепло, телесный контакт, жизненно необходимые человеку. Те, кого редко обнимают, часто страдают от депрессии.

И все потому, что тепло другого человека, его близость, телесный контакт стимулирует в организме выработку гормона окситоцина, который нас успокаивает и приводит в хорошее настроение. Чем дольше прелюдия, тем выше доза окситоцина. Чем больше окситоцина, тем лучше секс. И оргазм тоже.

#### Эротические советы для лучшей прелюдии

1. Вам хочется близости? Начните прямо сейчас. Даже если на часах семь утра и надо идти на работу. Можно показать партнеру прямо сейчас, что ждет его вечером по возвращении домой. Да и на работу разок можно опоздать.
2. Позвоните и расскажите любимой о своих планах на вечер. Телефонный секс – прекрасная форма прелюдии. Расскажите партнерше, что бы вы хотели с ней сделать.
3. Пошлите эротическое SMS-сообщение.
4. Напишите сексуальное письмо.
5. Пообедайте вместе. Закройтесь в туалете и займитесь оральным сексом.
6. Не нужно срывать одежду посреди улицы. Флирт может быть скромным и незаметным. Выберите неожиданное место: в автобусе, в продуктовом магазине, в прачечной, в парке, в подъезде, в туалете.

7. Достаточно просто прижаться друг к другу. Похлопайте партнершу по попке или погладьте. Пока никто не видит, суньте руку в карман ее брюк или пальто.
8. Крепко обнимитесь.
9. Поцелуйтесь по-французски. Закройте глаза и представьте, что вы занимаетесь сексом.
10. Шепчите непристойности ей на ухо.
11. Откройте ей дверь голышом (только сперва проверьте в глазок, не соседка ли это пришла за солью).
12. Напишите эротическую новеллу и зачитайте вслух. Голым.
13. Поужинайте вместе. Морепродукты. Клубника. Еда должна быть легкой.
14. Почитайте стихи в постели.
15. Расскажите партнерше о ваших фантазиях.
16. Посмотрите вместе эротический фильм.
17. Медленно, очень медленно разденьте друг друга.
18. Устройте ей стриптиз. Двигаясь в медленном эротическом танце, снимайте с себя один предмет одежды за другим.
19. Ваш рот просто создан для прелюдии. Подуйте ей в затылок или в шейку. Поцелуйте.
20. Целуйте, кусайте, лижите, сосите. Пососите пальцы партнера/партнерши. Полизите ладони.
21. Поцелуйте ресницы. Подуйте на них.
22. Покусывайте мочки ушей, полизите их, например, когда вы танцуете, тесно прижавшись друг к другу.
23. Поставьте ей любовную отметину (или засос, как это называют подростки).
24. Подуйте на затылок у основания волос.
25. Поцелуйте внутреннюю поверхность бедер, подмышки, живот.
26. Полизите пупок.
27. Женская грудь – очень эрогенная зона. Ее приятнее всего ласкать губами. Полизите соски, одновременно массируя грудь рукой. Сначала мягко, потом чуть сильнее.
28. Теперь можно спускаться вниз....
29. Эротический массаж кого угодно приведет в нужное настроение. Используйте разогретое съедобное массажное масло с ароматом и вкусом или приятную смазку. Можно использовать детское масло. Капните в ладони и согрейте своим теплом, прежде чем приступить к массажу. Массируйте все тело, кроме груди и половых органов. Массируйте от головы вниз – спина, попа, ноги. Затем переверните партнершу на живот и массируйте талию, живот, ноги.
30. Примите душ вместе. Вымойте друг друга с ароматным мылом.
31. Поласкайте партнершу кубиком льда. Проведите им по спине, животу и груди. Это невероятно возбуждает.
32. Потрите друг друга мочалкой или массажной варежкой. Это разогреет кровь и сделает кожу гладкой и эластичной. Избегайте задевать грудь и половые органы.

33. Помойте друг другу волосы.
34. Почистите друг другу зубы. Никогда не пробовали? Это забавно. Перемежайте чистку поцелуями.
35. Смажьте друг друга кремом с приятным ароматом.
36. Смотрите друг на друга, но не касайтесь. Например, помастурбируйте в присутствии друг друга. Проверьте, сколько вы продержитесь.
37. Поиграйте в игрушки. Фаллоимитаторы, вибраторы – то, что надо для прелюдии. Это сексуально. Это развратно. Это запретно. Вибратором можно ласкать как мужчину, так и женщину, и не только там, где вы подумали.
38. Делайте круговые движения вибратором по животу, ягодицам, внутренней стороне бедер...
39. Нарисуйте узоры эскимо или рожком мороженого на спине вашей любимой.
40. Примите ванну вместе. Поставьте приятную музыку. Погасите свет в ванной. Зажгите ароматические свечи. Налейте шампанское в бокалы. Кормите друг друга виноградом. Откиньтесь на спинку, и пусть ваши ноги исследуют друг друга под водой.
41. Взбитые сливки, шоколадный мусс, мед – все это можно есть, используя любимую вместо тарелки. Не забудьте потом тарелку облизать.
42. Можно украсить тела друг друга конфетками или мармеладными мишками и съесть их.
43. Можно спрятать на теле любимой виноградинки и доставать их губами. Не забывайте, что все тело женщины – одна большая эрогенная зона. Внутреннюю поверхность рук можно гладить и целовать, ступни можно массировать, живот – целовать и лизать.

#### Техника торможения оргазма

Если женщина часто не может достичь оргазма, то мужчина часто получает его раньше времени. Преждевременное семяизвержение – одна из самых распространенных мужских сексуальных проблем. Причем эта проблема не имеет никакого отношения к возрасту, от преждевременной эякуляции страдают как в 20, так и в 40 лет.

Китайцы придумали много методов борьбы с этим неудобством. Самый любопытный – щипать себя за правый сосок. Думаю, к народным методам стоит подходить со здоровой долей скептицизма. Поэтому давайте рассмотрим более традиционные.

#### Сжатие

При приближении оргазма сжимайте основание головки, так вы воздействуете на нервные окончания и тормозите оргазм.

#### Сжатие 2

Нужно нажать между penisом и мошонкой (точка на миллион долларов – помните?). Это тоже откладывает оргазм.

#### Техника стоп-старта

Эта техника учит вас и вашу партнершу управлять оргазмом. Заключается она в том, чтобы прекратить стимуляцию при приближении оргазма. Но для этого нужно научиться понимать сигналы, посылаемые партнером.

#### Метод «замка»

Любовное дао рекомендует следующий метод: когда вы чувствуете, что близки к кульминации, выньте пенис из вагины и подождите 10–30 секунд. Потом можно продолжить половой акт. Этот метод можно использовать сколько угодно. Со временем вы получите контроль над своим оргазмом, и метод вам больше не понадобится.

Еще несколько советов, как оттянуть оргазм

1. Кондом снижает чувствительность пениса. Используйте презерватив, если вы страдаете преждевременным семяизвержением.
2. Специальный спрей, притупляющий ощущения. Используется за полчаса до полового акта. Применяя его, мужчина может дольше заниматься сексом.
3. Эякуляция перед сексом с партнером. Работает не для всех.
4. Научитесь глубоко дышать, чтобы контролировать семяизвержение. Тантра учит, что контроль над дыханием дает контроль над сексом.
5. Не спешите. Двигайтесь медленно–медленно вместе с партнером. Это чувственно и позволяет вам дольше заниматься сексом.
6. Научитесь отвлекаться. В момент наивысшего возбуждения подумайте о чем-то несексуальном, отвлеченном. Кому-то это помогает.

Еще больше советов по оргазму

У мужчин оргазм напрямую связан с эякуляцией, поэтому им после секса требуется передышка, чтобы подготовиться к новому раунду. Продолжительность этой паузы зависит как от индивидуальных особенностей мужчины, так и от возраста, но мало кто знает, что даже тут могут помочь разные упражнения.

1. Существует миф, что только женщинам нужны нежность, тепло, объятия и ласки и что настоящие мужчины в этом не нуждаются. На самом деле это совсем не так. Просто они хотят выглядеть крутыми мачо, но глубоко внутри представители сильного пола как ручные щенки.
2. Устройте партнерше сексуальный сюрприз – быстрый секс без прелюдии. Не снимайте всю одежду, займитесь сексом быстро и жестко. Можно в неожиданном месте.
3. Многие мужчины ошибочно считают, что от анальной стимуляции удовольствие получают только геи. На самом деле, как я уже говорила, у ануса нет сексуальной ориентации. Эта эрогенная зона с огромным потенциалом даже не подозревает, сколько всяких глупостей про нее говорится. Большинство мужчин получают невероятные оргазмы от анальных ласк.
4. Ваша собственная точка G (простата) находится на 5 сантиметров выше анального отверстия на передней стенке. Если вставить палец в задний проход и надавить вперед, то вы нажмете прямо на нее. Если это сделает партнер – оргазм гарантирован.
5. Не только женщинам нравится, когда их соски целуют, ласкают, сжимают, лизут и сосут. Большинство мужчин тоже находят это весьма возбуждающим. Если женщина сжимает их во время секса, удовольствие возрастает многократно. Помните, что встречаются и исключения из этого правила.
6. Крайняя плоть очень чувствительна к ласкам. Если вы не обрезаны, попросите партнершу уделить особое внимание этому месту во время орального секса.
7. Побрейте друг друга в качестве прелюдии. Ощущение голой кожи – верный путь к оргазму.

8. Ваша партнерша не знает, как вас правильно ласкать? Покажите ей, как вы мастурбируете. Это будет незабываемый урок от эксперта.

9. Займитесь сексом по телефону. Пусть партнерша расскажет вам о своих сексуальных фантазиях. Не касайтесь себя, пока член не будет готов порвать брюки.

10. Пригласите даму на ужин. Забудьте про бифштекс. Приготовьте устрицы или другие морепродукты (например, омаров), богатые цинком. Морепродукты – лучший афродизиак для настоящего мужчины. И на десерт – изысканный шоколад, чтобы привести гостью в нужное настроение.

11. Отодвинуть оргазм можно, потянув яички вниз.

12. Вы занимаетесь сексом в темноте? Включите свет и посмотрите на партнершу. Вы делаете это при свете? Попробуйте выключить свет и заняться любовью в полной темноте. Разнообразие – залог счастливой интимной жизни.

13. Согласно любовному дао, в сексе надо следовать правилу: «девять поверхностных, один глубокий». Это значит, что мужчине следует девять раз вводить пенис на половину и один раз – на всю длину. Именно это, по мнению древних китайцев, способствует наивысшему сексуальному удовольствию.

14. Попробуйте тантрический секс в самой простой форме. Сядьте друг к другу лицом. Пусть женщина обовьет вам спину ногами. Медленно войдите в нее и замрите. Смотрите друг другу в глаза, синхронизируйте дыхание, сожмите ваши интимные мышцы. Вы оцените новые ощущения.

15. Устали всегда брать инициативу на себя? Может, вам тоже хочется, чтобы вас связали и взяли силой? От мужчин всегда ждут решительности, а ведь им тоже иногда хочется оказаться в роли соблазняемого. Анальный секс считается самой демократичной формой секса, так что, если это ваше тайное желание, попросите партнершу стать вашей госпожой. Смена ролей может привести к самому яркому оргазму в жизни. Только пусть женщина не забывает одновременно ласкать ваш пенис и мошонку.

16. Хорошо подобранные слова – залог создания сексуальной атмосферы. Озвучивайте все, что вы делаете с партнершей. Расскажите ей, что вы чувствуете, когда ласкаете. Скажите, где ваша рука сейчас и где она окажется через секунду. Не скрывайте восхищения. Общение выведет секс на новый уровень.

17. Говорите, говорите, говорите. Возможно, раскрыв рот, вы раскроете новые стороны в себе самом.

18. Озвучьте друг другу свои сексуальные фантазии, но не касайтесь партнера, чтобы помучить.

19. Забудьте про скромность. Стоните, кричите, плачьте. Выражайте свои эмоции. «Дааа!», «Боже мой, как мне хорошо!» – все эти слова высвобождают вашу оргазмическую энергию. Ваше тело услышит их и воспримет как команду к достижению феерического оргазма.

## Приложения

### 69 эротических советов

Нежные взгляды, страстные ласки – даже они приедаются, и вам хочется вывести вашу сексуальную жизнь на новый уровень. Придать ей блеска и яркости, которые пропали со временем. Заставить ваши интимные отношения искриться и играть всеми цветами радуги. На первый взгляд эти советы могут показаться вам наивными, но попробуйте применить их на практике, и вы увидите, как ваша интимная жизнь изменится к лучшему.

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Моя цель – вдохновить вас на новые свершения, разогреть вашу кровь, разжечь внутри вас нешуточную страсть, предоставить вам самые оригинальные рецепты эротической кухни.

Помните, что секс – это полезно для здоровья. Регулярно занимаясь сексом, вы чувствуете себя здоровыми, счастливыми и красивыми. Секс разглаживает морщины и придает вашей коже сияние. Один оргазм в день – и вы молоды, как никогда. Не бойтесь экспериментировать в сексе!

#### 1. Быстрый секс

Иногда можно обойтись без прелюдии. Сразу приступайте к делу. Быстрый горячий секс – и только. Одежду можно не снимать. Обопритесь на стену и наслаждайтесь животной страстью.

#### 2. В ритме секса

Занимаясь сексом, помните о ритме. Ритм и повторение – вот главный источник наслаждения. Особенно важно выдерживать ритм при стимуляции клитора. Так легче всего достичь желанной цели – оргазма.

#### 3. Обратная сторона колени

Мало кто помнит об этом чрезвычайно чувствительном местечке под коленом. Сосредоточьте свое внимание на этой эрогенной зоне: гладьте, массируйте, лижите, дуйте. Ваш партнер получит непередаваемое наслаждение.

#### 4. Забудьте надеть трусики

Попробуйте пойти на вечеринку вместе с вашим другом и «забыть» дома белье. Осознание того, что под одеждой у вас ничего нет, очень возбуждает. И всегда можно закрыться в туалете и заняться быстрым сексом. Попробуйте! Никто, кроме вас, не будет знать ваш маленький общий секрет.

#### 5. Крем, обостряющий ощущения

Купите крем, усиливающий ощущения. Он вызывает прилив крови к половым органам, делая их чувствительнее. Это многократно усиливает оргазм. Крем можно найти в секс-шопе.

#### 6. Сексуальный уик-энд

Пригласите партнера/партнершу на романтический уик-энд в уютную гостиницу. Закажите номер с большой ванной, широкой постелью с балдахином, хорошей звукоизоляцией. Скажите, чтобы в номере вас ждало шампанское. С собой захватите соблазнительное белье, массажные масла, сексуальные игрушки и эротические книжки. Весь уик-энд проведите в постели. Или в ванной.

#### 7. Легкое садо-мазо

Не бойтесь попробовать садомазохистские игры. Немного боли только усилит наслаждение. Отшлепайте партнера по попе или купите специальную плетку. Она не поранит кожу, а только разогреет ее.

#### 8. Прищепки для сосков

Прищепки можно надевать не только на соски, что, конечно, очень возбуждающе, но и на половые губы, клитор, крайнюю плоть, промежность. В магазинах товаров для взрослых можно купить мягкие прищепки для начинающих. К ним можно приделать

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)  
цепочку и тянуть за нее.

#### 9. Секс на столе

Вы знаете, что стол – это очень сексуальный предмет мебели. Сексом заниматься на нем надо быстро, страстно и не снимая одежды.

#### 10. Эротическая литература

Что может быть лучше, чем прочитать книжку фривольного содержания с эротическими иллюстрациями? Не забудьте представить себя на месте главной героини... Возбуждение не заставит себя ждать. Напишите сами эротическую новеллу или попросите любовника помочь вам.

#### 11. Анандаранга

Старинный индийский метод. Закройте партнеру глаза ладонями и поцелуйте его «с языком». Двигайте языком вперед-назад и из стороны в сторону. Ваш партнер станет вашим рабом навеки.

#### 12. Секс с шампанским

Шампанское у многих ассоциируется с сексом, так почему бы не начать вечер с бокала этого чудного игристого напитка?

- Массаж с шампанским стимулирует кожу и чувства.
- Поцелуй с шампанским. Наберите в рот шампанского и поцелуйтесь.
- Полейте себя шампанским и займитесь сексом.

#### 13. Эротический душ

Струя воды тоже может доставлять наслаждение. Регулируйте напор и температуру и наслаждайтесь ощущениями.

#### 14. Двадцатиминутная прелюдия

Большинство женщин, испытывающих проблемы с оргазмом, могли бы решить их, просто продлив прелюдию. Женскому телу нужно подготовиться к сексу, иначе ваша любовница просто останется сухой и зажатой. Сделайте массаж крестца частью вашей прелюдии – именно там находится одна из «оргазмических точек». Долго ласкайте лицо, руки, бедра, живот, грудь...

#### 15. Эротический массаж

Ваша кожа – одна сплошная эрогенная зона. Щипайте, гладьте, массируйте, лижите... Разогрейте партнера как следует, прежде чем приступить к эрогенным зонам. Хорошее масло с разогревающим эффектом поможет вам в этом.

#### 16. Полуголые

Останьтесь в белье, и вы испытаете новые эротические ощущения. Так приятно, когда вас ласкают через тонкий шелк или кружево.

#### 17. При свечах

В магазине можно купить ароматическую свечу, которая по совместительству является массажным маслом. Эта чувственная игрушка поможет создавать вам нужное



Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimeer.ru](http://buckshee.petimeer.ru)  
настроение. Отключите телефон и посвятите весь вечер сексу.

#### 18. Золотой корень

Повышает сексуальное желание, вызывая прилив крови к половым органам и приятное ощущение во всем теле. Купите в аптеке и попробуйте. Он абсолютно безвреден.

#### 19. Оральные удовольствия

Оральные ласки в области ануса – это очень приятно. Побаиваетесь? Как следует вымойтесь перед этим и воспользуйтесь «шликклапом» – разрезанным презервативом, который кладется на анус.

#### 20. «По-собачьи»

Поза сзади идеальна для одновременной стимуляции клитора, и женщины ее обожают. Кстати, в этой позе стимулируется и точка G тоже.

#### 21. Смазка, еще раз смазка

Не стоит пренебрегать этой полезной эротической субстанцией. Потратитесь на разные смазки с разогревающим и возбуждающим эффектами – вы не пожалеете.

#### 22. Фантазируйте!

Сексуальные фантазии – лучший способ разбудить желание. Представьте, что с вами в кровати кто-то третий, и прошепчите об этом партнеру на ушко.

#### 23. Стоны и крики

Не стесняйтесь издавать в постели звуки. Стоните, кричите, хватайте ртом воздух... Чтобы ваше тело видело, как вам хорошо, и возбуждалось еще больше.

#### 24. Тело к телу

Ласкайте партнера всем телом. Лягте ему на спину и скользите по нему.

#### 25. Эротический боди-арт

Купите шоколадную краску (съедобную) и специальную кисточку. Раскрасьте друг друга и облизайте.

#### 26. Сексуальные жмурки

Это так возбуждает – быть в полной власти партнера, не знать, что он сделает в следующую секунду. Ваши глаза завязаны. Вам немного страшно, но вы с нетерпением ждете продолжения. Повязка должна сидеть хорошо, чтобы ваш пленник не подглядывал.

#### 27. Незнакомец в ночи

Представьте, что вы незнакомы. Одна из самых распространенных фантазий – секс с незнакомцем. Поиграйте в эту эротическую игру в темной комнате.

#### 28. Свет мой зеркальце...

Займитесь сексом, стоя перед зеркалом. Или повесьте его перед кроватью. Или над?

Так будет фривольнее всего.

#### 29. Мед, любовь моя

Медом можно смазать тело любовника, а можно просто использовать мед при оральном сексе. Нет ничего полезнее для сексуального здоровья, чем мед.

#### 30. Ледяное наслаждение

Возьмите кусочек льда и проведите им по телу партнера. Соски особенно чувствительны к изменениям температуры. Теперь спуститесь ниже...

#### 31. Устройте стриптиз

Медленно под музыку разденьтесь на глазах у партнера. Пусть он увидит лучший стриптиз в своей жизни.

#### 32. Чисто выбрито

В качестве прелюдии можно устроить друг другу интимную стрижку. Вам понадобятся пена, бритва, крем или горячий воск. Ощущение прикосновения в интимных местах голой кожи невозможно описать словами.

#### 33. Эротическое купание

Искупайте друг друга. Или пусть один наслаждается ванной, а другой его моет. Обратите особое внимание на половые органы.

#### 34. Объятия

Когда мы обнимаемся или занимаемся сексом, выделяется гормон любви – окситоцин. Он укрепляет наши отношения, делает нас ближе друг другу. Вот почему обниматься и целоваться нужно не только в постели.

#### 35. В поисках точки G

Стимулировать точку G можно только в состоянии возбуждения, поэтому, прежде чем отправиться на поиски, как следует разогрейте партнершу.

Бонус: комбинируйте стимуляцию точки Джи с оральным сексом.

Бонус: комбинируйте ласки клитора, точки Джи и промежности.

#### 36. Златовласка

У вас длинные волосы? Поласкайте ими тело партнера. Нет ничего более возбуждающего, чем длинные волосы, ласкающие эрегированный пенис. Обмотайте волосами член и медленно потяните.

#### 37. Промежность

Промежность – это забытая эрогенная зона как у мужчин, так и у женщин. В ней сосредоточено большое количество нервных окончаний. Иногда одни только прикосновения в этой области могут довести женщину до оргазма. Помассируйте ее немного – реакция не замедлит последовать. Точно так же чувствительна эта область и у мужчин.

#### 38. Бусинки

Обвейте бусами член партнера и водите ими вверх-вниз. Это невероятно возбуждает. Если вам жалко бусы, купите специальные бусы в магазине для взрослых. Они состоят из эластичной ленты с бусинками.

#### 39. Любите его уздечку

Уздечка- соединяет крайнюю плоть с пенисом у необрезанных мужчин. Она очень чувствительна к прикосновениям. Касайтесь ее легонько языком, и наградой вам будут прерывистые стоны вашего мужчины.

#### 40. Контакт с клитором

Есть одна поза, в которой клитор прекрасно стимулируется. Мужчина лежит сверху на женщине, но чуть выше, так что пенис входит неглубоко во влагалище. При этом основание пениса касается клитора. Женщина должна лежать спокойно, только чуть приподнимать бедра навстречу ритмичным толчкам партнера.

#### 41. Мастурбация на публике

Помастурбируйте на глазах у партнера. Покажите ему, как вы себя ласкаете. Пусть затем он преподаст такой же урок вам.

#### 42. Устрицы и шоколад

Рецепт эротического ужина: устрицы, богатые цинком, клубника и шоколад (избегайте чеснока, бобов и капусты).

#### 43. Станьте девушкой с картинки

Обзаведитесь корсетом, чулками с поясом, бюстье. Накрасьте губы ярко-красной помадой и представьте, что вы – Дита фон Тиз.

#### 44. Отражение в зеркале

Прекрасная поза для гетеросексуальных и гомосексуальных пар. Лягте лицом друг к другу и совершайте абсолютно одинаковые движения.

#### 45. Тантрический секс

В тантре нет ничего сложного. Просто сексом надо заниматься очень медленно. Мужчина должен войти в женщину и остановиться. Оба партнера должны чувствовать друг друга. Дышать в такт, думать в такт. Выдержите довольно долго – получите головокружительный оргазм.

#### 46. Наручники

Игра в пленника или пленницу может стать захватывающим эротическим приключением для вас обоих. Установите правила. Обзаведитесь наручниками с мягкой вкладкой внутри, с перьями или блестками. Веревка тоже не помешает. А теперь накажите вашу прекрасную пленницу.

#### 47. Секс в воде

Займитесь сексом в воде. В бассейне или в море – не важно, главное, чтобы вам было хорошо. Пусть женщина обовьет мужчину ногами за талию и заглянет ему в глаза. Ощущение невесомости в воде сделает секс незабываемым.

48. Покер на раздевание

Сыграйте в покер на раздевание. Снимайте одежду медленно и эротично.

49. Бросить кости

Купите эротические кости (кости, где на гранях написаны фривольные предложения) или другую сексуальную игру. Не жульничайте.

50. Лижем по кругу

Обведите языком круги на теле вашей любимой – вокруг клитора, сосков и пупка. Круговая техника прекрасно подходит для стимуляции клитора и головки пениса.

51. При свете дня...

Вы привыкли заниматься сексом в темноте? Включите свет для разнообразия и посмотрите на партнера другими глазами.

52. Пальчики оближешь

В качестве прелюдии оближите пальцы друг друга. Сосите пальцы во время секса – это тоже очень приятно.

Бонус: можно сосать и пальцы ног тоже.

53. Укуси меня

Поиграйте в вампиров. Нежно прикусите кожу, например, вокруг сосков.

54. Съешь меня

Секс и еда – классическое сочетание, но некоторые продукты просто приятнее есть в постели, чем другие. Сливки, мороженое, фрукты... Все это можно есть, используя тело партнера в качестве тарелки. Почему бы не превратить вашего партнера/партнершу во вкусный десерт? Ешьте медленно и с удовольствием.

55. Пари

Побейтесь с вашим возлюбленным об заклад. Если он проиграет, то станет вашим рабом на всю ночь... Не забывайте, что спорить надо о чем-то конкретном.

56. Мужская точка G

Напоминаю: мужская точка G – это простата. Она расположена внутри ануса на передней стенке. Найти ее можно пальцем. Только спросите сначала партнера, как он относится к такого рода ласкам.

Бонус: Rudeboy – новая сексуальная игрушка для мужчин – просто находка для анальной стимуляции.

57. Соски

Большинство мужчин и женщин обожают, когда их тянут или щиплют за соски, а также когда их сосут и облизывают. Некоторых женщин одно это может довести до оргазма.

58. Секс и Интернет

Почему бы вам не устроить себе сексуальное путешествие по Интернету вместе с вашим партнером? Сайты знакомств, порносайты, сайты с эротическими рассказами – все это может вдохновить вас на новые эксперименты в постели.

#### 59. Преждевременное семяизвержение 1

Советы для мужчин, сталкивающихся с этой проблемой. Попробуйте заняться сексом в презервативе. Кондом снижает чувствительность и позволяет дольше заниматься сексом.

#### 60. Преждевременное семяизвержение 2

Советы для мужчин. Мастурбируйте перед сексом. Так вы дольше сохраните эрекцию.

#### 61. мех и перья

Так приятно, когда твоей кожи касается мех или перо. Метелка из перьев и кусочек меха – обязательная принадлежность дамского будуара.

#### 62. комплименты

Не бойтесь осыпать друг друга комплиментами. Чем больше вы хвалите вашего возлюбленного или вашу возлюбленную, тем красивее и сексуальнее они себя чувствуют и тем раскованнее они становятся в постели.

#### 63. неприличные словечки

Чем неприличнее, тем лучше. Расскажите партнеру свои самые смелые фантазии и не стесняйтесь в выражениях.

#### 64. Визуальное удовольствие

Визуальное наслаждение не стоит недооценивать. Зрелище ваших соединенных в акте страсти тел может доставить вам интенсивный оргазм.

#### 65. Страпон

Страпон тоже неплохо иметь в вашей спальне не только лесбийским, но и гетеросексуальным парам. С ним можно придумать столько сексуальных игр! Кстати, лесбийским парам пригодится двусторонний вибратор. Гетеросексуальные пары могут экспериментировать с анальным сексом. Большинство мужчин втайне мечтают, чтобы ими овладела женщина.

#### 66. Секс-SMS

Начните секс с прелюдии по SMS. Расскажите о том, что бы вы хотели, чтобы с вами сделал партнер. Напишите, что бы вы хотели сделать с ним. Примите эротическую позу, сделайте фото и пошлите вашему партнеру или партнерше с помощью MMS. Или почему бы не сфотографировать вблизи вашу самую эротичную часть тела?

#### 67. вагинальные шарики (шарики гейши)

Бывают разных размеров из разных материалов. Они хорошо тренируют интимные мышцы. Можно вытащить их при приближении оргазма, а можно оставить внутри, чтобы продлить наслаждение.

#### 68. Анальные удовольствия

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)

Анус – это очень эрогенная зона, которая, к сожалению, для многих является табу. Наверно, потому, что прикосновения в этой области вызывают такие сильные ощущения. Используйте пальцы, язык, сексуальные игрушки, пенис и обязательно – смазку. Не забывайте про гигиену и прислушивайтесь к желаниям партнера.

## 69. Пробуем на вкус

Про мошонку часто забывают при оральном сексе, а она тоже является мощной эрогенной зоной. Полизайте яички по очереди, потом возьмите в рот всю мошонку. Гарантирую – такого наслаждения он никогда не испытывал.

## 69 сексуальных игр

В постели будьте раскованны, ребячливы, развратны, шаловливы, задиристы! Секс не должен быть скучной рутинной. Я расскажу вам о 69 сексуальных играх, которые поднимут вашу интимную жизнь на новый уровень. Вы сможете попробовать новые роли и новые позиции. Вы увидите, что в прятки и в загадки можно играть и в спальне. Так выпустите же наружу ваше игривое «Я» и откройте для себя новую сторону эротики.

Эти игры пригодятся всем тем, кто хочет попробовать что-то новое, оживить свою пресную сексуальную жизнь и испытать волнующие ощущения. В эти игры могут играть все, вне зависимости от пола и возраста.

Они подойдут как гетеросексуальным, так и гомосексуальным парам. Только помните, что нельзя принуждать кого-то к участию. Все должно происходить по обоюдному согласию. Уважайте своего партнера. Не прибегайте к насилию – ни физическому, ни моральному.

В некоторых играх нужно сперва договориться о safe word (сигнале «стоп», безопасном слове) – слове, произнесение которого будет означать, что вы хотите прекратить игру. Это может быть «нет», «стоп» или «красный», главное, чтобы, услышав его, партнер остановился. И не забывайте о безопасном сексе: с новым партнером используйте презерватив и делайте это аккуратно.

### 1. Школа стриптиза

Вы новичок в мире стриптиза. Ваш партнер – строгий учитель. Вы должны быстро выучиться всем правильным движениям, потому что за каждый промах вы будете строго наказаны. Учитель сам выберет наказание: отшлепает вас по попке или потребует удовлетворить его губами.

Вам понадобится: музыка для стриптиза.

### 2. Покер на раздевание

Классическая сексуальная игра. Проигравший снимает предмет одежды.

Вам понадобятся: колода карт, многослойная одежда и развратное белье.

### 3. Подопытный кролик

Вы должны с закрытыми глазами угадать, какой сексуальной игрушкой с вами играет партнер.

Вам понадобятся: несколько разных сексуальных игрушек, например вибратор, шарики гейши, клиторальный вибратор.

### 4. Голые салки

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Разденьтесь догола и поиграйте в салки: дома, на нудистском пляже и т.п.

Вам понадобится: быть в хорошей форме.

#### 5. Вор и полицейский

Вы совершили серьезное преступление, и полиция гонится за вами по пятам. Разумеется, полицейский невероятно сексуален, и вы должны выполнять каждый его приказ. Не забудьте про наручники. Роли могут легко поменяться, если вору удастся взять ситуацию в свои руки. Мстить может быть такой сладкой...

Вам понадобятся: полная полицейская экипировка или кепка, темные очки и банан вместо дубинки. Наручники тоже неплохо иметь. И, конечно, safe word.

#### 6. Медсестра и пациент

Как хорошо, когда есть медсестра, которая может о тебе позаботиться. Ты болен и не можешь двигаться. Ты весь в ее власти. Как она этим воспользуется?

Вам понадобятся: униформа медсестры или белый халат. Медицинский чемоданчик, полный сексуальных игрушек, тоже пригодится. И, конечно, safe word.

#### 7. Графиня и слуга

Графиня капризна, избалованна и нетерпелива. Слуге приходится нелегко: он должен одевать графиню, массировать ее ноги и... удовлетворять ее сексуально. Роли могут поменяться: суровый граф вдруг замечает смазливую горничную...

Вам понадобятся: платье горничной или передник, метелка для пыли, сексуальное белье для графини.

#### 8. Воздушные ласки

В этой игре нужно ласкать друг друга, не прикасаясь: между кожей и рукой ласкающего – один сантиметр. И эта игра только кажется невинной. Посмотрим, как долго вы выдержите...

Вам понадобится: терпение.

#### 9. Эрогенные зоны

Узнайте эрогенные зоны друг друга. Языком партнер должен найти самое чувствительное ваше местечко. И в этом ему могут помочь шоколад, сливки или мед.

Вам понадобятся: шоколад, сливки или мед.

#### 10. С широко закрытыми глазами

Завяжите партнеру глаза. Соберите пять предметов и проводите ими по телу партнеру так, чтобы он отгадывал.

Вам понадобятся: повязка на глаза и пять любых предметов с тупыми концами.

#### 11. SMS-свидание

Посылайте SMS-ки эротического содержания партнеру из других комнат в доме/квартире, в которых опишите, что бы вы хотели сделать с ним. Назначьте место встречи в неожиданном месте, например, на кухне, и осуществите ваши фантазии. Секс будет феерическим!

Вам понадобятся: два мобильных телефона.

#### 12. Угадай пальчики

В эту детскую игру вполне могут играть двое озабоченных взрослых. Все, что вам нужно, это угадать, сколько пальцев использует партнер, лаская ваши самые чувствительные места.

Вам понадобится: только вы.

#### 13. Шоколадная симфония

Купите тюбик с жидким шоколадом, которым можно рисовать на теле. Напишите с его помощью горячие словечки на теле вашего партнера и заставьте его угадать, что там написано. За неправильный ответ полагается сексуальное наказание.

Вам понадобятся: тюбик с шоколадной краской или шоколадный соус.

#### 14. Незнакомец в баре

Назначьте незнакомцу (партнеру) встречу в баре. Говорите друг с другом так, словно вы видите впервые. Обсуждайте эротические темы... Закончите беседу жарким сексом в туалете.

Вам понадобится: бар с просторным туалетом.

#### 15. Камасутра

В магазине можно купить игру «Камасутра». Примите душ, зажгите свечи, выпейте бокал шампанского и начинайте игру!

Вам понадобятся: шампанское, игра «Камасутра», свечи.

#### 16. Эротическая парикмахерская

Не только волосы на голове требуют ухода. Поиграйте в сексуального парикмахера. Побрейте интимные места друг друга или сделайте интимную стрижку, а потом займитесь горячим сексом.

Вам понадобятся: пенка для бритья, ножницы, бритвы, ванная комната.

#### 17. Поиск сокровищ

Искать сокровища – что может быть увлекательнее? Спрячьте записки с сексуальными вызовами/предложениями по всему дому. Найдя записку, партнер может сделать с вами все, что там описано. Заранее позаботьтесь о призе, например о полном доступе к самому главному сокровищу – вашему телу.

Вам понадобятся: бумага, ручка, квартира или дом.

#### 18. Макияж

Накрасьте партнера так, как вы считаете нужным и красивым. Например, симпатичного молодого человека можно превратить в легкомысленную кокетку. Одолжите ему ваше белье, попросите изобразить девушку с лесбийскими наклонностями и соблазните его.

Вам понадобятся: косметика и дамское белье.

#### 19. Фотограф и модель



Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)

Вы фотограф, ваш партнер – модель. Ваша специализация – откровенные фото или эротическое видео. В процессе съемки можете поменяться ролями. Потом вместе рассмотрите снимки и отберите самые вдохновляющие.

Вам понадобится: фото- или видеокамера.

#### 20. Сексуальное шоу

Помастурбируйте на глазах у партнера, не разрешая ему вас касаться.

Вам понадобятся: глаза и руки.

#### 21. Подчинение и контроль

Мягкие наручники, повязка на глаза, кнут. Столько занятных предметов есть на свете! И все они могут пригодиться в этой садо-мазо-игре. Заранее придумайте safe word – слово, означающее, что вы хотите прекратить игру. Интересно узнать, кто из вас раб, а кто – господин?

Вам понадобятся: повязка на глаза, наручники, кнут, черное нижнее белье, например корсет и чулки в сеточку, можно поэкспериментировать с кожей или латексом.

#### 22. Секс в общественном месте

Подберите место и займитесь!

Вам понадобится: быть незаметными.

#### 23. Беспроводной секс

Приобретите сексуальную игрушку с беспроводным управлением. Поместите в нужное место и отправляйтесь вместе на вечеринку. Посмотрим, удастся ли вам сохранить вашу игру в тайне.

Вам понадобится: сексуальная игрушка с пультом управления.

#### 24. Воздержание

Попробуйте продержаться неделю без секса. И при этом всячески возбуждайте и искушайте друг друга. Разговаривайте о сексе, смотрите вместе эротические фильмы, посылайте друг другу эротические SMS-ки и письма. Но заниматься сексом – ни-ни!

Вам понадобится: сила воли.

#### 25. Секс в одежде

Что может быть проще? Самое интересное, разумеется, устроить себе секс-забег зимой, но даже летом попробуйте спрятаться где-нибудь в подворотне или за сараем и заняться непристойным сексом, не раздеваясь.

Вам понадобится: одежда.

#### 26. Сексуальная неделя

Запланируйте сексуальное мероприятие на каждый день недели.

Вам понадобится: календарь

### 27. Эротическая настольная игра

Помните, в детстве были такие настольные игры, состоящие из линии с кружочками? Бросаешь кости и передвигаешься вперед-назад на столько-то очков. Нужно только придумать игру самим и с эротическими фантами.

Вам понадобятся: бумага и ручка.

### 28. Оральный алфавит

Напишите языком все буквы алфавита в самом интересном месте вашего партнера. Посмотрим, до какой буквы вы дойдете.

Вам понадобятся: проворный язык и знание алфавита.

### 29. Звукорежиссер

Включите эротический фильм без звука. Звуки изображать будете вы с партнером. Стоните, подбирайте нужные слова, заполняйте паузы! Возбуждает невероятно.

Вам понадобится: эротический фильм по вкусу.

### 30. Держать свечку

Зажгите свечу. Пока она горит, посвятите себя предварительным ласкам. Займитесь сексом, только когда свеча погаснет.

Вам понадобится: свеча нужного размера.

### 31. Визит сантехника

У вас засорились трубы. Кто вам может помочь? Конечно же, симпатичный сантехник, который заодно проверит и другие трубы в доме....

Вам понадобятся: куртка, похожая на спецовку сантехника, и сумка с инструментами.

### 32. Сексуальный спор

Поспорьте и назначьте сексуальный штраф проигравшему. "Ты должен ласкать/лизать/сосать\быть моим рабом..." Совет: выбирайте конкретные призы/наказания. Например: 20 минут массажа ступней, 20 минут орального секса, 20 минут массажа спины и плеч.

Вам понадобятся: тема для спора, энциклопедия или Интернет, чтобы проверить, кто прав.

### 33. Сексуальные фантазии

Запишите ваши самые тайные сексуальные фантазии на бумажки и положите в банку. Перемешайте. Вытяните бумажку. Зачитайте вслух друг другу. Может быть, вам захочется какие-то из них осуществить?

Вам понадобятся: ручка, бумага, банка.

### 34. Школа орального секса

Вдохновляйте друг друга на оральный секс. Расскажите партнеру, как именно вас нужно ласкать. Давайте четкие инструкции. Наградите умелого ученика.

Вам понадобятся: рот и талант наставника.

### 35. Секс-маскарад

Устройте сексуальный маскарад, куда все должны прийти в весьма непристойных нарядах. Стыдитесь? Пусть это будет праздник для двоих.

Вам понадобятся: сексуальные карнавальные костюмы из кожи, кружев или латекса, маски и фантазия.

### 36. Шарады

Жестами покажите партнеру, что бы вы хотели с ним сделать.

Вам понадобится: фантазия.

### 37. Телефонный секс

Говорите друг с другом по телефону, одновременно лаская себя и рассказывая, что именно вы делаете. Поверьте, это будет самый будоражащий звонок в вашей жизни.

Вам понадобится: быть в разных местах, рядом с телефонами.

### 38. Рекламная пауза

Включите фильм. Во время рекламных пауз устройте свое собственное эротическое шоу – например, демонстрацию новой сексуальной игрушки для вашего партнера. В следующую рекламную паузу предоставьте партнеру выйти на сцену.

Вам понадобятся: телевизор, диван, сексуальные игрушки.

### 39. Секс на обед

Назначьте встречу в обеденный перерыв. Займитесь быстрым сексом – вы же не хотите опоздать на работу?

Вам понадобится: перерыв на обед примерно в одно время.

### 40. Эротическое искусство

Нарисуйте то, что бы вы хотели, чтобы партнер сделал с вами. Картинку потом можно вставить в рамку.

Вам понадобятся: бумага и краски.

### 41. Животные страсти

Каким животным вы себя чувствуете в постели с вашим партнером? А он? А теперь поменяйтесь ролями...

Вам понадобится: смелость.

### 42. Эротический туризм

Представьте, что вы туристы, идущие по эротическому маршруту. Где в этом городе можно заняться сексом? Может, на Эйфелевой башне? В Колизее? В королевском дворце?

Вам понадобится: путеводитель.

#### 43. Эротическое MMS

Пошлите партнеру фото части вашего тела. Пусть угадает, что именно на картинке, и найдет это место на вашем теле.

Вам понадобится: мобильный телефон.

#### 44. Массажист

Закажите эротический массаж у вашего партнера. Заранее убедитесь, что в комнате тепло, уютно, купите масло. После тридцати минут расслабляющего массажа расплатитесь за услуги.

Вам понадобятся: массажное масло и устойчивая кровать.

#### 45. Эротическая новелла

Напишите на листе бумаги предложение и загните эту часть листа. Передайте лист партнеру, чтобы он написал следующее предложение... И так далее. Когда новелла будет готова, зачитайте ее друг другу.

Вам понадобятся: бумага и ручка.

#### 46. В поисках точки G

Отправьтесь на поиски точки G вашей партнерши. Помните, что сначала женщину нужно разогреть, искать точку G на передней стенке влагалища на пять сантиметров вглубь. Лучше всего для этого подходит специальный вибратор.

Вам понадобятся: вибратор или пальцы.

#### 47. Стимуляция мужской точки G

Или, говоря точнее, простаты. Добраться до нее можно через анус, с помощью пальцев или фаллоимитатора...

Вам понадобятся: фаллоимитатор и смазка.

#### 48. «Бутылочка»

Объятие? Поцелуй? Шлепок? Игра в «бутылочку» для взрослых – это ласки, оральный секс, обычный секс, совместная мастурбация. Не забудьте приглушить свет.

Вам понадобятся: вы и еще один озабоченный взрослый.

#### 49. Кинозвезды в вашей постели

Брэд Питт и Анджелина Джоли? Или Майкл Дуглас и Кэтрин Зета-Джонс? Представьте, что вы – знаменитые кинозвезды. Закройте глаза и начните игру. Можно заняться сексом молча, а потом рассказать друг другу ваши ощущения

Вам понадобится: ваша безграничная фантазия.

#### 50. Строгая учительница

Ваша партнерша – ваша учительница, и вы должны ее слушаться. И знать ее предмет – науку секса – назубок. Потому что вам предстоит серьезный экзамен, и каждого, кто не сможет ответить на вопросы, ждет суровое наказание

Вам понадобятся: книга о сексе и safe word.

#### 51. Сексуальные прятки с вкусоностями

Спрячьте на своем теле кусочки фруктов или сласти, и пусть партнер их найдет.

Вам понадобятся: фрукты, сладости.

#### 52. Срезаем наугад

Запишите на бумажках свои эротические желания. Свернув бумажки и прикрепив к ним нитки, повесьте их на веревку, и пусть ваш партнер срезает их ножницами наугад. Желания, разумеется, нужно выполнять.

Вам понадобятся: ножницы, бумага, нитки, веревка, на которую будете подвешивать бумажки.

#### 53. Игра в кости

Можно купить специальные кости, на которых написано, что нужно делать с партнером. Приобретите такие кости и кидайте на здоровье. Или сами придумайте, чему будет соответствовать количество черных точек. Пусть кости решают, что вам делать дальше. Будь это оральный секс или хлопанье по попке...

Вам понадобятся: кости.

#### 54. Откровенный флирт

Эта игра не для ревнивцев. Но кому-то она может доставить новые ощущения. Пойдите вместе куда-нибудь и притворитесь, что незнакомы. Пусть партнер на ваших глазах начнет флиртовать с другими. Посмотрим на вашу реакцию.

Вам понадобятся: смелость и открытость.

#### 55. Держим маску

Ваш партнер обсуждает деловые вопросы по телефону? Воспользуйтесь моментом и начните его ласкать. Посмотрим, удастся ему сдержать стоны наслаждения и продолжать разговор, когда вы касаетесь самых чувствительных мест.

Вам понадобится: удачный момент или деловой партнер, которому можно позвонить.

#### 56. Секс-коктейль

Когда вас в следующий раз пригласят на коктейль, спрячьтесь от гостей и займитесь сексом. Например, в хозяйской спальне. Риск быть застигнутыми только придаст остроты моменту.

Вам понадобятся: приглашение на вечеринку с коктейлями, забытое дома белье.

#### 57. Секс с незнакомцем в машине

Пусть ваш партнер «встретит» вас в городе и предложит «подвезти домой». Поломайтесь немного, а потом откидывайте сиденье и занимайтесь сексом прямо в машине.

Вам понадобятся: машина и укромное местечко.

#### 58. Идем в ресторан

Назначьте свидание в ресторане. Закажите столик. Выберите самые вкусные блюда и ешьте все медленно, наслаждаясь каждым кусочком. Расскажите друг другу, что вы

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)  
чувствуете. Поиграйте ногами под столом. Покажите, что вы забыли надеть трусики.  
Закончить ужин можно в туалете ресторана за бурным быстрым сексом...

Вам понадобятся: полный кошелек и хороший ресторан.

#### 59. Примерка

Завяжите партнеру глаза и попросите выбрать пять предметов нижнего белья из вашего гардероба. А потом пусть он их вам продемонстрирует.

Вам понадобятся: нижнее белье и зеркало.

#### 60. Эротический вызов

Попробуйте найти самую сложную сексуальную позицию и изобразите ее с партнером.

Вам понадобится: гибкость.

#### 61. Ятцы (Yatzy)

Эту древнюю игру в кости можно отлично использовать в эротическом плане. «Од-нушки» обменивают на объятия, «двушки» – на поцелуи, «трешки» – на оральный секс, «четверки» – на секс рукой... Ятцы обменивается на половой акт.

Вам понадобится: игра в кости «Ятцы» (можно купить в интернете).

#### 62. Эротический фитнес

Представьте, что вы в фитнес-клубе, но... совершенно голая. Пусть партнер сыграет роль инструктора и проверит ваши мускулы. Не забываем правильно выполнять упражнения.

Вам понадобятся: смелость и хорошая спортивная форма.

#### 63. Правда или действие

Классическая игра, в которой партнер выбирает между правдой и действием. Вы должны задавать друг другу сексуальные вопросы, например: «Твоя последняя сексуальная фантазия?» Или: «О ком, кроме меня, ты думал в последнее время?» В качестве действия можно выбрать пять минут орального секса или массаж ступней.

Вам понадобятся: хорошие вопросы.

#### 64. Тантра

В Тантру можно играть часами. Основное правило: все делать медленно (очень медленно) и размеренно. Никаких резких движений. Попробуйте, и вы удивитесь тому, насколько это эротично.

Вам понадобится: терпение.

#### 65. Эротическая борьба

Смажьте тела друг друга лубрикантом или массажным маслом и попробуйте побороться.

Вам понадобятся: смазка-лубрикант или массажное масло.

#### 66. Война подушками

Книга оргазма. Катерина Януш [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Воевать подушками куда сексуальней, чем вы представляете. Попробуйте!

Вам понадобятся: мягкая кровать, эротическое белье и гора подушек.

#### 67. Голая работа

Работать по дому куда веселее гольшом. Сомневаетесь? Попробуйте мыть посуду, готовить ужин, пылесосить полностью обнаженными – и увидите, чем это закончится.

Вам понадобится: все для какой-либо работы по дому (кроме одежды).

#### 68. Эротический марафон

Целуйтесь так долго, как только можете. При этом не касайтесь друг друга руками.  
Вам понадобятся: два страстных рта.

#### Приложения

#### 69. Как она есть...

Вообще-то это не совсем игра, но ни одна пара не может обойтись без этой увлекательной сексуальной позиции, когда оба могут одновременно доставлять друг другу оральное удовольствие. Начните играть в 69 в нижнем белье и потом стягивайте его друг с друга губами. Удачной поездки!

Вам понадобятся: ловкие языки и горячие губы.

notes

1 Американская писательница, автор книги «Страх полета».

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-petimer.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!