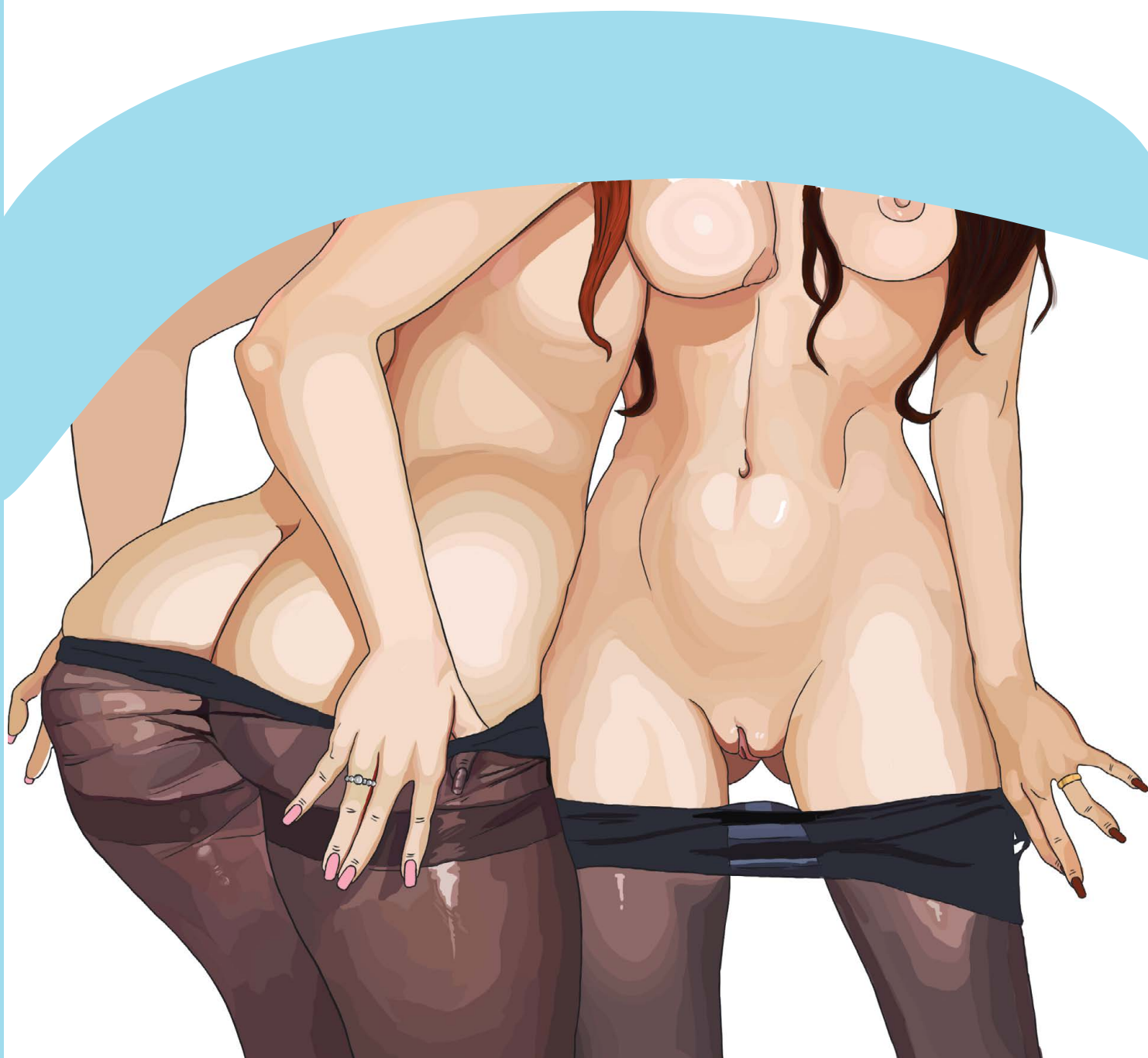


Автор: @NochnajaSkazka
Оформление: @Nochnoj.Skazochnik

Сказочный мануал Оральных техник

Куннилингус



Вступление

В Тихом океане есть остров Мангаиа, и юноши этого острова с юных лет специально изучают женскую анатомию, чтобы узнать, как доставить как можно больше удовольствия и наслаждения партнёрше с помощью орального секса. В 13 лет, когда юноша умственно готов применить свои практики, он вступает в половые отношения с взрослой и опытной женщиной. Она должна научить его различным сексуальным техникам и позам, а главное, сдерживать свою эякуляцию до тех пор, пока не кончит женщина. Потому что оргазм женщины – это главное в их сексуальных отношениях. И если мужчина не умеет работать своим языком, то его не считают мужчиной.



В нашем же мире всё не совсем так. Большинство мужчин считают, что многое понимают и умеют в сексе, когда на самом деле ни хрена подобного. Думать и делать – не одно и то же.

Ирония в том, что многие мужчины, с которыми я проводила интервью, общалась на протяжении всего мануала, откровенно заявляли, что учились сексу по порно-роликам в интернете, что в корне неправильно; это как серьезно верить в существование драконов. Проблема в дефиците информации. В том, что у нас есть поверхностные заметки о сексе (вставил и высунул), а не о сексуальности и слиянии отношений для обоюдного удовольствия.

И отсюда следует, что порой мужчины действуют слишком грубо, слишком нетерпеливо, движения слишком быстрые или слишком медленные. Они прикасаются не в том месте и меняют ритм в неподходящее время, а порой и вовсе создается ощущение, что он хочет откусить клитор, ведь в журналах сказано, что его нужно тереть и тогда она 100% кончит. Брррр.

Представь, если бы твой член вместо того, чтобы ласкали с нежностью и трепетом, просто дергали, как коробку передач в раздолбанной шестерке, в надежде попасть и переключить передачу.

Обычно мужчины думают довольно поверхностно. Как сделать самый лучший в мире кун-нилингус? Надо же выучить пару техник, взять смазку или слюну и всё, женщина будет балдеть. Получается некая механичность и заученность процесса. В этот момент страдают оба партнёра. Мужчина, который пытается в точности повторить технику, которую он заучил и повторяет ровно так, как написано, и женщина, которая лежит и думает, что происходит. Я не спорю, что, возможно, это всё сработает, но не факт. Тебе же нужен ЛУЧШИЙ, а не «главное, чтобы работало»?

Женщине передается настроение, так же как и мужчине, если бы она делала минет, но через силу. Так и женщина чувствует, когда ты делаешь это, чтобы угодить, а она лежит и ждёт, когда это кончится, симулируя удовольствие. Ведь никуда не денешься, надо ждать, стонать и обязательно кончать. Иначе он расстроится, он же старался.

Чтобы ты понимал разницу. Возьмём массажиста. Он профессионал, он делает это грамотно, со знанием дела, проминая все важные места, пробуждает нервные окончания, он кайфует от того, что приносит пользу, за которой пришел человек, он чувствует тело и знает его. Если взять человека, который просто заучит техники, это ведь совершенно другой эффект.

Поэтому мы очень хотели создать справочник, мануал, пособие – называй, как хочешь – концентрированным и наполненным точной информацией, с осмысленными техниками, с четким прояснением БЕЗ намеков и программой действий, которая на самом деле работает! Нам нужен был мануал, который будет не стыдно брать в руки, который вдохновит на изучение и подвиги, потому что уметь доставлять удовольствие высшего класса своим лицом женщине, это настоящий подвиг достойный гордости. Оргазм и так придет, а вот удовольствие...

Этот мануал написан для того, чтобы партнёры могли выработать у себя эффективные сексуальные привычки, чтобы наслаждаться и разгладить простыни проблем.

Независимо от того, новичок ли ты в теме куннилингуса, который только познает азы, либо уже являешься членом клуба любителей пощекотать клитор языком, расслабься и открой свои прекрасные глаза для изучения «правил грамматики», а самое главное, запоминай, чтобы применять их на практике. Очень надеюсь, что после прочтения мануала ты станешь относиться к этому виду секса совсем по-другому.

Я уверена, этот мануал будут читать не только мужчины, но для удобства уж простите, обращение будет именно к ним. Надеюсь на ваше понимание.

Добро пожаловать в Нарнию для взрослых.



Навигация

Вступление	1
Глава 1. Что такое куннилингус?	5
Зачем ты это делаешь?	6
Знай её тело и уделяй внимание	7
Моей девушке это не надо!	8
Как предложить и как попросить?	8
Рефрактерный период	10
Глава 2. Анатомия	11
Про клитор	11
Влагалище и его чувствительность	12
Чувствительность клитора	13
Влагалище или вульва?	14
Его величество клитор, которое обидел дядя Фрейд	16
Мифическая точка G	18
Как найти эту зону G	19
Виды оргазмов - что такое вагинальный оргазм	20
Как возбуждается женщина или стадия Оргазм	21
Язык- главное оружие или оргазм языка	23
Глава 3. Ошибки при куннилингусе	24
Глаза в глаза, это важно?	26
Глава 4 Для девушек. Комплексы, страхи, я не вкусная	26
Как перестать переживать и начать получать удовольствие?	26
Четыре страха	27
Глава 5. Безопасность орального секса. ЗППП	37
Как защитить себя если не уверен?	38
Глава 6. Как подготовиться к куннилингусу	39
Брить или не брить	39
Чистка зубов, ротовой области и рук	40
Атмосфера, бельё, музыка	40
Глава 7. Строительные блоки отличного секса	43
Мастурбация	43
Сексуальная фантазия	44
Глава 8. Эрогенная зона	45
Техника развития эрогенных зон	45
Глава 9. Ей - согласно твоим способностям. От тебя - согласно её потребностям	48

Навигация

Глава 10. Прелюдия. Не забывай говорить со мной.	49
Я хочу читать тебя по телу.	50
Не спеши её радовать.	50
Поцелуи. Возвращайся к губам.	51
Глава 11. Как ласкать грудь?	51
Как правильно? Жестко или мягко?	52
Возможен оргазм?	53
Глава 12. Ритуал раскрытия и Генитальный массаж.	53
Генитальный массаж.	54
Дополнительные техники.	59
Глава 13. Важность первого касания языком.	61
Предвкушение.	62
Как ввести в игру язык?	62
Глава 14. Фингеринг. Важность поцелуев во время куни.	64
Глава 15. Техническая часть. Камасутра языка.	67
Стабильный ритм.	68
Техника ближе-дальше.	69
Базовые техники.	70
Техники среднего уровня.	71
Техники продвинутого уровня.	73
Примерный сценарий.	74
Глава 16. Чувственный куннилингус.	75
Куннилингус – удовольствие не на каждый день.	76
Глава 17. Предоргазм. 90 секунд до оргазма.	77
Оргазм.	78
Множественные оргазмы.	80
Остановка на пол пути.	81
Концерт окончен. После оргазма.	81
Переход к сексу.	82
Глава 18. Что делать, если устал?	82
Упражнения на силу и выносливость.	83
Глава 19. Поза, позы, разнообразие.	83
Три комфортные позы для мощных оргазмов.	85
Глава 20. Можно ли учиться по эротическим видео.	86
Заключение.	88

Глава 1. Что такое Куннилингус?

Куннилингус, без сомнения, является одним из самых мощных приёмов сексуальной жизни, способных не просто возбудить женщину, но и подарить действительно настоящий оргазм, который она за всю свою жизнь ни разу не испытывала. И женщина просто даже не представляет, насколько ласки «там, внизу» могут быть приятны, просто потому что их партнёры вовсе не удовлетворяют их таким образом, либо делают это неправильно. Ой, да что там неправильного-то и сложного? Но на деле БОЛЬШИНСТВО не получают должного удовольствия, которое могли бы получить, из-за неправильной техники и просто кучи ошибок. Всё из-за неправильного понимания и стереотипов.

Все мы знаем, какое мнение распространено в нашем обществе: что куни – это унижительно. Однако в глазах женщины мужчина, который старается делать куни, ценит роль этой сексуальной практики, с трепетом относится к женщине и не имеет никаких барьеров, вызывает намного больше уважения, ведь он ставит удовольствие женщины наравне со своим.

Я искренне верю, что куни – это нечто гораздо большее, чем просто «лизь», это скорее краеугольный камень всей философии секса, практика со смыслом, некий язык секса. Как я уже говорила, куни – во многих случаях единственный способ для женщины получить оргазм, так как она получает ритмичную и точечную стимуляцию всех эрогенных зон, сосредоточенных в гениталиях, которая необходима для достижения оргазма.

"Когда мой муж удовлетворяет меня орально, это меня безумно заводит. Он полностью сосредоточен на мне, я в центре его внимания, и я чувствую, что он действительно любит меня, каждую часть меня, всё мое тело сразу"

И вот тут появляется проблема номер 1. В большинстве пособий и книг по теме куннилингуса очень мало отведено места этой практике, словно это просто прелюдия, которая ничего не значит. Потеребил тут, нажал сюда, тут «лизь-лизь» и всё, можно смазывать член и погнали. Но куни – это не прелюдия, ни в коем случае, это полноценный секс. Относитесь к куни именно как к главному блюду. Если он повлечет за собой что-то ещё, то это здорово. Но главное – вспомни про парней с острова Мангаиа, главное тут её оргазм, твой пот. Раз уж ты решился сделать ей приятно, делай всё идеально. Осыпай ее вульву поцелуями, ласкай до тех пор, пока она не насытится. Пусть видит в тебе грамотного любовника.

Единственное исключение, когда женщине действительно не нравится куни, это когда мужчина, не владея техникой и не желая учиться, причиняет боль и дискомфорт, отбивая всяческое желание продолжать. Да, женщина может направить, научить, главное, чтобы мужчина был терпелив, деликатен, наблюдал за реакцией своей партнёрши и, конечно же, слушал в оба уха, что ему говорят.

«Мужчина, который не знает местность, начинает суетиться. Существует достаточно много подобных парней, которые даже не имеют понятия о клиторе, а также где его найти и что с ним надо делать. Но когда всё-таки у них получается найти эту зону, то они ведут себя наподобие дятла, который нашел дырку, и продолжают долбить именно её, не обращая внимания ни на какие другие области вульвы»

Есть две стороны неправильной медали:

- Либо я это делаю ахуенно, доказывая свою крутость, чтобы меня похвалили, либо я вообще избегаю этого. Тут, кстати, одна из причин, почему многие парни отказываются от куни: потому что не умеют и не хотят упасть в глазах своей спутницы, поэтому лучше отказаться, чем научиться.

- Другая сторона медали – мужчины, которые считают это унижением. Ведь если он себе такое позволит, то определенно его мужество упадёт. Потому что женщины созданы для мужского удовольствия, да и вагина грязная. Так вот, достоинство упадёт у тех, кто НЕ умеет доставлять своей женщине ПОЛНОГО удовольствия и относится к ней как к грязной. А, между прочим, вагина намного чище, чем ротовая полость.

Иногда парень не имеет опыта, но всё равно пытается сделать всё так, как будто делает одолжение типа: «Посмотри, какой я хороший». Стоит учесть, что, если удовлетворять девушку одолжением, это не даст никакого положительного результата.

Важно:

Помни, что никогда не стоит слишком концентрироваться на её оргазме, иначе ей покажется, что она обязана его получить — что в действительности уменьшит её шансы кончить. Получай наслаждение, и позволь ей ощутить, как ты наслаждаешься ею.

Сексолог Шир Хайт написал статью о женской сексуальности, в которой рассказал, что женщины считают оральный секс одной из самых возбуждающих игр в постели. Но абсолютное большинство женщин жалуются на то, что их партнёры не любят делать этого, не знают, как, или просто недостаточно долго и качественно делают куни. Но на самом деле женщины не просто любят куни, он им просто необходим. Да, вот так, необходим, чтобы пробудить клитор целиком, а не только его головку.

Любой сексолог, который работает с семейными парами и спасает их отношения, с уверенностью расскажет, что в его опыте самая главная жалоба от женщины к мужчине - это неспособность испытать оргазм во время обычного регулярного секса с проникновением члена во влагалище. И ведь в 21 веке мы всё ещё верим в вагинальный оргазм и что, если женщина не кончает от члена, то она фригидная.

Зачем ты это делаешь?

Как правило, многие мужчины хотят сделать куни, но стоит их спросить, зачем им это, а нравится ли им и какие ощущения они испытывают в этот момент, то, естественно, у них возникают трудности с ответом. Ведь он просто делает приятно своей женщине. ВСЁ. И, когда говоришь о том, что он сам может получать от этого удовольствие, в ответ видишь удивлённые глаза и непонимание. Да! ДА! Ты тоже можешь получать удовольствие!

Настоящего мужчину, который действительно хочет быть в сексе лучшим, радует абсолютно всё, что касается куни. И ему не жаль времени, чтобы учиться, как правильно доставлять удовольствие своей женщине, чтобы она испытывала более медленные или быстрые, мощные оргазмы.

Главное, что бы я хотела отметить перед тем, как идти дальше. Пожалуйста, относись к её телу, а главное, к её вульве с воодушевлением и страстью. Воспринимай её тело как самое лучшее, что было в твоих руках, восхитительный цветок редкой красоты. Эта красота тебя манит, тебе хочется рассматривать каждый его лепесток и восхищаться тем, какую красоту создала природа. Не сдерживайся, не вспоминай о надуманных стереотипах и не проецируй их в свою интимную жизнь. Ты должен быть максимально расслаблен, чтобы твоя легкость и ей тоже передалась. Зажатость и стресс чувствуются, а с таким настроением не будет полного, раскрытого оргазма. Хочешь ласкать, трогать, стимулировать каждый уголок тела? Сделай так, чтобы она с воодушевлением вспоминала твои движения в ожидании следующего сюрприза!

Твой энтузиазм и обожание позволят девушке почувствовать себя по-настоящему сексуальной, как и то, что её принимают всю целиком в данный момент. Что ты почувствуешь внутри, когда я скажу тебе: "Дорогой, я так безумно хочу отсосать тебе, выжать из тебя всё, до последней капли"? Заводит? А на девушек это действует точно так же возбуждающе.

На самом деле вульва действительно уникальна, она как отпечаток пальца, в мире нет двух одинаковых женских гениталий, они абсолютно все разные. Есть художник Jamie McCartney, он создал Стену Вагин, это гипсовые слепки больше 400 уникальных женщин, сделанные для того, чтобы показать всю красоту.

Истинный мужчина, который хочет быть настоящим любовником в постели, будет радоваться всему, что касается этого процесса, ему не жалко времени для изучения новых техник, объясняющих, как доставить женщине новые, лучшие и яркие оргазмы.

Ты только представь: из-за твоих действий она будет извиваться, будет стонать, кричать, плакать, смеяться, умолять ещё и благодарить тебя за прекрасный оргазм. Разве это не повод для гордости?

Знай её тело и уделяй внимание

Очень важно не просто знать тело, анатомию и технику, но ещё и обращать внимание на то, что происходит с девушкой от твоих ласк, движений и прикосновений. Обращай внимание на то, как меняется дыхание, как оно ускоряется и как двигается тело. И как только её дыхание ускоряется, стоны становятся ощутимо громче, тебе нужно также ускорять свои движения, чтобы попадать в ритм. Ты – продолжение её гениталий. Ты отстал? Она начинает остывать. Просто ведь?

Обращай внимание на знаки. Особенно на то, как напрягаются абсолютно все или частично мышцы твоей партнёрши. Если она начинает двигаться к тебе на встречу, двигаться в ритм твоим движениям, то это знак, что ты нащупал приятное место для стимуляции. Если же она, наоборот, напрягается, пытается отодвинуться - то ты делаешь что-то не так, и твои движения доставляют ей дискомфорт и болезненные ощущения.

Куннилингус не должен быть лишён взаимной связи и заботы. Покажи ей, что тебе важны её ощущения, что ты слушаешь её тело. Это очень важно и поможет ей больше тебе раскрыться и расслабиться, ведь именно с тобой она будет чувствовать себя в безопасности. Тебе очень нужен этот эмоциональный мостик, эта связь, которую она должна испытывать, чтобы ощутить оргазм.

Количество внимания, которое ты ей уделяешь, говорит ей, что ты сексуально осознанно относишься к процессу и чувствителен по отношению к её наслаждению. Самый верный и быстрый способ повысить ощущение осознанности — это делать всё медленно и наблюдать за её реакцией. Её кожа покраснела? Дыхание изменилось? Соски встали и стали твердыми? А может, влагалище стало мокрее? Она теперь стонет больше или меньше? Почему? Не бойся делать короткие паузы, чтобы заметить её отклик на свои движения. Дальше ты познакомишься с техникой, которая сможет с помощью пауз раздражить девушку ещё больше.

Моей девушке это не надо!

Однажды парень мне с гордостью заявил, что уверен: его девушке такой вид стимуляции не нужен, так как неприятен, и ей больше всего нравится получать стимуляцию членом, ведь она сама ему об этом сказала.

Действительно, зачем вообще разнообразие в сексе, можно в принципе всю жизнь лежать в одной позе и ровно по секундомеру заниматься сексом, ровно две минуты, ни секундой больше.

Но большинство девушек НЕ знают, что им такое нравится, потому что её прошлый опыт был не совсем удачный, с психологической травмой, и она подумала, что так делают ВСЕ, поэтому она отказывается от удовольствия. Или же она просила у парня попробовать, а у него был свой негативный опыт, и желание напрягать отпало само собой, поэтому лучше всего, конечно же, членом.

Любой сексуальный опыт, особенно негативный, у молодых девушек очень крепко заседает в памяти, из-за чего вся интимная жизнь в будущем может пойти просто по наклонной, с кучей комплексов и проблем. Как и у молодых парней. Ну вдруг ему попалась девушка, которая не совсем следила за своей гигиеной, а он хотел сделать ей приятно, но запах оказался сильнее желания. А мышление оно такое, раз так у одной, значит, и у всех так же.

Я не хочу

По каким причинам она может отказываться от куни?

- > Не ощущает близости с партнёром, не готова полностью открыться ему;
- > Когда у мужчины есть проблемы со здоровьем полости рта (женщина может опасаться, что он занесет ей инфекцию);
- > Неудачный прошлый опыт, когда женщина не была удовлетворена или была напугана оральным сексом и не прочувствовала всей его прелести;
- > Природная стеснительность и стереотипы воспитания относительно оральных ласк.

По каким причинам она может отказать в следующий раз?

- > Мужчина будет часто сплёвывать в процессе;
- > Женщина ощущает себя как на приеме у гинеколога, под пристальным контролем;
- > Мужчина громко чавкает либо чрезмерно истекает слюной;
- > Мужчина постоянно отвлекает её вопросом о том, правильно ли он всё делает;
- > Мужчина ни разу не спросил, как ощущения у его партнёрши.

В основе сексуальной психологии женщины лежит любовь и доверие к партнёру, поэтому может быть такое, что женщине потребуется длительное время, пока она откроется к оральным ласкам. И принуждать её, брать силой, заставлять не стоит. Только тогда, когда она захочет этого сама.

Как предложить и как попросить?

Можно попросить погулять, сходить в кафе, принести носки, трусы, почесать спинку – это всё легко. Но когда дело доходит до секса, всё не так. А вдруг обидится? И просьба сделать приятное сразу вызывает стыд или напряжение, доходит до ссор, и даже рот не открывается. В общем, либо «смушаюсь просить», либо «ай, вообще не сильно-то и хотелось».

Но мы тут собрались затем, чтобы уничтожить все мифы, стереотипы и показать, научить, что куннилингус – это настоящие удовольствие, от которого отказываться нельзя!

Мне нравится шептать ему на ухо шепотом, рассказывая о своих фантазиях, о том, что меня возбуждает, чувствовать его горячий язык у себя на клиторе, это заводит нас двоих. Язык создан не только для ублажения гениталий, но и для умения выражать свои эмоции. Стеснение и стыд должны оставаться за пределами спальни и вашего личного пространства, если вам двоим важно благополучие этих отношений.

Для неё: В первую очередь важно понимание, как мужчина относится к куннилингу. Без общения ты никак об этом не узнаешь. А если во время секса начнешь силой толкать его голову к вульве, это может закончиться скандалом. Поэтому лучше всего на моменте возбуждения друг друга, заигрывая и поглаживая своего партнёра, включай в себе роковую соблазнительницу и пускай в ход умение общаться.

Для него: Когда вы оба лежите в кровати, разгоряченные и возбуждённые, а руки блуждают по телу, то можно подключить поцелуи по всему телу, плавно и аккуратно спускаясь к её гениталиям. В этот момент низ её живота, не доходя до лобка, очень чувствителен. Не торопись и старайся не напугать, следи за её реакцией. Если ей это нравится, если она хочет продолжения, ноги сами раздвинутся, указывая дорогу, а таз приподнимется тебе навстречу.

Если же она сдвигает ноги, поднимает голову мужчины вверх (не вниз, а вверх), если отодвигается, закрывается, то она не хочет, ей некомфортно, она не готова. Ты можешь отступить и заняться обычным сексом, таким, какой вам привычен. Главное, не давить, не настаивать и не делать через «не хочу». Уже потом, после секса, когда вы оба будете отдыхать, вы можете лежать и, поглаживая, делать ей комплименты о том, как она вкусно пахнет, как красива «там, внизу», как это влечёт. Это отложится у нее в голове, и уже в следующий раз, когда ты попытаешься, возможно, будет другая реакция на твои ласки.

Также после секса можно использовать свой рот и язык для того, чтобы обсудить ваши общие фантазии, обсудить возможность орального секса. А также ты можешь проявить заботу и рассказать ей, как сильно хочешь подарить ей блаженство сегодня ночью. Главное – начать.

Еще один момент: иногда девушки во время куннилинга чувствуют себя одиноко. Это значит, что психологически она отдалена или зажата. Её нужно успокоить и показать, что ты рядом. Так часто происходит, если ты полностью сосредоточен исключительно на её гениталиях и длительное время не меняешь технику. Окутай её теплом, зажми между своих ног одну из её ног, свободной рукой поглаживай её живот. Тебе нужно обеспечить большую площадь соприкосновения ваших тел. И, даже если ты полностью погружен в удовлетворение языком, не забывай, перед тобой живая женщина, поэтому поддерживай с ней как можно более тесную связь.

С этого момента вы обязаны открыто обсуждать свои желания, иначе всё остальное бессмысленно. Поставьте вот тут крестик, пожалуйста, что вы оба согласны на такое соглашение, посмотрели правила пользования, и теперь нет пути обратно.



Рефрактерный период. Почему вы отрезали ему член?

"У него всегда был оргазм, и он никогда не дожидался, пока кончу я. Это просто несправедливо"

Давай будем честны? Большинство мужчин запрограммированы на достижение результата. Мужчине нужно не так много времени на возбуждение, это довольно легкий и простой процесс и, как задумано анатомически, мужчина за один половой акт может получить оргазм всего один раз, после чего наступает период отдыха, или рефрактерный период (именно так называется желание после секса завалиться на бок и сладко засопеть). Что самое интересное, этот этап в зависимости от возраста мужчины может длиться от пары минут до пары дней. Это значит, что в 21 ты можешь чуть отдохнуть, переключившись на ублажение партнёрши, и снова быть готовым как солдат по команде, а вот в 30 тебе уже нужно отдохнуть, попить водички, возможно, поспать и только тогда у тебя получится снова возбудиться. Безусловно, всё индивидуально и зависит от либидо и темперамента, но суть понятна.

Мужской оргазм неизбежен, мужчина кончит, хочет он этого или нет, это задумано природой, сперма должна выйти, иначе могут быть неприятные ощущения. А вот когда дело касается женского оргазма, то тут больше играет роль умение слушать тело и им руководить. У мужчин вся стимуляция, весь центр сосредоточен на половом члене, а у женщин в игру включено всё тело и необходимо трогать и стимулировать другие эрогенные зоны, помимо гениталий. Плюс ей нужна постоянная стимуляция, концентрация, ощущение расслабленности и безопасности с партнёром. Если женщина чувствует себя напряжённо, скованно, то оргазм подумает, что ему тут не рады, и не появится.

Китайский наставник Ву Сянь написал:
Мужчина принадлежит к знаку Янь,
Он легко возбуждается и легко остывает.
Женщина же – его противоположность, она Инь,
Медленно возбуждается и медленно остывает.

Природа подарила женщине уникальную способность – испытывать множественные оргазмы без рефрактерного периода: это значит, что ей не нужно отдыхать, чтобы кончить снова, на нее можно опрокинуть чан с горячими оргазмами, продолжая стимуляцию, и удовольствие будет накрывать её с головой. Но, во-первых, мало у кого остаются силы либо желание продолжать. А во-вторых, мало женщин знают о такой особенности, думая, что множественные оргазмы доступны только избранным, а они в их категорию не входят, поэтому даже не пытаются проворачивать что-либо такое со своим телом.

Основная проблема заключается в том, что женское возбуждение слишком долгое, и мужчина попросту теряет интерес к моменту, когда женщина, подобно вулкану, готова к извержению

В ходе своих лабораторных исследований ученые Мастерс и Джонсон пришли к выводу, что среди партнёров, которые потратили на прелюдию 21 минуту и больше, только 7,7% не смогли достичь оргазма. Это значит, что 9 из 10 женщин достигают сексуального удовлетворения, а всё дело в прелюдии всего лишь несколькими минутами больше.

Сколько времени ты тратишь на прелюдию со своей девушкой? Сколько времени у тебя занимает довести её до полной кондиции? Или же плюнул и вошёл? Она ведь и так течёт? Когда женщина достигает оргазма первой, мужчина освобождается от тревог, посторонних мыслей и предрассудков, у него, наоборот, поднимается настроение, он вдохновляется и даже гордится. Скажем так, когда ты долго взбираешься на вершину огромной горы, это трудно, но вид-то ведь стоит всех усилий? Так и с оргазмом, это длинный путь на вершину наслаждений, ощущения от которых стоит того.

Глава 2. Анатомия.

В этой главе ты узнаешь абсолютно всё про то, что находится «там, внизу» у женщины, каждый её уголок. Для того, чтобы успешно и качественно применить все заученные техники, тебе обязательно нужно знать анатомию и площадь работ, что и где трогать. Без знания технических характеристик техники будут просто бессмысленны.

Про клитор.

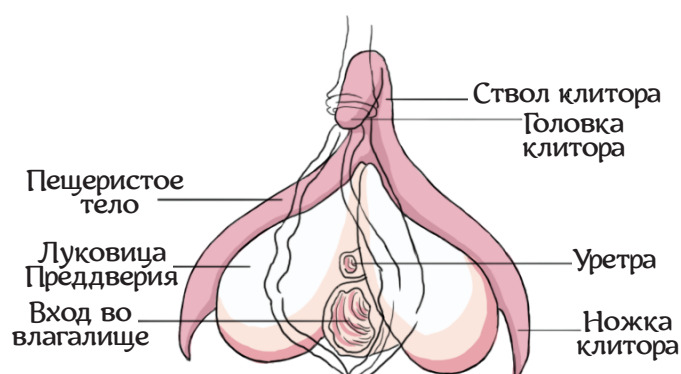
Знаешь ли ты, что клитор состоит из 18 частей, и все они играют важную роль в получении удовольствия? А большая часть нервных окончаний сосредоточена на поверхности гениталий, и в большинстве случаев женщине, чтобы испытать оргазм, совершенно не нужно проникновение члена.

Представь себе жизнь клитора. Он скрученный, сверху капюшон, который он сам убрать не может, но капюшон забирает большую часть чувствительности на себя. Это как крайняя плоть на головке члена. И вот он живёт в спокойном состоянии, как вдруг на горизонте появляется мужчина. Клитор пробуждается, чувствуя удовольствие и возбуждение. И что он видит? Что всё удовольствие и вся жизнь проходит у него между ног, всё удовольствие отдается влагалищу, а про него самого просто взяли и забыли, либо потеряли чуть-чуть горошинку.

Думать, что клитор — это крошечная кнопка любви — как думать, что член достаточно лизнуть, а не полноценно облизывать. Не путай головку клитора, которая находится между двух половых губ, со всей огромной вселенной клитора.

Начнем, пожалуй, с самого начала. Я хочу, чтобы ты знал: мужские и женские половые органы формируются из одной и той же эмбриональной ткани. Это значит, что твой член изначально в утробе матери был клитором, а уже с формированием пола он сросся и вырос в полноценный член, а половые губы стали твоей мошонкой. Вроде одинаковые органы, а процесс возбуждения совершенно разный. Но если у члена множество назначений, то у клитора только ОДНО - самое важное, это генерировать удовольствие и оргазмы. Но это больше чем просто кнопка вкл/выкл оргазм, это сеть нервных рецепторов возбуждения, где эрогенных зон больше, чем горячих точек в вулкане.

Шир Хай в своем докладе "о сексуальности" выдвинула предположение, что целью секса никогда не было довести женщину до оргазма, так как клитор редко стимулировался во время секса, ведь он находился выше влагалища.

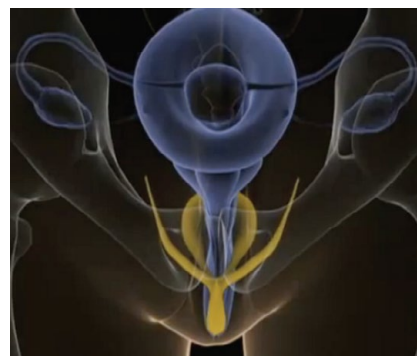


Стоит затронуть важную деталь. В медицинских и научных источниках анатомия клитора всё ещё является предметом споров. Есть целые группы ученых, которые даже в 2019 году придерживаются мнения, что клитор состоит только лишь из одной головки. Но трудно спорить с официальными данными сканирования МРТ. В 2009 году ученые Одиль Байсон и Пьер Фолдм без должного финансирования со стороны университета сделали первую в мире трехмерную сонографию клитора.

Благодаря их исследованию весь мир узнал, как выглядит эректильная ткань клитора и как ножки клитора окружают вагину. Так мы узнали, что клитор состоит из трёх частей - головки, тела и основания, которые распространяются по всей тазовой области.

Это обширная эрогенная зона состоит более чем из 20 000 нервных волокон, которые взаимодействуют друг с другом. Нагляднее это можно представить так: когда в одном конце огромной стаи птиц одна птица начинает мелодию, то в конце её большой волной подхватывают все. Сложная нервная сеть и её исследование может привести вас к открытию целого мира. Но, к сожалению, со скудными знаниями географии этот мир будет недостижим.

Во время сексуального возбуждения клитор увеличивается в размерах, наполняясь кровью, так же, как и член во время эрекции. Именно поэтому мы все чувствуем всё намного ярче, потому что благодаря приливу крови повышается чувствительность.



Влагалище и его чувствительность.

Теперь ты знаешь, как выглядит клитор и что из себя представляет. Тебе нужно научиться стимулировать весь клитор, а не сосредотачиваться на зонах, которые у женщины менее чувствительны.

Мы все привыкли только к проникновению и к стереотипам касаясь влагалища и вагинального оргазма. И при разговорах о сексе многие мужчины между собой склонны считать, будто женское удовольствие – это что-то такое, что спрятано далеко в глубине влагалища женщины, и чтобы до него добраться, нужно протолкнуть как можно дальше и глубже, чтобы достать до самого ядра матки. И редко встретишь мужчину, который бы понимал, что нужно быть нежным, ласковым, словно ты сам весь состоишь из огромного хрусталя.

Но какова чувствительность стенок влагалища? Достаточно низкая. А у большинства женщин влагалище само по себе не чувствительно от слова совсем. А от долбёжки в матку мы испытываем не совсем приятные, а иногда очень болезненные ощущения. К тому же стимуляция шейки матки на начальном этапе без разогрева может отбить всякое возбуждение и оставить вас без продолжения банкета.

Наиболее чувствительным является вход во влагалище, и чем дальше и глубже, тем больше чувствительность теряется. Только первые две трети влагалища достаточно чувствительны, это первое кольцо, которое находится у входа, и буквально первые 3-5 см.

В пример возьми тампон, ты же знаешь, что женщины пользуются такими продолговатыми ватками во время «этих дней», дней минета или анала. И если бы влагалище было очень чувствительным, то, вставляя в себя тампон, она бы кончала от каждого движения. А это вроде как бы не так. Всё чувствуется только на моменте входа, после чего она перестает ощущать тампон внутри себя, привыкая к этим ощущениям, и они просто не проецируются в мозг как что-то сексуально возбуждающее или как то, от чего можно получить удовольствие.

Более того, если бы влагалище было чувствительным, то во время родов женщина умирала бы от болевого шока.

Пять гинекологов изучили половые органы почти тысячи разных женщин и выяснили, что глубокие внутренние стенки влагалища действительно имеют мало нервных окончаний и мало реагируют на поглаживания или легкие нажатия. Отсюда можно сделать вывод: женщинам не важен размер члена, им важна толщина.

Но как же... ведь наша культура вбила нам в голову роль генитального проникновения как самой важной части интимной жизни, начиная от потери женской девственности и до родов?

Ну, вот так, многие до 2019 года верили в существование некой плёнки, которая закрывает вход во влагалище и которую нужно пробить членом, аки бетонную стену. Всё познается в учёбе.

Для мужчин значимость полового акта с проникновением безусловно важна, а вот насчёт женщин... что если я скажу, что 30% женщин НИЧЕГО не чувствуют во время проникновения, но стесняются или боятся об этом сказать, чтобы не расстраивать партнёра?

Всему виновник дядя Фрейд; он сказал, что клитор – удовольствие для подростков, и взрослые люди не должны обращать на него никакого внимания. Так соответствующий образ мышления глубоко укоренился в сознании людей и передавался из поколения в поколение. И женщина, естественно, будет считать себя дефектной и неправильной, только бы не нарушать традиционные устои. Стоит ли удивляться, что 90% моего директа состоит из запросов от всех полов: "что мне нужно сделать, чтобы достичь оргазма во время полового акта без теребоньканья клитора?" Ответ прост: прекратите игнорировать клитор и считать этот оргазм неполноценным!

Это как долго страдать от зубной боли, только бы не есть горькую таблетку, а потом, съев, освободиться и корить себя, что столько времени заставляли себя страдать.

Если знать, как управлять сексуальными реакциями женщины, и понимать роль клитора в инициации этого процесса - секс становится проще и приносит намного больше удовольствия, избавляя от мыслей о неполноценности. Мы можем любить всем телом, отдаваясь полностью, только, пожалуйста, научись это принимать.

Чувствительность клитора.

Прежде чем погружаться дальше в изучение орального мастерства, тебе нужно усвоить одно важное правило, которое убережёт тебя от одной из самых серьезных ошибок неумелых любовников.

Каждая девушка уникальна, и у каждой из них свой уровень чувствительности клитора. К одной стоит только едва прикоснуться, и она уже готова свести ноги, защищаясь. А другой можно ладошкой хлопнуть по клитору, и это будет лишь ещё больше её возбуждать. А на пике возбуждения головка становится ещё более чувствительной.

Если ты не можешь сам определить этого в силу недостаточности опыта, то лучше всего не бояться спрашивать, чтобы случайно не сделать ей очень больно в самый неподходящий момент.

Что делать, если клитор супер чувствительный? Ты можешь накрыть клитор капюшоном и стимулировать через него. Он заберёт на себя часть ощущений.

А теперь неожиданно интересный факт про женскую чувствительность. Если она правша, то скорее всего, правая сторона клитора будет намного чувствительнее, чем левая, так как она мастурбирует правой рукой. Ну, это в теории, например, некоторые правши предпочитают мастурбировать левой рукой. Но схему ты понял? И главное, правая и левые стороны с её стороны, то есть её правая сторона у тебя слева.

А когда женщина кончит, дай ей чуть времени восстановиться, не накидывайся на чувствительный клитор тут же. Переключись на другую область. А когда снова приступишь, стимулировать нужно в половину слабее, чем было до оргазма.

И запомни, твоя женщина всегда разная. Её гормональный фон меняется и очень сильно влияет на её ощущения и способности в сексе. Каждый день менструального цикла, особенно в овуляционный период, это другая женщина с другим уровнем чувствительности. И если вдруг ты чувствуешь, что сегодня что-то не так, она не реагирует на твои прикосновения так, как она это делала вчера, то подстраивайся, экспериментируй и спрашивай.

Нет никакой идеальной техники, которая работала бы всегда.



Влагалище или вульва?

Видимые части женских половых органов называются вульвой, которую в народе ошибочно называют влагалищем.

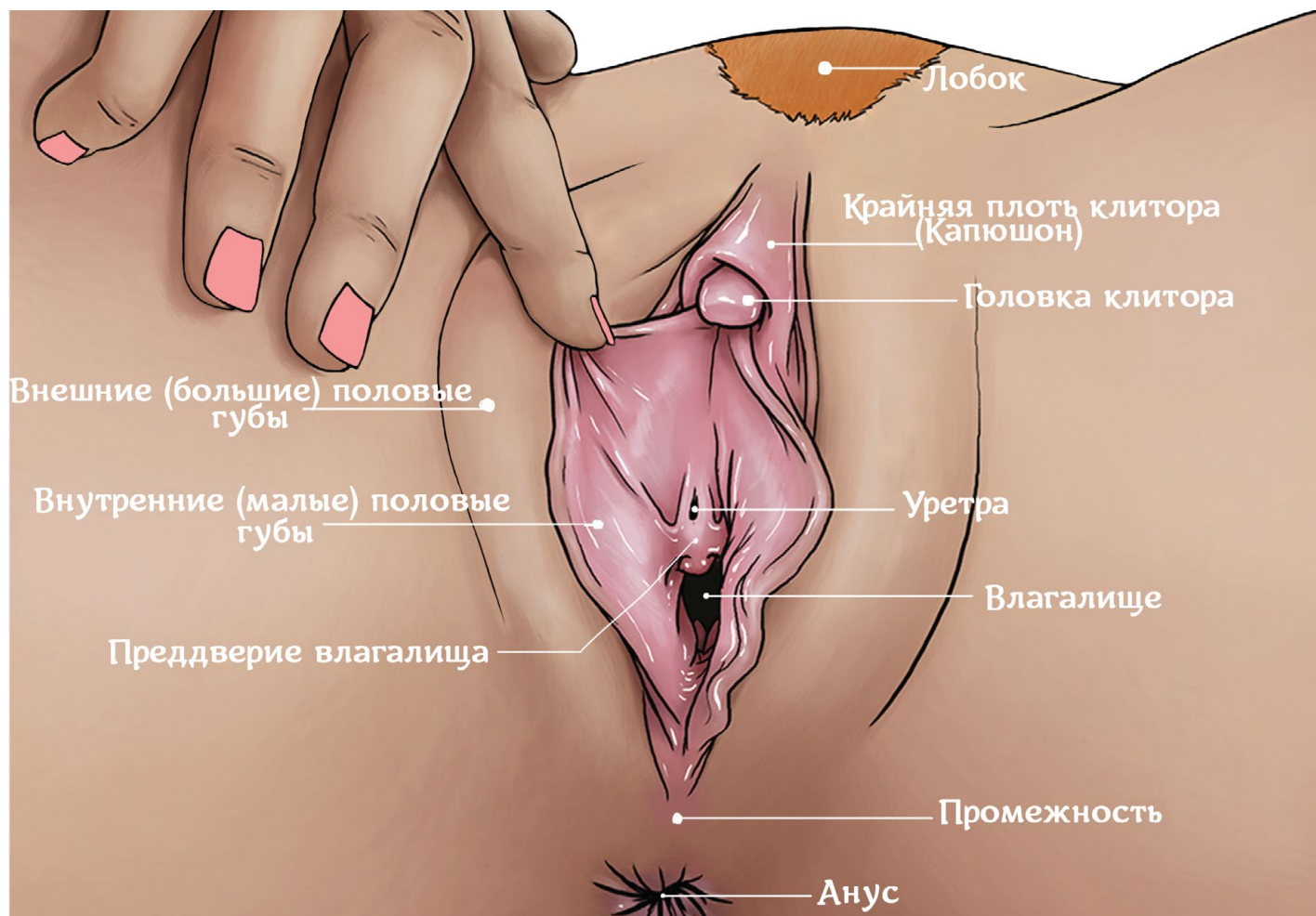
Запомни: наружные половые органы - это Вульва.

Наружные органы женщины включают в себя лобок, клитор, большие и малые половые губы, и преддверие влагалища.

Слово «влагалище» обычно используют для описания всего того, что находится в трусах женщины. Но вход во влагалище является лишь одной частью впечатляющей структуры вульвы и, конечно же, не основной.

Этимологически слово «влагалище», или «вагина», происходит от латинского слова *vagina*, означающего ножны или чехол для меча, и этот термин только усиливает его связь с проникновением члена. Так вот, влагалище — это часть «трубы», которая идет от преддверия влагалища до шейки матки. Как меч в ножны. Всё.

В невозбужденном состоянии влагалище представляет собой сжатую мышечную трубку или тубус длиной 8-10 см, выстланный слизистой оболочкой. Во время возбуждения влагалище женщины расширяется и открывается, увеличиваясь на несколько сантиметров в длину и ширину, чтобы член мог спокойно проникнуть внутрь. Тем временем внешняя треть влагалища начинает сужаться и сжиматься, а все части клитора, расположенные там, наполняются кровью. В результате этого сжатия образуется манжета клитора, которая помогает довести до оргазма мужчину, сжимая член и оказывая трение.



Большие половые губы или *labia majora*. Наружные стороны больших половых губ покрыты лобковыми волосами, тогда как их внутренние поверхности гладкие и выстланы слизистой оболочкой, богатой сальными и потовыми железами. Под кожей наружных половых губ расположена эректильная ткань, которая наполняется кровью при половом возбуждении. Наружные губы напоминают мужскую мошонку - живи теперь с этим.

Комиссура (передняя спайка половых губ). Большие половые губы ограничивают область, где начинаются видимые части клитора. Эта очень высокочувствительная область, расположенная чуть выше головки клитора, называется крайней плотью (комиссурой). Именно с этой точки начинается тело клитора, невидимая, но структурно важная часть. Про её стимулирование мы будем говорить в техниках далее.

Малые половые губы. Расположены внутри больших половых губ, но вернее называть внешние и внутренние, так как внутренние губы иногда выступают за пределы внешних губ.

Малые половые губы окружают головку клитора, наружное отверстие уретры и вход во влагалище. Как и внутренняя сторона больших половых губ, малые (внутренние) губы лишены волос, но богаты сальными железами, которые выглядят как крошечные прыщики, их можно нащупать. Внутренние губы наполнены нервными волокнами и играют важную роль в процессе возбуждения.

Малые губы индивидуальны и уникальны. Они разнообразны по размеру и внешнему виду. У каждой женщины они свои. Они могут быть узкими, широкими, спиралью внутрь или наружу. Поверхность может быть глянцевой и гладкой или морщинистой и бугристой. При возбуждении внутренние губы меняют цвет, из светло-розовых они становятся более тёмными, набухают и увеличиваются в размере по мере накопления крови.

Капюшон - крайняя плоть клитора и наружные края малых половых губ соединяются чуть выше чувствительной головки клитора, образуя тот самый защитный капюшон, который похож на крайнюю плоть члена. Капюшон защищает головку клитора от чрезмерной стимуляции, и перед оргазмом клитор прячется в убежище, втягиваясь внутрь за счет суспензорной связки (невидимой части клитора). Она втягивается под капюшон и часто скрывается полностью во время оргазма. Так ты можешь понять, что женщина близка к оргазму. Запомни это.

Уздечка - Под головкой внутренние края малых половых губ соединяются, формируя уздечку – небольшой участок мягкой чувствительной кожи. Как и малые губы, уздечка богата нервными окончаниями и чрезвычайно чувствительна к прикосновениям.

Нижняя спайка половых губ - Нижние края губ соединяются под входом во влагалище в области, известной как маленькая вилка. Верхняя спайка обнажает верхнюю часть видимой части клитора, уздечка – её нижние границы.

Головка клитора - Защищённая капюшоном в центре формирования малых половых губ, головка клитора представляет собой вершину айсберга, за которым находится невидимый ствол клитора и его ножки. В головке содержится несколько тысяч нервных окончаний (по научным данным, около 8000 – это больше, чем в любой другой части человеческого тела).

Тело клитора - Прикреплено к головке и проходит только под поверхностью кожи, а вот ствол клитора можно легко нащупать, особенно когда он возбуждён и наполнен кровью.

Ствол клитора - Это мягкая трубочка, которая образована губчатой эректильной тканью. Ствол сверху от головки вытягивается вверх к лобку, а потом разветвляется на две ножки (crura), которые расходятся вниз по малым губам, огибая парные эректильные клиторальные луковицы.

Клитор связан с мышцами влагалища и мышцами тазового дна. Парная луковично-губчатая мышца окружает наружное отверстие влагалища, прикрепляется к дорсальной поверхности клитора, вплетаясь в его белковую оболочку. При сокращении мышца сужает вход во влагалище, сдавливает большую железу преддверия, что приводит к выделению её секрета. Благодаря этому венозные сплетения луковицы наполняются кровью вместе с волокнами наружного сфинктера заднего прохода, который окружает анус. Именно по этой причине анальная стимуляция приводит к возбуждению и, следовательно, анус является частью сети нервного сплетения клитора.

Его величество клитор, которое обидел дядя Фрейд.

Представь себе мир, в котором оргазм женщины наряду с оргазмом мужчины является необходимой и важной частью репродуктивного процесса. Мир, в котором люди не могут размножаться, если и мужчина, и женщина одновременно не испытывают оргазма в момент оплодотворения, т.е. для успешной беременности нужны оба оргазма. В этом причудливом мире мужчины отбираются в качестве партнёров, основываясь на их способности довести женщину до оргазма, и только те мужчины, которые способны испытать удовольствие как часть наслаждения своей партнёршей, принимаются и ценятся обществом. Остальные же со своим эгоизмом изгоняются за пределы цивилизации, потому что как мужчины они бесполезны для общества.

Ну, не хочешь работать на благо пары? Чтобы вам двоим было хорошо? Иди кушай бизонов и трахай кроликов.

Звучит странно, но на самом деле вплоть до 18 века ученые, врачи и философы считали женский оргазм очень важным компонентом зачатия и беременности. Они действительно считали, что, только испытав оргазм, женщина может "засосать" в себя сперму, тем самым забеременев. И они были уверены, что женщина без оргазма матерью не станет.

Мы привыкли считать, что секс — это линейный процесс, который начинается с прелюдии, потом перетекает в проникновение и завершается мужским оргазмом. Из-за нашего воспитания, мужской оргазм — это полноценный секс. Ну, то есть не мужской оргазм и есть секс, а секс только для мужского оргазма. Как только мужчина кончает, начинается рефрактерный период, независимо от того, в какой стадии возбуждения находится женщина. Сама там как-нибудь, а я спать.

По мере того, как развивалась цивилизация, и люди больше начали изучать анатомию и психологию, росло число неудовлетворённых женщин. В конце 18го века женская сексуальность не рассматривалась как что-то важное, в отличие от клитора, который всё ещё был частью репродуктивной системы. Женщина должна была быть целомудренной, лишённой страсти и покорной. А потом случилась викторианская эпоха, и к её концу оргазм признали вредным для женского здоровья. После чего в мире родился дядя Фрейд и поставил жирный крест на жизни клитора, обозвав его ненужной частью интимной жизни взрослых людей.

Зигмунд Фрейд сделал себе имя на игнорировании клитора и сформулировал свою личную теорию женской сексуальности. Он развил до вселенских масштабов свою идею о том, что клитор — это удовольствие для подростков и стартовая площадка для более зрелого и взрослого вагинального оргазма, который можно достигнуть только с опытом и только с помощью проникновения. Фрейд четко понимал и знал анатомическую роль клитора, он же не дебил, но несмотря на это, предпочёл распространить свои личные мысли на эту тему, игнорируя научные данные и работы коллег. Молодец.

Фрейд полностью уменьшил значение клитора и увеличил важность влагалища, называя клиторальные оргазмы неправильными, незрелыми и инфантильными. По мнению Зигмунда, взрослые женщины должны были сдерживать своё желание стимулировать клитор, ведь это оскорбляет достоинство мужчины. А если она не хотела полноценного полового акта с проникновением, то её нужно было лечить. Фрейд ненавидел мастурбацию и всячески её критиковал.

И, конечно же, он продвигал свою точку зрения о том, что, если взрослая женщина не может получить удовлетворение во время секса от члена, то она больная и поломанная. Его взгляды основывались не на анатомии и физиологии, а на этических и религиозных фактах, которые поддерживали только секс с проникновением.

И с этого момента всё пошло по женскому органу. Многие психологи, сексологи и психотерапевты калечили женскую сексуальность, основываясь на мыслях Фрейда. Справедливости ради стоит отметить, что Фрейд к концу своей жизни признал свои ошибки в части недостаточного понимания женской сексуальности. Объясняя, что, если вы хотите узнать, что такое женский оргазм, стоит внимательнее рассмотреть анатомию клитора. Видимо, стыдно стало дяде на смертном одре. Но он много лет заставлял людей думать по-другому, и, вероятнее всего, в его старческий бред уже мало кто верил.

Но нашей культуре и культуре женской сексуальности нужно много времени, чтобы осознать эти знания, чтобы принять эту точку зрения. Мужчинам нужно было время, чтобы научиться прислушиваться и чувствовать женское тело. Чтобы знать, что секс — это не только пися в писю, а нечто большее с игрой чувств, эрогенных зон и анатомией.

Мифическая точка G

Давно ходит слух о том, что у женщин существует мифическая точка, при стимуляции которой женщина испытает свой самый лучший оргазм в своей жизни, да так, что искры из глаз, фонтан из всех щелей. Надо всего лишь засунуть палец во влагалище и жестом «иди сюда» поманить в поисках заветной кнопки. А ещё быстро-быстро двигать рукой, как в порно. Кнопка должна набухнуть, как горошина, и именно так её можно будет обнаружить в вагинальной пещере.

Заманчиво, хоспади! Я помню, один парень был так воодушевлен фонтаном из порно и так усердно искал эту точку, что повредил мне уретру, да так, что я в туалет кровью ходила. Зато он довольный, горошину искал, искусный любовник.

Как же на самом деле? Где эта кнопка, куда жать?

Часто мужчина во время стимуляции задевает уретру, думая, что это та самая горошина, и женщине, естественно, сильно хочется в туалет. Поэтому, чтобы не опозориться, она максимально сжимает все мышцы тазового дна и, естественно, возбуждение уходит, а у некоторых из-за раздражения происходит сквирт.

Почему это место так называется?

Был такой немецкий гинеколог Эрнст Графенберг, известный медик, он изобрел спираль для предотвращения беременности. За его изобретения он попал в нацистскую тюрьму, потом его выкупили американцы и привезли в Штаты вместе с его изобретением. Уже в Америке он написал шикарную статью о роли уретры в женском оргазме. Самое интересное, что сам Графенберг ни о какой зоне G не писал, вообще. Он даже не подозревал, что на этом кто-то сделает такой миф! Миф, который вознесут в уникальную точку!

Есть очень много трактатов и китайских исследований, да и камасутра посвятила этому очень много времени, но нигде не было указано на эту точку, которую нужно долго стимулировать.

Как таковой волшебной точки НЕТ- это Узел нервных окончаний.

Правильно говорить Зона G

Женский мочеиспускательный канал окружен кольцом губчатой эректильной ткани, называемой corpus spongiosum, которая наполняется кровью, вызывая возбуждение и защищая мочеиспускательный канал от трения при проникновении. Эта область губчатой ткани также известна под названием ЗОНА G.

При изучении анатомии нет никаких точек, бугорков, горошин и прочего бреда из журналов. Эта просто чувствительная ЗОНА задней стороны клитора. Вернее, корней клитора, которые проходят через губчатую ткань уретры.

Зона G не обладает таким количеством нервных окончаний, как головка клитора, и обычно реагирует на более энергичное воздействие типа массажа. Но чувствительность можно усилить, например, с помощью гиалуроновой кислоты, это довольно популярная нынче процедура, так же, как делают губы. Делается это у гинекологов и усиливает ощущения.

Как найти эту зону G?

Каждая девушка по-своему индивидуальна и уникальна, и у каждой своё расположение зоны G. У одной ближе ко входу, у другой глубже. Да, все мы знаем магическую технику пальцем «иди сюда» во влагалище в надежде найти горошинку. Но давайте будем серьёзными людьми.

ПОМНИ. Рука не должна двигаться. Только пальцы. Никаких поступательных трахающих движений. Только движения пальцами.

Представь у себя в голове, что по всей площади передней стенки влагалища от лобка и до преддверия влагалища лежат бусинки размером примерно в 1 см каждая, в стык друг к другу, ровной линией. Вставь один палец во влагалище и, начиная с преддверия, делай круговые движения подушечкой пальца, словно ты гладишь бусинку по её краям, примерно 10-15 секунд на каждую. Палец не должен массировать одно место, а обходить вокруг центра бусинки.

Очень важно: следи за реакцией девушки. Спрашивай, возможно, ей больно, неприятно, или наоборот, она начинает стонать намного громче.

Тебе нужно каждые 15 секунд подниматься выше на следующую бусинку, главное, оставайся на ровной линии, шаг влево – расстрел. Твой ориентир – это клитор. Тебе нужно пройти всю эту линию снизу вверх до лобка. Нет ничего страшного, если ты не найдешь эту зону сразу.

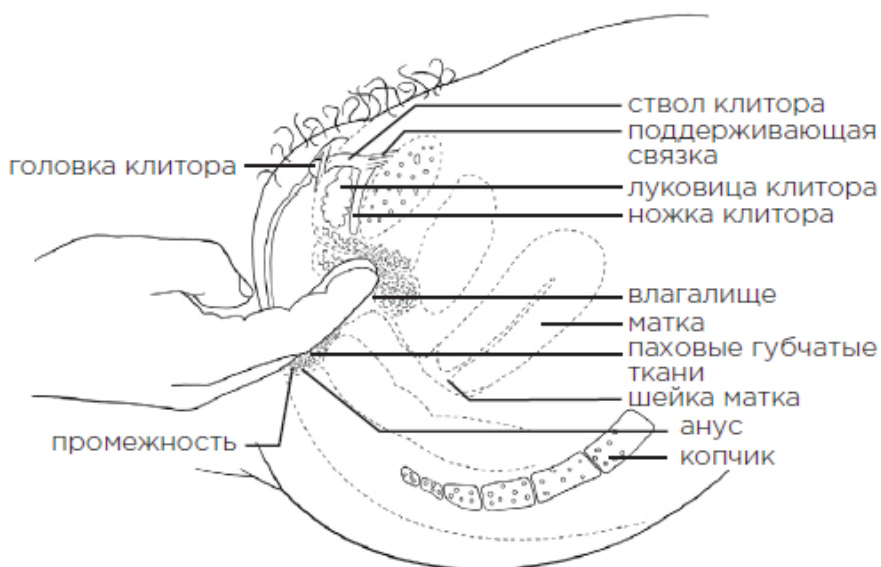
Твой палец обязательно пройдёт через этот узел нервных окончаний клитора, область чувствительной эректильной ткани, которая окружает уретру и чуть увеличивается, набухая от крови.

Но по ощущениям она должна быть немного неравномерной и шершавой, отличаться от обычной текстуры во влагалище.

Чем больше возбуждена девушка, тем ярче и чувствительней ощущается зона G, оптимально, если поиски начинаются после того, как девушка уже испытает оргазм. Тогда гениталии налиты кровью, и зона выдаст себя.

Если в первый заход зона была не обнаружена, то снова спускаешься к преддверию и повторяешь весь путь заново, только нажим пальцем должен быть сильнее. Не бойся давить. Узел не так чувствителен к прикосновениям, как головка клитора, и хорошо отреагирует на давление.

Когда точка была обнаружена, стимулируй ее круговыми нажимающими движениями. Без разницы, по часовой стрелке или против.



Что ещё можно попробовать?

Когда будешь давить пальцами на переднюю стенку влагалища, свободной рукой создай давление сверху ей на лобок, чуть прижимая таз к кровати. Такое давление дополнительно воздействует и повышает чувствительность всей системы на твои прикосновения. Так происходит, потому что губчатая ткань расположена между передней стенкой влагалища и лобковой костью, и от такого давления она больше наполняется кровью, прям как шар, который готов вот-вот лопнуть от количества воды в нём.

Если ты уже наигрался с передней стенкой влагалища, удели внимание задней стенке. Так ты подключишь к игре ткани промежности, они также чувствительны и смогут дополнить ощущения.

После того как уделил внимание верхней и нижней стенкам влагалища, переключись на стенки слева и справа, особенно области, которые находятся у преддверия влагалища. Тебе нужно совершать такие же надавливающие круговые движения одним или двумя пальцами.

Например, введи один средний палец, через некоторое время вытащи его и, положив на средний указательный, вводи два пальца подушечками вверх. Начиная движения «иди сюда» и массируй переднюю стенку влагалища. Когда чувствуешь, что область набухла, круговыми движениями аккуратно продолжаешь массировать её и постепенно спускаешься к выходу из влагалища. И опять наверх.

Для полной картины в этом спектакле может также участвовать язык, либо девушка сама может стимулировать свой клитор. Так клитор будет стимулироваться со всех сторон, и ощущения не будут односторонними.

Если девушка жалуется и отстраняется, потому что сильно хочет в туалет по-маленькому, это значит, что ты задеваешь уретру, прекрати это делать.

Виды оргазмов - что такое вагинальный оргазм?

При изучении женской сексуальности много шума создается вокруг различий между клиторальным, анальным, вагинальным и т.д. оргазмами. Клиторальный оргазм критикуют за то, что он быстрый и поверхностный, в то время как другие оргазмы считаются более серьезными и взрослыми.

Есть очень много точек зрения на эту тему. Но анатомически все оргазмы являются клиторальными и делятся только по локализации стимуляции. А ощущения зависят от множества факторов, начиная от интенсивности и настроения и заканчивая днём цикла.

Да, безусловно, многим мужчинам хочется верить, что все ощущения вагинального оргазма, приводящие к экстазу, вытекают из глубин влагалища благодаря одной лишь мощности воздействия на него с помощью глубоких и энергичных фрикций. На самом деле они вызваны давлением на те части клитора, которые окружают преддверие влагалища - манжету клитора.

Когда эта высокочувствительная область возбуждается и наполняется кровью, в преддверии влагалища образуется подковообразная арка, которая воспринимает трение и давление мужского члена, играя ключевую роль в стимуляции мужского оргазма. Итак, в некотором смысле как женский, так и мужской оргазм зависят от стимуляции клитора.

А Я НЕ ВЕРЮ! Есть следующий факт. Известно, что примерно одна из двенадцати тысяч женщин страдает от врожденного отсутствия влагалища, при котором девочка буквально рождается без этого органа, несмотря на нормальное развитие наружных половых органов, включая большие и малые половые губы. И не смотря на такой финт природы, они всё ещё МОГУТ испытывать сексуальное удовольствие и оргазм, даже при отсутствии влагалища и матки у них есть функционирующий клитор. Но если взять в пример женщин, которые подверглись женскому обрезанию (это болезненная операция, практикуемая в некоторых культурах, когда отрезают клитор и иногда сшивают половые губы), то эти женщины оргазм испытать уже не смогут никогда.

Эти два примера говорят о следующем: даже если принять, что вагинальный оргазм и оргазм при стимуляции зоны G - это самостоятельные сексуальные процессы, то клитор, безусловно, является стартером или катализатором сексуальных реакций. Хотя можно испытывать клиторальный оргазм без наличия влагалища, и практически невозможно испытать вагинальный или g-точечный оргазм без клитора.

Более того, помнишь, в главе про анатомию я говорила, что само влагалище чувствительно лишь в начале? Так вот, откуда там оргазму взять из нечувствительной зоны? Шах и мат. Анатомия победила.

Потому нет необходимости рассуждать о разновидности оргазмов и обращать внимание на типологии. Клитор охватывает их все. Язык гораздо лучше использовать для генерации оргазмов, чем терять время на их классификацию.

Как возбуждается женщина или стадия Оргазм.

Сцена 1.

Предварительные ласки - заявление о намерениях. Предварительная игра стимулирует не только тело, но и ум, настраивая на сексуальность. В кровь выбрасываются десятки различных химических веществ, включая гормоны. В результате чего женщина испытывает эмоциональный всплеск.

- Кровоснабжение малого таза увеличивается, нервные волокна наружных половых органов возбуждаются, и губчатая ткань начинает наполняться кровью - это называется Тумесценция;

Женское возбуждение начинается с момента отключения логики. Логика должна уйти, эмоции – появиться, чтобы женщина смогла возбудиться. Ей нужно отключить голову. Любая мысль может её активизировать - мысль о работе, о продуктах, о детях, что угодно. Вот почему нужна прелюдия. Она как хороший долгий массаж, вызывает расслабление женского мозга.

Основным признаком возбуждения является выделение естественной смазки у женщины. Все мы знаем знакомый миф: Если нет водопада, то ты не возбуждена.

Эта смазка похожа на капельки пота, которые образуются на стенках влагалища. Чуть ниже входа во влагалище находятся протоки бартолиновых желез, которые выделяют несколько капель густой жидкости наряду с секретом, выделяющимся при потении влагалища.

Влагалище может выделять смазку, но это необязательно говорит о возбуждении женщины. С другой же стороны, женщина может быть безумно возбуждена, при этом у неё не обязательно образуется смазка.

На способность выделять смазку влияют различные факторы: диета, стресс, таблетки, алкоголь и уровень эстрогена в крови. Именно для этого придумали смазку-лубрикант.

- Большие половые губы раскрываются, увеличиваются и показывают вход во влагалище;
- Малые половые губы выступают вперёд и меняют цвет;
- Клитор увеличивается в размере, а головка клитора выходит из-под капюшона;
- Матка также увеличивается в размере и оттягивается вверх, таким образом, способствуя удлинению влагалища;
- Пробуждаются и становятся чувствительны к воздействию и прикосновениям эрогенные зоны;
- Грудь набухает, а стимуляция сосков приводит к выработке окситоцина, гормона, который вызывает приятные ощущения.

Сцена 2.

Основная игра - напряжение и освобождение

Возбуждение переходит в Плато.

Стадия плато - это не что иное, как продолжение стадии возбуждения. Слово «плато» используется, показывая, что достигнут достаточный уровень возбуждения, который некоторое время поддерживается, прежде чем произойдёт оргазм.

- Напряжение мышц всего тела нарастает, дыхание учащается, артериальное давление повышается, а сердце начинает биться быстрее;
- Бартолиновы железы выделяют небольшое количество секрета;
- Покраснение, если оно появилось на стадии возбуждения, теперь проявляется интенсивнее
- Произвольные и непроизвольные сокращения мышц и напряжение всего тела усиливаются, увеличивается пульс, повышается кровяное давление, учащается дыхание. Чаще всего покраснение выступают на щеках ярким румянцем;
- Преддверие влагалища сужается, а само влагалище расширяется и увеличивается;
- Тело клитора (ствол, ножки и луковица) становится твёрдым, растягивается и удлиняется;
- Губчатая ткань клитора набухает, и её гребни отчетливо ощущаются, так как начинают выступать от передней стенки влагалища;
- Суспензорная связка натягивается и заставляет высокочувствительную головку клитора втягиваться под капюшон, где она остаётся до самого оргазма.

В этот период происходит оргазм

Сцена 3. Оргазм

Оргазм - это всплеск, разрешение мышечного и нервного напряжения в кульминационном моменте сексуального возбуждения. Переживание оргазма является самым интенсивным физическим удовольствием, на которое способен человек. Оргазм длится всего лишь несколько секунд, ощущается как приступ, или скорее как ряд конвульсий, в которые вовлекается всё тело, и после которых наступает полное расслабление.

У одних сводит ноги, других переполняют эмоции и даже доходит до истерики со слезами вперемешку со смехом. А бывает и так, что оргазм проходит незаметно без ярко выраженных эмоций.

Но одно точно: двух одинаковых оргазмов не бывает.

Влагалище в момент оргазма.

Оргазм начинается с сильных, ритмичных сокращений мышц передней трети влагалища. Их может быть от 3 до 15, сначала они происходят с интервалами менее секунды, а затем, по мере снижения их интенсивности, с более продолжительными интервалами. Следующие пять минут сокращения могут проявлять себя раз в минуту. Увеличить длительность можно с помощью мышц тазового дна.

Существует достаточно выраженное мышечное напряжение не только тазовой области, но и других частей тела - шеи, рук, ног. Пульс и давление поднимаются выше, чем было на стадии плато, и дыхание становится частым. Интенсивность всех реакций зависит от того, насколько долго длилось сексуальное напряжение.

Сцена 4. Разрешение и Дополнительные ласки

После оргазма следует фаза спада, или фаза разрешения. После оргазма половым органам и всему телу необходимо некоторое время, чтобы вернуться к спокойному состоянию, которое было до возбуждения. Мужчины и женщины по-разному ведут себя во время этой стадии. У мужчин быстро спадает эрекция, начинается рефрактерный период. Его нужно переждать, прежде чем эрекция снова может вернуться. Женщинам тоже нужно время от пяти до десяти минут. Женщины редко засыпают и теряют силы, их наружные половые органы, не считая головки клитора, не становятся суперчувствительными, и у женщин нет рефрактерного периода. Это значит, что женщины способны на множественные оргазмы. Для того, чтобы женщина реально возбудилась, ей нужно много времени, от 20 минут до часа.

Женское возбуждение очень медленное, ступенчатое и нелинейное. Дойдя до некоей точки, её возбуждение упирается в "стеклянный потолок". Чтобы этот потолок пройти, нужно дать ей 20-30 секунд отдохнуть, переключиться с этого конкретного места на ласки другой части тела. И так несколько раз. Так можно её довести до невероятных оргазмов.

Язык – гениальное оружие, или оргазм языка

Наш язык – это богато иннервированный мышечный орган, который устлан поперечнополосатой мышечной тканью. Эта ткань покрыта слизистой оболочкой, на которой расположены вкусовые и другие чувствительные рецепторы.

Всего у нас три скелетные мышцы языка начинаются от костей черепа и заканчиваются в середине языка. А вот собственных мышц языка четыре, они никак не связаны с костями. Но главное, что, если тренировать эти мышцы, можно научиться некоторым трюкам.

Язык – это универсальный орган, который мы можем использовать во время сексуальных игр в разных направлениях. Мы можем касаться, облизывать или ощущать вкус как дополнительных лубрикантов, так и возбуждающие вкусы партнёра. Я предпочитаю считать, что с помощью него мы можем общаться на языке любви. Потому что оральный секс – это не что иное, как язык любви.

Но иметь такое оружие не значит уметь им пользоваться. Ты знаешь, что мужчина МОЖЕТ испытывать оргазм посредством языка. Это требует практики, но ты же знаешь шутку про две мужские головы? Так вот, нужно, чтобы язык стал прямым продолжением члена. Во время куннилингуса, если ты отдаёшься, наслаждаешься и полностью погружаешься в процесс, обе твои "головы" объединяются и возбуждение синхронизируется. Я видела такое лишь однажды; как женщина может получать оргазм, не прикасаясь к своим гениталиям, так и мужчина на это способен. Уникальность.



Глава 3. Ошибки при куннилингусе

Научится делать куннилингус несложно, просто не каждый мужчина обладает должным желанием и терпением, чтобы, во-первых, признаться, что он не умеет, во-вторых, что он хочет час, два, три мусолить клитор и совершать руками различные манипуляции. А потом говорят: "Моя женщина не может получить оргазм, она фригидная, наверное, надо другую найти". Таки может, это ты фригидный, а? Однако зачем обманывать себя? Если дело в тебе, милый мой.

В этой главе я собрала ВСЕ возможные ошибки во время куннилингуса. На это мне потребовалось довольно долгое время, но почти каждая, КАЖДАЯ опрошенная девушка рассказывала просто о куче ошибок, которые совершают мужчины и лишают их волшебства оргазма.

- Что бы ни случилось, как бы ты ни устал, не смей показывать ей, что ты торопишься или теряешь терпение. Не вздыхай, не раздражайся, не злись и не торопи её, не смотри на часы, и не смей выкрикивать: "ну давай же уже". Даже если у тебя горит дом с 10-ю котятками в подвале. Сначала она, потом всё остальное.
- Помни, у тебя всё время мира, за тобой никто не гонится. А если времени нет, то и начинать не стоит, куни в очень редких случаях быстрый процесс. Скорее наоборот, чем дольше, тем приятнее. Наслаждайся каждым моментом в постели с ней.
- Мужчина вместо аккуратности начинает делать куни слишком быстро и жестко, думая, что так она быстрее начнет возбуждаться или быстрее достигнет финиша. Наоборот, слишком быстрое возбуждение может испортить всю картину.
- Один из самых больших женских страхов – это то, что она не может кончить, когда ты так стараешься, и думает, что заставляет тебя просто так работать. И вот уже не хочется этого оргазма, давай прекратим. В женской голове не должно быть таких вопросов, только расслабление и наслаждение.
- Когда мужчина делает куни, он сосредоточен только на клиторе и забывает, что его пальцы тоже должны работать. Это как если бы девушка уделяла внимание только головке, забывая обо всём остальном. Всегда переворачивай ситуацию на себя. Тебе бы понравилось, если бы она так делала?
- Либо, наоборот, сосредотачиваться только на проникновении. Я понимаю, что это мужская природа, всегда думать, как бы проникнуть как можно глубже, но, пожалуйста, найди золотую середину идеальной игры. Некоторые мужчины особенно любят вставлять язык внутрь влагалища. Ты можешь попробовать и обратить внимание на реакцию девушки, но лучше этого не делать. Ощущений это не особо добавляет.
- НЕ КУСАЙ КЛИТОР! Нельзя кусаться. Никак, никуда, никогда! Твои зубы на тусовку не приглашали.
- И не всасывай клитор слишком сильно, особенно в самом начале. Это больно. Клитор чувствительнее члена в два раза.
- Не пускай слюни и не издавай громких чавкающих, сосущих звуков. Это отвратительно.
- Помимо клитора есть ещё очень много областей, которые можно ласкать и стимулировать, не акцентируй внимание только на клиторе. Сделай мягкий язык и работай им вокруг области клитора.

- Куни – это не только то, что ты делаешь для неё. Это игра, в которую играют ОБА. Она тоже должна принимать активное участие в процессе, если хочет получить удовольствие. Двигать бедрами, подсказывать, стонать и отдаваться тебе полностью.
- Если девушка отстраняется и закрывается, не держи ее насильно. Дай ей время. Она не должна терпеть, если ты делаешь ей больно.
- Если ты не будешь обращать внимание на знаки ее тела, на стоны, на просьбы, это будет последний куннилингус в твоей жизни.
- Не спрашивать, нравится ли ей. Общение – очень важный аспект в любых отношениях. Будь то обычные бытовые или же интимные. Скажи своей девушке, что ты хочешь с ней сделать и спроси, понравится ли ей это. Всё просто. Используй свой язык во всех аспектах. Просто время от времени отрывайся от гениталий и спрашивай. Может, ей нужно сильнее, больше внимание клитору? Или, может, меньше? Точно так же девушка должна дать тебе обратную связь: "чуть левее, нежнее, не останавливайся". Воспринимай это не как критику, а как возможность свести её с ума.
- Слишком сухо. Рано или поздно твоя слюна может закончиться и её будет недостаточно. А сухой язык – как наждачная бумага по открытой ране. Используй дополнительный съедобный лубрикант. О нём мы поговорим дальше.
- Однообразие в ласках. Мало кому понравится однообразие в техниках, это как слушать одну песню раз за разом, каждый день. Намного лучше разнообразие. Оно не обязательно должно состоять из 100 поз камасутры, но ты должен переключаться между ними, чтобы ощущения были намного ярче. Меняй интенсивность, скорость, область, да даже если ты закинешь одну её ногу себе на плечо, это уже изменит сценарий.
- С другой стороны, переизбыток всего и сразу – это слишком. Это может запутать девушку в её ощущениях, и она потеряется в том, что ты делаешь.
- Потеря ритма. Ритм очень важен в оргазме, поэтому, если ты не можешь попасть в такт с её бедрами или постоянно теряешься, то об оргазме можно забыть.
- Золотое правило: Каждая женщина разная. Было бы здорово, если бы можно было просто взять и использовать один ключ к каждому замку, но это так не работает. Стыдно думать, что если твоей бывшей нравились интенсивные кусания за клитор, то и другой это тоже понравится. К каждой новой партнёрше нужен новый сценарий книги. Только эксперименты подскажут тебе, как быть с этой девушкой.
- Неожиданное проникновение в анал. Если вы оба любите такую дополнительную стимуляцию, то перед тем, как пускать палец или игрушку в другое отверстие, нужно тщательно всё промыть либо использовать презерватив. Помни про здоровье и инфекции.
- Не смей лезть в нежную слизистую, если у тебя острые и ТОЛЬКО что остриженные ногти, они могут поранить слизистую. Подстриг ногти? Молодец, попроси у неё пилочку и смягчи их. А если есть заусенцы, то сходи в салон на маникюр. Уважай здоровье девушки.
- Дуть во влагалище, думая, что это добавляет ощущений и вообще довольно веселая техника. Но очень многие не осознают, что такая игра довольно опасна и даже смертельна. Особенно для беременных и женщин во время менструации. Это называется воздушная эмболия, и воздух может попасть в кровь по разным причинам. Например, известны случаи, когда это происходит из-за внутриматочной спирали. Шанс этого, конечно, чертовски мал, но зачем рисковать? Дышать только не забывай.

- Не ускоряйся в момент, когда она начала возбуждаться. Это ошибка новичка. Придерживайся темпа, не торопись.

- Не останавливайся! Это самое бесчувственное, что ты можешь сделать, когда она на пике. Болит шея? Отваливается рука? Не смей! Ни одно оскорбление не является более обидным, чем остановка до того, как она достигнет кульминации.

- Девушка, милая, не заставляй мужчину лезть под одеяло и делать там тебе куни. За что ты так его не любишь, чем он провинился, что ты хочешь лишить его воздуха и заставить потеть? Ему и так жарко и он волнуется, а ты ему создаешь невыносимые условия. Хочешь закрыться – накинь одеяло себе на грудь

- «После куни давай мне минет». Я понимаю, каждый мужчина хочет благодарности за свою работу, какой бы она ни была. Но после длительных изнурительных ласк девушке надо прийти в себя, не пихай ей свой член тут же в рот. Возможно даже, сегодня ты останешься без оргазма, но это уважение и часть заботы о партнёре.

Глаза в глаза — это важно?

У мужчин, например, есть фетиш, когда женщина исподлобья смотрит на них пристально в глаза. Вот ни в коем случае нельзя проворачивать такого во время куннилингуса. Особенно пристально выглядывать из кустов, как снайпер в засаде. Это отвлекает и вызывает смешанные эмоции. Ты можешь изредка подглядывать за ней, за её реакцией, эмоцией, но никаких игр в гляделки. Максимум взгляд должен длиться всего 2-3 секунды.

Но каждая женщина индивидуальна, возможно, твоей девушке будет нужна такая связь с тобой, поэтому лучше просто невзначай спросить.

- Дорогая, подскажи, будет ли тебе комфортно и приятно, если я буду смотреть на тебя в то время, как делаю тебе приятно? Не попробуешь – не узнаешь.

Но обычно это только сбивает. Она хочет сосредоточиться на своих ощущениях, расслабиться, а не думать, что ты разглядываешь все её возможные складки. Смотри перед собой и разглядывай вульву.

Глава 4. Для девушек. Комплексы, страхи, я не вкусная

Как перестать переживать и начать получать удовольствие от куни?

"Боже, как я ненавидела куннилингус. Я не могла расслабиться и позволить мужчине увидеть меня там, внизу. А вдруг ему не понравится вкус, запах, или более того, вид??? Вид! Боже, вы видели вообще, как выглядит женская вагина, это же ужасно. Каждый раз, когда мужчина пытался сделать мне приятно, я просто лежала и думала, когда это всё кончится и почему это вообще кому-то нравится. Я просто вжималась в кровать и ждала, когда он прекратит. А после того, как он прекращал, я просто вставала и уходила. Мне было стыдно. Не важно, позвонит он мне ещё или нет, я знала, это позор"

Я не буду говорить сейчас, откуда столько мыслей и комплексов в голове. Но факт в том, что девушкам внушили из разных источников, что вагина – самое грязное и мерзкое, что есть на свете. Но на деле она чище, чем рот. Мы ведь не думаем, что рот мерзкий и уродливый?

Так вот, суть истории выше в том, что девушка никогда не хотела добраться до пункта назначения, она просто участвовала в путешествии. Просто лежать и автоматически ждать, когда же придёт этот волшебный оргазм, либо бояться своих ощущений, думая, что мужчина будет с отвращением делать тебе куннилингус, это неправильно. Если ему не понравится вид, вкус, запах, он не будет с наслаждением доставлять тебе удовольствие через силу. И оргазм очень редко бывает по взмаху волшебной палочки. Очень у малого процента женщин он случается просто потому, что она – женщина. Оргазм — это сложная работа, которую нужно научиться делать. Научиться слушать свое тело, и в качестве награды за свою работу получать оргазм.

Перед тем, как погрузиться в куннилингус и настроиться на приятные эмоции, любой девушке нужен заряд на положительные эмоции. То, что нравится, то, что погружает в себя, настраивает на нужную волну. Например, чувственная музыка, способная дойти до глубины души и, например, заставить танцевать или трогать себя, то, что заставит почувствовать свою сексуальность, ощутить прилив тепла. Парень не должен участвовать в этом процессе, это только её мир, мир чувственности и эротики. Пусть он наблюдает со стороны.

Четыре страха

Прежде чем идти дальше, нужно четкое понимание того, почему именно девушка отказывается от куннилингуса. Я сейчас обращаюсь к прекрасной половине. Найди минутку и подумай тщательно, почему ты не хочешь, чтобы парень делал тебе приятно? Плохо пахнет? Выглядит не так аккуратно, как в порно? Слишком много волос? Плохой опыт в прошлом? Навязанное воспитание?

Большинство проблем и комплексов проявляются в четырёх основных страхах:

Страх 1. Я выгляжу "не нормально"

Только ты решаешь, что значит нормально. То, как ты себя чувствуешь и то, что не мешает тебе в жизни. Актрисы журналов и порно не должны быть эталоном красоты, на них куча ретуши, фотошопа и пластических операций. Это их работа – быть ненастоящими.

Сядь перед зеркалом и посмотри на свои уникальные гениталии. В очень-очень редких случаях действительно нужны операции, но только в том случае, если это мешает жить. Вариаций вульв огромное множество. Как я говорила во вступлении, каждая вульва уникальна. Половые губы могут быть полными, округлыми или толстыми, деликатными или, наоборот, плотными. У некоторых женщин клитор не скрывается за половыми губами, в то время как у других внутренние половые губы вовсе совсем маленькие. Это нормально! Внутренние половые губы бывают различной длины и формы, они могут быть толще на одном конце, чем на другом, одна губа часто длиннее, крупнее и имеет другую форму. Можно бесконечно обсуждать разновидности вульв, но главное, что стоит понимать, что это часть тебя, как нос, глаза и овал лица. И внешний вид не должен как-либо влиять на желаемую стимуляцию.

Вопрос другой. Волосы

У всех они есть как на лобке, так и на половых губах. Если у вашего партнёра уже был опыт с другой девушкой, то вряд ли его можно шокировать наличием волос. В наше время просто куча возможностей избавиться от волос, даже навсегда. Шугаринг, лазерная эпиляция, сухое бритьё, воск, всё, что угодно и подходит лично тебе. Но вряд ли какой-либо адекватный парень откажется от орального секса из-за того, что там растут волосы. А если и откажется, то, скорее всего, он пересмотрел наигранного порно.

Я всё ещё стесняюсь внешнего вида

Я тоже очень сильно стеснялась. Мне было очень стыдно раздвинуть свои ноги, чтобы показать парню весь свой внутренний мир. Есть одна шикарная техника, которая мне помогла. Мастурбация рядом и перед партнёром. Сначала я делала это, когда он просто лежал рядом и помогал мне. После чего в полной темноте я решила лечь перед ним и мастурбировать. Так удобнее ему помогать в стимуляции, плюс можно использовать член для дополнительной стимуляции. Или дать ему в руки вибратор.

Да, многие люди боятся вибраторов, думая, что это измена, но не стоит забывать, что секс-игрушка — это невероятное технологическое достижение, с помощью которого миллионы женщин узнали, что такое оргазм. И, к сожалению, рука не может то, что может вибратор. Они бывают разных форм, размеров, мощностей. Это не замена ни в коем случае, это дополнение, как бокал вина к хорошему стейку.

После того, как я стала чувствовать себя комфортно в темноте, была добавлена маленькая свеча, которая лишь едва отбрасывала легкий свет на наши тела. Это также добавило каплю романтики в процесс. Постепенная работа над стеснением способна творить чудеса, главное — желание его побороть и ничего не бояться.



Страх 2. А вдруг я плохо пахну?

Каждый человек пахнет и имеет свой эксклюзивный запах и вкус. Это естественные процессы нашего организма. Трудно не волноваться о своем запахе, когда есть куча анекдотов про рыбу, тухлятину и товары в секс-шопе, которые подарят аромат роз влагалищу. Но правда такова, что запах рыбы есть только у тех, у кого нарушена микрофлора влагалища или есть венерическое заболевание. И он легко лечится. У каждого здорового влагалища ДОЛЖЕН быть слегка острый, сладкий запах, похожий на йогурт без добавок. Это потому, что внутри влагалища живут бактерии — лактобациллы. Эти бактерии служат частью здоровой вагинальной экосистемы, они регулируют тонкий баланс химического и гормонального фона.

А когда уровень кислотности pH женского влагалища меняется, появляются другие бактерии, менее дружелюбные, они превышают численность лактобацилл, и в результате действия щёлочи меняется и запах. Есть большое количество причин, почему меняется запах. И иногда девушки сами виноваты в изменениях, например, когда используют глубокое промывание влагалища — спринцевание. Влагалище внутри мыть не нужно! От слова совсем. Достаточно просто подмываться снаружи водой и мылом. Всё.

А еще знаешь ли ты, что мужчина тоже частично ответственен за запах гениталий партнёрши? Всё дело в сперме, она имеет сильную щелочную среду, большую, чем какая-либо другая жидкость в организме человека. Попадая внутрь влагалища во время незащищенного секса, например, прерванного полового акта, сперма может менять общий уровень кислотности pH, повышая его на короткое время (особенно если у мужчины в предэякуляте живут сперматозоиды), что позволит патогенным бактериям стать сильнее. Обычно организм женщины сам перестраивается на нормальный уровень, особенно когда партнёр постоянный и микрофлора привыкла друг к другу. Но когда у женщины за короткое время бывают разные партнёры, организм иногда не способен быстро восстановить бактериальное равновесие из-за иммунитета. Можно выпить бокал вина после секса, чтобы помочь бактериям восстановиться.

Почему может появиться запах между ног?

В большинстве случаев смена запаха нормальна и естественна, это может зависеть от менструального цикла, гигиенического ухода и даже еды.

Согласно данным Американского конгресса акушеров-гинекологов (ACOG), определённые запахи из влагалища могут указывать на инфекции, особенно если они сопровождаются выделениями, отличными по цвету, консистенции или количеству от того, к чему ты привыкла. А ещё запах часто меняется перед и во время овуляторного периода. Это значит, что выделяются феромоны, означающие готовность женщины к привлечению мужчины и оплодотворению. Часто такой запах очень приятный и притягивающий.

Чем же может пахнуть влагалище и когда нужно обратиться к врачу?

Острый или ферментированный запах

Влагалище часто имеет кислый аромат. Некоторые сравнивают с запахом забродивших продуктов. Йогурт, дрожжевой хлеб и даже немного кислого пива содержат те же самые полезные бактерии – лактобациллы, которые доминируют в большинстве здоровых влагалищ. Если вагина пахнет как пиво, то не волнуйся, это нормально. Просто нужно принять душ перед сексом, либо использовать лубрикант для орального секса с добавками, безопасными для влагалища. Такие лубриканты способны перебить запахи и вкусы.

Причины:

pH-баланс здорового влагалища слегка кислый (между 3,8 и 4,5), и именно лактобациллы сохраняют безопасный уровень, чтобы не дать вредным бактериям расти.

Медный запах

Редко такой запах означает серьёзную проблему и в основном является нормальным.

Причины:

В крови содержится железо, которое отдаёт металлическим запахом. Наиболее распространённой причиной появления крови является менструация. Во время менструации кровь и ткани выходят из слизистой оболочки матки и проходят через вагинальный канал. Поэтому это нормально, если медный запах сохраняется несколько дней после окончания менструации.

Лёгкое кровотечение после секса может быть обычным явлением. Это происходит из-за сухости влагалища или энергичного секса, который может вызвать небольшие трещины или царапины.

Медный запах также может быть вызван менее распространёнными, но серьёзными причинами вагинального кровотечения. Металлический аромат не должен задерживаться слишком долго после окончания менструации. Если кровотечение не связано с месячными или металлический запах сопровождается зудом и выделениями, нужно обратиться к врачу.

Сладкий, как патока

Не такой, как свежее испечённое печенье, а крепкий и землистый. Сладковатый запах тоже не должен вызывать беспокойство.

Причины:

Снова бактерии. Твой pH влагалища – это постоянно меняющаяся бактериальная экосистема. Так же то, что ты ешь, может влиять на вкус и запах, как сперма, только слабее. Об этом мы поговорим дальше.

Запах копченой травы

Он примерно как запах жжёной травы, когда летом от жары горят сухие поля.

Причины:

Эмоциональный стресс. Твое тело содержит два типа потовых желёз: апокриновые и эккриновые. Эккриновые железы производят пот, чтобы охладить тело, а апокриновые железы реагируют на твои эмоции. Эти апокриновые железы заполняют подмышки и пах.

Когда ты находишься в состоянии стресса или беспокойства, апокриновые железы производят маслянисто-вязкий секрет. Сама по себе эта жидкость не имеет запаха. Но, контактируя с обилием вагинальных бактерий, она может этот запах вызвать. Успокойся, расслабься, выпей ромашковый чай и прими душ.

Рыбный запах

Часто влагалище ассоциируют именно с запахом рыбы. Но свежая рыба почти ничем не пахнет. В этом случае более удачное сравнение — это запах гниющей рыбы. Триметиламин является химическим соединением, ответственным как за отчётливый аромат гниющей рыбы, так и за некоторые аномальные запахи из влагалища.

Если запах усиливается сразу после секса или сопровождается увеличением выделений, это может быть признаком бактериального вагиноза, состояния, отмеченного избыточным ростом бактерий, который нарушает тонкий pH-баланс влагалища. Бактериальный вагиноз является очень распространённой инфекцией. Симптомы включают в себя неприятный или рыбный запах, тонкие серые, белые или зелёные выделения, вагинальный зуд, жжение во время мочеиспускания.

Причины

Бактериальный вагиноз появляется из-за чрезмерного роста анаэробных бактерий.

Инфекция трихомониаз – это венерическое заболевание, которое бывает очень вонючим с более выраженным запахом, чем у вагиноза.

В редких случаях рыбный запах является признаком более серьёзного заболевания.

Если запах гнилостный, как мёртвый организм, это может быть не ваше влагалище, а что-то во влагалище, например, забытый тампон.

Ни в коем случае не используй какие-либо парфюмерные добавки, чтобы избавиться от запаха. Сейчас на рынке есть различные шарики, спреи, тампоны, пудры и т.д. Таким дополнением ты можешь сделать ситуацию ещё хуже. Если переживаешь из-за наличия запаха, прими душ, а ещё лучше – сделайте это вместе. Совместный душ поможет расслабиться и настроиться на эротический лад. Также всегда держите рядом с собой влажные салфетки, они – хорошие помощники в этом деле. Вагина не должна пахнуть розами, мы живые люди, которые потеют и ходят в туалет. Примите это как факт, пожалуйста. Даже резиновые куклы пахнут. А главное, не нервничайте, так как от стресса проявляют себя феромоны страха, которые тоже могут издавать запах.

Химический ещё иногда этот запах называют Мускусом.

Запах, похожий на отбеливатель или аммиак, может говорить о некоторых вещах. Иногда этот запах является причиной обратиться к врачу.

Причины:

Моча содержит мочевины – вещество, которое связано с циклом преобразования аммиака в организме. Накопление мочи на нижнем белье или вокруг вульвы может вызвать химический запах. Имей в виду, что моча с сильным запахом аммиака является признаком обезвоживания. Лубриканты или презервативы могут способствовать появлению этого запаха. Например, некачественные презервативы и лубриканты с сомнительным составом и низким качеством сырья. Также возможно, что химический запах является признаком бактериального вагиноза. Химический запах часто попадает в категорию рыбных. В любом случае, с появлением такого запаха лучше всего посетить врача.

Страх 3. Я невкусная «там»

Так же, как и запах, у влагалища есть вкус. У каждого человека есть свой собственный запах и вкус, это частичка нашей ДНК. Одни девушки сладкие, другие – терпкие, третьи – кислые, четвёртые вообще не имеют вкуса. Многих мужчин дико возбуждает вкус их спутниц, потому что он создан, чтобы привлекать мужчин. Но ещё раз повторю, любой запах и вкус можно перебить лубрикантами. Главное, подбирать их правильно, ориентируясь на мои Шлёп-обзоры, и избегать лубрикантов, которые из-за плохого состава могут нарушить баланс бактерий во влагалище и вызвать молочницу «по громкой связи». На самом деле существует больше стереотипных разговоров касаясь вкуса женщины, чем оно есть на самом деле. Почему никто не говорит о мужском члене, что он как-то не так пахнет?

Хочешь знать, как пахнут твои выделения? Понюхай свои пальцы после мастурбации. Ты можешь даже попробовать свои выделения. Часто это вызывает только один вопрос: "И всё? Это даже приятно и вкусно, а не так ужасно, как я думала". И нет, нет ничего противного в том, чтобы пробовать свои выделения. Это естественно. Ты ведь глотаешь свою слюну.

Влияет ли еда на вкус и выделения женщины?

К сожалению, не было проведено ни одного научного исследования, связывающего диету со вкусом и запахом выделений из влагалища. НО МЫ-ТО экспериментаторы. И не важно, что мы не учёные, нас ничто не остановит перед тем, чтобы попробовать и открыть новые возможности нашего организма. Так, несколько лет назад мы несколько месяцев подстраивали диеты, чтобы узнать о том, что и как влияет на сперму. А теперь пришло время узнать о влагалище намного больше, чем уже знаем.

О каких временных рамках стоит говорить? Зависит от настроения, дня цикла и продукта, который я употребляла. Обычно разница была заметная в течение дня. Например, я ела что-то утром, а вечером вкус уже менялся. Но иногда требовалось до двух дней. Это значит, что два дня я ела определённую еду, и уже тогда вкус был более выражен. Стоит отметить, что ещё многое зависит от самой женщины и здоровья её желудка и кишечника. То есть существует очень много факторов, которые стоит учитывать, и тут только ваши эксперименты помогут точно определить временные рамки.

Йогурт с живыми культурами или пробиотическими добавками

Некоторые врачи рекомендуют йогурты с пробиотиками или пробиотическими добавками женщинам, которые страдают от хронических грибковых инфекций, вызванных грибом кандиды (молочница). Особенно если молочница – частое явление и уже хроническое, проявляющееся вновь и вновь. Особенно если вы использовали смазки Durex и перестали. Пробиотики – это живые микроорганизмы, часто называемые «дружественными бактериями», которые могут помочь в борьбе с инфекциями, вызванными «плохими» бактериями, и улучшить здоровье пищеварительной системы. Они иногда добавляются в йогурты и доступны в виде добавок. Бактерии, входящие в семейство лактобацилл, являются одними из наиболее часто используемых.

Меняет ли вкус? Йогурт делает его нейтральным или слегка кислым.

Плюс: Может помочь предотвратить дрожжевые инфекции и бактериальный вагиноз.

Сахар, шоколад, конфеты, десерты

По данным Управления по здоровью женщин Министерства здравоохранения и социальных служб США, дрожжевые инфекции очень распространены: около 75% женщин в определенный момент жизни заболевают ими, и часто инфекция не раз возвращается.

Существует множество возможных причин возникновения дрожжевых инфекций, включая беременность, приём антибиотиков или употребление слишком большого количества сахара.

Меняет ли вкус? Иногда. Зависит скорее от сладостей и количества, которое было съедено, но сильного различия, даже если два дня есть шоколадки, мы не заметили.

Кофеин, алкоголь, шоколад и искусственные подсластители (сахарозаменители)

Могут раздражать мочевой пузырь, особенно если ты страдаешь от интерстициального цистита. На самом деле список продуктов, которые могут вызывать раздражение мочевого пузыря и заставлять часто бегать в туалет, довольно объёмный. Сюда входят еще и нитраты и глутамат натрия.

Меняет ли вкус? Алкоголь сделал вкус более кислым и резким. А кофе, наоборот, более терпким и пахучим. Но без кислоты или горечи. У мужчин вкус сильнее меняется.

Сильно пахнущие продукты, такие как спаржа, чеснок и карри, могут сделать всё только хуже и усилить вкус.

Поскольку важным компонентом запаха и вкуса является пот, то продукты, которые делают пот более пахучим, скорее всего, могут иметь влияние и на влагалище.

Меняет ли вкус? А вот чеснок, особенно в большом количестве, действительно сделал свое гадкое дело. Вкус стал мерзким и невыносимым. Хотите куннилингус – не кушайте много чеснока перед сексом. Это оттолкнет даже самого стойкого мужчину

Большое количество воды усиливает выделение естественной смазки.

Наше влагалище — это слизистая поверхность, и, когда в организме нет обезвоживания и употребляется больше рекомендуемого количества воды, слизистые вырабатывают больше естественной смазки. И если вдруг ты съела продукт, который сделал вкус и запах сильным, то употребление воды может вернуть всё назад намного быстрее.

Меняет ли вкус? Нет

Цитрусовые и Ананас

Все мы знаем, что ананас благоприятно влияет на вкус спермы, но сработает ли это на влагалище? Фрукты, особенно цитрусовые, могут сделать вкус твоего влагалища ещё более сладким.

Подобно кофе, цитрусовые могут изменить уровень pH из-за высокого уровня кислотности. В паре со всеми этими натуральными сахарами вкус действительно меняется. Главное, не переусердствовать.

Меняет ли вкус? Да, да и еще раз да! Вкус, как и запах, действительно меняются к лучшему, становятся ароматнее, слаще и насыщеннее. Очень приятно. Еще вкус меняет киви, манго, огурец и петрушка. Каждый из этих продуктов имеет свое благоприятное последствие.

Сельдерей

Сельдерей может нейтрализовать запахи влагалища. Он богат витамином С и жидкость. Поэтому может замаскировать горький вкус. Но достаточно просто употреблять требуемое количество воды для вашего организма

Меняет ли вкус? Не заметили

Вредные привычки.

Безусловно, курение сигарет неблагоприятно влияет на вкус и запах, он становится более горьким и пахучим. А также некоторые сильные антибиотики и таблетки могут вызвать неприятное изменение вкуса.

На самом деле существует очень мало продуктов, которые как-то влияют на женский вкус и запах. В основном это насыщенные фрукты с большим количеством витаминов и различные ароматные травы, если употреблять их в пищу в большом количестве.

Лубриканты-помощники

Всё становится намного романтичнее, вкуснее и мягче с дополнительными лубрикантами. Слюна от долгой стимуляции может перестать выделяться, а для повышенной чувствительности её должно быть очень много. Также из-за насыщенного сладкого вкуса лубриканты могут помочь тебе выделять больше своей смазки. Поэтому в твоей оружейной сумке должен быть хотя бы один вкусный и съедобный лубрикант.

И такой лубрикант поможет девушке чувствовать себя намного уютнее и безопаснее, ведь он ароматный и перебивает любой вкус выделений влагалища, даже если они незначительны. Стоит понимать, что абсолютно любой лубрикант не подойдёт. Всё из-за возможности опасного состава. Самое главное, на что стоит обратить внимание, это была ли у твоей девушки молочница, так как в смазки для сладости добавляют сахарозу и целлюлозу, которая при контакте со слизистой может провоцировать рост грибов кандиды. И чтобы не заставлять тебя пересматривать десятки разных тюбиков, вот то, что ты можешь купить:



Съедобные смазки на водной основе:

Juleju – согревающая формула
Jo Systems Candy Shop
Dolphi sweet pleasure
Wet Desserts
Wicked Aqua
Juju



Можно ли использовать обычную смазку на водной основе? Безусловно, можно, это только твой выбор, что использовать. Но часто они несъедобные, горчат и создают неприятную жирность на губах и послевкусие. В первую очередь это нужно тебе, чтобы тебе было вкусно.

Также нежелательно использовать различные бытовые соусы или взбитые сливки. Это может спровоцировать нарушение микрофлоры и инфекцию во влагалище женщины.

При выборе смазок внимательно изучи состав, если это для куни, в составе не должно быть сахара, целлюлозы и парфюма со спиртом. Ни за что не бери дюрекс. Не смей, никогда, даже под дулом автомата. Это опасно для здоровья девушки. Потрать время, сходи в секс-шоп, закажи онлайн.

Съедобные масла подходят и для массажа, и для орального секса:

Важно: Масла нельзя использовать вместе с презервативами, латекс разрушается. Имейте это в виду, если планируете продолжать секс с презервативом.

Eros fantasy – согревающая формула
Plaisir Secrets – массажное масло



Силиконовый лубрикант для массажа:

Важно: если в вашей игре будут присутствовать игрушки, то силикон с силиконом использовать нельзя. Силикон разъедает игрушку и делает её липкой, непригодной к последующему использованию.

hot premium glide
lovespray profi
pjur original



А сейчас на рынке появились ещё интересные экземпляры, называются Жидкий вибратор. Это как возбуждающий гель, только, помимо возбуждения, они создают вибрирующие и пульсирующие ощущения на клиторе.

Есть только несколько фирм, которые их производит, самая известная – это Orgie.

Как правильно нанести лубрикант?

Ни в коем случае не наноси сразу на гениталии партнёрши. Несмотря на то, что смазка комнатной температуры, она намного холоднее, чем возбуждённое тело девушки. Поэтому сначала наносим себе на руку, на пальцы, растираем, чтобы согреть, и уже после этого можно нанести на гениталии.

Либо можно сразу налить себе нужное количество смазки в рот и уже тогда приступать к оральному блаженству.

Хочешь разнообразия?

Если вдруг обычным лубрикантом вас уже не удивить, то есть ещё что добавить и чем разнообразить свои оральные ласки:

Взрывная карамель: Интересная новинка на рынке. Пакетик в 30 гр стоит от 200р, и его хватает на 5-10 сессий в зависимости от потребления. Если девушке не показывать, что происходит, то её безумно удивит необычное ощущение пузырьков шампанского на клиторе. У тебя же во рту будет создаваться целый фейерверк.

Блеск для губ со стимулирующим эффектом: Сейчас есть несколько новинок, которые способны удивить любого. Идея такого блеска для губ состоит в согревающем и покалывающем-вибрирующем эффекте. У каждого блеска свое дополнение, которое вы можете выбрать для своей постели. Такой блеск добавляет ощущений и делает гениталии более чувствительными.

Страх 4: Это займёт слишком много времени, чтобы получить оргазм

"Иногда перед тем, как начать доставлять своей девушке оргазм, мне кажется, что это займёт очень много времени, у меня затекут все мыслимые части тела, но я так и не смогу довести её до пика. Есть ли какое-то общее правило, сколько должен длиться кунни?"

Тут есть только один общий верный ответ: Столько, сколько потребуется ей, чтобы кончить. Нельзя говорить обобщённо и думать, что у неё там таймер. Одной может потребоваться 3 минуты, другой – больше часа. Но это не значит, что весь час ты должен работать языком в разные стороны. У тебя есть руки, игрушки, член и фантазия.

Есть популярное исследование, да и сексологи согласны с ним, что девушки, которые регулярно практикуют мастурбацию, намного легче и быстрее достигают оргазма, особенно во время кунни, чем те, кто мастурбацию игнорирует по определенным причинам (например, потому, что в большинстве случаев стимуляция клитора останавливается желанием сходиться в туалет по-маленькому). Это происходит из-за того, что мастурбирующие девушки лучше знакомы со стимуляцией клитора и понимают, когда подходит оргазм.

Во время наслаждения ни в коем случае нельзя думать о времени, это сбивает, затуманивает мозг, и оргазм уходит на второй план. Конечно, было бы здорово, если бы «там, внизу» у девушек был таймер, который бы по достижению определенного времени выпускал снаряд на волю. Ох уж эти волшебные фантазии. Ты можешь попросить её подключить мастурбацию к своей стимуляции. Или вовсе поменять позу, например, в 69.

Если ты устал, если нет сил продолжать, нет ничего страшного в том, чтобы остановиться и продолжить другим способом, либо сделать перерыв. Главное, сказать об этом партнёру, а не делать через силу в надежде, что девушка кончит. Она может это почувствовать и гонять в голове отвлекающие мысли. И, пожалуйста, как я указывала в ошибках, не дави на неё, думая, что она так быстрее кончит. Опять-таки, длительность каждой игры в куннилингус зависит от разных факторов, и если один раз прошёл час до оргазма, то в другой раз всё может занять всего несколько минут, либо наоборот.

В любом случае сеанс куннилингуса может длиться от 15 до 45 минут, и это не считая прелюдии, танцев, эротического настроения и ужина. Главное, не перегнуть палку, ведь у многих женщин после 45 минут наступает период перевозбуждения, и тело теряет всякую чувствительность.

Терпение

Ещё одно качество, которое показывает в тебе опытного любовника и мастера настоящего куннилингуса. Не торопись набрасываться на её клитор, как голодный пустынный житель на бочку с холодной водой. В самом начале вообще самое лучшее – избегать контакта с ним. Почувствовав твой настрой и поняв, что ты выжидаешь, как опытный охотник, она может расслабиться в ожидании нападения и насладиться в полной мере. Такое терпение покажет женщине, что ты точно знаешь, что делаешь, даже если ты понятия не имеешь, что происходит.

Предвкушение сделает часть работы за тебя. Ведь сначала ты возбудишь её ум, что очень важно, и телу не останется другого выхода, как последовать за мыслями в сторону оргазмического удовольствия. Ты ещё ничего не сделал, а она уже додумала, придумала и нафантазировала. Идеально же. Когда ты никуда не торопишься во время прелюдии или массажа и уверен, что она непременно кончит, ты, таким образом, посылаешь ей сигнал, что она должна расслабиться. То, как ты к ней прикасаешься пальцами, руками или языком во время куни, многое говорит о твоём уме и настроении. Если ты передал ей расслабленность и энтузиазм, то это снимет часть ментальных блоков и позволит наслаждению полноценно захватить тело. Поэтому твоя цель – действовать медленно и неуклонно, и тогда она быстро возбудится.

Подстрах: Я боюсь пукнуть вагиной

Ох уж этот безграничный страх опозориться перед парнем и пукнуть вагиной, особенно парню в лицо. Когда девушка в страхе сделать это, она начинает зажиматься и сильно напрягать интимные мышцы, и ни о каком продолжении игры речи быть не может. Всё возбуждение уходит, и мысли наполняются страхом. Самое главное – понимать, что если такое произойдёт, то в этом нет ничего страшного. Главное, не отталкивать друг друга. Со всеми бывает.

Чтобы таких ситуаций не случилось, нужно держать мышцы тазового дна (интимные мышцы) в тонусе и поддерживать их с помощью тренировок.

Как узнать, что у тебя слабые мышцы тазового дна? Всё просто – во время мочеиспускания задержи струю на 1-2 секунды и продолжи мочеиспускание. Если нет какого-либо дискомфорта или ощущения, что опорожнилась не до конца, то мышцы в норме. Если же струю удержать не удалось, или создалось ощущение, что сходила не до конца, то нужны тренировки. Можно приобрести бюджетный тренажёр и заниматься с ним. Например, Kegel Rejuve.

Подстрах: Я чувствую себя бревном

Иногда бывает и так, что девушка во время куннилингуса вместо того, чтобы получать удовольствие, думает о том, что же она должна делать, чтобы тебе было не скучно. Объясни ей, что это только её удовольствие, которое ты хочешь ей подарить, она должна закрыть глаза и чувствовать твои движения. Она может хватать тебя за волосы, впиваться руками в одеяло, подушку, либо же уделить внимание своей груди, пробуждая эрогенные зоны.

Глава 5. Безопасность орального секса и ЗППП

Безопасный секс — это термин, который означает защищённый секс с новым партнёром для защиты от различных ЗППП (Заболеваний, передающихся половым путём) или беременности. Но даже если у тебя один партнёр на протяжении длительного времени, то риск заболеть некоторыми инфекциями всё ещё есть. И нет, я не говорю сейчас про измену. В этой главе я хотела бы затронуть важность безопасности контакта и твоего здоровья. Так как почти все ЗППП могут передаваться при орально-генитальном контакте. Например, мужчина может подхватить от женщины негонококковый уретрит, если у женщины воспалились органы таза.

Некоторые болезни могут находиться в состоянии покоя в течение нескольких месяцев или даже лет после заражения либо никак себя не проявлять. Поэтому люди, которые следят за своим здоровьем, перед тем, как бежать к партнёру в постель, теряя на ходу трусы, должны обязательно сдать ряд анализов в лаборатории.

Все эти фразы «Я тебе доверяю, да ты мне тоже, я чист! Ты что, я знаю!» – просто воздух, пока нет официальной бумажки. Вы ведь не хотите потом плакать с анализами, что у вас ВПЧ или герпес? А эти два вируса, между прочим, почти никак не лечатся, а некоторые категории ВПЧ и вовсе имеют онкогенный характер.

И да, девственники также могут быть носителями ЗППП и даже не знать об этом. Например, вирус папилломы человека ВПЧ может всю жизнь спать внутри, но проявлять себя при падении иммунитета человека. ВПЧ можно обнаружить с помощью мазка Папаниколау.

У некоторых девушек иногда происходит дисбаланс вагинальных бактерий и проявляется такая инфекция, как вагиноз. Лечится она долго, и при любом контакте нужно использовать защиту в виде презерватива. Да и для куннилингуса тоже.

Инфекции

Трихомониаз, бактериальный вагиноз и вульвовагинальный кандидоз (молочница) - это инфекции, которые могут развиваться сами по себе в результате роста вредных бактерий во влагалище, хотя они также могут передаваться через незащищённые влагалищные контакты. Трихомониаз и бактериальный вагиноз передаются от женщины к мужчине через вагинальные выделения, а вот случаи заражения молочницей встречаются очень редко.

ВИЧ

Доказано, что секрет влагалища у ВИЧ-положительных женщин содержит небольшое количество вируса, а его концентрация повышается во время менструации. ВИЧ-положительные мужчины могут передать вирус партнёрше через ранки во рту.

Бактериальные ЗППП

Гонорея, хламидиоз и сифилис являются бактериальными ЗППП и могут лечиться с помощью антибиотиков. В основном они распространяются через незащищённый секс. Гонорея может передаваться через орально-вагинальный контакт, как и сифилис, если во рту есть открытые кровоточащие ранки или был совсем недавно удалён зуб, а также если внутри влагалища есть трещины и ссадины. А вот то, что хламидиоз передастся через куннилингус, маловероятно.

Как защитить себя, если не уверены?

Так как во время обычного полового контакта у нас есть презерватив, то что делать при куннилингусе? В мире секса есть такая вещь, как коффердам — это тонкая полоска латекса, которая накладывается на вульву перед оральным сексом. Такие есть в стоматологии. Но нам не нужны такие трудности. В европейских странах в некоторых секс-шопах продаются латексные салфетки, опять-таки, нет никакой нужды их искать, можно сделать такую салфетку самим из обычного презерватива. Это очень просто:



Проблема в том, что многие женщины не хотят использовать такую латексную салфетку, так как это уменьшает удовольствие от куни. Но здоровье ведь выше всего. И наоборот, есть женщины, у которых очень чувствительный клитор, настолько чувствительный, что к нему невозможно прикоснуться в возбуждённом состоянии. Такая салфетка может забрать на себя часть стимуляции и позволить

девушке наслаждаться куннилингусом без боли и дискомфорта. Также я читала много историй от женщин, которые получали больше удовольствия от плотной салфетки на их вульвы, так всё было гладкое, мягкое и сдавлено, за счёт этого крови к гениталиям прилиvalo больше.

В любом случае эксперименты — шикарные помощники найти для себя новые способы стимуляции и поиска ощущений.

Как удерживать салфетку на месте?

Иногда девушка может держать латексную салфетку на месте, пока ты работаешь языком, но лучше всего, чтобы ты сам её держал, так ты сможешь контролировать, чтобы она оставалась на месте. Это кажется неудобным, но можно наловчиться.



Глава 6. Как подготовиться к куннилингусу

Когда вся анатомия и важные аспекты подготовки позади и ты всё ещё тут, со мной, значит, мы можем переходить к самому сладкому – к подготовке, которая частично пересекается с ошибками и комплексами. В основном данный раздел опять-таки создан для девушек. Я хотела, чтобы это было не столько мужское пособие, как довести девушку до оргазма и научиться быть ближе друг другу, сколько советы, как полюбить свое тело и не стесняться друг друга. Ведь это очень важно в интимных отношениях – не прятаться друг от друга под одеялом с дыркой для совокупления.

"Она тщательно готовится к встрече, словно к важному параду, делает интимную стрижку, покупает красивое бельё, бреет ноги, использует скрабы, гели, лосьоны для тела. В это время мужчина закурил, покушал, в принципе не почистил зубы, и вот такой красивый и пахучий начал лезть к намытой вульве. Это вызывает больше отвращения, чем желание доверить своё сокровенное на растерзание такому невежеству"

Так как в главе про интимные запахи мы уже узнали, что душ – важная часть куннилингуса, и понимаем, что такая гигиена перед сексом позволит девушке чувствовать себя более свежей, то не стоит забывать, что мужчина тоже должен пройти этот ритуал. Вы оба можете не делать это как рутинную бытовуху, а наоборот, как ритуал, который вас объединит. Так, например, некоторые пары практикуют совместное бритьё, или бритьё друг другу. Главное, чтобы вам было комфортно.

Важно: Если вдруг девушка после душа и перед куннилингусом вдруг захотела в туалет по-маленькому, убедитесь, пожалуйста, что в складках половых губ не осталось туалетной бумаги. Такое бывает с дешёвой туалетной бумагой, она оставляет следы, поэтому лучше всего использовать влажные салфетки. Вряд ли будет приятно вытаскивать остатки этого преступления в постели.

Брить или не брить?

Самое время обсудить лобковые волосы у женщины. Стоит отметить важный аспект – излишняя растительность в области гениталий фактически лишает женщину способности чувствовать полный контакт с горячим и влажным языком на её вульве в полной мере. А также обилие волос может слишком сильно впитывать естественный запах женщины, и даже долгая горячая ванна не избавит от него.

У каждого человека свои предпочтения. Одни любят аккуратную интимную стрижку, другие – полную гладкость, третьи же считают, что отсутствие волос похоже на детские гениталии. Поэтому важно обсудить такие детали заранее, чтобы точно никого не отпугнуть. Точно сказать, как кому нравится, невозможно. На планете 7 миллиардов людей со своими заморочками и вкусами.

Но я на своём опыте поняла одну вещь – не важно, что у тебя на лобке: треугольник, полоска, первая буква имени партнёра, но половые губы приятнее всего стимулировать языком, когда они мягкие и гладкие, без щетины. Это может причинить дискомфорт мужчине, а девушке это создаст ощущение наждачной бумаги. А гладкие и мягкие половые губы, наоборот, усиливают соприкосновение с языком партнёра.

Сейчас существует огромное количество способов избавиться от волос. От обычного домашнего бритья одноразовой бритвой до полного удаления с помощью лазерной процедуры. Главное – понимать, что, если ты делаешь это дома, иногда бритьё может вызвать раздражение и вросшие волосы. Старайся размягчить волосы и кожу в тёплой ванне перед тем, как приступать, и используй специальные гипоаллергенные лосьоны. Так как вид воспалённой и раздражённой вульвы мало привлекателен, старайся быть аккуратной в этом плане.

Чистка зубов, ротовой области и рук

Я уже говорила в ошибках, что многие парни перед куннилингусом и после него стараются тщательно поработать зубной щёткой у себя во рту. Но такая излишняя гигиена может обернуться целой трагедией. Во-первых, холод ментола может повредить слизистую вульвы женщины и заморозить ей все чувствительные рецепторы, что убьёт всё удовольствие от твоих стараний. Во-вторых, ты можешь повредить себе десны и занести туда инфекцию, так как многие ЗППП передаются через орально-генитальный контакт. Чисть зубы медленно и аккуратно, старайся не делать грубых движений. Куни со вкусом крови – такое себе удовольствие. Если ты переживаешь за запах изо рта, лучше всего за пару часов до назначенного времени почистить зубы и не употреблять сильно пахнущие продукты, также ты можешь использовать ополаскивающий лосьон для рта. И да, зубной нитью пользоваться тоже нежелательно.

Перед тем как приступить к куннилингусу, обязательно тщательно вымой руки и хорошо промой грязь под ногтями, если она есть. Желательно промыть всё два раза с мылом, чтобы не допустить попадания вредных бактерий во влагалище и уретру. Цистит – очень болезненная инфекция, от которой сложно избавиться. Это относится как к парню, так и к девушке, поскольку девушки тоже часто мастурбируют во время куннилингуса. Не полнитесь и помойте руки.

Если вдруг ты – обладатель длинной и густой бороды, знай, она должна быть мягкой и не колючей. Это очень неприятно, когда по нежной коже елозят наждачной бумагой, нет никакого желания терпеть зуд и чесаться. Возьми у своей девушки кондиционер или маску для волос, попроси её, пусть за тобой поухаживает, вы ведь вдвоём стараетесь.

Атмосфера, музыка, бельё

Большинство девушек безумно любят романтику и нежный подход. Это не просто атмосфера, это один из способов проявить заботу и показать, как тебе важно сделать ей приятно. А ещё спальня должна излучать чувственность.

Мало кому понравится, когда на соседней койке спит дедуля или мама на кухне готовит борщ, а на улице тусит группа байкеров. Атмосфера – это часть настроения и расслабленности. Настроение очень важно для получения удовольствия, и, когда долго и упорно выстраивается возбуждение с помощью музыки, ласк, ароматов и внимания, это совершенно другой опыт, который ты можешь подарить девушке. Разве не за этим ты тут?

Приглушённый свет, запах ароматический свечей или какой-нибудь романтический ночник (сейчас есть такие с определённым узором на потолке, например, или определённым светом). В таком свете у любой девушки не будет мыслей о том, что ты обратишь внимание на её незначительный целлюлит или маленькую складку под лифчиком.

Если свечи не имеют аромата, ты можешь распылить его в комнате сам. Например, использовать ароматические палочки или свой парфюм. Аромат – это мощный афродизиак, который может помочь расслабиться. Ты можешь спросить её заранее, какие запахи её возбуждают, возможно, это ассоциация с моментом из жизни, фрукты, выпечка, всё, что угодно.

Одно из моих любимых дополнений в спальне, от которого в восторге очень многие, – ароматические свечи, которые превращаются в масло. Их сейчас в секс-шопе очень много, на любой вкус, запах, бюджет и даже с добавлением феромонов. Такое масло можно впоследствии использовать для массажа, о котором мы поговорим дальше. Когда свеча горит, вместо расплавленного воска образуется масло, оно слегка тёплое и не обжигает кожу, а, наоборот, пробуждает возбуждение.

Приготовь для неё легкий ужин. Пусть это будет одной из ступеней для того, чтобы она поняла, что она тебе важна. Это может быть даже лёгкая сырная тарелка и бокал красного вина. А утром ты можешь принести ей, например, персик или стакан сока с розой. Такую романтику и атмосферу она долго не забудет. Девушки часто мечтают о таком прекрасном.



Чистое белье, никакого беспорядка. Важно: самый лучший куннилингус не получится на грязном, дурно пахнущем белье, на котором ты вчера ел чипсы. Это недолго – постирать бельё и заново его постелить. И засунь носки под кровать, не оставляй их посреди комнаты.

Важно. В комнате не должно быть холодно или слишком жарко. Это некомфортно. Также можно оставить на ней носочки или чулки. Когда ноги холодные, это отвлекает, и давно уже было доказано, что с тёплыми ногами оргазм получить намного легче.

Музыка

Всеми богами молю тебя, не включай заготовленные плейлисты из ВК по поиску «музыка для секса». Составь свой плейлист, он будет поддерживать нужный ритм и настроение. Иначе вместо романтики вы будете ржать под музыку из «Деревни дураков». Музыка также не должна орать, она должна быть на фоне, еле различима и приглушена. Она должна дополнять, а не забирать.

В этой рубрике я хочу подробнее рассказать о технике расслабления, к которой мы будем возвращаться не раз. Это визуальная эйфория. Когда после тяжёлого дня, или чтобы просто снять стресс и настроиться на волну, вы приглашаете друг друга в танец или, например, ты отпускаешь её одну, чтобы она погрузилась в мелодию, почувствовала своё тело, эту энергию, и отпустила тревожные мысли.

Важно, чтобы она наслаждалась собой, пробуждала сексуальность и понимала, что возбуждает этим тебя. Ты просто наблюдай со стороны, не трогай. Это идеально, если есть время, и вы никуда не торопитесь, чтобы дополнить картину. А еще очень много парней даже в спальне остаются сдержанными и закрытыми (мужчина же, какие эмоции). Так вот, это тоже признак плохого любовника. Ты тоже человек, у которого есть чувства, и ты можешь их проявлять.

И не забудь выключить телефоны или поставить их на беззвучный режим.

Amber - Sexual (Afterlife Mix Sex Lounge - Les Musiques de L
Jasmine Thompson - La La La [Naughty Boy]
You Make Me Feel | UMBRELLA FM Anton Ishutin Remix 320 kb/s
I Feel Your Body Sone Silver
Lily Was Here (Ibiza Del Mar Cafe Mix) Candee Soulchillaz
Say Something (Moseqar Remix) Kat Dahlia & A Great Big World Cover



Визуальная часть. Одень её

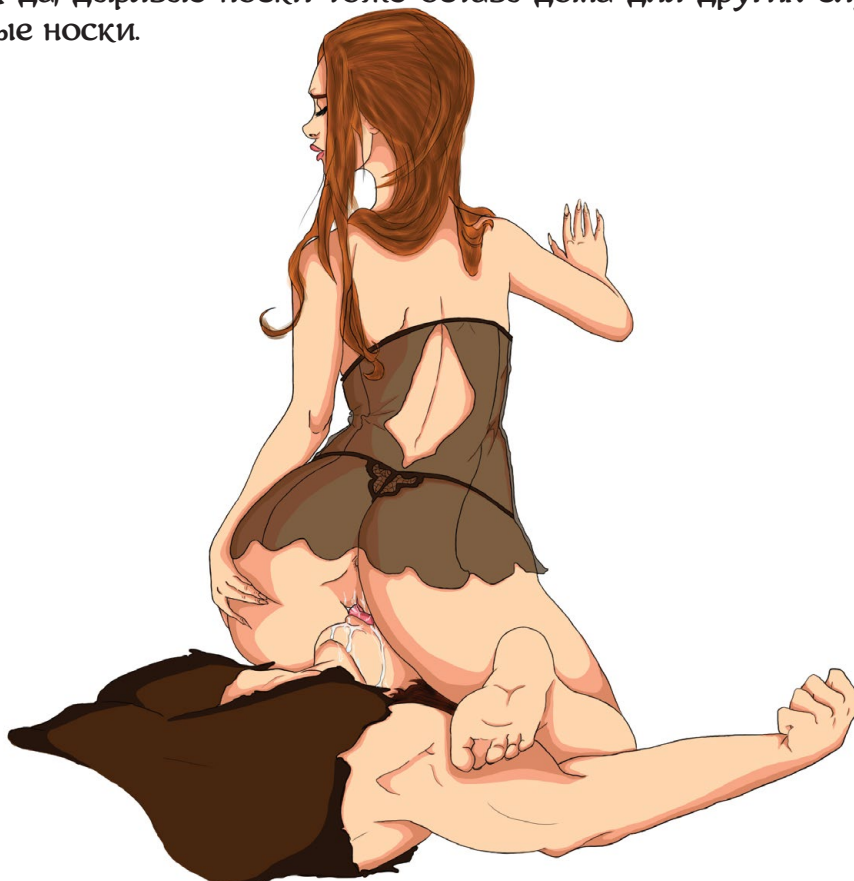
Ещё один маленький, но безумно эффективный совет, который покажет ей твои намерения и заботу. Купи ей красивое белье. Можете выбрать вместе, можешь выбрать один, главное, знать размер девушки. Так как ты выбрал это для неё, ты старался, для тебя это было важно, ей, безусловно, это не просто понравится, она будет чувствовать себя более сексуальной и желанной.

СОВЕТ. Возьми лифчик, который она носит, и шуруй с ним в магазин. Покажи это консультанту или же сфотографируй бирку, на которой написан размер, обычно это странные цифры в виде 75B, 80D, 75A. Либо, если ты стесняешься, то всё можно купить в онлайн-магазинах, главное, не ошибиться в размере.

Также, если ты раздел свою спутницу, а там безумно сексуальное бельё, не торопись жадно его снимать. Насладись тем, как она выглядит в нём. Попроси её потанцевать, например. А то стараешься, ходишь по магазинам, выбираешь дорогущее бельё, а мужчина даже не замечает, что сегодня на тебе не просто обычные трусики танго, а модные из Victoria Secret, и ты специально покупала их, с трепетом выбирая, представляя, как будут гореть его глаза.

Девушка: Не покупайте бельё, в котором тысяча и один крючок, бантик, веревочка и застёжка сверху. Пока он будет тебя освобождать из этого плена красоты, устанет и уснёт. И не выбирай то, в чем ты не можешь дышать, несмотря на то, что это выглядит безумно сексуально.

Парень: Тебе понравится, когда, сняв с девушки эротическое платье, ты обнаружишь под ним застиранные бабушкины панталоны? Так вот, и ей не должны нравиться твои плавки и шаровары-семейники в клетку, давай уважать эротическую атмосферу и визуальный эффект. Я понимаю, что ты скоро это всё с себя снимешь, но девушки такие же визуалы, как и мужчины. И да, дырявые носки тоже оставь дома для других случаев. Я серьёзно. Одень чистые новые носки.



Глава 7. Строительные блоки отличного секса

У каждого человека есть свои сексуальные страхи, комплексы и переживания. Кто-то с ними умело справляется, другие умело прячут, третьи прогибаются и закрываются. Но с ними нужно бороться, взяв дело в свои руки – причем буквально.

Мастурбация

Это естественный способ помочь нашему телу справиться с напряжением, стрессом, переживаниям и шанс повысить самооценку, а также научиться сексуальной самостоятельности. Каждая девушка должна уметь мастурбировать, чтобы научиться слушать оргазм, понимать свое тело и пробуждать сексуальность. Любой мужчина, который уважает свою женщину, должен поддерживать такую практику как вместе с ней, так и по отдельности. Это нормальное поведение в отношениях, которое способно раскрыть новые грани удовольствия. Главное, чтобы мастурбация не стала заменой полноценному сексу.

Девушки, которые не могут получить оргазм и не мастурбируют, пропускают целую главу своего оргазма. Ни один мужчина не сделает так, как сделает своя собственная рука, потому что мужчина не умеет читать мысли. Ну, и, как я уже говорила, девушки, которые умеют мастурбировать, во время куннилингуса достигают оргазма намного быстрее и ярче. Идеальная мастурбация — это забота о себе, своем теле, как сделать маску, купить косметику. Доверяй себе, это – часть тебя. Помни, что твоя цель – это чувствовать себя хорошо и свободно.

Есть несколько важных моментов:

- 1. Изучи анатомию своей вульвы с помощью литературы, зеркала, исследований.
- 2. Всегда для мастурбации используй смазку, слюны будет недостаточно. Она слишком быстро высыхает и впитывается, плюс недостаточно скользит.
- 3. Не забывай дышать, особенно во время оргазма. Многие девушки задерживают дыхание, но, например, те, кто практикуют технику тантры, говорят, что более интенсивные оргазмы случаются, когда дыхание более глубокое. Прикасаясь к себе, глубоко вдохни животом и представь, что дыхание опускается в таз, а затем возвращается обратно, как некая волна.
- 4. Дразни себя. Когда ты чувствуешь, что оргазм подступает, не доводи дело до конца, удержи оргазм, прекрати стимуляцию и переключись на другую область, например, на соски или любую другую эрогенную зону. Это продлевает удовольствие, делает его интенсивнее и позволяет научиться достигать нескольких оргазмов.
- 5. Не бойся применять свои обретенные навыки с партнёром. В начале это будет пугающим, непонимающим и казаться лишним. Но большинству парней очень важно понимать, какой вид стимуляции тебе нравится. Поэтому покажи ему свои самые сокровенные точки. А мастурбация во время полового акта может помочь открыть тебе новые грани оргазма.

Мастурбация её руками, или парная мастурбация

Очень многие мечтают увидеть, как партнёр мастурбирует перед ним. Но стеснение, переживания и стыд не дают этого сделать. Это не должно быть табу и не должно считаться изменой, сделайте это частью прелюдии. Вы – пара, вы – партнёры, вы – единое целое. И, если тебе представляется возможность наблюдать за тем, как женщина последовательно доводит себя до вершин удовольствия, используя свой собственный метод, обращай внимание на её руки, пальцы, стимуляцию. Возможно, она натягивает кожу, чтобы сделать клитор более чувствительным.

Так ты узнаешь, что и как ей нравится, какие прикосновения, нежные, грубые, медленные или быстрые. Возможно, она вообще не трогает клитор?

А еще я расскажу тебе о том, что, например, прародители сексологии Мастерс и Джонсон, изучая женский оргазм, делали это, приглашая в лаборатории женщин, и просили их мастурбировать на камеру. Так они собрали очень много полезных данных в ходе исследования, которое перевернуло целый мир.

Если партнёрша никогда не мастурбировала перед тобой, создай атмосферу близости и доверия. Я дальше расскажу про это. Удобнее всего будет, если ты будешь полусидеть, облокотившись на стену или спинку кровати, расставив ноги в стороны, девушка должна лечь перед тобой, так же широко расставив ноги. Такая поза позволит тебе помочь ей со стимуляцией как пальцами, так и членом. И даст отличный обзор всего, что она делает. Девушка может лежать просто на кровати, или подложи ей подушки под голову, чтобы она тоже наблюдала за тобой.

Мастурбация — это не только скрытное действие, быстро под одеялом. Это – целая наука.

Сексуальная фантазия

В недавнем опросе, проведенном среди женщин, 90% признаются в ярких сексуальных фантазиях, но по-прежнему боятся делиться ими со своими партнёрами. Боятся, что их будут осуждать, унижать, не поймут и не примут. Поэтому проще молчать и скрывать свои хотелки, чем раскрыться и наслаждаться.

Сила воображения даёт настолько мощный толчок мозговой активности, что некоторые женщины способны по-настоящему довести себя до оргазма просто с помощью насыщенной фантазии. Женщины способны фантазировать более ситуативно и создавать в своём воображении последовательную историю с целым миром. В то время как мужчина предпочитает сосредоточиться на конкретных физических и визуальных ощущениях

Фантазия – это один из способов превратить любую пугающую сексуальную практику или ситуацию в приятную. Например, ты очень переживаешь, что не сможешь достичь оргазма во время куннилингуса. И в следующий раз во время мастурбации фантазируй об оральном сексе, что вместо твоих пальцев – язык партнёра. Дай волю своим эмоциям и воображению, чтобы понять, что именно ты хочешь, чтобы партнёр делал. Не контролируй свои фантазии, не думай, нормально ли это. Это – твой мир.

Техника воплощения фантазий:

Девушка должна выстроить у себя в голове желанную фантазию. Пусть это будет связывание, лёгкое изнасилование, шлепки. Всё, что угодно, а ты должен помочь ей воплотить любую фантазию, твоя задача – поддаваться. Ты – герой виртуальной игры, который следует написанному сценарию. Можно написать фантазию в виде сценария на листке бумаги и даже расписать каждый шаг. Конечно, лучше не прибегать к фантазиям с посторонними или дополнительными людьми.

Разыграйте сюжет в качестве прелюдии. Если у вас плохо с фантазией, то в интернете полно историй и фанфиков, которые вы можете использовать. Да, говорить о фантазиях сложно, ведь это – сокровенный мир, которого часто стесняются.

Обратите внимание на разрыв между фантазиями и реальностью. Фантазии безвредны и произвольны, в то время как реальные действия могут привести как к хорошим, так и ужасным последствиям. Важно, чтобы вы оба понимали и принимали друг друга. А главное, умели слушать то, о чем мечтает партнёр. Если не давать волю фантазиям, рано или поздно бытовуха сожрет.

Глава 8. Эрогенные зоны

Эрогенные зоны очень часто воспринимают неправильно, и, чтобы их найти, нужно немного постараться. Есть общепринятые и знакомые всем, например, грудь, гениталии, шея. А есть те, которые блуждают по телу и зависят от цикла, настроения и возраста.

Но обычно это зона на любом участке тела, прикосновение к которой рвёт крышу, повышается чувствительность, и от длительной стимуляции даже можно получить оргазм.

А что, если я не знаю, где у меня эта эрогенная зона? Смотри, есть волшебная схема женских эрогенных зон. Можно попробовать массировать указанные области и наблюдать, прислушиваясь к телу, какая зона откликается приятными ощущениями, а какая – пустая. Можно делать нажимающие движения, продавливая аккуратно массажем, либо просто едва касаться кончиками пальцев.

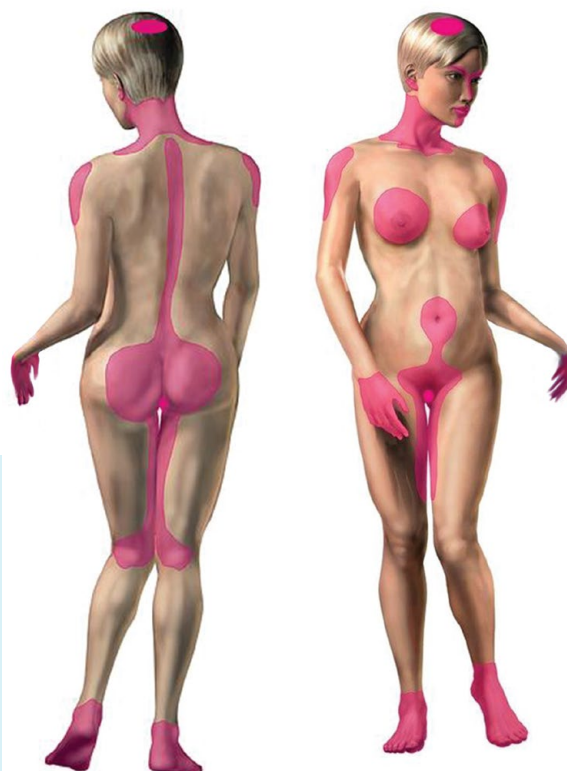
Но главное, что стоит помнить, – у каждой женщины есть эрогенная зона, хотя бы одна. Просто либо она ещё не найдена, либо она просто блуждает. Это не волшебная кнопка, которая заводит машину, принося бурный оргазм.

Техника Развития эрогенных зон

Я не знаю, где у меня эрогенная зона. Она есть, но она очень слабая и не вызывает каких-либо острых эмоций. Я хочу развить более яркую чувствительность своих зон или зон партнёра.

Это очень долгая практика, которой нужно длительное время, чтобы прочувствовать и узнать больше о своём теле. Ничего не сделается за неделю, поэтому если вы оба действительно хотите лучше чувствовать тело, то придется потрудиться и не психовать раньше времени.

Техника пробуждения и развития эрогенных зон нужна абсолютно каждой женщине для познания себя и единения со своим телом. Результат и правда удивляет, многие впервые в жизни знакомятся со своим телом, можно узнать, где именно и какие прикосновения доставляют удовольствие, получить усиление сексуального наслаждения, повышение чувствительности тела к приятным прикосновениям и многое другое.



Очень важно, чтобы девушка сначала сама попробовала все техники наедине с собой в подходящей для неё атмосфере, а уже потом рассказывала и показывала партнёру все значимые места на своём теле.

Практика делается полностью в обнаженном виде. Одежда будет только сковывать и мешать. Поэтому она тебе совершенно не нужна.

Первое время игнорируй половые органы и область вокруг них, они и так не обделены вниманием, поэтому исследовать их не нужно. Пока что. Более того, фокусируясь исключительно на генитальном массаже, проникновении и ласках, ты можешь усыпить и лишить чувствительности другие зоны.

Поиск, пробуждение и развитие эрогенных зон тела

День Цикла	1	2	3	4	5	6	7	8	
Чувствительные зоны									
День Цикла	9	10	11	12	13	14	15	16	
Чувствительные зоны									
День Цикла	17	18	19	20	21	22	23	24	
Чувствительные зоны									
День Цикла	25	26	27	28	29	30	31	32	
Чувствительные зоны									

 Блуждающая зона

 Размер области или указать в сантиметрах/диаметр

Подготовка:

- > Растирай всё тело, словно мочалкой моешься в душе. Уши, шея, лицо и даже пальцы! Тебе нужно пробудить тело и разогнать кровь.
- > Продавливания, прожимания (с одной стороны надавливает большой палец, с другой – остальные пальцы, как уточка, которая кушает тело).
- > Нежные простукивания пустым кулаком, кроме живота, шеи и лица. Постукивания должны быть лёгкими, аккуратными, без боли. Кулак должен нежно опускаться на тело, мизинцем по поверхности, а не бить.
- > Живот – мягкие спиральные разминания.

Непосредственный поиск эrogenных зон

Поглаживания кончиками пальцев: прямые, волнообразные с разной амплитудой, круговые с разным диаметром. Сначала маленький круг, потом шире, потом снова маленький, потом большой.

Находишь зону более чувствительную. Речь не идет о том, что до неё дотронешься - и испытываешь оргазм. Речь идет о том, что на фоне средней общей чувствительности, которая называется фоновая чувствительность, какая-то зона немного выделяется, отличается от другой. Можно сравнить с настроением: если за фон принять нейтральное настроение, обычное, то даже небольшая радость и что-то приятное выделяется на этом фоне.

Ищи такие зоны везде по телу. Лучше прикрыв глаза, погружаешься в ощущения тела.

А главное, это нужно делать каждый день!

1. Блуждая по телу, находишь некий чувствительный участок.
2. Исследуешь область вокруг него и уточняешь границы и размер.
3. Наносишь на рисунок (смотри инструкцию), как на карту, расположение этого участка и обозначаешь размер.
4. Оцениваешь его чувствительность по 10-балльной шкале, где 2 – это фоновая чувствительность, 3 – нижний порог повышенной чувствительности. Будет диапазон от 3 до 10.
5. Отмечаешь день цикла.
6. Через неделю делаешь анализ - какие зоны постоянные, какие – блуждающие. Постоянные зоны располагаешь в иерархию - какие дают самое быстрое и сильное возбуждение, какие - более слабое.
7. На второй и третьей неделе изучаешь характер каждой постоянной зоны (в день - акцент на изучении характера одной, чтобы практика не занимала слишком много времени). Характер записываешь так: какие именно прикосновения и в какой последовательности ей больше всего нравятся.

Приемы стимуляции:

- Обжигающий хлопок (не больно). Делается ударом по телу либо ладонью, либо сомкнутыми подушечками пальцев;
- Защипы - крупные и мелкие (захватываем складку большую и маленькую);
- Поглаживания: всей ладонью, кончиками пальцев;
- Постукивания кончиками пальцами;
- Ногти, почесывания – как будто чешется. Не сильно, не до царапин и следов.

8. На четвертой неделе на основании всей собранной информации по таблице составляешь для себя ежедневный план 10-минутной стимуляции своих зон: пробегая пальцами всё тело, находишь блуждающую зону, определяя её силу по 10-балльной шкале. Вставляешь её в список в соответствии с набранным баллом и прорабатываешь весь список.

Наибольшее время и внимание – тем зонам, что стоят в начале списка (наименее чувствительным); заканчиваешь самыми чувствительными, и им – меньше всего времени (цель – не оргазм, а пробуждение и развитие, поэтому больше внимания непробужденным и неразвитым).

Через месяц делаешь анализ, какие зоны как реагируют на цикл. Записываешь.

9. На пятой неделе начинаешь делать 10-минутную стимуляцию с учетом цикла – возможно, именно сегодня, перед месячными, самая чувствительная зона стала нечувствительной, тогда перемещаешь её в начало списка и уделяешь ей повышенное внимание.

Цветочные и вкусовые ароматы. Они должны быть частью этой техники. Можешь взять натуральные эфирные масла пачули, миндаля, приятные цветочные ароматы (роза, жасмин лаванда), цитрусовые. Со временем ты найдёшь приятные для себя смеси. Пару капель нано-сишь на область зоны и стимулируешь. Важно, чтобы аромат был приятен и пробуждал положительные эмоции.

На пятой неделе также подключаешь мужчину. Показываешь ему стимуляцию одной зоны. 5 минут. Как предложить? Вначале самой его погладить. А потом попросить погладить себя. Сказать, что займёт всего 5 минут. Попросить несколько поцелуев в это место после поглаживания. Свои чувства и ощущения во время этих 5 минут записать в дневник. Через несколько недель он будет знать все твои зоны и как их нужно стимулировать. Записать, что меняется в ваших отношениях, в сексе, в настроении, в ощущении себя как женщины, в ощущении своего тела.

Раз в месяц делаешь проверку границ эрогенных зон (они будут расширяться) и проверка по 10-балльной шкале (балл тоже будет расти). Цель – практически всё тело становится одной большой эрогенной зоной с высоким баллом, и ты дала все ключики к ней (все движения и их последовательность).

Приучаешь своего мужчину к тому, чтобы перед каждым введением члена он минут 15-20 активировал эрогенные зоны. Как это сказать? Мягко, ненавязчиво, что для тебя и твоего возбуждения это важно. Что ты будешь гораздо лучше, глубже и ярче чувствовать его тело и наслаждение от секса с ним, если он уделит тебе эти минуты, т.е. сделает это не только ради себя и тебя, а ради того, чтобы ваш секс стал гораздо более ярким, интересным и насыщенным.

Глава 9. Ей - согласно твоим способностям. От тебя - согласно её потребностям

Запомни эту фразу и всегда к ней возвращайся, особенно это касается секса, но и к другим аспектам жизни точно так же можно применить. Вообще, я бы назвала это девизом, девизом настоящего куннилингвиста.

У тебя есть четыре основных правила, следуй им:

1. Когда ты ласкаешь её «там, внизу», это тебя возбуждает, и ты тоже получаешь удовольствие.
2. Не торопись, у тебя всё время мира.
3. Её запах провоцирует тебя, её вкус опьяняет.
4. Когда используешь пальцы, не щупай и не тыкай, нажимай кончиками пальцев на эрогенные зоны, особенно клитор.

Перед тем как приступить к действию, хочу рассказать тебе ещё кое-что, что ты должен знать. Пусть это будет некоей библией женского удовольствия.

- Уважать женщину и понимать специфику её сексуального возбуждения.
- Отложить собственное удовлетворение и разрядку ради получения наслаждения обоими партнёрами. Знать и ценить клитор, во всём его многообразии и многогранности.
- Стимулировать клитор должным образом на протяжении всего процесса сексуального возбуждения.
- Распрощаться с общепринятыми стереотипами, которые превозносят половой акт с проникновением как наилучший способ получения сексуального удовольствия.

- Избавиться от стереотипов, клише и предрассудков. Им не место в спальне.
- Быть терпеливым, уважительным, чувственным и нежным любовником.
- Придерживаться подхода, ориентированного на доставление партнёру удовольствия, а не на достижении цели.
- Не торопись, в твоём распоряжении всё время мира, наслаждайтесь каждым моментом.

Женщина может быть охвачена сильными предубеждениями, когда дело доходит до куннилингуса, и опыт может быть наполнен тревогой и страхами. Кто знает наверняка, какой эмоциональный багаж хранится в её памяти? Некоторые чувствуют себя абсолютно незащищёнными при куннилингусе, и эту уязвимость мужчины должны уважать. А не ломиться напролом, что «сейчас я тебе так отлещу, все твои страхи уйдут». Нет! Оберегать и защищать. Только так она избавится от своего психологического багажа и откроется новому.

Женщина позволяет пробовать себя на вкус, раскрывается, показывая всё самое сокровенное, она позволяет исследовать самую интимную часть своего тела и это нормально, если первое время это всё происходит в темноте или при свете ночника.

Мужчина должен быть уверенным в своей решимости. Если женщина чувствует, что мужчина сомневается, колеблется или нетерпелив, всё, туши костёр, хата сгорела. Все усилия будут напрасны. Только внушив доверие к партнёрше, ты погрузишь её в более глубокую, более инстинктивную зону её "я", где она полностью сможет расслабиться и отдаться мягкой теплой влажности твоего языка.

Глава 10. Прелюдия. Не забывай говорить со мной

Мы приблизились к самой важной и трудной главе всего мануала. От этого зависит весь ход игры. Чем дольше, больше и чувственней будет прелюдия, тем ярче и интенсивнее будет оргазм у твоей партнёрши.

Так как женщины возбуждаются очень медленно, время прелюдии всегда должно начинаться от 20 минут, а там уже как пойдёт по настроению. Некоторым может потребоваться и до часа различных обниманий, поглаживаний, стимуляций и так далее. Иногда многие просто забивают на этот пункт, посвящая прелюдии всего лишь несколько минут, включая оральный секс, между прочим. Помнишь, я в начале говорила, что оральный секс — это не часть прелюдии, а основное блюдо, которое должно быть единым целым, а не разогревом. Не нужно куни считать несерьёзным и неважным сексуальным действием, как итог это приводит к следующему:

- Принижает важность этого вида секса, ориентированного на удовольствие;
- Продвигается важность полового акта с проникновением, он делается центральным элементом сексуальных отношений.

Куннилингус — это не прелюдия, это основная часть сексуальных игр, наилучший подход для последовательного применения различных методов стимуляции клитора, который, как и проникновение пениса во влагалище, требует соответствующих предварительных ласк при занятиях любовью.

Чем больше времени ты уделяешь партнёрше, тем больше энергии и возбуждения в ней скапливается. Желательно уделять не менее получаса. И не смей ориентироваться по тому, есть у неё смазка между ног или нет. Естественные выделения женщины никак не связаны с возбуждением. Она может быть на пике оргазма и возбуждения, а между ног будет суше, чем в пустыне. И наоборот. Снаружи может быть полно смазки, а внутри она будет сухая. Это тонкая преграда, которую не понять, лучше всего спрашивать о том, как чувствует себя девушка и не лучше ли использовать лубрикант? Для безопасности.

Я хочу читать тебя по телу

Обрати внимание, как она двигается, как дышит, её движения тела, головы, глаз, рук и пальцев. Это всё может о многом тебе рассказать. Например, на какой стадии возбуждения или оргазма она находится. Ты всё это читаешь на протяжении всего мануала.

Нужно научиться сочетать страсть и желание раствориться в процессе, но при этом очень чётко отдавать себе отчёт, что сейчас происходит с твоей партнёршей.

Но не всегда можно правильно истолковать движение, жест или стон. Поэтому научись общаться в постели. Но, конечно, это не произойдёт моментально. Она может стесняться, закрываться, молчать. Повторяй ей то, что вам надо общаться, постепенно приучай её к общению. Главное, перед тем как начать прелюдию, скажи ей следующее: «Смотри, я не телепат и не умею читать мысли. Но если я буду делать что-то слишком слабо, слишком сильно, слишком жёстко... Что бы это ни было – я хочу, чтобы ты мне об этом сразу сказала». Она обязательно должна понять, что тебе важно её мнение и ощущения.

Повторяй эту фразу не более 2 раз за сеанс.

Когда дело касается клитора, то вдобавок к этой фразе можно спросить, чувствительный ли у неё клитор. Можно спросить не в лоб, а, наоборот, на ушко и тихо, едва касаясь языком её мочки уха.

Донеси до неё в каких угодно выражениях, что ты не будешь её осуждать за любые её желания, фантазии и стремления. Тогда она сможет быть с тобой откровенной и рассказать тебе то, что ей на самом деле хочется испытать или сделать. И действительно, если тебе важен этот человек, не осуждай. Если тебе что-то не нравится, скажи без наездов и ссор, что тебя это не устраивает. В момент, когда девушка тебе действительно верит, она не зажимается, не боится, а расслабляется и готова открыть свою тайную фантазию. Она оставит для всех остальных привычную маску, а ты её будешь видеть настоящей. И ни в коем случае нельзя нарушить и предать это доверие, обратной дороги может не быть.

Почему она боится признаться?

- 1) Она думает, что её ценность в твоих глазах очень сильно упадет, если она скажет правду, она знает, что мужчины запрограммированы так поступать.
- 2) Она боится, что ты не примешь этих очень странных и извращённых желаний (но, как правило это очень безобидные вещи, и, даже если тебе это не нравится, надо до неё это донести, что ты не будешь её никогда осуждать, не будешь в неё тыкать пальцем).

Не спеши её раздевать

Представим сцену, она вышла из душа, в одном полотенце, и на ней больше ничего нет. Но тебе нужен барьер, чтобы он тебя не отвлекал. Надень на неё халат или свою майку. Как угодно.

Начни с того, чтобы изучить её аромат. Представь, что перед тобой флакон нежных, ароматных духов, и ты пытаешься запомнить этот запах, чтобы вспоминать его долгое время. Если она попытается что-либо сделать, успокой её и попроси не двигаться, пусть доверится.

Ты можешь немного перейти на поцелуи. Но не обычные и привычные, а едва заметные. Проведи губами вдоль её губ, легонько, вскользь. Разомкни губы, без языка, и захвати её губы своими, можешь одну нижнюю губу. Не сжимай губы и не напрягай их, всё должно быть расслабленно и нежно.

Ты можешь включить музыку, пусть она танцует, а ты наблюдай со стороны. Ей нужно снять с себя весь негатив, страх, установки и освободиться.

Поцелуй. Возвращайся к губам

Не бывает слишком много поцелуев. Что бы ты ни делал – возвращайся к губам. Поцелуи показывают ей твою заботу и нежность. Не забывай, как это романтично.

Если вы оба одеты, то каждая вещь должна улетать с вас последовательно. Сначала ты снимаешь одну вещь с себя, потом – одну вещь с неё, а в перерыве – поцелуй. То есть это работает так. Ты снял рубашку - поцелуй, снял с неё кофту – поцелуй, и так далее. Пока не дойдёшь до нижнего белья. Его не трогай.

Продолжаешь целовать-гладить-нюхать. Шея, губы, область декольте (то, что видно в вырезе блузки, не саму грудь), живот. Но останавливайся на линии нижнего белья.

Как лежать на ней? Только не сбоку, она должна тебя видеть. Вставай на колени и локти. Можешь отодвинуться назад, чтобы освободить руки. Можешь присесть ей на ноги, или чтобы её ноги были между твоих ног.

Как дойдешь до живота, переворачивай её на живот, возвращаешься к её шее, поцелуй в губы. Опускайся к спине, возвращаешься к шее.

Твоя задача – максимально пробудить все возможные эрогенные зоны. Даже если они спят или блуждают.

Не трогай пока её грудь и нижнюю часть живота. Это слишком нежные и эрогенные зоны, к которым ты вернёшься позже. Но ласки груди должны быть до основной игры и первого касания языком.

Удели время её ногам - внешняя и внутренняя сторона бёдер, переворачивай её на живот и ласкай заднюю часть её колен. Можно коснуться языком, нежно. Не трогай ничем область под трусиками. Не задевай, игнорируй.

Не забывай возвращаться к губам-шее-груди-животу. Каждый раз опускаешься чуть ниже и каждый раз возвращаешься. Попу хватай жестче, можешь чуть-чуть процарапать (легонько). Можно шлёпнуть, главное – легонько, тебе не нужно сейчас быть грубым или напугать её. Если вдруг член упал – ничего страшного, ты сосредоточен на ней и на её удовольствии. Просто отдай его ей, она его вернёт в рабочее состояние. Не настаивай на минете, сначала спроси заранее: "Я не хочу, чтобы ты делала вещи, которые тебе не нравятся в постели. Как ты относишься к минету?".

Постарайся сделать свои прикосновения настолько нежными и мягкими, насколько это возможно.

Глава 11. Как ласкать грудь?

Многое из того, что ты видишь в порно, журналах, книгах и статьях, говорит о том, что женщины могут испытывать оргазм только путем стимуляции вагинальной области. Но это не совсем так. Для женщины возможен оргазм даже не касаясь её гениталий. Всё дело в стимуляции эрогенных зон. Например, сосков.

Я впервые испытала безумно приятный и острый оргазм, когда муж одновременно стимулировал клитор и сосок. Ощущения между этими зонами была словно волна, целое цунами! Я бы сказала, что это было очень интимно, чувственно и безусловно отличалось по ощущениям от полового члена. Главное – не хватать грудь жадно и как с голодного края, словно мячик. Нет. Только нежность.

Как правильно? Жестко или мягко?

Единственно верный способ узнать, что правильно или неправильно, – это спросить у партнёрши, как больше всего ей нравится.

Понимание базовой анатомии соска и груди также важно для достижения успешного оргазма. Каждый сосок уникален, но прежде чем исследовать сосок, изучите основы анатомии груди. Сосок – это не остров, он связан с грудью основными тремя зонами, которые следует рассмотреть – это основная грудь (молочная железа), ареола, которая является областью вокруг соска, и сам сосок. И все это – области для стимуляции.

Начни медленно и осторожно, иначе не узнаешь, какая стимуляция более приятна. Например, ты можешь обхватить сосок губами, без зубов, и аккуратно подышать на него. Соски очень чувствительны к температуре.

С чего начать?

- Начни медленно, девушка должна сначала сосредоточиться на своем дыхании. Сделай глубокие вдохи, чтобы помочь расслабиться и выйти из головы в тело.
- Дразни её, играя с другими эrogenными зонами. Используй свои пальцы и руки, чтобы погладить её живот, затем перейди к грудной клетке, а затем – вокруг и между грудями. Но пока не трогай грудь или соски – позволь ощущениям накопиться. На это нужно минуты 2-3.
- Лёгким прикосновением обведи грудь и ареолу большими круговыми движениями, можешь одной рукой, можешь двумя, главное – открытой ладонью от грудной клетки до соска. Затем – лёгкий массаж груди. Когда ты будешь готов, слегка сожми грудь. На этом этапе задержишься чуть дольше, прежде чем переходить на следующий.
- Между массажем и сдавливанием задержишься на ареоле. Также сделай пару круговых движений. Это поможет создать предвкушение и ожидание.
- Исследуй, массируй, поглаживая или облизывая всю грудь, особенно боковые стороны и нижнюю часть груди, которые обычно не получают большого внимания.
- Теперь, когда она возбуждена, подведи пальцы к соскам, они должны набухнуть и стать твёрдыми. Это говорит о том, что ты всё сделал правильно. Начни медленно тереть соски, увеличивая скорость и давление. Главное, сильнее не закручивай их. Это не болт.
- Попробуй постучать или даже почесать сосок.
- Увеличивайте удовольствие, сжимая соски. Зажим соска вызовет прилив ощущений по всему телу. И чем сильнее давление, тем лучше. Главное – быть всегда на связи с партнёршей и не сделать больно.
- Не ограничивай ласки только зажимом. Попробуй слегка изогнуть соски или потянуть, чтобы увидеть, что доставляет ей наибольшее удовольствие.
- Не забывай, что ареолы – более чувствительная область, чем соски, и чередуй одну стимуляцию с другой. Ты можешь ласкать их не только пальцами, но и языком, губами. Есть так много способов, как ты можешь лизать её соски. Это могут быть маленькие круги вокруг ареолы, щелчки по соску кончиком языка, или же используй плоскую сторону языка, чтобы охватить как можно больше области для стимуляции. Начни с мягкого, нежного облизывания и сосания, и попробуй напрячь свой язык, чтобы легче было наворачивать круги вокруг соска.
- Не торопись, пусть она наслаждается всеми ощущениями от игры с сосками и грудью.

Совсем другие ощущения

Теперь, когда ты знаешь основы, пришло время чуть ускорить процесс. Добавь некоторые забавные дополнения, чтобы по-настоящему разгорячиться:

Масла и лосьоны. Применение разогревающих масел и лосьонов по всей груди может усилить возбуждение во время игры с сосками. Возьми, например, съедобное масло, о котором я говорила в главе про лубриканты.

Секс-игрушки предназначены не только для влагалища и клитора. Её тело полно эrogenных зон, которые часто теряются после прелюдии – и игрушки могут помочь стимулировать эту область и усилить ощущения во всём теле.

Зажимы для сосков. Когда вы оба станете увереннее в своих движениях и ощущениях, можно купить в коллекцию зажимы для сосков. Они бывают разных фирм, форм, назначений и силы давления.

Есть более безобидные варианты, просто красивое украшение на соски. Оно на нейлоновой петельке, ничего не пережимает, не давит, зато смотрится безумно красиво и стимулирует грудь. Игра с сосками не должна приводить к оргазму, это лишь дополнительный финт. Но если вы оба в возбуждённом настроении и вам нужен прилив эндорфинов, то почему бы не испытать этого?

Возможен оргазм?

Каждый сосок имеет в себе сотни нервных окончаний, что делает их чувствительными к прикосновениям. И когда задеваются нервные окончания, это выпускает искры в сенсорной коре, отвечающей за половые органы. Это та же самая область мозга, которая пробуждается при вагинальной или клиторальной стимуляции. Многие женщины описывают оргазм сосков как нечто, что тихо подкрадывается, а затем взрывается из ниоткуда. Ощущения распространяются по всему телу, так как удовольствие развивается медленно и постепенно. А ещё яркость оргазма очень сильно зависит от дня цикла, как и многое в женском организме. Например, приближение менструации и овуляции увеличивает грудь и делает её намного чувствительнее, чем в обычные дни.

Глава 12. Ритуал Раскрытия и Генитальный массаж

Любой ритуал надо начинать со вступления. Для любой духовной активности нужен свой ритуал, и неважно, о чём идет речь, о сексе, массаже или ужине. В твоём случае это генитальный массаж, о чём пойдет речь дальше. Важно настроиться на волну, как тебе, так и ей. На волну доверия, общей цели и единства.

Сядьте друг перед другом на колени и смотрите друг на друга, вы должны быть полностью обнажены. Твои колени широко расставлены, её же, напротив, соединены и находятся между твоими. Так создается ощущение её защиты.

Сначала смотри на её левый глаз, чтобы соединиться с частью, которая отвечает за эмоции. Активизируется сердце и радушие. Важно, чтобы от мужчины исходила мужская сила и доброта. Не надо больше ни о чем думать, ты счастлив, и ты любишь человека, который сидит перед тобой. Эти эмоции видно, видно, как ты излучаешь доверие. Она не будет тебя бояться, стесняться, она будет доверять.

Попроси девушку сосредоточиться на любви к тебе, раскрыть эмоции и не бояться выражать их. Первое время сложно и страшно, а потом это становится игрой.

Нужно добиться такого эффекта и быть настолько близкими, чтобы ей было комфортно находиться перед тобой. Ритуал разрешается поцелуем, вы – в позиции эмоционального раскрытия на коленях. Теперь ты можешь приступать к ласкам.

Генитальный массаж

Сейчас я познакомлю тебя с базовыми техниками генитального массажа и, поверь, тебе нужно держать себя в узде и обладать львиной долей самоконтроля! Главное – не сорвись раньше времени. Сконцентрируйся на её удовольствии.

Смысл массажа в том, что это действие, направленное в одну сторону. Когда мужчина делает массаж, он в активной позиции. А девушка в пассивной – она наслаждается. Она не должна ничего давать взамен, только получать. Если бы речь шла о сексе, возник бы обмен. Именно в этом прелесть массажа. Это очень духовный процесс, ты показываешь свои чувства и любовь, свои старания, а не делаешь что-то через силу ради оргазма. Кончить можно всегда, а вот получить удовольствие...

Для генитального массажа в обязательном порядке нужно масло или лубрикант. Это можно быть съедобное масло, кокосовое, или лубрикант на силиконовой основе (он меньше впитывается, почти не высыхает и не скатывается).

Также очень важно дышать. Особенно в такт. Есть очень много тантрических техник для дыхания. Их сюда вписывать нет смысла. Но правильное дыхание позволяет пропускать больше ощущений через тело, успокаивает разум и настраивает на волну. В любом случае, правильное дыхание в такт очень помогает, особенно во время проникновения в генитальном массаже.

Подготовка:

Достань полотенце и положи на кровать, это важно, чтобы не испачкать кровать, так как во время массажа ты будешь использовать масло или лубрикант и его уйдет очень много. Всё будет течь, хлюпать, и, естественно, может пострадать кровать, постельное бельё и даже матрас. А оно тебе надо? Положи полотенце.

Под голову девушка должна положить подушку и удобно лечь на кровать. Она должна лежать не прямо, а с чуть приподнятым торсом.

Поправь ей подушку, спроси, не холодно ли – девушка должна чувствовать твою заботу.

Масло должно быть всегда рядом. ВАЖНО! Не делай резких движений, каждое движение должно быть плавным и нежным, это не БДСМ сессия. Нельзя шуметь, пугать или говорить колкости и шутки в сторону девушки. Помни, это ритуал! Она должна быть расслаблена. Распределяй масло по её торсу, без нажима, простые прикосновения.

Какое масло можно использовать: Натуральное кокосовое. Оно должно быть свежим, не из холодильника. Запах кокоса и вообще приятный запах способны раскрыть женскую сексуальность! А еще французы говорят, что запах кокоса своим ароматом способен возбуждать.

Например Масло от Маскулан.



Помни. Не используй масло для секса, оно разрушает презерватив.

Начало

Все техники делаются не больше 30 -60 секунд.

Начни с шеи. Это очень чувственная и уязвимая зона. Мы редко в жизни к ней прикасаемся. А ведь это – одна из явных эрогенных зон как у женщины, так и мужчины. А чувственный и нежный контакт способен пробудить тело.

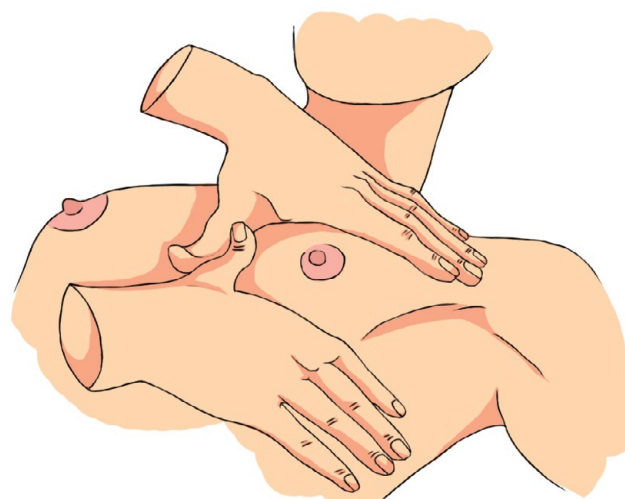
Кроме того, шея – это подступ к грудной клетке. Это дает ей ощущение, что она дарит свою грудь партнёру.

Пока не прикасайся к её груди, просто гладь, сдерживайся и создавай сексуальное напряжение. Твоя задача – проскальзывать между грудей

После чего бери ещё масла и коснись ее груди. Это ещё не массаж, просто скольжение по её коже. Скользи снизу вверх круговыми движениями вокруг груди, не касайся сосков и ареол, избегай их. Нужно продолжать движения, пока её соски не отвердеют, а грудь слегка не увеличится, набухая. Это очень заметно, особенно на маленькой груди.

1. Положи одну руку над грудь, вторую – под грудь, большие пальцы лежат друг на друге. Теперь ладони массирующими движениями должны сомкнуться и снова разойтись. Движения плавные и нежные, грациозные. Ласки без нажима, помни это, ты только начал и находишься на стадии прелюдии.

2. Перемещайся к гениталиям. Круговые движения вокруг груди сходятся на грудной клетке и вниз по животу до лобка. Делай всё кончиками пальцев. Две руки рядом друг с другом. На обратном пути руки идут по рёбрам к груди, снова круговое движение и вниз по животу до лобка. У лобка нажим становится чуть сильнее. Представь, что когда ты спускаешься вниз, то её ощущения спускаются за твоими руками.



3. Гладь руки. От круговых движений вокруг груди переходи на её руки. Желательно, чтобы она не держала их по швам, а наоборот, раскрыла и держала ладонями вверх. Гладь плечи, до локтя, кисти и пальцы. Наклонись, поцелуй её. Нужно, чтобы ощущения распространились и на руки.

4. Продолжай перемещать её ощущения и возбуждение от грудной клетки к гениталиям.

Середина

1. Сядь сбоку от неё, подними одну её ногу, согни в колене, тебе нужно чуть раздвинуть ей ноги. Одна нога прямая, вторая согнута в колене и раздвинута.

До этого ты не массировал, ты только ласкал верх её тела. Не расслаблял, а стимулировал её. Гладь внутреннюю сторону бедра сверху вниз, приближаясь к гениталиям, но не трогая их. Одна рука сверху доходит до лобка и обратно на ногу, вторая останавливается кончиками пальцев у половых губ. НЕ на половых губах.

Важно соблюдать этапы секса:

- > 1-й этап: релаксация;
- > 2-й этап: стимуляция эмоций;
- > 3-й этап: сексуальная стимуляция.

Никакого стресса. Только гармония и счастье. Никакого страха и стеснения.

2. Отодвигай вторую ногу и удели ей внимание. Вторая нога должна лечь на тебя, на твоё бедро. Так она станет полностью для тебя открыта.

Не забывай добавлять масла или лубриканта. Руки должны скользить без заминки и остановок.

3. Теперь важно. Ты сидишь сбоку от неё, на коленях. Тебе нужно чуть приподнимать попу, словно ты делаешь поступательные движения в её ногу, и садиться обратно, попутно ты гладишь её бедро. Движения регулярные.

4. Руки на её коленях. По одной на каждом, теперь медленным движением руки должны встретиться на её половых губах, и сомкнуть их. Теперь верни руки на колени и повтори. Ты собираешь всю её энергию в центр.

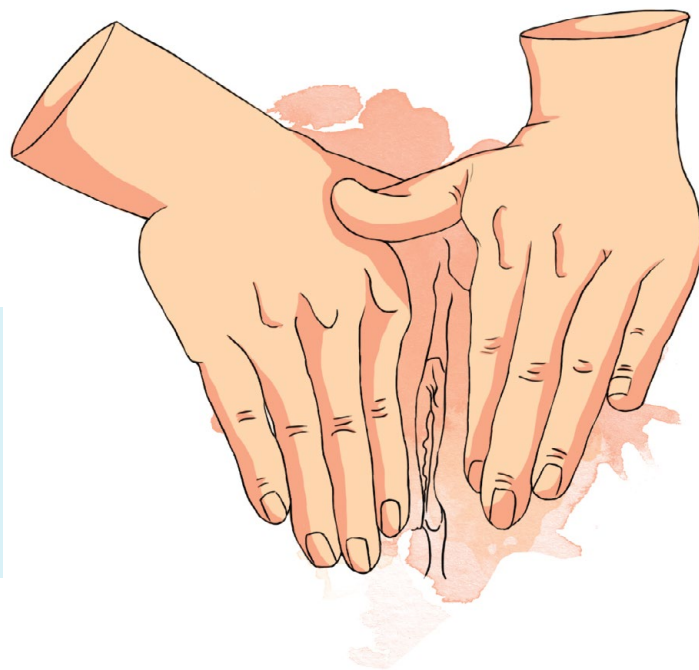
5. Движения могут становиться чуть сильнее и грубее. Главное, показывай, как сильно тебе это нравится. Показывай свои эмоции. Раздели с ней возбуждение.

6. Приближайся к её вульве всё ближе, сейчас будет мощная французская техника «киска-бургер». Двумя пальцами, большим и указательным, сведи вместе её большие половые губы. Это даст ей ощущение силы, давления и защиты на уровне вульвы, плюс легкую стимуляцию клитора. Зажми на пару секунд, вернись к поглаживаниям тела.

7. Теперь сделай киску-бургер двумя руками. Положи обе ладони по бокам от её вульвы. Указательные пальцы должны сжать вульву вместе, а ладони – делать слегка круговые движения на её паху. Вместо круговых можешь двигать одной рукой чуть вниз, другой так же вверх.

Сквозь большие половые губы можешь нажать достаточно сильно, ей не будет больно.

Не забывай про редкие поцелуи. Так она чувствует себя в контакте с тобой. Ты рядом, ты с ней.



Малые половые губы

1. Сейчас время приступить к ласкам малых половых губ. Они очень чувствительны. Нужно делать это большим пальцем. Большой палец должен лечь около входа во влагалище, делать слегка нажимающие движения. Указательный палец другой руки лишь едва нажимает на клитор.

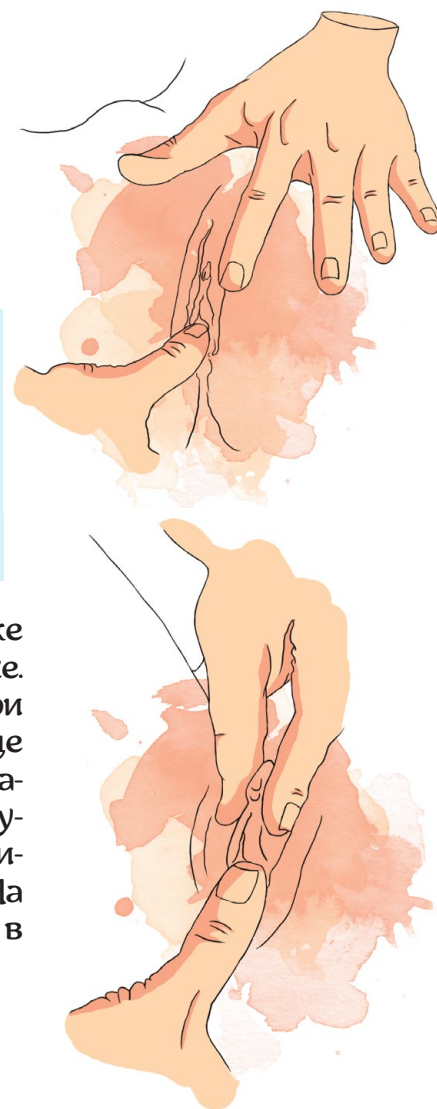
Будь осторожен. Это ведь первый контакт.

2. Большой палец делает волнообразные движения у входа во влагалище, не проникая внутрь, лишь едва касаясь малых половых губ. Большой и средний палец другой руки делают щипательные движения клитора, аккуратно и нежно. С двух сторон.

3. Усиливая ощущения, немного перекачивай клитор между двумя пальцев.

ВАЖНО! Если у девушки узкое влагалище, НЕЛЬЗЯ сразу вставлять два пальца, будь аккуратен и не торопись. Так что, чтобы не причинить боль, старайся не вставлять палец глубоко. Помни, что самая чувствительная часть влагалища – первые 5см, лучше стимулировать именно преддверие и эти 5см. Очень многим девушкам безумно нравится, когда щекочут преддверие влагалища, это сводит с ума.

Ты можешь надавить на заднюю стенку влагалища, даже сильно, и это не причинит боль. Делай это на её выдохе. Данная техника расслабляет и расширяет влагалище. Повтори это движение несколько раз. Пальцы входят во влагалище подушечкой верх, после чего плавно опускаются и надавливают на заднюю стенку влагалища, можно ногтем или же подушечкой пальца. Движение заключается в том, чтобы поднимать и опускать палец, надавливая на заднюю стенку. На вдохе можно вставить палец чуть глубже. Тут важно быть в ритме с девушкой и не сбиваться.



Тут ты переходишь к стимуляции Зоны G.

Мягко проскальзывай к Зоне G. Немного нажми на неё. Будь осторожен. Не делай фрикций пальцем. Двигай им только внутри влагалища! Рука неподвижна!

Чтобы точнее воздействовать на зону G, нужно поменять угол проникновения. Рука, которая до этого была на лобке или у него, должна опуститься ниже, и косточки кулака должны быть на уровне ануса, чтобы указательный палец, которым ты будешь надавливать на зону G, смотрел вверх.

Совершай повторяющиеся нажатия на эту зону и следи за реакцией девушки. Она должна отвечать на твои движения. Ты экспериментируешь, изучаешь и ищешь лучшие углы и техники для соприкосновения.

Если девушка готова принять в себя больше одного пальца, или чтобы тебе было удобнее, можешь вставить средний и безымянный пальцы, образуя "козу". Увеличивай скорость и интенсивность стимуляции, чтобы собрать как можно больше возбуждения к её генитальной зоне.

Поднимай ей колени и положи их на её грудь. Так ты усиливаешь чувствительность. Сейчас ты будешь стимулировать зону у шейки матки, там находится точка А, которая отвечает за вагинальную секрецию (выделение смазки).

Данная зона находится глубже зоны G. Запомни, никаких фрикций и движений вперед-назад. Только надавливания. Делай всё плавно и мягко. Если ты всё делаешь правильно, ты почувствуешь, как влагалище становится шире, а стенки вагины в этот момент становятся гладкими. Вагина открывается навстречу удовольствию.

Теперь ты можешь использовать последнюю технику: «Ящик пива».

Ты двигаешь не пальцем, а рукой, нажимая на данную зону секреции. Как если бы ты взял коробку пива. Палец как крючок, двигается вверх, чуть приподнимая влагалище, и вниз, вверх и вниз. Можешь добавить чуть круговых движений. Таз девушки должен синхронно подниматься на кровати так же, как и во время секса, когда ты в ней.

Если ты делаешь всё правильно, то должен услышать хлюпающе-чавкающий звук. Ты можешь делать всё плавно и мягко, постепенно ускоряясь, добавляя больше ощущений. Безусловно, для таких техник тебе нужны сильные руки. Вообще советую тренировать руки с эспандером.

На моменте этой техники у девушки должен задрожать живот. Ослабь нажим и вернись к зоне G. Теперь она будет реагировать гораздо сильнее, так как к её генитальной зоне прилила кровь, а нервные окончания стали чувствительнее.

Подключайте голоса, стоны, помогайте друг другу сбивать напряжение и правильно распределять возбуждение. Никакого молчания и стеснения! Такие стоны предотвращают боль и преждевременный оргазм.

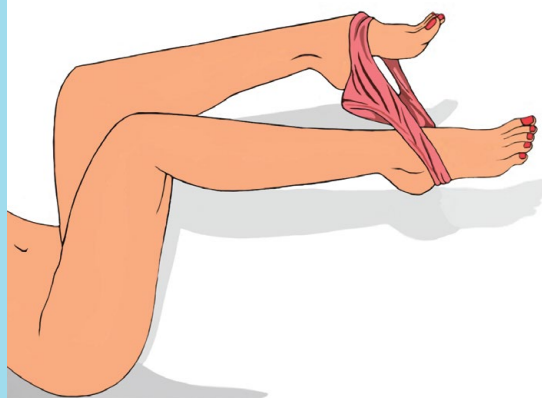
Интенсивность стимуляций зависит только от тебя и твоего желания.

Поцелуй её, чтобы создать энергетический мост. Поцелуй должен быть мягким и нежным. Мозг соединяется с влагалищем. Электрическая связь между двумя точками.

Возвращайся к технике «ящик пива». Работай предплечьем. Труднее всего в этот момент — это продолжать интенсивные движения, преодолевая боль в руке. Это действительно тяжело. Тебе придется массировать её влагалище 20 или 30 минут без права отдыха. Когда рука устанет, надо найти удобную позицию, чтобы сократить усилия. И время от времени менять угол. Чтобы сначала работать над зоной секреции, потом над точкой G, и возвращаться обратно к зоне G и наоборот.

Некоторые девушки на том моменте могут заплакать. Потому что ты создал связь между головой и гениталиями. Через поцелуй часть напряжения поднялась вверх и разрешилась в её грудной клетке. Это вызвало слёзы. Это здорово! Слёзы — это часть эмоциональной релаксации. Пусть эмоции выйдут, если они вдруг есть.

Остановись, вернись к массажу груди. Неважно, заплакала она или нет. Сомкни её ноги и гладь их. Она может сама начать гладить свою грудь, тебя.



Дополнительные интересные техники генитального массажа

Если у тебя отекли пальцы, то ты перегибаешь палку и работаешь слишком усердно
Техники для разогрева:

Техника 1.

Первые движения. Растягивающие в сторону движения. От половых губ к ногам. Работают полностью все ладони, соприкасаясь с кожей. Указательные пальцы могут едва задевать внешние половые губы, но не более того. Растягивания могут быть как в разные стороны, так и наискосок. Т.е. одна рука вниз, другая вверх, растягивай нежно кожу промежности.

Не растягивай кожу слишком сильно, не дави и не делай больно. Плотность соприкосновения максимальная, движения плавные и нежные, ты разогреваешь женщину, а не кожу докрасна.

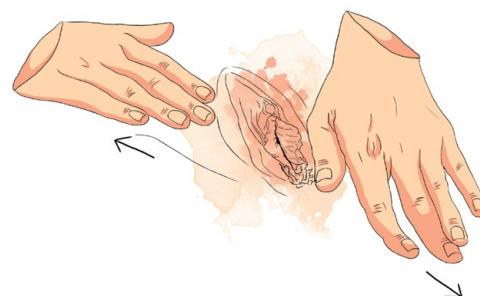
Особое внимание удели лобку. Тыльной стороной ладони, слегка нажимая, делай круговые массирующие движения, вибрирующие движения, движения от лобка к животу вверх, сменяя одну руку на другую.

Как это происходит? Руки кладешь на лобок, не горизонтально или вертикально, а диагонально по отношению к половым губам, чтобы рука была под углом. И делаешь движения вверх, и вверх, и вверх; тяни лобок к животу.



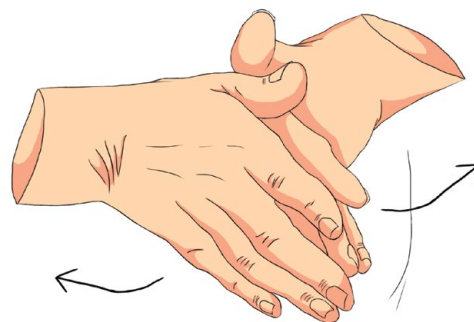
Техника 2

Ставишь ладонь на ребро вокруг половых губ, словно делаешь кольцо руками, и двигаешь ладонью вверх и вниз, чтобы одна рука шла вверх, а другая вниз. Кончиками пальцев можешь дразнить девушку, слегка задевая половые губы.



Техника 3

Плотно прикладываешь ладони к промежности, ладони не касаются половых губ, они рядом. Надавливаешь на промежность в сторону, словно пытаешься соединить руки через половые губы. Давление идет от мизинца и немного съезжает к губам. Надавливаешь и отпускаешь. Надавливаешь и отпускаешь.



Техники для возбуждения:

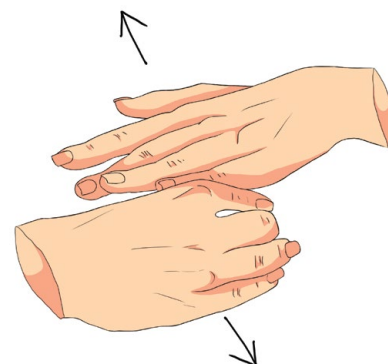
Техника 1

Разминка

Сначала разминай половые губы. Маленькими движениями, словно проминая каждый миллиметр половых губ, делай тремя пальчиками – большим, указательным и средним – нежные щипки, словно щиплешь половую губу, только нежно.

Снизу, по кругу, вниз. Тебе нужно возобновить кровоток в половых губах, поэтому тщательно проминай. Можно делать одной рукой или двумя.

Растяжение половых губ. Два пальца встречаются на середине половой губы, после чего разъезжаются, натягивая половую губу. Вверх и вниз. Можешь не прищипывать, а поглаживать, растягивая половую губу.



Техника 2

Опять-таки ставишь ладонь на ребро, только теперь стимулируешь внутренние половые губы.

Техника 3

Над головкой клитора, где сходятся большие половые губы, сжимаешь область начала малых половых губ и делаешь пальцами вибрирующие или пульсирующие движения. НЕ КЛИТОР, а над ним.

Техника 4

Одну руку кладёшь на место, где сходятся малые половые губы, второй берёшь две малые половые губы и делаешь легкое растяжение. Верхняя рука двигается резко вверх, нижняя вниз, ты натягиваешь половые губы. Главное, помни, что, если женщина не стонет от удовольствия, ты делаешь что-то не так.

Техника 5

Закрываешь ладонью вход во влагалище, словно присасывая ладонь ко входу, и массируешь круговыми движениями как по часовой стрелке, так и против неё. Это стимулирует большинство нервных окончаний в той области, особенно в половых губах.

Не бери всю инициативу на себя, пусть она тоже почувствует, прижимается к твоей ладони, двигает бедрами.

Техника 6

Когда ты решишь проникнуть в неё одним пальцем, делай это медленно, и пусть она сжимает и расслабляет свои вагинальные мышцы, обхватывая твой палец. Когда она расслабляет, палец проникает чуть глубже; повторяйте, пока палец полностью не проникнет внутрь.

Техника 7

Одним или двумя пальцами делаешь круговые движения вокруг клитора. По половым губам, внешним и малым. Не трогай сам клитор. Делаешь пальцами рогатку. Сверху вниз от больших половых губ, между ними и малыми половыми губами делаешь движения вверх-вниз, как качели.

Техника 8

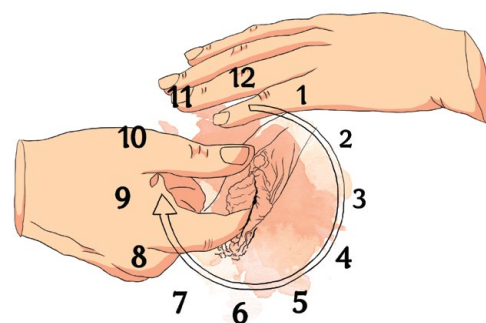
Введи два пальца (указательный и средний) во влагалище и нажми кончиками пальцев на переднюю стенку влагалища, так ты захватишь лобковую кость. В этом положении пальцы упрутся в головку клитора. Помассируй чуть эту область. В этом положении обеспечивается очень сильное и постоянное давление. Ты сможешь почувствовать, как всё наливается и набухает, конечно же, в зависимости от стадии возбуждения партнёрши.

Техника 9

Ты можешь схватить двумя пальцами клитор и чуть сжать, как сосок, главное, не передави и будь аккуратен. Сжимая и разжимая, ты усиливаешь кровоток.

Техника 10

Вставить палец во влагалище до половины; таким образом нужно по часовой стрелке изучить стенки влагалища. Тебе нужно не только всё тщательно простимулировать, но и проверить эрогенные зоны, которые у неё есть. Главное, будь нежен и делай надавливающие, круговые движения.



Импровизируй!

Каждая техника — это твой личный сольный концерт и только ты решаешь, каким он будет. Ты можешь менять пальцы так, как тебе удобно. Используй подушечки кончиков пальцев, чтобы легонько поглаживать внешние половые губы вверх и вниз. После чего массируй борозду между внутренней и внешней губами. Можешь даже чуть придавать давление и гладить грубее, сильнее, захватывая половые губы.

Не фокусируйся на клиторе, затрагивай абсолютно любую часть её гениталий. Ты можешь довести её до оргазма и закончить ритуалом закрытия. Дать ей отдохнуть и продолжи, уже вовлекая язык. Либо можешь дать ей остыть и продолжить. Всё зависит от твоего желания. Главное, что нужно учитывать, вагинальный массаж — это не просто интимная часть секса, это возможность довести возбуждение до пика легкими движениями.

Ритуал закрытия

У любого ритуала должно быть вступление и заключение. Это усиливает вовлечённость и концентрацию обоих партнёров. Сядьте также на колени друг перед другом, поцелуйтесь, обнимите друг друга; спроси её о чувствах, об эмоциях. Ты должен знать её. Прочитать, как главу книги, чтобы улучшить свою технику для следующего раза. Так она поймёт, что важна для тебя, а ты будешь развивать свой навык.

Глава 13. Важность первого касания языком

Убедись, что она достаточно возбуждена, перед тем как приступить к контакту вульвы и языка. Не жалея времени на прелюдию. Чем меньше она возбуждена, тем труднее и дольше она будет достигать оргазма.

Убедись, что ты принял удобную и правильную позу, как для себя, так и для нее. Будет сбивать, если ты будешь ойкать, айкать, пытаться перекидываться с руки на руки и тому подобное. Подложи себе под руки или грудь подушку. Сделай всё, чтобы тебе было удобно.

Первое прикосновение языком — как первое впечатление, его трудно изменить, и это задаёт тон всей оральной игре в целом. Будь на высоте с первого касания, и она никогда не забудет то наслаждение, которое твой язык способен в ней пробудить и подарить. Секрет состоит в том, чтобы не поддаваться импульсу сразу же накинуться и начать стимулировать клитор. Путь до клитора должен быть не по прямой дороге, а с предвкушением, ожиданием и через поля и огороды. Стремись к тому, чтобы её бёдра выгибались дугой навстречу твоему языку и требовали ещё, и ещё, и ещё. Сделай первое облизывание незабываемым, и тогда все пойдёт как по маслу.

Нельзя недооценивать силу первого касания, особенно когда речь идет о первом контакте твоих губ с её вульвой. Первый поцелуй в самое сокровенное место женщины чаще всего наиболее утончённый и изысканный из всех видов поцелуев и может буквально сорвать крышу твоей партнёрше. Особенно после всех ожиданий, генитального массажа, предвкушения и страсти. Да, слишком слащаво и романтично, но в этом вся прелесть.

Относись к первому поцелую, словно ты собираешься сделать первый глоток из бутылки дорогого вина, которое ты купил для важного события. Когда открывают дорогое вино, дают ему подышать, раскрыть свой аромат, чтобы ты мог раскрыть этот букет у себя во рту. Позволь себе насладиться не только внешним видом, но и фантазией.

Запомни этот момент.

- Нежно проведи по её лобковым волосам или лобку рукой, ладошкой.
- Постарайся подразнить её изысканно. Целуй внутреннюю сторону бёдер и нежную кожу, окружающую вульву. Твои поцелуи должны быть частыми и сочными (губы сжаты, участия языка не требуется), покрывай ими большие и малые половые губы. Помни, что при первых поцелуях твои губы не должны соприкоснуться с клитором, больше внимания уделяй всем наружным половым органам
- Подыши горячей струёй воздуха на вульву.
- Нежно подуй только на головку клитора.

ВАЖНО!

НИКОГДА и ни при каких обстоятельствах не дуй внутрь влагалища, это не шарик. Это очень опасно. Попадание воздуха во влагалище неприятно и может вызвать последствия. Дыши на вульву, слегка дуй на нее, но никогда не дуй в самую половую щель.

Предвкушение

Используй предвкушение как инструмент.

Вообще предвкушение и ожидание, как ты успел заметить, очень важно. Секс начинается задолго до спальни. Различные грязные разговоры, заигрывания, пока вы далеко друг от друга, и подогревание желания у партнёров. Тебе нужно создать чувство предвкушения и сексуального напряжения при помощи правильно прелюдии.

А самое интересное, что, чем больше оргазмов испытывает женщина, тем легче и сильнее её последующие оргазмы. Кончая, женщина становится более восприимчивой и к другим формам сексуальной стимуляции.

А когда ты уже готов коснуться её вульвы своим горячим языком, мягко поцелуй её бедро, например, от колена до самой вульвы, а достигнув вульвы, нежно поцелуй область вокруг клиторального капюшона и, минуя сам клитор, целуй дорожку до следующего колена. Повтори такую схему 2 или 3 раза, а может, даже больше. Это заставит её умолять тебя начать ласкать клитор. Главное, не затягивай с дразнилками.

Но помни, как только ты начинаешь ласкать клитор, ты уже не можешь отрываться и делать большие паузы. Потому что это может разрушить всю магию.

Делай всё правильно

Даже если куннилингус стал для тебя обыденным занятием, это не значит, что можно делать его абы как, для галочки, без прелюдии. Либо делаешь качественно, либо не начинай. От косвенного к прямому

Пускай букет поцелуев распустится сверху вниз на её левой и правой больших (внешних) половых губах. Повтори это также и с её малыми губами. Задержишься немного на каждом поцелуе и убедись, что не осталось ни одной части губ, которой бы ты не коснулся.

Как ввести в игру язык?

Запомни правило. Сначала половые губы, всё вокруг них, а уже потом в середине или дальше в конце пути – головка клитора. Благодаря стимуляции половых губ ты будешь пробуждать не только вершину айсберга, но и ножки нальются кровью и набухнут. Тебе нужно пробудить весь клитор.

Не используй кончик языка, как, возможно, все видели в порно или статьях. Используй весь язык, особенно в начале. Так будет больше области соприкосновения.

Потом, очень аккуратно, большими пальцами, не давя на лобковую кость, чуть-чуть раздвинь половые губы. Совсем чуть-чуть. Тебе так будет удобнее подступиться к клитору. Не забывай наблюдать, может быть, ей больно или некомфортно. Но клитор не трогай.

Начни с основания преддверия влагалища, где расположена нижняя спайка половых губ, и медленно води языком вверх. Движение должно быть продолжительным.

Удели внимание промежности. Не забывай о капюшоне и уздечке, которые расположены чуть выше и ниже головки клитора. Во время работы языком прикладывай вполсилы меньше усилий и старайся не прикасаться к головке вообще.

Движения медленные - если будешь делать все грубо и быстро, она может стать слишком чувствительной или не испытывать столько удовольствия, сколько возможно.

Если ты замечаешь, что у неё учащается дыхание или она начинает стонать, продолжай делать то, что делаешь, – значит, ей это нравится. И всегда запоминай, на какие движения она начинает активнее стонать.

Проведи языком по всей длине малых половых губ и задержишься около уздечки, которая расположена прямо над головкой клитора. Надави кончиком языка вниз на комиссуру (область под клитором) и почувствуй упругость ствола клитора под кожей. Это как член. Чем он тверже, тем лучше.

Язык должен быть плоским и широким. Ты почувствуешь, как клиторальный ствол легонько двигается под твоим языком.

Когда ты стимулируешь головку в первый раз, просто прижми влажный язык к ней и удерживай это положение. Жар языка, словно нежный туман, окутает головку во влажности. Не ласкай клитор напряженным языком! Её клитор – это не тесто, а твой язык – не скалка. Полностью расслабь язык, высуни его по-максимуму.

Стимуляцию клитора лучше всего оттягивать по-максимуму, чтобы не сбить всё возбуждение.

Пусть она отдастся этому чувству, возникающему при контакте твоего языка с её клитором. Оставайся в таком положении и позволь ей двигаться самой, самостоятельно регулировать нажим клитора о твой язык. Пусть она ведет этот танец между клитором и языком. Лаская языком всё преддверие влагалища сверху донизу, положи руку на её лобок и потяни по направлению от себя. Её кожа натянется, и преддверие влагалища сузится, что позволит тебе полностью охватить всю чувствительную область малых половых губ. Также эта техника очень полезна. Многие девушки, мастурбируя, натягивают кожу лобка, чтобы лучше ощущать стимуляцию.

Как альтернатива стандартной позиции, возьми партнёршу за бедра и подними её ноги вверх, чтобы только её ягодицы касались постели, а её вульва полностью открылась тебе навстречу.

Пусть это будет любовь с первого куни.



Глава 14. Фингеринг. Важность пальцев во время куннилингуса

Пальцы – безумно важная часть куннилингуса. Очень многие забывают об этом и просто стимулируют всё языком. Но на деле же успех женского оргазма зависит ещё и от твоих пальцев. Так как ты с помощью массажа развиваешь и возбуждаешь все стороны её клитора.

Если ты правша, значит, твоя левая рука будет выполнять поддерживающую роль, а правая должна работать пальцами, или наоборот, если ты левша.

Перед тем как приступить, проверь, нет ли на руках заусенцев, не острые ли ногти. Для уверенности возьми у неё пилочку и тщательно отполируй ногти. Тебе не нужны травмы или разрывы внутри влагалища. Если после твоих ласк у девушки пошла кровь, поздравляю, ты облажался.

Если тебе кажется, что недостаточно её естественной смазки, возьми лубрикант. Вообще, его желательно использовать во всех случаях, если только там не настоящий поток, который приходится вытирать салфетками.

Кстати, салфетки, желательно влажные, всегда должны быть под рукой. Вытереть руки, вытереть её, свое лицо. Это очень удобно.

Ты ведь знаешь, что очень много парней имеют фетиш на женские ноги? А также большинство девушек фанатеет от мужских рук с длинными пальцами, с выпирающими костяшками и венами. Это не просто фетиш, это культ. Возможно, ты даже не догадываешься или не задумывался, как сексуальным оружием ты обладаешь. Осталось только научиться им пользоваться

Я поняла одну простую истину. Девушка должна уметь мастурбировать. Да, именно должна. Это её тело и её удовольствие, если она не может сама себя довести до оргазма и не знает, как это делается, то какое право она имеет требовать этого от мужчины? Что это за «сделай то, не знаю, что»? Это как примерно угодить беременной девушке, которая не знает, что в эту секунду она хочет. И вот лежит она такая в раздумьях, пока вы пыхтите над её удовольствием, и думает, вот это оргазм? Или вот это? А может, вот сейчас? По ощущениям вроде как приятно, нет, так ещё приятней. Каждое действие может привести к оргазму с разными ощущениями, а порой и вовсе оргазм проходит незаметно; в таких случаях от незнания, неопытности девушки начинают симулировать, чтобы не обижать партнёра.

- Перед тем, как проникнуть внутрь, ты можешь дразнить преддверие влагалища и массировать его, не проникая внутрь. Это создает эффект предвкушения и прилив крови.
- Работая пальцем, осуществляя простые и непрерывные движения языком. Не перегружай. Запомни и ощути, как это всё работает в тандеме с рукой. После того, как ты подразнил партнёршу, медленно и очень нежно введи палец на 5 см во влагалище. Прочувствуй, как пульсируют внутренние тазовые мышцы, и манжета клитора сжимается вокруг пальца.
- Не спеши включать в работу остальные пальцы, побереги их на потом. Пока что достаточно единственного пальца. Его присутствие стимулирует тазовые мышцы и заставляет их работать. Также ты создаешь ощущение наполненности внутри. Чтобы создать безупречно красивую картину, тебе нужно работать пальцем и языком в одном темпе вальса и создавать головокружительные комбинации.

Два пальца

Теперь, когда ты исчерпал всю возможную фантазию использования одного пальца и вдоволь наигрался, и, изучив всю анатомию влагалища, пора подключать второй палец. Главное, чтобы два пальца работали сначала вместе, как один.

- Введи оба пальца во влагалище, повернув ладонь вверх, и держи так. Почувствуй, как она сжимает мышцами твои пальцы и привыкает к новым ощущениям.
- Помнишь, как ты использовал один палец для стимуляции передней, задней и боковых стенок влагалища? Так же сделай и двумя пальцами.
- Массируй партнёршу двумя руками как внутри, так и снаружи.
- Продолжай работать языком в любой удобной тебе технике, как острым, так и расслабленным. На этапе предоргазма важно совершать давление на клитор, тебе нельзя терять темп и прекращать ласки.
- Стимулируя её двумя пальцами и языком одновременно, ты приглашаешь в процесс нервные окончания всего клитора, пробуждая его.

Помни, движения на головке клитора должны быть нежными и спокойными, в то время как руки – создавать интенсивную стимуляцию. И ощущения, которые она будет испытывать, сложатся в единую картину двух разных типов стимуляции.

- Ты можешь просто плотно прижать кончики пальцев к узлу сплетения нервных окончаний и продолжать стимулировать головку.
- Можешь стимулировать зону G круговыми, надавливающими движениями. Главное, не совершай фрикций рукой, словно ты её трахаешь.

Дразни меня, дразни сильнее!

Пришло время подключить большой палец, но не внутрь. Ласкай область под клитором круговыми движениями. Эта область очень чувствительна, но не такая, как клитор.

После чего можешь вставить большой палец во влагалище. Так как большой короче и толще указательного, ты также можешь создавать круговые движения внутри, стимулируя приток крови и стимулируя лобково-копчиковую мышцу (мышца тазового дна), пробуждая её и повышая чувствительность. В это время указательный всё ещё во влагалище. Так область стимуляции будет больше и объемнее.

Ты можешь использовать большой и указательный пальцы одновременно во влагалище или устраивать волну на поверхности, касаясь половых губ. Например, внутри один, другой массирует зону под клитором.

Поверни руку на шесть часов так, чтобы большой палец стимулировал анус и область между анусом и влагалищем круговыми движениями.

Используй костяшки пальцев.

Место того, чтобы использовать подушечку пальцев, захвати головку клитора суставами указательного и среднего пальцев. Такая стимуляция будет более твёрдой.

Включайся.

Не важно, что ты будешь использовать, костяшки или пальчики, попробуй чуть проворачивать клитор влево, вправо, как ключ в замке. Но не будь грубым.

Землетрясение.

Положи ладонь на её лобок и чуть сожми. Тряси его из стороны в сторону, при этом слегка нажимая книзу. Положи язык на её клитор и держи его совершенно неподвижно. Старайся не напрягать ладонь. Свободно рукой найди зону G и начни её стимулировать удобным тебе способом. Не забывай про язык, напоминай ей, что он там.

Рука помощи. Не расслабляй свои руки

Многим девушкам очень нравится, когда парни кладут руки им под попу и приподнимают над кроватью, при этом жадно вылизывая. Так, например, она может схватить твои руки во время оргазма и ощущать важную связь.

Устал стимулировать её внутри? Переходи на ласку тела – живот, грудь, ноги, хватай за бёдра и попу. Во-первых, это может отвлечь тебя от разных мыслей, во-вторых, её.

Игрушки как дополнение

Игрушки, вестники раздора и тайные любовники, к которым ревнуют мужчины. Любовники, которые могут сделать то, чего никогда не сможет повторить ни один мужчина. Но это больше в плюс, нежели в минус. Так как с помощью игрушек женщина может испытать оргазм, изучить своё тело и уже потом продолжать без игрушек наслаждаться полноценными ласками, зная, как реагирует её тело.

Иногда стимуляции пальцами недостаточно, хочется больше наполненности, а свой член в момент кунни ты в неё засунешь только в случае тройничка, а на такой эксперимент не каждый решится. Что, если этим третьим станет игрушка? То, как ты будешь трахать её любой игрушкой, пока старательно вылизываешь клитор, может подарить ей восхитительные ощущения и эмоции. Не обязательно брать игрушку, похожую на член, это может быть что угодно, например, специальная игрушка с плоским носиком для стимуляции зоны G.

Скажи, тебя заводит фраза из уст твоей партнёрши: "Я хочу, чтобы ты трахнул меня этой игрушкой!"? Только имей в виду то, как влагалище реагирует на проникновение, будь то член или игрушка. Всегда совершай движения только внутрь и наружу, а не вверх или вниз, и не из стороны в сторону. Так как помнишь, только преддверие и вход наполнены нервными окончаниями, и они лучше реагируют на прикосновения и вибрацию, чем вагинальный канал, который полностью лишен нервных окончаний. Тебе не нужна игрушка 30 см в длину, достаточно и 5-ти.

Вибратор будет чувствоваться намного интенсивнее на области вокруг клитора, около влагалищного отверстия и на половых губах. Вибрация не сильно имеет значение. Вибратор может помочь тебе перехватить инициативу на себя, когда твои руки и челюсть устала, а останавливаться нельзя.

Также ты можешь использовать игрушку неподвижно, в то время как лижешь её вульву. Сейчас секс-индустрия разнообразна и богата. Можно подобрать игрушку под любое назначение и бюджет. Лучше всего и безопаснее покупать игрушки из медицинского силикона, а не из пластика или метала. Металл идеален для профи в анальном сексе. Есть множество разных игрушек, которые ты можешь использовать.

Игрушки типа Wand. Промоздки, но мощные. Диапазон цен – от 3 до 20 тысяч.

Насадки на палец: Насадка-стимулятор 50 оттенков. Цена от 1300р.

Мини-вибратор для клитора Ванила Смэш. Цена от 2500р.

Вибропули от компании Rocks off. Маленькие, компактные, мощные. Цена от 1500р

Вакуумные игрушки:
Satisfyer Penguin
Satisfyer Pro2
Womanizer Premium
We-vibe Melt
Lelo Sona

Для зоны G:
Fun Factory Miss Bi
Gvibe Gjack2
Gvibe G-rabbit
Svakom Эми

Специальные игрушки-иммитаторы кунни:
Calexotics Фликер и Милая Мэри
Идеальная игрушка как помощник:
Svakom Marin

Только не бери разных зайчиков или осьминожек, которые перебирают лапками. Это трата денег. Почти все игрушки из списка можно использовать также на сосках, груди и клиторе для стимуляции.

Глава 15. Техническая часть. Камасутра языка

Теперь, когда головка её клитора полностью привыкла к прикосновениям языка, пришло время разнообразить движения и поиграть.

Большинство движений языком совершаются в вертикальной плоскости, то есть снизу вверх, но быстрые горизонтальные штрихи влево-вправо по головке клитора смогут внести разнообразия и добавить искры, особенно если использовали достаточно смазки, а язык охватывает всю площадь головки.

Многие стороны твоего языка

Твой язык – удивительная вещь, и не только потому, что он может двигаться и ощущать вкус еды. Есть десятки разных чувств, которые ты можешь создать, используя разные части своего языка. Обрати внимание, как твой партнёр реагирует на плоскую часть языка, когда ты ласкаешь её боковой стороной языка, делая его плоским и свободным, или, наоборот, более напряжённым и узким. Попробуй разные вариации движений языка, и тогда ты точно поймешь, что идеальнее всего.

Лицо

Куннилингус – это не только язык. Не думай, что важную роль в куни играет только язык, чуть губ и пальцы. Нет. Нос, щеки, подбородок и дыхание создают различные дополнительные ощущения и давление в момент, когда это всё великолепиие соприкасается с вульвой. Некоторых действительно заводит, когда знают, что партнёр полностью вовлечен в процесс.

Прежде, чем приступить к техникам НИКАКИХ АЗБУК

Очень многие псевдо-коучи очень любят использовать алфавитное безобразие и выводить волшебные буквы на вульве. Звучит очень красиво, а на деле туфта. Никаких рисований вот этих от А до Я языком по её вульве. Это дилетантство оставь для тех, кто ничего не понимает в сексе и куннилингусе. Скажем так, алфавит сразу выдает в тебе чувака, который ничего не умеет и просто подглядывал за порно. Зачем тебе это надо?

Репутация и безопасность – главное. Ты ведь хочешь доставить ей удовольствие, а не заставить придумывать план побега из твоей спальни, на ходу блокируя тебя во вконтакте?

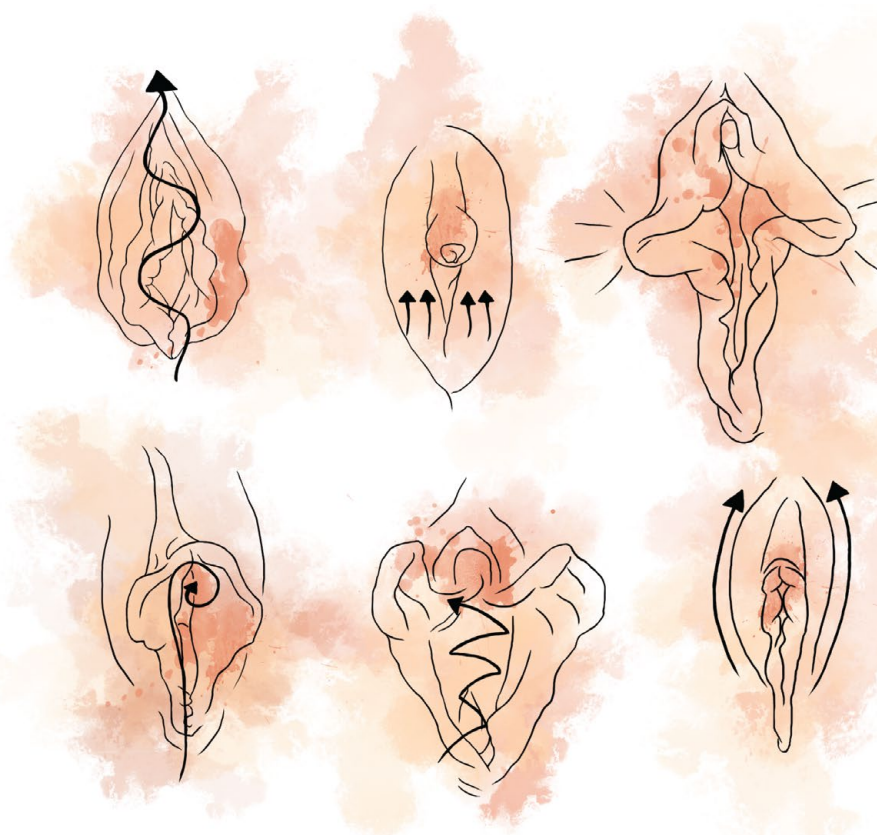


В этой главе мы собрали самое вкусное – техники. Но запомни одно простое правило, тебе не нужно заучивать их наизусть и делать одну за другой. Нет, это как огромное непаханое поле, которое ты можешь добавлять в свою игру, постепенно заменяя одно другим.

Придумай себе шаблон, в который можно занести все работающие комбинации. Запоминай, что было эффективным на твоей партнёрше, а что нет.

И убирай то, что не вызвало бурных реакций. Это очень важно. Главное – не обрушивай на девушку всё то, что ты умеешь. В тебе тоже должна быть изюминка, которая может о-го-го как удивить.

Если ты новичок в куннилингусе, то используй просто штрих языком и экспериментируй, используя разные комбинации. Например, вот эти:



Стабильный ритм

Поговорим снова об ошибках. В момент, когда женщина вот уже сжимается перед оргазмом, он решает, что самое время сменить ритм! Никогда не меняй ритм перед оргазмом, не думай, что, если ты сейчас будешь двигать быстрее, оргазм быстрее наступит. Это не так работает. Поддерживание ритма имеет более тесную связь с женским оргазмом, чем просто ускорение.

Не борись с ритмом её тела и возбуждения, плыви в этом ритме. А главное, если её тело ускоряется, пусть скорость движения языка совпадёт с телом, и наоборот. Если вдруг возбуждение падает и дыхание меняется, измени стимуляцию, чтобы опять поднять уровень возбуждения.

Лижь её разнообразно в самом начале игры, но постепенно сведи разнообразие к одному или двум техникам. Сделай то же самое с ритмами.

Посвяти целую ночь только её наслаждению. Исследуй каждый миллиметр её вульвы и вагины. Изучи всё досконально, чтобы знать, как действовать в будущем. Следуй за каждым поцелуем, лизанием или лаской, которые вызвали любой новый звук или движение с её стороны. Остановись и выдави всё удовольствие с техники, которая ей понравилась, а уже потом двигайся дальше.

Двойная стимуляция эрогенных зон. Целуй её вульву, одновременно поглаживая одну из эрогенных зон. Это усиливает ощущения и концентрацию на клиторальном удовольствии.

Техника ближе-дальше

В этой части тебе нужно уловить, что действительно важно, нужный ритм и обеспечить себе уверенную базу для дальнейших техник. А также необходимо научиться сдерживать свой соблазн отдаться порыву и выразить страсть.

Эта техника поможет как установить ритм, так и приучить головку клитора к прикосновениям языка.

После первого поцелуя в самое нежное и чувствительное место она обязательно захочет продолжения. Пришло время показать ей, на что ты способен. Настал решающий момент или, точнее, критическая точка, в которой многие совершают непростительные ошибки. Стараются быстрее приблизить её к финишу вместо того, чтобы, постепенно и стабильно поддерживая ритм, довести до заветного насыщенного оргазма.

Настоящее искусство куни заключается в умении достичь равновесия между движением и покоем, добиться многообразия действий и реакций. Для этой цели плоский неподвижный язык, сначала нежно прижатый всей площадью к вульве, а затем сильно надавливающий на неё, станет главным орудием и одной из твоих наиболее выгодных техник.

- > Почувствуй, как твой язык прижимается к её вульве. Пусть твои нервные окончания найдут друг друга и сольются в объятии. Увидь и прочувствуй, как твой язык становится единым целым с её вульвой, а затем...
- > Прекрати. Твой язык должен полностью разорваться связь с вульвой на долю секунды вызывая незначительное дрожание её таза: почти неуловимая дрожь от потрясения в результате потери ощущения от прикосновения языка. Потом...
- > Восстанови прерванную связь. Как в случае с первым поцелуем, проведи языком снизу доверху и щедро лизни головку клитора всем языком.
- > Потом снова прижми плоский язык к вульве, но не нажимай слишком сильно и не уделяй внимания какой-то одной области.

Заманивай

- > Теперь избегай касания головки клитора.
 - > Затем разнообразь свои действия: производи короткие лижущие движения языком от низа до половины длины половых губ, только не касайся клитора.
 - > Сконцентрируйся на стимуляции малых половых губ. Таким образом, ты не перевозбудишь головку клитора. Ты дразнишь её, как бы выманивая из-под защитного капюшона, меняя движения языка: от легких, повторяющихся полизываний, которые нежно ласкают её, перейди к глубоким половинчатым, полностью избегая головки клитора.
 - > Действуя таким образом, то входя в контакт с вульвой, то прерывая его, ты наращиваешь сексуальное напряжение, что в конечном итоге непременно выльется в оргазм.
- Для поддержания крепкого фундамента нужно:
- > Поддерживать ритм: долгое медленное полизывание/плоский неподвижный язык – и так несколько раз. Каждый полный цикл должен длиться около 5-8 секунд на лизание и 5 на прижатие плоского языка к вульве.
- Повторяй в течение 3 минут.

Любовь, любовь и ничего, кроме любви

Теперь, когда головка клитора вылезла из-под капюшона в стремлении встретиться с твоим языком, которого ты так усердно её лишал, дай ей то, чего она так жаждет – позволь ей насладиться полным контактом с языком. Прижми мягкий кончик языка к головке. Как волна, омывающая берег, обволоки её в течении 5 секунд влажным языком. Почувствуй, как её тело дрожит от удовольствия.

Для усиления эффекта подними её ноги вверх. Крепко удерживай её за бедра и подними ноги так, чтобы только её ягодицы оставались на постели. Следи за напряжением её ног и таза, и тем, как она вздрагивает.

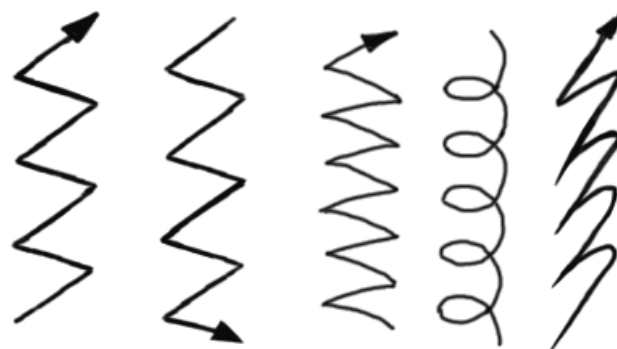
Это толкание и давление на точку сопротивления является ключевым элементом при развитии повышенного мышечного напряжения, которое способствует проявлению сексуальных реакций и переходу сексуального возбуждения в оргазм.

Техники Базового уровня

Первый поцелуй. Совершай языком продолжительные и медленные движения по клитору сверху вниз. Касайся его как можно более осторожно и нежно.

Половые губы. Уделяй внимание половым губам. Совершай достаточно длинные движения сверху вниз и обратно.

Три основных движения :



Круги языком

Ты можешь использовать кончик языка или его плоскую часть для стимуляции. Кончик, кажется, больше подходит для точечной стимуляции, а плоская часть — чтобы ласкать более крупные области её клитора/вульвы. Начни обводить широкие круги вокруг основания клитора и постепенно сужай круг обхвата, приближаясь к клитору. После чего ты можешь коснуться клитора, лизнуть его, облизать, а потом снова кругами уходи. Только, главное, эту технику нужно проворачивать, когда она достаточно возбуждена.

Лизание языком

Горизонтальные лизания могут возбуждать намного больше, чем вертикальные. Однако только ты решаешь, в какую сторону лизать, любые варианты будут работать. Начни медленно и постепенно наращивай скорость. Но не так, как бешеный маньяк, у которого быстро тает мороженка. Главное, начинай вокруг клитора либо под ним. Уздечка клитора чувствительна и приятна. Но не касайся клитора. Можешь делать несколько коротких касаний, а потом одно долгое, от преддверия до лобка

Сосание – Вакуум

Не все женщины это любят, и многих это отталкивает, так как давление очень сильное, поэтому следите за её реакцией. Самый лучший вариант – ждать, пока она не будет возбуждена до предела, и только тогда приступать. Это очень быстро может довести до оргазма. Сомкни губы вокруг головки клитора и производи сосательное движение, как ребенок пьёт из бутылки.

Тень пальца: пусть твой указательный палец идет тем же самым путем, что и язык. Твёрдость пальца после мягкой нежной влажности языка создаст нужный контраст. Начни с простых вертикальных и горизонтальных движений, а затем попробуйте более сложные вариации.

Облизывание лепестков роз. Трепетный поцелуй

Кончиками пальцев очень медленно сожми её половые губы вместе и поцелуй так, как бы ты целовал нижнюю губу, с засасыванием и языком.

Кружащий язык

Теперь раздвинь её половые губы и исследуй её вульву всем лицом. Язык, подбородок, рот, нос. Пусть это будет медленной и нежной волной.

Всасывание

Обними и подними её ягодицы, дай кончику языка нащупать её пупок, после чего скользи медленно вниз к её жаркому влагиалище. Движения вокруг входа и изменение направления против часовой стрелки – хорошая техника для стимуляции этой области.

Лотос Любви

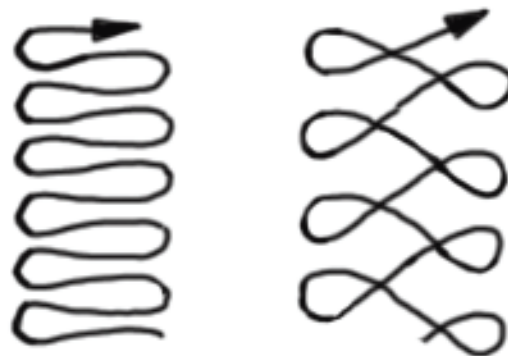
Уложи её удобно на любую поверхность, и пусть она закинет тебе ноги на плечи, обхвати её за талию. В такой позе мышцы тазового дна будут напряжены. А еще помни, что оральный секс не должен ограничиваться спальней. Экспериментируйте в поисках идеального места, чтобы сохранить ощущения свежими. Например, секс на высоком столе – это совершенно другой уровень орального секса.

Техники среднего уровня

Сила медленного лизания

Как я уже неоднократно говорила, ты должен ощущать, чувствовать и интуитивно догадываться, на какой стадии возбуждения находится в данный момент твоя партнёрша и какие эмоции она испытывает.

Если вдруг она затихла, обрати внимание, что с ней происходит. Может, она потеряла нить возбуждения, или прислушивается к своему телу, или ждёт от тебя чего-нибудь другого. Ты можешь спросить, что происходит. Тогда ты сможешь среагировать вовремя, например, уменьшить интенсивность стимуляции или усилить.



Может быть, тебе кажется, что медленные прикосновения языком не относятся к продвинутым техникам, но скажу, что замедление требует мастерства и умения слушать её тело, чтобы возбуждение не ушло на спад. Так как очень много мужчин, наблюдая за тем, как женщина громче стонет, начинают неистово быстро лизать её. Прямая стимуляция клитора не вовремя – это один из самых быстрых способов погасить возбуждение. А медленная стимуляция идеальна для невероятного оргазма, и этому уровню нужно научиться.

Да, это займёт намного больше времени, чем нужно, возможно, ты устанешь. Но в её теле будет накапливаться больше сексуального возбуждения благодаря продолжительному постепенному наращиванию и стимуляции. Медленная стимуляция всегда держит возбуждение на пике и не даёт ему падать. Особенно когда она уже на грани оргазма.

Если вдруг ты начал слишком быстро её стимулировать с самого начала, то экспериментируй с перепадами, главное, не делай так в момент, когда она кончает. Если ей не подходит твоё медленное лизание, она обязательно об этом скажет, либо начнет быстрее двигать бедрами, стимулируя себя сама о твой язык.

Если она издаст тяжелый долгий вздох – знай, ей неприятно твоё медленное касание. Помни, самая важная часть медленной техники – это ритм и игра движений и неподвижности. Например, лизнул – дай её телу среагировать и пропустить импульс через всё тело перед тем, как делать новое движение. Оближи её 3-4-5 раз и сделай паузу. Убедись, что переходы от лизания до паузы плавные, и она не успевает остынуть.

Метод Кивина

30 лет назад сексолог Доктор Петти Бриттон в ходе исследований изобрел Таитянский куннилингус, или метод Квина – технику, доводящую женщину до интенсивного оргазма за очень короткий промежуток времени.

Как это сделать?

Можно сказать, что это метод поддразнивания. Самая лучшая поза для этого метода – когда она на спине, ноги широко расставлены, а ты удобно устроился между её ног. Положи одну руку удобно рядом с лобком, а один палец – на капюшон клитора. После чего меняй пальцы по очереди – указательный, средний, указательный, средний.

Начни лизать капюшон клитора, вверх и вниз. Можешь также уделять время самому клитору и зоне над клиторальным стволом. Но в основном упор на капюшон. Постепенно начни наращивать темп лизания. Пальцы другой руки положи на её промежность, область под входом во влагалище и анусом. Можешь стимулировать эту зону подушечкой большого пальца. Осторожно увеличивай давление, но только в том случае, если она хорошо откликается стонами на силу давления. Когда она начнет приближаться к оргазму, нежно переключись на головку клитора, начав лизать её расслабленным языком, и не прекращай стимулировать промежность.

Еще сильнее

Привыкни к определенному ритму лизания. Ты можешь придумывать разные шаблоны, техники, но по мере приближения к оргазму должен остаться всего один, чтобы она не запуталась.

Оближи ствол её клитора вверх-вниз несколько раз. Потом используй тот же ритм для зоны ниже и выше ствола клитора. Определенный ритм даст ей возможность расслабиться и плыть по течению, так как ей не придётся следить и слушать все движения твоего языка, и она сконцентрируется на своем удовольствии.

Ты можешь подключить "пульсацию пальцами": это значит, что ты аккуратно надавливаешь на определенную зону и отпускаешь, усиливая и ослабляя давление, как качели. Копируй поглаживания, такие же, какими ты ласкаешь клитор.

Диагональ

Наклони голову влево или вправо в зависимости от того, как удобнее, и прижми ухо к бедру партнёрши. Затем произведи лижущие движения от нижнего угла клитора по диагонали к противоположному углу, проведя по головке.

Если всё правильно, то ты заметишь, что движения твоего языка становятся медленнее, потому что тебе приходится использовать больше усилий и ты должен использовать не основную поверхность языка, а боковую. Эта позиция может быть немного неудобной для шеи, но изменение направления стимуляции её удивит, особенно потому, что твои движения будут более интенсивными и медленными. На самом деле, во время использования диагонального штриха язык начинает как бы скользить, а внутри этого ритма скольжения возникают приятные мелкие электрические импульсы, которые дополнительно возбуждают.

Развод мостов

Большими пальцами обеих рук аккуратно раздвинь её малые половые губы с обеих сторон и обнажи головку клитора. Нежно поласкай её, водя языком сверху вниз и слева направо. Как только ты найдешь нужный ритм и нужные точки касания, помассируй ствол клитора указательными пальцами.

Глубина космоса

Используй свой твердый язык вместо члена. Проникни им в глубину влагалища и совершай поступательные движения. Не забывай про стимуляцию вульвы и клитора. Можешь делать это пальцами или носом, проникая языком в глубину вульвы.

Техники Продвинутого уровня

На этом уровне есть только стимуляция языком и массаж видимых частей клитора, то есть вульвы. Пальцы внутри влагалища совсем не участвуют. Это подходит тем, кто умеет контролировать мышцы влагалища, понимает свой оргазм и слушает тело.

Прикосновения языка к поверхности вульвы наиболее нежные, легкие и аккуратные. Ощущения будут острые и лёгкие, но без той полноты и наполненности, которая есть от стимуляции внутренней части клитора во влагалище.

- Подними её ноги вверх и поддерживай их под попу. Она может положить их себе на грудь. Либо поверни её на бок в положении полу-шпагата, либо с приподнятой одной ногой. Языком ласкай внутреннюю поверхность передней сенки влагалища и нервное сплетение клитора.
- Не уходи глубоко от поверхности, подберись максимально вплотную к её половым органам.
- Пальцами разведи её половые губы и обнажи головку клитора с капюшоном, после чего проведи по этой зоне языком.

Такой подход чрезвычайно томительный и волнующий для неё – больше похоже на дразнилки. Смешивай лёгкие касания кончика языка с ударами плоским расслабленным языком. И не давай ей тереться об твой язык. Ты тут – хозяин её оргазма.

Спрячься и подсмотри

Руками натяни кожу лобка так, чтобы капюшон клитора отодвинулся и обнажил головку. Движения рукой вниз и вверх, натягивая и отпуская кожу. Каждый раз, открывая головку, мягко и нежно всасывай её губами, делая легкий вакуум, после чего сделай быстрый щелчок языком об нёбо. Попрактикуйся на своем пальце, чтобы понять механику техники. Постепенно увеличивай скорость всасывания и щелчков, пока она приближается к оргазму.

Как кошка

Ты видел, как умывается кошка? Она сосредоточена и полностью поглощена своим занятием. Имея в распоряжении уйму времени, она никуда не торопится и чистит один маленький участок шерсти, обрабатывая одну и ту же область снова и снова. Кошачьи движения языком – прекрасное объяснение куннилингу. Обрабатывай вульву короткими и повторяющимися облизываниями. Главное – игнорируй головку клитора.

Даосское лизание

Метод Даосского лизания — это ритм движений во время полового акта, состоящий из 9-ти неглубоких движений языка, за которыми следует одно глубокое погружение внутрь. А главное, что поверхностные движения уменьшаются на одно каждый цикл, в то время как количество глубоких погружений увеличивается на одно. Поверхностное – это легкое касание, а глубокое – это более плотное соприкосновение языка с вульвой.

Как это сделать?

9 поверхностных лизаний — 1 глубокое лизание;

8 поверхностных — 2 глубоких;

7 поверхностных — 3 глубоких;

Пока не дойдёшь до:

1 поверхностное — 9 глубоких.

Начни с 5п-1г, однако, когда ты завершишь один цикл (5п-1г), тебе нужно, как качели, начать цикл по возрастающей, пока не дойдёшь до 9 поверхностных - 1 глубокого.

Эта техника хороша для задерживания оргазма. Это значит, что ты можешь довести её до предоргазменного состояния, остудить, снизить возбуждение и снова довести. Чтобы постепенно возвращать её в предоргазменное состояние, начинай от малой скорости, на которой ты прекратил, и наращивай к более быстрому темпу, который почти довёл её до оргазма.

Также ты можешь попробовать следующую технику:

9 поверхностных лизаний и 1 сосание клитора, или 9 глубоких и 1 щелчок по клитору, или 9 поверхностных и 1 вращение вокруг клитора, или 9 глубоких и 1 проникновение языком во влагалище.

Ты даже можешь смешивать их между собой или придумывать свои крышесносные шаблоны.

Примерный Сценарий:

- > 1. Обойди клитор языком, затем оближи её клиторальный ствол по всей длине.
- > 2. Мягко окружи её клитор губами и нежно "кусай" его (по-прежнему одними губами, никаких зубов).
- > 3. Постучи расслабленным языком по её клитору, постукивая в это же время по передней вагинальной стенке подушечками пальцев.
- > 4. Чередуй вертикальные и горизонтальные движения языком.
- > 5. Поглаживай нижнюю часть клитора плоским языком.
- > 6. Очень легко касайся кончиком языка её клитора вибрирующими движениями.
- > 7. Переключайся между быстрыми и долгими (но медленными) касаниями.
- > 8. Создавай свои шаблоны поглаживания: например, 9 интенсивных касаний и 3 дразнящих. Попробуй переключаться между двумя разными поглаживаниями, скоростями, ритмами и силами нажатия. Потрать пару минут на каждый шаблон и дай ей достаточно времени, чтобы возбудиться.
- > 9. Оближи каждую сторону её вульвы и наблюдай, какая из сторон будет более отзывчивой, чем другая, а может, реакция будет одинаковой. Делай это медленно. Сконцентрируйся на всех эрогенных зонах, до которых дотянешься, перед тем, как она вот-вот кончит. Это заставит её думать, что ты читаешь её мысли.
- > 10. Твёрдо помести плоскую часть языка напротив ствола клитора и используй кончик языка, чтобы массировать область между клиторальным капюшоном и самим клитором. Этим касанием языка ты также можешь массировать её клитор и уздечку.
- > 11. Чередуй лизания языком с поглаживанием пальцами. Это очень мощная техника. Она придёт на помощь не только если твой язык устал, но и чтобы ввести новую стимуляцию, которая увеличит её возбуждение. Это также увеличит количество комбинаций, возможных при стимуляции клитора.
- > 12. Широким и плоским языком обведи её наружные и внутренние половые губы, используя долгие, медленные лизания. Ты можешь доставить ей удовольствие удивительным контрастом, переключаясь между медленным лизанием вокруг клитора и быстрыми касаниями твёрдым заострённым языком. Когда лижешь клитор, переключайся между быстрым и медленным темпом, используя лёгкое, как пёрышко, касание, будто твой язык — бабочка. Но как только ты решишь, что пора довести её до оргазма, выбери медленный ритм и не меняй его.
- > 13. Используй грязные и пошлые разговоры, если её это возбуждает, чтобы рассказать, что ты планируешь с ней сделать.
- > 14. Клитор может потерять чувствительность от одной и той же скорости, давления и ритма, если ты не внесёшь разнообразие или паузу в техниках. Эта техника поможет тебе избежать чрезмерной стимуляции, что может случиться.

Глава 16. Чувственный Куннилингус

В чем же отличие чувственного куни от традиционного, что пришлось посвятить ему целую главу с объяснениями? В чувственном куннилингусе удовольствие получает как мужчина, так и женщина. Тебе ведь важно, что твои действия, поцелуи и ласки приносят ей действительно удовольствие, а не она симулирует, потому что не знает, как правильно, а ты не слушаешь и не знаешь, как продолжать. В итоге вместо наслаждения – ложь. А когда вы оба получаете настоящее удовольствие, идет обмен эмоциями и осознание, что ты – герой её романа. Это как пучина – засасывает с головой.

Наша природа такова, что человек способен на огромное количество чувств и удовольствия от любого вида сексуального взаимодействия.

Слово Куннилингус лично для меня немного грубое и не наводит на фантазии. Я воспринимаю это просто как поцелуй. Своеобразный поцелуй с языком. Ты можешь поцеловать её спину, животик, шею, её ягодицы, и это будет возбуждать. Но если это всё действие назвать каким-нибудь жополингусом? Изменилось ли твоё отношение к этому процессу? Возбуждает ли оно тебя? Сразу хочется придумывать какие-то техники специальные, чтобы сделать всё максимально правильно и приятно. Поэтому относитесь к этому как к поцелую. Тут нет техник, нет правил, есть полёт фантазий и эмоций.

Другой момент, который важен для общей картины чувственного куни, это то, что все женщины уникальны. Большинство советов из интернета однообразны и должны якобы подойти каждой женщине. Есть гуру секса, различные мужчины, массажисты, которые снимают свои эротические тренировки на камеру и показывают, что вот, мол, так надо сделать, тут нажать, там поласкать, вот здесь такие движения. И выглядит это, как идеальный раздел мяса. Но ведь главное не то, что нравится ВСЕМ, а то, что должно понравиться и подойти ТВОЕЙ партнёрше.

Мало мужчин понимают всю тонкость романтизма и чувственности. И несмотря на то, что многим мужчинам нравятся одинаковые ласки члена, то в случае с девушкой всё слишком индивидуально. Слишком много разницы в том, что возбуждает, где слишком чувствительно, а где не очень, что именно нравится в ласках, где самая эрогенная зона, их стеснения, переживания, мысли. Это разнообразие просто удивительно. Нет НИ ОДНОЙ женщины, которая была бы похожа на другую. И ещё на таких тренингах главная цель – добиться от женщины оргазма любой ценой. Главное, чтобы она кончила. Не получила удовольствие, а именно получила оргазм. Но это не одно и то же. Поэтому, если у тебя был опыт в прошлых отношениях и девушке нравились твои ласки, нет никакой гарантии, что эти же ласки не причинят БОЛЬ твоей новой партнёрше.

Еще про отличие чувственного и механического:

- Чувственно – это когда вы лежите рядом, и у вас возникает желание обнимать, целовать, ласкать, нежиться.
- Механически – это когда вы так же лежите и, взяв партнёршу за грудь, ты вспоминаешь, как правильно нужно ласкать, задумываешься над техниками, над тем, что делать дальше, что там в книжке написано, по часовой, против, посередине???. Как только у тебя в голове появляется слово НАДО вместо ХОЧУ, это – традиционный механический подход.

Не нужно делать ВСЁ правильно. Не стоит стараться угодить. Нужно погружаться в процесс и ловить момент удовольствия и ощущений. Женщина должна видеть, что тебя возбуждают собственные действия. Она не должна терпеть.

Несмотря на то, что крайне важно, чтобы сексуальные игры плавно перетекали друг в друга без каких-либо перерывов, ты можешь разделить весь процесс на этапы. Так создаётся сексуальное напряжение и достигается более яркая кульминация.

Этап 1: Переходишь от прелюдии к генитальному массажу, после чего подключаешь первый поцелуй клитора.

Этап 2: Устанавливаешь чёткий ритм и приучаешь клитор к постоянному движению языка.

Этап 3: Продолжаешь наращивать напряжение, уделяя больше внимания головке клитора, а также добавляешь стимуляцию руками.

Этап 4: Повышаешь уровень возбуждения женщины путем внутренней стимуляции нервного сплетения клитора с одновременной стимуляцией его головки.

Этап 5: Пред-оргазм, в котором ты поддерживаешь оптимальный баланс ритма и давления, пока партнёрша приближается к оргазму.

Этап 6: Оргазм, в котором ты доводишь частоту сокращений таза до предела и помогаешь получить максимум удовольствия, пока она находится на пике наслаждения.

Кажется сложным и таким насыщенным, но не стоит себя накручивать. Проще воспринимать это как определенный сценарий – первый поцелуй, ритм, напряжение, пред-оргазм и оргазм.

Шикарный Куннилингус Удовольствие не на каждый день

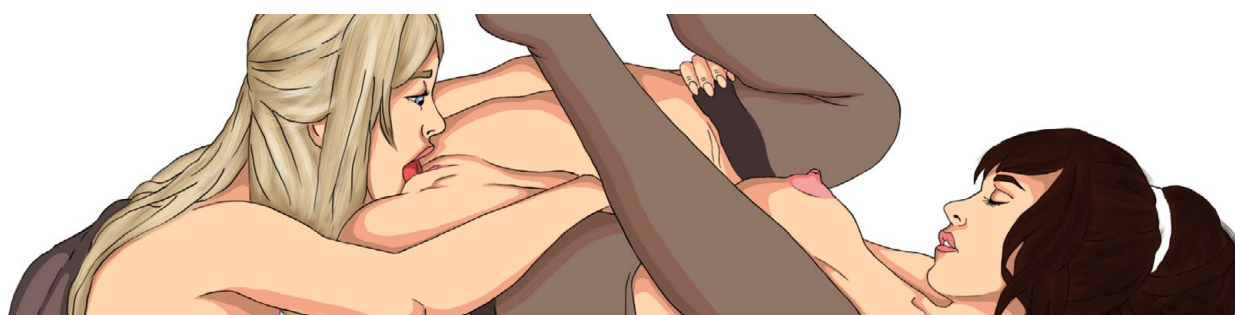
Не на каждый половой акт, не на каждый день и не каждый раз, когда она просит тебя повторить. Она определённо будет ходить за тобой хвостиком и просить повторения той самой ночи, когда ты довел её до оргазма. Не ведись на эту провокацию. Слишком быстро привыкаешь к хорошему и прекрасному, а потом удивить бывает безумно сложно.

Это как букет из 1001 розы по особому случаю. Ведь ты не сможешь дарить такие букеты каждый день, или кушать один и тот же суп с макаронами, как бы сильно ты его ни любил. В конце концов даже самый вкусный в мире суп станет противен.

Да, первое время, пока ты будешь искать свой подход, тренироваться и подбирать техники, всё это будет восхитительно. Но если ты продолжишь в этом же темпе, это перестанет быть чем-то особенным и волшебным. Это станет рутиной и обыденностью. А потом, как бы ты ни хотел, все твои техники и козыри в рукаве просто раз – и закончатся. А в тебе, как в истинном боге должна быть искра и изюминка

Поэтому помни, не слишком много, но и не слишком мало. Золотая середина, которая зависит от личных предпочтений, сексуального влечения и половой конституции.

Что такое половая конституция? Это твой и её темперамент. Одним нужен секс всего раз в месяц и им достаточно, для них это полноценная и насыщенная половая жизнь. Другим же мало двух раз в день, они будут агрессивными, если не будут получать того, что им нужно. Поэтому золотая середина и компромиссы для общего комфорта – очень важный аспект, когда вы умеете друг друга слушать.



Глава 17. Пред-оргазм. 90 секунд до оргазма

Представь, что тебе достался билет на концерт любимой группы, да еще и в первый ряд, чтобы ты мог видеть не просто концерт, но и изменения настроения артиста. Так вот с куни та же история. Ты, находясь вблизи извержения вулкана, можешь видеть все видимые изменения женской вульвы, ну, правда, если это происходит не в кромешной темноте.

Особенно тебе будут видны изменения цвета вульвы, она становится темнее, а головка клитора втягивается под капюшон, да так, что её очень сложно оттуда вытащить. Всё это – явный признак того, что она близка к оргазму.

Как показывает практика, с этого момента до оргазма проходит около 90 секунд. Одна из самых трудных миссий теперь – удержать женщину так, чтобы она не слишком ёрзала, выскакивала и не сорвалась с твоего языка. Чтобы женщина получала непрерывную стимуляцию. Тебе нужно сделать всё, чтоб она получила максимум удовольствия и ощущений, будет обидно, если все твои старания выльются в пустой оргазм без сокращений. Бывает такое, что женщина резко теряет нить возбуждения и срывается в обрыв с дороги оргазма прямо перед ним.

Что такое пустой оргазм?

Это когда тело кончило, а мозг нет. Нет связи и завершённости. А продолжать она не может из-за гиперчувствительности.

Крепко схвати её за бедра и непрерывно поддерживай контакт языком ритмичными движениями. Положи одну свою руку под её ягодицы, а вторую – во влагалище. Так она будет в твоих цепких лапах и зафиксирована.

Как только ты интуитивно поймёшь, что она перешла в стадию пред-оргазма, сдвинь её ноги как можно плотнее. В таком положении тазовые мышцы напряжены, всё сжимается, и сужается, и концентрируется на ощущениях. Прилив крови к гениталиям усилен. Ты можешь иногда заметить в том же порно, что, когда женщина кончает от куни, она старается свести ноги вместе, ей так приятнее. Не переживай, что тебе будет мало места, клитор находится ближе к поверхности лобка.

Можно использовать вибратор, чтобы стимулировать уздечку. Главное – следи, чтобы вибратор всегда был под языком, а не над ним.

И важно, не делай язык постоянно острым, желательно, чтобы он был плоский и расслабленный.

Когда у девушки начались лёгкие судороги и дрожь по телу перед кульминацией, ты это обязательно почувствуешь. Сохраняй холодную голову и не поддавайся потоку возбуждения. Ты тут контролируешь весь процесс, и сейчас твой ум нужен, как никогда. Тебе нельзя отвечать страстью на страсть. Сделай вид, что тебя тут вообще нет, а язык работает сам по себе. Главное, не позволяй процессу стать хаотичным.



Спокойные движения языка

На данной этапе чем чаще и легче будут движения языком, тем дольше будут приятные ощущения, которые доведут дело до оргазма и снимут сексуальное напряжение. Тебе нужно делать ритмичные вертикальные штрихи языком и пропускать одно движение.

Например так:

1-2-3-4, 1-2-пропуск-4, 1-пропуск-2-пропуск.

Либо ты можешь вместо пропуска делать одно горизонтальное движение.

Замедляй свои движения. Пусть оргазм свалится, как снежный ком.

Ты – художник

Некоторые художники предпочитают делать широкие мазки на холсте; попробуй быть таким художником с широким мазком и точно выверенными движениями. Атакуй эрогенные зоны партнёрши, совершай извивающиеся движения языком, словно ты змея. Начни с удара плоским языком и заканчивай прикосновениями одним его кончиком.

Лягушка

Лягушки – хитрые создания, они подолгу караулят свою жертву, после чего точно выбрасывают свой язык для захватывающего броска. Скопируй это движение и лови головку клитора языком. Такая техника интересная своими частыми паузами и быстрыми прикосновениями.

Будь готов, скоро начнутся непроизвольные сокращения, которые означают, что она достигла оргазма, скоро на тебя обрушится награда, ради которой ты так долго трудился. Это называется фаза плато. О ней я уже говорила в самом начале, в главе про зарождение женского возбуждения.

Оргазм

Большинство мужчин не умеют определять и замечать, кончила женщина или нет, и всегда задаются этим вопросом, даже если видят всё своими глазами. Все мы ведь знаем прекрасную актёрскую игру, чем громче стонет женщина, тем шикарней её оргазм? Чушь это все. Как происходит оргазм у женщин?

Стенки влагалища и мышцы тазового дна ритмично сокращаются примерно каждые 0.8 секунды.

Наружный сфинктер прямой кишки также сокращается синхронно с сокращениями половых органов. Матка также сокращается из-за притока окситоцина.

Эти сокращения вызывают волны удовольствия, а у некоторых женщин оргазм сопровождается эякуляцией – выбросом небольшого количества прозрачной жидкости. Нет, не сквирт. Жидкость туманно-бело-мутная, как сперма, только более разбавленная.

Число оргазмических сокращений варьирует в среднем от трёх до пятнадцати. В то время как у мужчины обычно от четырёх до шести.

Но есть случай, когда оргазм длился больше 43 секунд и состоял из более чем 25 последовательных сокращений. Это редкость, но ты должен это знать.

Оргазм начинается с наружных половых органов и распространяется по всему телу.

Есть ещё несколько признаков, по которым можно определить оргазм:

- > Ты должен чувствовать, как сжимается её влагалище, оно начинает пульсировать, и это напоминает биение сердца.
- > Её тело напрягается, а мышцы становятся упругими, она то напрягается, то расслабляется, особенно её ноги.
- > Её кожа краснеет, тело становится горячим.
- > Начинается сильное потоотделение.
- > Мышцы её живота напрягаются.
- > Грудь набухает.
- > Разница во вкусе её выделений. Они становятся более густыми и всё слаще и слаще.
- > Её дыхание становится очень глубоким и быстрым, словно она пробежала длинную дистанцию.
- > Она начинает совершать энергичные движения тазом, толкая его навстречу твоему языку.

Важно! ЖДИ, пока женщина не прекратит двигаться. Если она кончает, это не значит, что ты должен прекратить свои движения. Иначе это похоже на неполное опустошение и может вызвать боль и неприятные ощущения. Тебе не нужно, чтобы оргазм неожиданно прервался, не дойдя до завершающей точки.

У женщин другой оргазм, он может быть резким, а может накатывать волнами. Она уже вот-вот, но ещё не приехала, не достигла вершины.

Она двигает тазом, но мышцы таза ещё не сокращаются. И главное, не отвлекай её разговорами. Во-первых, не отрывай свой язык от её вульвы, во-вторых, фраза: "ну что ты уже?" ужасно бесит и отвлекает.

Когда у неё появятся все признаки оргазма и начнутся сокращения мышц, которые будут длиться от 10 до 20 секунд, переходи на лёгкие касания языком о головку клитора, стимулируй её короткими вертикальными движениями, добавляя к ним диагональный штрих. Будь нежен и аккуратен, клитор в этот момент безумно чувствителен!

Сбавляй обороты и не торопись, делай интервалы между лизанием. Тебе нужно лизнуть всего 4-6 раз. Это добьёт оргазм и завершит твою работу. Возникнет перепад напряжения, пока всё сексуальное напряжение не уйдёт, оставляя её опустошенной, уставшей и обессиленной.

Конец оргазма

Тело расслабляется, дыхание замедляется, всё приходит в норму. Её половые органы, особенно головка клитора, безумно чувствительны, и прикасаться к ним сейчас лучше не стоит – это может причинить боль и уничтожить все приятные впечатления. Тебе нужно ласкать до тех пор, пока она не скажет «стоп», так как больше не сможет терпеть прикосновения твоего языка.

Ты увидишь, как она обмякнет и начнет отстраняться, отталкивая или отползая. Прими этот сигнал и убери язык. Не перегибай палку.

Второй круг?

Если вдруг ты хочешь продолжать доставлять ей удовольствие, знай, женщинам испытать второй оргазм намного проще и легче, чем первый. После первого оргазма ей нужно всего пару минут, чтобы ушла чувствительность, и она готова снова. Главное – не затягивать, если ты хочешь повторения, и вернуться в игру, пока её половые органы всё ещё наполнены кровью. Но легко сказать, ты тут столько трудишься ради одного оргазма, а оказывается, есть множественные!

Способность испытывать множественные оргазмы сильно зависит от того, как женщины ведут себя после оргазма и как возвращаются к возбуждению. Не каждая согласится на такой эксперимент и найдёт в себе силы.

Всё начинается опять с предварительных ласк – поцелуи, нежные прикосновения.

Множественные оргазмы во время куни

Все женщины способны на множественные оргазмы, в отличие от мужчин. И это действительно незабываемый опыт, когда ты можешь доводить её снова и снова, пока она не начнёт выползать из кровати. Главное, слушай её, вдруг ты натёр или ей больно. Значит, продолжать не стоит. Общайтесь. Спроси её, готова ли она повторить, и, если получишь отказ, прими это. Нет – значит нет.

Первый подход

В первый подход лучше всего сконцентрироваться на клиторе.

Ты можешь просто гладить одним пальцем клитор вверх-вниз или двигаться кругами. А ритм выбери, например, три касания и пауза, четыре касания и пауза. Число не имеет значения, а вот последовательность касаний и пауз – да. Довёл до оргазма? Покрой её бедра лёгкими поцелуями, приближайся к вульве, но не трогай клитор. Дай ей отдохнуть. Ты поймёшь, когда она будет готова к следующему оргазму, она попросит либо телом, либо своим языком.

Второй подход

Нравится ли ей стимуляция зоны G? После оргазма сконцентрируйся на этой зоне и стимулируй её движением «иди сюда» либо любым другим из главы генитального массажа. А теперь соедини стимуляцию клитора и зоны G. Стимулируй эти две зоны одновременно. Она взорвется в мощном смешанном оргазме. Стимуляция зоны G зависит от твоего умения поддерживать и усиливать давление, а не от реальных действий. Поддерживай давление на одном и том же уровне всё время, пока гладишь; когда она возбуждётся сильнее, ты можешь начать давить сильнее. Если она напрягается, это значит, что давление приносит дискомфорт, и нужно ослабить хватку.

Доставляя умопомрачительные оргазмы

На краю оргазма

Позволь её телу накопить энергию оргазма, доводя её до грани и затем постепенно снижая скорость и давление, в то же время попроси её дать ощущениям разлиться по всему телу. Например, доведи её до грани оргазма как минимум два раза. Позволь ей почти кончить ещё один раз, помимо тех двух, на этот раз, когда она приблизится к концу, касайся её языком однократно, добавляя быструю стимуляцию зоны G, пока удовольствие не перельётся через край.

Техника тройного удовольствия

Помести ладонь на её лобок и начни осторожно давить в то время, как ласкаешь её зону G и лижешь ей клитор. Главное здесь — лизать клитор и касаться зоны G одновременно. Три движения нужно совершать одновременно. Приподними кожу её лобка так, чтобы клиторальный капюшон сдвинулся, обнажив головку клитора. Продолжай делать это медленно и ритмично. Позволь её наслаждению постепенно нарастать. Придай своим поглаживаниям больше интенсивности и скорости, по мере роста её возбуждения.

Остановка на полпути

Иногда женщина просто не может достигнуть оргазма с помощью куннилингуса и застревает на фазе пред-оргазма надолго. И единственный способ помочь – это взять игрушку и направить её мощь на клитор, или перейти непосредственно к традиционному сексу.

Почему так произошло?

- Она никогда не испытывала оргазм и не знает, что это такое.
- Она стесняется делать это, когда ты у неё между ног, или вовсе смущается своих эмоций.
- У неё есть мнение, что только вагинальный оргазм правильный, а следовательно, она может кончить только во время полового акта.
- Она просто не умеет кончать таким образом

Очень важно, чтобы клитор был тесно связан с центром удовольствия – мозгом. Иначе происходит сбой и появляются слишком много посторонних мыслей, которые мешают осуществить разрядку.

Данная глава слишком обширна, и её нужно выносить в отдельную часть, обучая женщину, как испытать оргазм. Большинство женщин учатся испытывать оргазм посредством мастурбации и включают её в половой акт. Всё приходит с опытом и расслаблением.

Во время проникновения обычно клитор не стимулируется настолько, чтобы провести девушку через все важные и умопомрачительные этапы сексуального возбуждения. Именно поэтому намного легче кончить во время куни или мастурбации

Мастурбация — это первый шаг к разговору со своим телом. Так вы учитесь объединять мозг и тело для получения удовольствия. Когда девушка мастурбирует, это значит, что она на верном пути к оргазму

Самое главное – это расслабиться и наслаждаться. Не закидывайтесь на оргазме, думайте об удовольствии и о том, как сейчас хорошо. Остальное потом, после. Если девушка в обычной жизни использует вибратор, подключайте его в игру. Если же она мастурбирует с помощью душа, нужно отвыкать и отказываться от такого типа стимуляции. Напор душа разрушает чувствительность клитора, и получить удовольствие любым другим способом часто бывает просто невозможным.

Если девушка не может перепрыгнуть через границу оргазма и упирается в барьер, позволяй ей довести себя самостоятельно. Освободи клитор и продолжай стимулировать её внутри пальцами, пока она занята клитором. Мастурбация – это не постыдное, а превосходное занятие.

Концерт окончен. После оргазма

Артисты собирают овации или завершающие ласки. Когда вы оба удовлетворены, то не стоит тут же поворачиваться на бок и уходить в сон, убегать в душ или бежать за котлетой на кухню. Я понимаю, вы оба устали.

Но так же, как ты уделяешь время на прелюдию, тебе нужно и правильно закончить концерт и уделить время завершающим ласкам. Вы можете просто чуть полежать в объятиях друг друга, или погрузиться в сладкие поцелуи, или же просто разговаривать – всё зависит исключительно от вас. Вы должны быть на связи друг с другом. Это очень важная часть интимной близости.

Сексолог-новатор Теодор Ван де Вельде сказал: именно в моменты после оргазма мужчина показывает женщине самые веские доказательства того, что является цивилизованным в сексуальном плане взрослым человеком.

Не испортить все свои труды одним мерзким движением, а то некоторые любят сразу спать, курить или залипать в телефон чтобы ответить на смс.

Сейчас есть только вы вдвоём, и вам нужна благодарность за превосходную работу

Переход к сексу

Если ты вдруг решил не доводить девушку языком до оргазма, а решил перейти к половому акту, важно так же не сбавлять обороты, девушка должна быть как можно ближе к точке оргазма.

Поза наездница

Это идеальная поза для достижения оргазма, так как член плотно стимулирует зону G и можно ласкать клитор руками, как она себе, так и ты ей. Клитор может отреагировать намного быстрее и интенсивнее в этой позе.

Ляг так, чтобы её клитор был напротив твоего лобка у основания члена, и обеспечь хороший плотный контакт ваших тел для давления и трения половых органов. Стимулируй клитор членом, пусть твой член станет секс-игрушкой. Она может также ёрзать на твоём члене и тереться об него. Можешь подключить игрушку, если будет нужно. Но помни, сначала её оргазм, потом – твой.

Глава 18. Что делать, если устал?

Рано или поздно, каким бы молодым и амбициозным ты ни был, ты устанешь, это неизбежно. Даже сильным марафонцам нужен пит-стоп.

Отдыхаешь ты, а не она

Это одна из самых недооценённых, но и лёгких техник движений языка. Включай технику плоского и спокойного языка. Тебе нужна сейчас передышка, но нельзя сбиваться с ритма. Расслабь язык, тем самым делая его плоским. Когда ты расслабляешь язык, уплощая его, это можно сравнить с антрактом в пьесе. Актёры готовятся, а зрители терпеливо ждут второго акта. Позволь языку плотно примкнуть к преддверию влагалища. Введи язык во влагалище, а остальное пусть сделает она сама. Пусть она двигается, ёрзает, крутит бедрами и трётся о твой язык. Пусть делает, что хочет.

Техника изматывания

Я думаю, ты, как мужчина, хоть раз в жизни да смотрел какой-нибудь вид спорта, где цель – вымотать противника? Чтобы у него осталось меньше сил на то или иное сражение? Пусть она потрётся сама о твой расслабленный язык, пусть она выдохнется и отдаст на это часть своих сил. Вымотай её, после чего набросься! Пусть ёрзает и трётся о твой плоский спокойный язык, и, главное, никаких передышек! А потом разразись мощной серией вертикальных и диагональных движений. Лижи её, пока она не лишится чувств, устрой ей всплеск бурной энергии и эмоций. А потом вернись обратно к расслабленной технике, пусть сама работает, и выжидай удачного момента снова наброситься на неё.

Тайм-аут

Техника «иди сюда», которая описана в мануале в главе про Зону G, – это идеальная техника, чтобы отдохнуть и сделать паузу в куни, не сбивая девушку с настроев и возбуждения. Но только при условии, если партнёрша позволит тебе отдохнуть.

Продолжая стимулировать узел нервных сплетений клитора, встань на колени, переместись выше и ляг сбоку от неё, целуя живот и грудь. Можешь поцеловать в губы, если она не возражает, но будь осторожен: так же, как некоторые парни испытывают некое отвращение целовать девушку после минета, так и ей может не понравиться идея пробовать свои соки. Можешь взять с собой в постель полотенце или влажные/сухие салфетки и быстро вытереть лицо свободной рукой. Можно также вытереть внутреннюю сторону её бедра и вульву от излишка влаги. Главное, не переставай её стимулировать при любых своих телодвижениях.

Тренировки языка на силу и выносливость

Твой язык — такая же мышца, как и все прочие, и так же способен уставать от напряжённой работы. Поэтому ему необходимы тренировки. Можешь оставить упражнения втайне от твоей половинки или выполнять при ней, заставляя её желать проверить на себе результат твоих тренировок.

Тренировки нужно проводить регулярно, желательно каждый день, чтобы увидеть результат. Уделяй им по 5-10 минут перед зеркалом, например, когда почистил зубы.

1. Напрячь язык, чтобы он стал упругим, а его кончик напомнил твёрдый наконечник копья.
2. Расслабить язык, раздуть его вширь, чтобы он стал плоским — «язык лопатой».
3. Сделать язык «чашечкой», чтобы кончик и боковые края языка слегка загнулись вверх, а его середина углубилась, превращаясь в доньшко такой импровизированной чашечки.
4. Сложить язык «трубочкой», словно свернув его посередине и сомкнув его боковые края друг с другом, так, чтобы между чуть сжатыми губами торчал завернутый «рогаликом» кончик языка, которым можно было бы двигать то наружу, то внутрь рта.
5. Поставить язык «на ребро», повернув спинку языка влево.
6. Поставить язык «на ребро», повернув спинку языка вправо.

Каждое из этих действий рекомендуется удерживать по 2–3 секунды, выполняя упражнение в течение 3 минут.

Если считаешь, что эти упражнения для тебя уже не проблема и нет усталости после них, можно перейти на новый уровень тренировок, после них твои возможности в куннилинге станут более обширными.

Упражнение №1.

Возьми спелый мягкий фрукт (слива, персик, хурма) и сожми между ладоней. Постарайся надломить его языком и вынуть оттуда косточку. При этом движения языка должны хотя бы приблизительно напоминать те, которые ты совершаешь во время куннилинга. Заодно и попрактикуешься.

Упражнение №2.

Возьми обычный тик-так, зажми его между губ и начинай всасывать в рот и отпускать назад. Твоя задача — добиться максимальной амплитуды движений, чтобы при этом драже оставалось зажатым между губ и не выпадало. Когда освоишь этот трюк, добавь язык и облизывай драже круговыми движениями.

Упражнение №3.

Зажми зубами таблетку «Рондо» или другой круглый леденец и постарайся языком пролизать в нём дырку.

Глава 19. Поза, позы, разнообразие

Прежде чем начать воплощать в жизнь свой коварный план по доставлению удовольствия, тебе нужно удобно лечь. Благодаря порно-фильмам можно научиться многому, но там играют актёры, которых бьют хлыстом и заставляют делать красиво, несмотря на неудобство, вас же никто не снимает, поэтому тут главное, чтобы было удобно, и вы могли находиться в этом положении довольно долгое время. Тебе нужно лечь в ту позу, в которой ты сможешь осуществлять постоянную ритмичную стимуляцию на протяжении длительного времени без перерыва. Тебе не должно быть больно, некомфортно, не должно сжимать суставы или мышцы.

Как не надо:

Есть несколько поз, которые уж очень эффектно и заманчиво выглядят в порно-фильмах, но, к сожалению, в реальной жизни они тебе не нужны. Тем не менее, они популярны в использовании среди обычных людей.

Поза 69

Это, наверное, САМАЯ популярная поза. Проблема в том, что в такой позе мужчина стимулирует НЕПРАВИЛЬНО. Вместо того, что бы ласкать вульву снизу, мужчина ласкает сверху. К тому же очень сложно будет дотянуться языком до всех важных частей клитора. И это я ещё не говорю про стеснение и страх в такой позе.

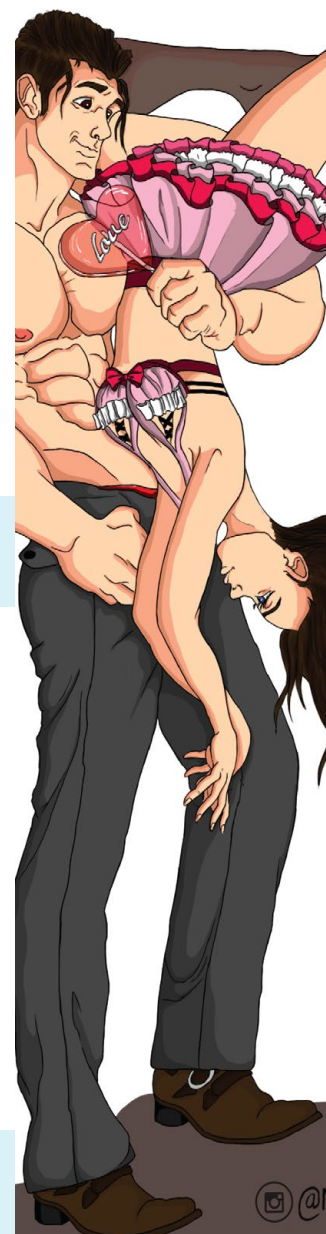
Эта поза также плоха тем, что, когда ты пытаешься доставить удовольствие ей, а она, в свою очередь, так же трудится над твоим удовольствием, маловероятно, что вы оба можете сосредоточиться на размеренной и равносторонней стимуляции. Получается ни тебе, ни мне. Такая поза подходит только для прелюдий, но не для полноценного удовольствия. Да, многие кончают в такой позе, это хорошо, но тебе надо нечто другое.

Когда дело доходит до орального удовольствия, то пусть лучше один партнёр удовлетворяет другого, а тот полностью отдаётся наслаждению.

Поза женщина сверху

То же самое можно сказать и об этой позе – просто эффектный трюк из порно. Эта поза, конечно, намного лучше обеспечивает доступ к вульве, чем поза 69, но существенно ограничивает тебя в использовании рук (а это тебе очень важно), при этом не давая никаких преимуществ взамен. Когда женщина садится тебе на лицо, ей приходится сохранять вертикальное положение, слишком много концентрироваться на удобстве и напрягать спину, что тоже дает о себе знать. Вряд ли она поднимется далеко по лестнице возбуждения, однако это может создать чувство доминирования в постели, что будет интересным для вас опытом.

Такая поза возможна в одном случае – она не садится тебе на лицо, а садится на колени или корточками. Но для этого нужна твердая поверхность и сила в ногах.



Как правильно?

Она должна лежать на спине, несильно разведя ноги в стороны, согнув их в коленях. Она должна быть спокойна и расслаблена, сосредоточена на получении наслаждения и не отвлекаться на внешние и внутренние раздражители.

Обращай внимание на изгиб спин. По порно мы знаем, что, когда женщина возбуждена, она выгибает спину, откидывает голову, а её грудь направлена вверх. Эта позиция хоть и вызывает гордость, но называется истеричной дугой. Она не только совершенно неестественна, при таком положении прекращается кровоток в область таза, нарушается дыхание и прекращается процесс сексуальной реакции.

Твоё тело

Очень важно, чтобы тебе было комфортно и ты смог вытянуться и устроиться поудобнее. Положи себе под локти подушку или мягкий плед. Ваши тела должны быть одной ровной линией. А теперь расслабься. Когда ты работаешь языком, когда работаешь руками, когда ласкаешь её живот – никаких резких движений.



Голова

Нельзя назвать куннилингус только работой языком. Тебе нужно погрузить в её гениталии всё лицо. Твой нос должен быть немного утоплен в лобковом возвышении, а верхняя губа плотно прижата к переднему краю лобковой кости партнёрши. Тебе нужно беспрепятственно двигать верхней губой и дёснами и создавать легкое давление на зону над головкой клитора, где соединяются большие половые губы.



Твой язык должен находиться перед входом во влагалище и охватывать всю его площадь от верха до низа. Эта позиция позволяет выполнить полный спектр движений языком, как продолжительных, энергичных, лижущих, так и быстрых, настойчивых. В конечном итоге всё твоё внимание должно быть поглощено вульвой.



Три комфортные позиции для мощных оргазмов

Вопрос не в количестве, а в качестве. Заниматься сексом в одной и той же позе каждый раз может надоесть. Поэтому нужно лёгкое разнообразие на протяжении всей игры.

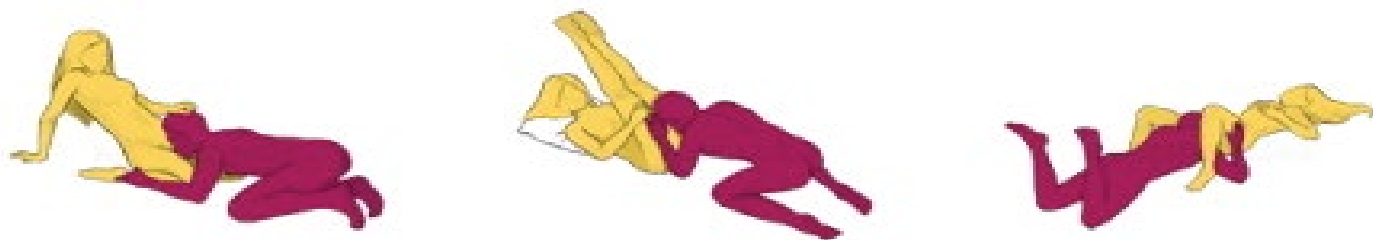


Попробуй плавно переходить из одной позиции в другую в приведённом ниже порядке. Меняя позиции, убедись, что делаешь это гармонично и спокойно. Это обеспечит ей стабильно высокий уровень возбуждения, а также покажет тебя как мастера орального секса.



Поддразнивание в планке

Женщина удобно лежит на спине со сведёнными прямыми ногами. Работай над ней сверху вниз, двигаясь до вульвы, останавливаясь поддразнить и поласкать её, пока не придёшь в пункт назначения. Обработай зону непосредственно над её бёдрами и игриво пройдишь парой мазков сверху вниз по стволу клитора.



Дрожащие ножки

В этой позе женщина лежит на спине, её ноги — в воздухе, а ступни покоятся у тебя на плечах. Если ты подложишь подушку ей под поясницу, это поднимет её таз для лучшего доступа к клитору. Чтобы он был ещё доступнее, ты можешь отодвинуть её бёдра ещё больше назад, чтобы, по возможности, оказать более глубокую стимуляцию руками. Это отличная поза для стимуляции зоны G и анальной игры.

Перевернутая черепаха

Женщина лежит на спине с краю кровати и держит обе ноги как можно ближе к груди. Это крутая поза для вагинальной стимуляции пальцами или с помощью игрушек. Убедись, что хотя бы одна твоя рука лежит у неё на бедре, так как она может обалдеть от возбуждения и начать извиваться телом во время оргазма. Мастер куннилингуса должен встать на колени у кровати. "Перевернутая черепаха" открывает тебе великолепный вид полностью открытой вульвы. Некоторым женщинам эта поза может не нравиться как раз из-за этой открытости. Это может заставить их чувствовать себя слишком уязвимыми. Удостоверься, что ей комфортно во всех смыслах этого слова.

Глава 20. Можно ли учиться по эротическим видео?

Обычно в конце любой книги всегда есть список литературы, но это ведь не просто книга, и в этой главе я хотела бы поговорить про порно и эротические видео. И да, это два разных жанра, которые не стоит путать.

Обычно в порно показывают куннилингус однобоко и неправильно. С жёстким языком по клитору женщины и одинаковыми движениями, причем быстрыми. И женщина, которая показывает всё свое мастерство в симуляции удовольствия. Жанр фэнтези во всей красе. Фильмы для взрослых — вещь, понятная не всем. Эта индустрия разработана так же, как и любая другая отрасль индустрии развлечений. Цель — не научить, а развлечь. Но если вдруг ты захочешь углубиться в эту сферу, чтобы посмотреть на куни со стороны, то запомни главное. Многие думают, что женщины не любят порно, их оно не возбуждает и т.д. Но женщины так же физиологически реагируют на эротические образы, как и мужчины.

Доктор Эллен Лан из Университета Амстердама в своем исследовании 1994 года «Женские сексуальные и эмоциональные реакции на Male- и Female Produced Erotica» рассказала миру, что женские половые органы так же выделяли смазку, как и во время ласк партнёра, хотя женщины говорили, что эротика была скучной и не возбуждающей. Наглые врушки.

Просмотр порно может стать разочарованием, особенно если ожидать слишком много. В наше время визуальное качество большинства порнофильмов – это на пару секунд. Никто не смотрит целый час порева, в основном перематывают и используют минуту из общего сюжета.

Но в основном это мыльная опера. Специальные наборы для смазок, масел, сценарий для секса и ненастоящая сперма. Как же долго я искала порно с интересной истерией! Но, к сожалению, такие есть только у Erica Lust. А это – как женские романы.

Второе правило порно. Не верь тому, что видишь, и не повторяй то, что небезопасно. Например, пихать из ануса сразу во влагалище, не меняя презерватив, не очищая пальцы или игрушки. Прямая кишка полна бактерий, которые не хотят дружить с микрофлорой влагалища. Лечение от бактериального вагиноза очень болезненное и дорогое.

Как правило, в фильмах для взрослых куннилингус показан способами и техниками, которые не имеют ничего общего с удовольствием женщины. Он делается не для наслаждения, а для хорошего обзора камеры. А ещё некоторые актёры даже не понимают, что они делают, и больше похожи на собаку, которая облизывает консервную банку.



Мои главные выборы режиссёров, которые делают отличные фильмы с жаркими сценами куннилингуса (и подлинными женскими оргазмами), – это Вероника Харт, Кандида Ройал, Шар Реднур и Джеки Страно, Пол Томас. Все они делают интеллектуальные фильмы высокого качества, которые фокусируются на удовольствии женщин, и вы можете рассчитывать на великолепную сцену куннилингуса в каждом фильме. Фильмы Вероники Харт – самые жёсткие из всех, и они сочетают в себе разврат и романтику. А фильмы Кандиды Ройал являются более мягкими, более гетеросексуальными

Заключение

Четыре месяца продолжительной работы, экспериментов и изучения различных идеальных техник. Я искренне надеюсь, что спустя столько глав насыщенной информации ты нашёл для себя что-нибудь новенькое, что приведёт твою спутницу в неописуемый восторг.

Теперь у меня остались силы только выразить тебе безмерную благодарность за то, что ты всё осилил, прочитал и запомнил. Это значит, что тебе важно удовольствие своей женщины.

Развивайся, стремись и улучшай свой интимный опыт, ведь секс — это не просто пихать друг в друга «писи», это — настоящее искусство. С разными гранями удовольствия, оргазмов и восхитительных стонов.

Я буду благодарна тебе за отзыв и возможную критику, которую ты можешь написать мне в директ @NochnajaSkazka.

И не ругайся на неё, если она сделает тебе такой подарок. Это не в укор тебе, это — вложение в ваши счастливые отношения, как вертолётчик на радиоуправлении.

Будьте счастливы, мои Карамельки.

Занимайтесь любовью, и любовь в благодарность поглотит вас. А секс оставьте на потом.

С жаркими поцелуями, Ваши Сказочники!



*И пусть в твоей жизни,
с любовью, твоя Сказка
будут только яркие оргазмы*

