

*Квест грамотного любовника*

## Sexual Mastery Course



СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

Чолак Степан

18+

# Степан Дмитриевич Чолак

## Квест грамотного любовника

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63414382](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63414382)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Будучи экспериментатором в постели , и жадным до знаний , проверенных практикой в сфере сексологии , я собрал для вас в этой книге , часть своего опыта , которая на мой взгляд является своеобразным "квестом" в сексуальной жизни каждого , уважающего себя мужчины. Здесь и оснвная теория , которую нужно знать , и описание некоторых проверенных техник , и мой опыт в том числе. Книга отлично подойдёт мужчинам , которые планировали повышать свою сексуальную грамотность , но не знают с чего начать. А так же она будет полезна тем , кто уже начал этот путь , и я предлагаю пройти его вместе , с Квестом грамотного любовника. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации. Содержит нецензурную брань. P. S Полное содержание книги составляет 63 главы. По техническим причинам этого не удалось указать в сведениях

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1 Индивидуальность женской сексуальности	8
ГЛАВА 3	36
ГЛАВА 4	46
ГЛАВА 5 "Секреты орального секса"	52
ГЛАВА 6 Роль презерватива и его использование не по назначению	61
ГЛАВА 7 Клиторальный оргазм ; Роль спорта в интимной жизни	70 91
Конец ознакомительного фрагмента.	107

# Степан Чолак

## Квест грамотного любовника

### ВВЕДЕНИЕ

Я не являюсь бабником , и никогда им не был . Напротив , большую часть своего детства мне пришлось провести в чужих семьях , и я знаю цену верности и семейным ценностям.

Я не отличился количеством половых партнёров , и вряд ли когда либо у меня появится такая цель , по крайней мере на дворе 2020 год , мне 23 , и я никогда не испытывал навязчивых желаний и влечений к новым телам. Я не начал свою интимную жизнь слишком рано. Мой первый секс состоялся в возрасте 19 лет , и я ничуть не комплекую по этому поводу.

Но комплексы сопровождали меня весь подростковый период . Я чувствовал себя гадким утенком на фоне сверстников , с которым никто не хочет ложиться в постель , при том что попыток я особо то и не предпринимал.

В те же 19 лет у меня появилась девушка , отношения с которой я могу назвать первыми серьёзными отношениями в моей жизни . И хоть я на тот момент уже был не мальчи-

ком , но имея за плечами лишь годичный опыт петтинга , без проникновения , и одного случайного секса по пьяни , конечно же я беспокоился по поводу того , каким партнером я буду в интимной жизни , и моё беспокойство вылилось в изучение сексологии . Я настолько проникся этой темой , что ещё в 20 лет начал писать книгу : Квест грамотного любовника , в которой собирался изложить свои знания , разложив всё по темам. Записи с книги были утеряны , а опыт продолжал накапливаться. Сейчас мне 23 года . Сексология – одна из моих самых приоритетных жизненных интересов , и первая наука , в которую я погрузился с головой , я окунулся в неё умом и телом , и я настолько уверен что пронесу этот интерес сквозь всю свою жизнь , что моей первой татуировкой , и единственной расположенной на видном месте стала – арабская надпись на шее شغف что в переводе означает " страсть " . Этот след на моей коже , я заберу с собой в могилу , как символ первого чувства , повлиявшего на мои интересы , творчество , и на мою жизнь , а так же как упоминания о первой книге которая повлияла на становление моей личности , Адама Джексона – " 10 секретов любви" . Адам Джексон писал :

Страсть воспламеняет любовь и не даст ей угаснуть.

Долговечная страсть появляется с помощью не только физического влечения, но и глубокой преданности, энтузиазма, интереса и радостного волнения.

Страсть можно воссоздать, воссоздавая прошлые ситуа-

ции, когда вы чувствовали страсть-Спонтанность и сюрпризы создают страсть.

Суть любви и счастья одна; нужно только каждый день жить со страстью.

Я никогда не разделял секс и любовь , я считаю их тесно взаимосвязаны ми , они как человеческие руки – правая , и левая , должны дополнять друг друга , и им сложно существовать в отдельности. Как говорил мой дед : рука руку моет , примерно так же в здоровых отношениях должны взаимодействовать страсть и любовь.

И если с любовью всё понятно , то с занятиями любовью понятно далеко не всё , и я предлагаю вам к прочтению мою книгу " Квест грамотного любовника " , в которую я вложил свои знания , и опыт , в области одного из самых важных для меня личных интересов , а именно – сексологии.

Как я уже упоминал на мой опыт повлияли такие личности как Адам Джексон , с его книгой десять секретов любви , и другие писатели в том числе психологи и сексологи.

Огромное влияние на мой опыт оказали Таисия Адамс , являющаяся блогером – сексологом , и Алекс Май , сексолог , коуч из Голландии , один из самых известных сексологов во всём мире. Меня вдохновила так же его книга , " секс , практический опыт " , которая стала одной из осново-

положниц моего сексуального развития. Однако должен сказать что , как бы я не опирался на опыт других сексологов , я даю вам материал в пережеванном мной виде , и за его достоверность ответственность несу уже лично я , а не личности на которых я ссылаюсь , и чьи материалы использую.

Конечно же в составляющей моего опыта так же имеют место быть мои личные практики и наблюдения , которыми я обязательно поделюсь с вами.

Приятного прочтения!

# Глава 1 Индивидуальность женской сексуальности

Весь курс сексологии изучаемый мной , от и до был направлен на изучение женского тела , физиологии и сексуальности. Любой мужчина способен разобраться в своей сексуальности , в своих ощущениях , вкусах , желаниях...

Даже мужская физиология в сексуальном контексте устроена проще и понятней , чего не скажешь о женщинах. И если в каждой женщине есть индивидуальная " загадка " то это её сексуальность.

Но то что мы понимаем под сексуальностью и является внешней оболочкой , и даже то что мы понимаем под строением женской половой системы , не является тем что мы должны брать во внимание в первую очередь . Немного терминологии..

Сексуальность человека – совокупность биологических, психофизиологических, душевных и эмоциональных реакций, переживаний и поступков человека, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.

Итак , женская сексуальность – представляет собой сово-

купность индивидуальных предпочтений , фетишей , желаний , и характерных реакций её тела и психики , на конкретные или рандомные физические , и психические воздействия.

У каждой женщины присутствует свой личный , характерный только ей ЭРОТИЧЕСКИЙ КОД . Это по сути простыми словами образы и объекты которые способствуют возбуждению.

То что на подсознательном уровне ассоциируется с возбуждением , формирует эротический код.

В отношениях построенных от и до на интиме это особенно ощущается. Ваши взгляды и всевозможные жесты , в сексуальном контексте могут способствовать возбуждению партнерши или партнёра.

К индивидуальным характеристикам так же относятся ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ ВТОРОГО ПОРЯДКА . Для того чтобы расставить всё по полочкам , разберёмся для начала с эрогенными зонами первого порядка.

Эрогенными зонами первого порядка являются участки тела ( или части тела ) считающиеся интимными. Грудь , ягодицы , половые органы , являются эрогенными зонами первого порядка , принято считать что они являются эрогенными у подавляющего большинства женщин.

Но индивидуальность женской сексуальности заключается в ЭРОГЕННЫХ ЗОНАХ ВТОРОГО ПОРЯДКА . Это участки ( или части ) тела , не являющиеся интимными , но определенные воздействия на которые , вызывают сексуальное возбуждения , и даже оргазм.

Индивидуальность здесь заключается в том , что определенные воздействия на определённую часть тела одной девушки , которые могут вызывать у неё возбуждение вплоть до оргазма , для другой девушки могут быть совершенно безразличными, или вовсе вызывать дискомфорт , или боль. Шлепки по ягодицам одной девушки , могут вызывать возбуждение , другая девушка в результате того же воздействия может не чувствовать ничего кроме боли и дискомфорта.

Но с тем же успехом ласка руками или массаж той же области одной девушке, шлепки по которой её возбуждали , могут быть ей безразличны , болезненны, нечувствительны, щекотными , или вызывать прочий дискомфорт.

Таким образом при поиске эрогенных зон нужно учитывать эксперименты с воздействием на эти зоны. Каждая эрогенная зона первого порядка требует к себе определенного подхода , способствующего возбуждению конкретного тела ( конкретной девушки ) . Так же некоторые эрогенные зоны могут являться "спящими" , и над ними требуется постепен-

ная работа и эксперименты с различными воздействиями , чтобы их пробудить. Такие зоны есть даже во влагалище , но это совсем отдельная тема. Чувствительность эрогенных зон так же разнится , как от зоны к зоне для конкретной девушки , так и от девушки к девушке в общем плане.

Так же к индивидуальным особенностям женской сексуальности , в контексте поиска подхода к женщине относятся :

**ХАРАКТЕР СЕКСА** – не каждую женщину одновременно возбуждают грубость и нежность. Это относится как к физическому контакту с женщиной , так и к характеру и темпу фрикций. Причём эти параметры могут изменяться в процессе соития.

Факторы способствующие возбуждению , т.е эротический код может разниться и по форме восприятия. Некоторые люди не могут возбудиться вовсе , или проще возбуждаются при определённых условиях : наличие / отсутствие света в помещении , разговоров во время соития , или фоновой музыки , имеют место быть фетиши на определенные элементы одежды , и запахи. Но данное явление либо является скорее вспомогательным , нежели обязательным , либо относится больше к сексуальным девиациям ( расстройством). Подобные расстройства в свою очередь не являются болезнями , и не нуждаются в медицинском вмешательстве , если только они не причиняют вред или не вызывают дискомфорт у своих носителей. К ним относятся такие явления как мазохизм

и садизм , и прочие , вплоть до нетрадиционной сексуальной ориентации.

Помимо всего прочего важной индивидуальной особенностью являются РЕАКЦИИ НА ОРГАЗМ .

Такие особенности прослеживаются опытным партнером , и используются в качестве сигнала о том , что партнерша получила сексуальную разрядку . Так в моём личном опыте подобная индивидуальность в лице одной из партнерш проявлялась в внезапном , полном расслаблении тела , и временным подавлением собственной активности.

Были ещё более интересные персонажи в лице другой партнерши : во время оргазма , её начинало знобить , причём в зависимости силы оргазма , варьировалось и данное физическое ощущение. Пожалуй это самая милая особенность , что мне приходилось встречать за двадцать три года своей жизни. Не каждую ночь мне приходилось слышать : " Укрой меня , мне холодно , в тридцатиградусную жару в помещении" .

Для того чтобы быть более осведомленным в процессах переживаемых партнершей во время секса , например знать в какой момент она получила сексуальную разрядку , необходимо " прислушиваться " в первую очередь к самой партнерше.

И сейчас не имеется ввиду вербальное общение , с фра-

зами по типу : " да , конечно я кончила" . Прислушиваться необходимо к телу партнерши , и её поведению . Если вы обратитесь к интернету с вопросом о том , как распознать женский оргазм , то вам предложат такие варианты как : учащенное дыхание , покраснения лица и тела , искривление выражения лица, изменения в голосе и так далее .

Но всё это опытный партнёр предпочитает оставлять на вооружение порнофильмам и различным эротическим сценам . Более того , если партнёрша действительно симулирует , а вы клюёте на эту наживку , то есть риск что под психологическим давлением собственного вранья , она вам так и не признается , а вы продолжите следовать неправильным инструкциям , получая неправильный, наигранный результат . В таких случаях , лучше всего решают данную проблему честные разговоры с партнершей , изначально она явно лучше вас знает как доставить себе удовольствие . Либо можно внимательно проследить её поведение , и реакции , прислушиваясь к собственным ощущениям находясь "внутри" вашей партнерши . Чаще всего вагинальный оргазм сопровождается сокращением вагинальных мышц , спазмами , и внезапной повышенной влажностью , что вполне ощутимо если во время секса быть полностью погруженным в процесс , а не " перечислять в уме своих бывших , с целью отсрочить эякуляцию " .

К индивидуальным особенностям поведения во время

секса так же можно отнести **НАЛИЧИЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ СТОНОВ** . Стоит отметить что не каждая девушка , по крайней мере на начальных этапах отношений стонет во время секса . Это может быть связано с различными причинами : стеснение перед партнером , привычка к тихому сексу , в определённых условиях , и не всегда говорит о вас как о плохом партнере. Причины тому чаще всего психологические , и их решение лежит через разговоры с партнершей , или ваши совместные разговоры с психологом / сексологом.

Так например девушки , которые привыкли сдерживать свои стоны в условиях помещений с хорошей слышимостью , под психологическим давлением прошлых обстоятельств, продолжают по инерции подавлять свои стоны и в новых , более комфортных условиях. Важно понимать что это не приговор , и с этим можно работать.

Так же имеют место быть такие индивидуальные особенности как **ВЫБОР ПОЗ** . Это может быть связано и с обычным комфортом , девушка сознательно выбирает позы в которых ей просто намного удобнее находиться. Вторым возможным вариантом для такой избирательности может быть разность **ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ЗОН ВО ВЛАГАЛИЩЕ** . Девушка может принимать позы , исходя из нужного ей угла проникновения , для стимуляции той или иной области во влагалище.

Третьим вариантом может быть даже состояние здоровья

девушки , где на выбор позы влияют такие недуги как сколиоз , или заболевание тех или иных органов . Такая прищередливость в выборе поз не является однозначным свидетельством о плохом состоянии здоровья , но с точки зрения предыдущих двух причин она вполне оправдана , хоть и не категорична.

8400.

Не менее важным критерием являются ТАБУ . Если вы от и до знаете что нужно делать в постели с конкретной девушкой , вы потеряете свой авторитет если не запомните так же чего делать не следует. Табу пожалуй нагляднее всего демонстрирует уникальность женской сексуальности.

То что сводит с ума одну , другую может смутить , или она вообще покрутит пальцем у виска в ответ на такое ваше предложение . И вопреки нашей древней привычке по мужской природе лезть туда , куда лезть нельзя , стоит обсудить эту тему с девушкой. Помните , её тело уникально , её сексуальность уникальна . Взять таким образом те же шлепки по ягодицам , что одну девушку заводят и возбуждают , другой может напрочь сбить волну возбуждения. Одна ошибка может привести вас к первоначальной фазе возбуждения , и вернуть к прелюдиям , чтобы это возбуждение наверстать.

Для некоторых девушек для которых табу является анальный секс , к примеру , малейшие действия без предупреждения в отношении этой зоны могут вообще развить у неё фо-

бию, и оставить вас не только без анального , но и традиционного секса.

Чтобы избежать неприятных последствий нужно с пониманием относиться к табу партнерши , и предпринимать действия в отношении их снятия постепенно , принимая финальное решение только согласовав это с девушкой.

Здесь есть маленькая хитрость. Мозг удивительная штука , и вместо того чтобы склонять девушку к определённым вещам , правильнее и безопаснее её в этом заинтересовать.

Мой прошлый опыт скрывает в себе пример того , как не имея опыта даже вагинального секса , девушка сама интересовалась в оральном сексе , простым приёмом при возбуждении характерные движения пальцев по губам , с последовательным вложением их в ротовую полость , со временем , вызывали у девушки изначально интерес , а после желание попробовать оральный секс.

Такие физически-психологические приёмы способны навязывать определенные сексуальные желания , или пробуждают желания скрытые подсознанием. Согласитесь , гораздо приятнее когда девушка ни разу не делавшая минет , сама предлагает вас таким образом обслужить , чем бессмысленно её об этом упрашивать.

Но ни в коем случае не стоит пытаться реализовать свои фантазии откровенно навязчиво , и искать возможность их воплотить насильственным путём , или психологическим давлением , в таком случае при здравом уме девушки , вы

потеряете и девушку и возможность.

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕЛЮДИЙ -

Так же один из важных факторов , который так же можно приписать к особенностям. Это связано с тем что фаза возбуждения у каждой девушки проходит и развивается по разному , и так же зависит от многих факторов : от степени влечения к партнёру, до дня в месячном цикле. Принято считать что самое сильное половое влечение девушка испытывает в день овуляции, который в свою очередь так же разнится от девушки к девушке.

Так же это связано с особенностями каждой из её эрогенных зон второго или первого порядка в отдельности.

Здесь играют свою роль такие факторы как чувствительность отдельных эрогенных зон второго порядка ( места на теле не приписывающиеся к местам интимным) , если вы пытаетесь возбудить её в процессе прелюдий по одной из техники соблазнения , заключающейся в попеременном воздействии на её интимные места в возрастающем порядке : руки – локти – плечи – шея – грудь / колени – бедра – ягодицы – половые органы ; вы можете заметить разность чувствительности этих зон самостоятельно , прислушиваясь к откликам девушки , её реакциям , и языку тела.

И если задача юных начинающих соблазнителей в контексте этой методики – вызывание у девушки сексуального желания , то ваша задача привести её в степень готовности к

соитию. При возбуждении её киска увлажняется , что способствует безболезненным и более чувствительным проникновениям. По сути это главная цель прелюдий , помимо того что по этому же принципу практически и работает процесс соблазнения.

Сменяя партнершу мужчины часто сталкиваются с тем , что разница между бывшей и нынешней выражается во **ВРЕМЕНИ ДОСТИЖЕНИЯ ОРГАЗМА** партнёршей.

В силу того что новой партнерши требуется больше времени на получение сексуальной разрядки , картина о ваших сексуальных навыках и физических способностях искажается. Тут главное не паниковать , и уж точно не обвинять в этом партнершу. Назовём это парадокс новой пассивности. Ни в коем случае не стоит рассказывать о ваших сексуальных достижениях с предыдущей партнершей. Все ваши : " моя бывшая кончала сквиртом по 3 раза под ряд " теперь уже больше не имеют никакого значения , и всё нужно чуть ли не буквально начинать сначала . Гораздо проще разумеется это даётся когда вы обладаете навыками из прошлого опыта , но в большинстве вам придётся искать новый подход. Впервые сменив партнершу , вы осознаете что каким бы вы ни были крутым любовником , конкретно в плане доведения до оргазмов женщины устроены по разному. Сравнить две женщины в данном контексте , все равно что сравнивать механические часы с цифровыми. Все ваши знания об устройстве останут-

ся близки к истине , в процессе изучения новых " часов " вы поймёте разницу , и принцип действия.

Как разным часам требуются для ремонта разные детали , и как часы устроены с разным принципом действия , так же казалось бы одинаково устроено женское тело и по разному устроен женский оргазм.

И первое наблюдаемое из таких различий это **ВРЕМЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОРГАЗМА**. Но и тут есть маленькая хитрость объясняющая что это не приговор. Как бы вы не привыкли к электронным часам , стали бы вы искать те же кнопки на цифровых? И если их там попросту нет , означает ли это что они не снабжены такой же функцией? Вовсе не всегда , не так ли? Так же с девушкой . Вы начинаете экспериментировать как с новыми часами с неизвестным вам принципом действия. Вы меняете темп , позы , силу давления ( это может быть и сила к примеру шлепков , и скорость проникновения половым членом во влагалище) т.е – частоту фрикций , глубину проникновения , и так далее , тому подобное. Алгоритм в моей практике был примерно такой :

Взять к примеру вагинальный оргазм.

Первая пассия , достигала оргазма довольно просто, и практически не меняя темпа я мог так же быстро довести её до следующего. То есть для достижения ею множественных оргазмов , мне было достаточно сохранять темп.

Вторая пассия достигала оргазма гораздо сложнее , но лю-

бой женщине проще достичь второго оргазма , если первый она уже испытала. Используя этот факт , наращивая темп и совершая остановки ( не вынимая половой член из влагалища) от оргазма к оргазму , её степень возбуждения сохранялась либо нарастала , а промежутки между оргазмами сокращались, либо оставались неизменными. Для сохранения степени её возбуждения я так же прибегал к прелюдиям между её оргазмами , в общей череде оргазмов.

Таким образом с девушкой , имеющей проблемы в достижении вагинального оргазма , я открыл способность к множественным оргазмам , и можно сказать : взломал систему. За один половой акт , за который изначально ей было сложно достичь и одного оргазма , я поставил рекорд из череды вагинальных и клиторальных оргазмов в количестве 11 оргазмов . Более того , я мог использовать паузы между её оргазмами , как уже писал выше прибегая к прелюдиям в промежутках между ними , для самовосстановления , тем самым увеличивая общую продолжительность полового акта.

Половой темперамент и сексуальная активность – так же немаловажные факторы , приписываемые к индивидуальным особенностям.

Что такое половой темперамент ?

Половым темпераментом называются условные сведения о сексуальной активности полового партнера.

Половым темпераментом выражается частота готовности

к интимной близости , и сексуального желания. Половой темперамент не имеет средних показателей , и зависит только от степени желания и готовности к интимной близости у конкретного партнера , при наличии постоянной интимной жизни . Сколько половых актов необходимо партнеру , сколько времени для него считается необходимым уделять интимной жизни , это формирует половой темперамент. Обычно его выражают как сильный и слабый половой темперамент , но лично по моему мнению , половое влечение величина относительная , и ей нельзя приписать какие то определенные нормы , правильнее её только сравнивать.

Пока мужчина или женщина с аномально сильным половым темпераментом не разгуливают по улицам обнаженными , и не насилуют людей , лично я считаю это нормой.

В интимных отношениях в конкретной паре , половой темперамент может быть примерно равным , или различным. Проблемы возникают как раз при различном половом темпераменте . Примерами этому могут служить ситуации когда один из партнеров неудовлетворен количеством секса.

С мужчинами все намного проще , их физическая удовлетворенность вполне наглядно выражается в их оргазмах , которые можно просчитать по эякуляциям . За исключением случаев , когда мужчина умеет разделять оргазм и эякуляцию , т.е владеет техникой мужских множественных оргазмов , и ему хочется больше самих непосредственно оргазмов , без эякуляции. Но такая неудовлетворенность легко ре-

шается эякуляцией , или чародей эякуляций.

Представители слабого пола в свою очередь от природы способны к череде определенных оргазмов , не требующих пауз между ними. И степень их удовлетворенности нельзя проследить наглядно . Разве что , как улыбки на её лице. Но как мы знаем , всегда есть маленькие хитрости.

Женщина способна на аналогичные мужскому оргазму сексуальные разрядки , требующие прервать любые воздействия. Ярким примером служит клиторальный оргазм. Но и тут период требуемый для восстановления состояния в котором возможно возбуждение , разнится от женщины к женщине. А в целом степень удовлетворения женщины может быть связана с её желаниями и ожиданиями на момент полового акта. И снова мы приходим к золотому правилу для мужчин в отношении женщин : хочешь знать как чувствует себя женщина , спроси об этом её .

Так же на женскую сексуальность может оказывать влияние её месячный цикл , и даже время суток.

С временем суток всё предельно просто : некоторые женщины по своей природе активнее в дневное время , некоторые в ночное время . Я встречал примеры когда девушка была не только активнее в дневное время , но секс в ночное время суток причинял ей дискомфорт или боль . От времени суток могло зависеть её настроение на секс , и в последствии сексуальное влечение , и количество выделяемой смазки. На

последнем пункте и скрывается объяснение той самой боли и дискомфорта. Но само собой непосредственно на тело женщины время суток навряд ли имеет влияние , но мы помним что вся сексуальность скрывается в голове .

Мозг – самая сексуальная часть тела , потому что именно он подаёт сигналы в половые органы , реагирует на прикосновения к эрогенным зонам , и в принципе управляет всеми процессами в организме , включая процессы связанные с сексуальной активностью.

Помимо всего прочего имеют место быть факторы формирующие сексуальность человека. Такими факторами являются : семья , первые отношения , первые сексуальные отношения , воспитание. Игрет роль так же наличие дисциплин в школьной программе , связанных с интимной сферой жизни человека , такими как половое воспитание , а так же занимались ли половым воспитанием ребёнка родители , и насколько эффективно.

В формировании сексуальности так же участвует культура той среды , в которой рос человек , религиозные взгляды , и отношение его религии к вопросам в интимной сфере . С религией всё не так однозначно , она может запрещать сексуальное воспитание , и проявление интереса к сексуальной сфере , или может одобрять частично. Таким образом религиозные взгляды человека могут напрямую повлиять на его сексуальную образованность.

Жак Фреско , американский производственный инженер, промышленный дизайнер и футуролог , говорил , что окружающая среда – формирует человека . Национальный менталитет может сыграть в формировании сексуальности человека не последнюю роль.

Но такие факторы , как религия и народный менталитет , уже формируют индивидуальность скорее группы людей , но тем не менее , имеют огромное влияние на личность.

В пунктах формирующих женскую сексуальность , мы отобрали лишь некоторые основные критерии, для примера , естественно этих пунктов намного больше , и примеров соответственно.

И как бы мы ни были похожи анатомически , не забывайте о наших физиологических развитиях , ведь это то , в чём в первую очередь человек индивидуален. Это изучают ещё в начальных классах в курсе программы по гражданскому воспитанию , и это важно знать каждому , независимо от пола , возраста и прочего..

Но если вы вдруг пропустили по какой то причине эти уроки , или не имели возможности это изучить , то на сегодняшний день сексуальное образование позволяет восполнить эти пробелы в ваших знаниях , даже изучая материал самостоятельно.

## ГЛАВА 2

" Прелюдии – цели , секреты , и как их разнообразить "

## 1. Цели прелюдий ;

Прелюдии могут быть направлены как на поиск эрогенных зон , так и на возбуждение партнерши , и себя если это необходимо , и даже на достижение оргазма . Длительные прелюдии могут привести к различным оргазмам , которые мы рассмотрим в дальнейшем. Но основная цель прелюдии это пробуждение эрогенных зон девушки на момент соития , и косвенное возбуждение её половых органов ( через воздействие на эрогенные зоны) , с целью вызвать сексуальное желание , привести её половые органы в состояние готовности к соитию , и даже соблазнение.

Прелюдии направленные на соблазнение носят изначально скрытый характер , и на начальных этапах проявляются в прикосновениях незначай. Цель таких прелюдий прослеживание сигналов , что называется : зелёный свет , и поочередные воздействия на части тела девушки , в возрастающем порядке интимности этих мест. Этот пример уже обсуждался ранее : ладони – локти – плечи / талия – шея – губы ( поцелуй) , – бедра – грудь / ягодицы.

Конкретную стратегию вы можете выбирать лично , принцип остаётся неизменным : плавный переход в прикосновениях и воздействиях на тело девушки , от мест менее интимным к более интимным , от эрогенных зон второго порядка , к эрогенным зонам первого порядка.

Принцип действия прелюдий направленных на соблазнение , построен на языке тела . Вербальное общение при этом может не нести откровенный сексуальный подтекст , но как дополнение комплименты при жестах в роде : провести пальцами по волосам , приветствуются. Всё вербальное и не вербальное общение в сложившейся ситуации направлено на непринужденное преодоление личного пространства. Жесты и прикосновения , а так же вербальное общение посредством поощрения избранницы комплиментами , именно в нарастающем порядке по своей интимности , непринужденны по своей природе и всегда дают право девушке вас остановить , или дают вам право продолжать сей процесс если она этого не делает. Так же вы можете проследить реакции девушки на отдельные прикосновения , и начать составлять общую картину о степени пирогенности отдельных участков тела.

Последними жестами в такой цепочки обычно являются поцелуй в губы , и одновременная ласка интимных зон. Но тем не менее последним сигналом " зелёный свет " всегда будет её обнаженное , или полуобнаженное тело и непосредственно начало соития.

Помните что в любой момент , девушка имеет право вас остановить , и это право регулируется уголовным кодексом , и любое продолжение ваших действий сексуального характера трактуется как " сексуальное домогательство " , а продолжение полового акта вопреки попытки вас остановить трак-

туется как " изнасилование " . Причём это работает даже в зарегистрированных отношениях.

Прелюдии направленные на возбуждение девушки подразумевают воздействие на её уже известные вам эрогенные зоны , с целью вызвать сексуальное желание . Хорошая прелюдия это та , после которой девушка первой проявляет инициативу. Это правило работает для всех взаимоотношений , и является лучшим исходом и в сексологическом плане , и в юридическом.

## 2. Как привить себе привычку к прелюдиям ;

Многие мужчины не в восторге от такой идеи как прелюдии перед половым актом. Мы по своей природе добытчики , мы хотим всё и сразу . Но любой охотник становлюсь опытнее вскоре понимает , что чаще всего , заместо поедания сырого мяса лучше немного потрудиться и подождать. В контексте прелюдий , под видом сырого мяса , вы получите невозбужденную , неактивную партнершу. Нередко мужчины пренебрегают прелюдиями перед половым актом , и жалуются на своих женщин , накладывая на них клеймо : фригидность. Но в самом деле , фригидность является серьёзной патологией , и процент девушек которым действительно соответствует такой диагноз – ничтожно мал. Мужчина должен понимать , что заниматься сексом с женщиной , без предва-

рительных ласк , т.е прелюдий – есть ошибка грубее нежели приготовление мяса на мангале , без маринада. Стенки влагалища непосредственно перед соитием , обязательно должны быть влажными , иначе это грозит как неудачным и чрезмерно быстрым половым актом , так и микротравмам половых органов у обоих полов. Более того , если у женщины по каким то причинам выделяется недостаточно естественной смазки , необходимо пользоваться вагинальными лубрикантами , и презервативами с большим содержанием лубриканта.

Если вы женщина , и ваш мужчина по какой то причине пренебрегает прелюдиями , к счастью производитель Durex ( и другие) позаботились о вас больше , и вы можете приобрести интимные смазки , в секс шопе или в обычной аптеке.

На моём личном опыте , и вовсе заигрывания начинались в четырех километрах от точки назначения , продолжались уже с коридора , и плавно перетекали в спальню , сопровождая при этом раздевание.

Непринужденное раздевание , возможно превратившееся в рутину , так же может стать элементом прелюдии по двум схемам :

1. Игры в изнасилование , для ценителей БДСМ ;
2. Предварительные ласки постепенно обнажающегося тела.

Вы постепенно снимаете друг с друга элементы одежды , и прибегаете к ласки обнажившихся участков тела. Это могут

быть и обычные ласки ладонями , и сжимание плеч , предплечий , груди , бедер , ягодиц / и поцелуи , и даже облизывание языком , а так же нежное проведение полузамкнутыми губами по коже. Последний приём может начинаться на пульсе ниже кисти рук , в зоне скопления множества нервных окончаний , и влечет за собой общее повышение чувствительности. А шлепки по ягодицам в свою очередь способствуют переливанию крови к области таза , и улучшают кровообращение, которое играет важную роль в возбуждении.

### 3. Как разнообразить прелюдии ;

#### 1. Игра : бомба замедленного действия ;

Вы заводите таймер , к примеру на 15 минут ( время выбираете сами). Как только время пошло , вы приступаете к прелюдиям . Можно ласкать друг друга и прикасаться как угодно , кроме половых органов. Пока не закончится таймер , вы не можете приступить к сексу. Эта игра так же является неплохим вариантом на начальных этапах отношений , для обнаружения и лучшего изучения эрогенных зон друг друга . Выбранное время от игры к игре может повышаться , таким образом вы сами регулируете для себя " уровень сложности" . Эта игра отлично подходит не только для пар недавно начавших свои отношения , но и для тех кто довольно

давно в них уже состоит , как вариант вернуть в интимную близость былую страсть , утраченную со временем .

## 2. Еда и напитки ;

Эксперименты с едой и напитками в сексуальном контексте издавна являются классикой. Тут и взбитые сливки с последующим вылизыванием их с обнаженных тел друг друга , и поедание прочих сладостей , с их же поверхности . Экспериментируя со взбитыми сливками бонусом так же можно получить секс в душевой кабине , в попытках смыть с себя эту липкую субстанцию. В БДСМ даже применяется мокрая порка с использованием шампанского. Считается что при шлепках по коже облитой шампанским , лопаются пузырьки газа , создавая дополнительный эффект . А даже если такого эффекта вы не заметите , то почему бы не найти для себя лишний повод выпить шампанское , что само по себе уже разнообразит ваши прелюдии?

## 3. Фильмы эротического характера.

В современном обществе наверное у каждого знакомство с понятием

" секс " начиналось ещё до того , как вы успели его услышать. Одним из виновников торжества естественно является порно . Считать что порно сделано для одиноких людей ,

и уж тем более считать его просмотр чем то постыдным не к лицу двадцать первому веку. Так почему бы не добавить порно в ваше совместное времяпровождение , и не впустить его в вашу спальню ?

Я сейчас не предлагаю данную инициативу с расчётом что вы перестали возбуждать друг друга , хоть и это один из логичных выходов из такой ситуации. Совместный просмотр порно начинается с банального эксперимента , и плавно перетекает в лишний повод заняться сексом. А фильмы эротического содержания , которые вы можете вовремя поставить на паузу , предполагают конец эротических сцен на экране , и соответственно начало эротических сцен непосредственно между вами.

Единственные нюансы здесь , заключаются в том , что такая инициатива , как совместный просмотр порно должна быть преждевременно озвучена и принята с обеих сторон , а выбор видеоролика должен быть согласован между вами.

Согласитесь , будучи неподготовленным , было бы странно наблюдать , как ваша жена , лёжа с вами в обнимку , вдруг включает групповое порно видео с толпой негров на одну какую нибудь хрупкую девочку.

Как минимум вы посмотрите на неё с недопониманием.

#### 4. Музыка

Музыка относится к приятным дополнениям , которые

помогут разнообразить как прелюдии так и в целом интимную жизнь. Характерная песня или плейлист могут заменить таймер для прелюдии.

Одним из приятных зрелищ так же являются медляки в полуобнаженном, или обнаженном виде. Особенно увлекательно погружаться в этот процесс, когда стены на уровне глаз оснащены зеркалами . Это само по себе возбуждает. Медленная эротичная музыка на фоне , приглушенный свет , и нагота в совокупности полностью меняют привычную атмосферу , и способны добавить нотки интимности даже в романтический ужин , изначально не предполагавший секс .

Некоторые современные треки напротив способны добавить в прелюдии нотки безумия , и разврата.

## 5. Ролевые игры .

Когда ваши сексуальные фантазии выходят далеко за рамки считаемого в обществе нормой.. Когда вас постигает навязчивая идея секса с эскортницей , но вы боитесь признаться в этом жене. Когда ваши скрытые желания , предполагают секс со школьницей , но вы не хотите сидеть в тюрьме за педофилию : на помощь приходят ролевые игры! Здесь можно всё ! И монашку за ляжку , и школьницу линейкой отодрать. Всё зависит только от ваших фантазий.

Через ролевые игры можно как просто разнообразить интимную жизнь , так и реализовать свои скрытые или явные

сексуальные фантазии. А в случае , если у вас нет никакой фантазии , и никакого скрытого желания , в интернете полно сценариев для подобного вида утех. Так же это поможет разнообразить как ваши прелюдии , так и интимную жизнь в целом.

С тем же успехом вы можете разнообразить ваш интим посредством ролевых игр , в повседневных бытовых ситуациях. Когда в последний раз вы разгуливали по дому переодетым в брутального сантехника , или делали уборку в костюме горничной ? Никогда? Почему бы это не исправить!?

## 6. Бытовые способы.

Я не спроста закончил свою мысль в предыдущем пункте горничной и сантехником. Быт – удивительная вещь , добавьте в него сексуальный подтекст и вы превратите его в сценарий к порно. Чем вы хуже порноактеров? Вы хотите секса , но ваша жена слишком занята уборкой?

– Отодрать горничную!

Ваш муж копается в гараже , а ваш последний секс вышел за горизонты вашей памяти? – Ненасытная дама светит прелестями в гараже , и соблазняет автомеханика!

Порноиндустрия на этот счёт приготовила для вас бесчисленное количество идей. Главное не увлечься и не уйти в порно. Хотя.. Может вам самим этого хочется ?

А нам хочется завершить тему мыслями о том , какие секреты в себе скрывают успешные прелюдии.

1. Удачная прелюдия – это та , после которой инициатива переходит к женщине. Если вы достаточно её разогрели , и возбудили , она не станет плясать под вашу дудку , и возьмёт инициативу в свои руки. Ну или рот , или влагалище. Тут как пойдёт.

2. Длительность прелюдий являются не только вспомогательным бонусом к степени возбуждения , но и могут диктовать характер секса. Если вашей женщине не нравится жесткий секс , то возможно после попыток продолжительностью прелюдии , ей на подсознательном уровне захочется чтобы её наконец отодрали.

3. Так же длительность прелюдий является сильной отличительной чертой мужской сексуальности , даже если это время требуется вам на возбуждение.

4. Если вы планируете выжать максимум из свидания в целом и создать иллюзию альфа самца о которых говорят : " он может всю ночь!"

– раскрываю вам суть этого секрета : половой акт может длиться и десять минут , а качественная прелюдия по длительности достигать и сорока минут , и завершаться вторым половым актом , пусть даже на те же десять минут. В глазах женщины , или по крайней мере на ушах её подруг – вы секс гигант , который час не выпускал её из постели . Что если воспринимать в буквальном смысле даже является фактом.

И запомните : прелюдия дольше полового акта – ставит вас на уровень выше в её глазах.

Половой акт без прелюдии – перечеркивает все ваши прочие достижения в постели.

# ГЛАВА 3

Эрогенные зоны и с чем их " едят "

1. Эрогенные зоны первого порядка и способы воздействия на них ;

Стоит ли напоминать что к эрогенным зонам первого порядка относятся части тела , которые считаются официально интимными , как грудь , ягодицы , и наружные половые органы . К наружным половым органам относятся : клитор и половые губы , что так же являются сильными эрогенными зонами. Каждая из этих зон требует индивидуального подхода в её стимуляции и имеет индивидуальные особенности , ( т.е отличается в чувствительности , способе стимуляции , и в физических ощущениях возникающих в следствии этих стимуляций.) В связи особенности этих зон , их следует рассматривать и изучать в отдельности. Предлагаю их рассмотрение в порядке интимности и чувствительности . А так же рассмотрение их описание по схеме :

1. Способы воздействия ;
2. Сила воздействия ;
3. Результаты воздействия ;
4. Вероятные оргазмы , достигнутые посредством воздействия ;

Рассматривать их будем в данном порядке : ягодицы ,

грудь , половые органы ;

## – ЯГОДИЦЫ

Данная эрогенная зона является как правило наименее чувствительной из перечисленных. От чувствительности эрогенных зон зависит требуемая сила воздействия на них , а от конкретно выбранной зоны , от её строения зависит способ воздействия.

Итак , ягодицы представляют собой мышечные ткани , а кожа на их поверхности чаще всего отличается в чувствительности от эрогенных зон второго порядка.

Пункт 1 , способы воздействия :

Самым распространенным способом воздействия на ягодицы являются шлепки. Они могут производиться ладонью , ремнем , или атрибутами БДСМ. Сила воздействия на эрогенную зону , в частности на ягодицы , зависит от индивидуальной чувствительности этой зоны у её обладательницы , и выбранного способа воздействия , а так же предмета которым вы стимулируете данную зону. Шлепки могут производиться как ладонью , так и атрибутами БДСМ. В характерных схемах на просторах интернета имеются схемы , на которых показаны предметы воздействия ( атрибуты БДСМ предназначенные для порки) , и в цветовой схеме указана степень болевых ощущений.

Пункт 2. Сила воздействия.

Не стоит забывать что общая чувствительность кожи разнится от женщины к женщине , и силу воздействия следует согласовать с ней. В данном вопросе следует исходить из физических ощущений женщины , важно найти грань между дурачеством и насилием. Первое мало ощутимо , а второе собьет волну возбуждения , и запрет вас за решетку за бытовое насилие.

Пункт 3. Результаты воздействия.

С физиологической точки зрения , воздействие на ягодицы , приливает кровь к тазовой области , способствуя лучшему кровообращению , необходимому для возбуждения. Это повышает как тактильную чувствительность , так и чувствительность к фрикциям ( движениям полового члена во влагалище ) .

– ГРУДЬ .

Не менее интересной эрогенной зоной является грудь. Её правильная стимуляция так же может вызвать оргазм , и целый спектр физических ощущений , вызывая отклик как в самой груди , так и в матке , при том что оргазм груди и маточный оргазм являются отдельными , разными по своей природе и ощущениям оргазмами.

Пункт 1. Способы воздействия :

Ласка груди это вообще отдельная тема. Стимуляцию гру-

ди можно производить как сжиманиями и поглаживаниями , так и подсасыванием сосков , вызывающих отклик в области матки , т.к эти органы являются взаимосвязанными. Поглаживание может производиться как руками , и языком , так и более креативными способами , такими как : кубики льда , перья , и другими характерными атрибутами.

## Пункт 2. Сила воздействия.

При воздействиях на грудь руками следует учитывать мягкость и чувствительность данной интимной зоны , а так же чувствительность молочных желез , которые волей неволей можно задеть , что само по себе не страшно , но чрезмерное давление и сильное сжатие молочных желез вызывает болезненные ощущения .

Но вспоминаем что женское тело уникально , а вкусы разнообразны. На моём опыте встречались случаи , когда резкое сжатие молочных желез , с предварительной прелюдией уделенной поверхности груди , и массажем , вызывало у партнерши оргазмические ощущения. Добавляет изюминку в данный феномен , тот факт , что на момент таких процедур партнерша являлась девственницей. Это лишний раз говорит о том , что любая женщина способна на любой из существующих видов оргазма , в частности оргазма груди.

## Пункт 3. Результаты воздействия.

Итак , подведем итоги . Воздействие на женскую грудь помимо возбуждения способен вызвать ряд вероятных видов оргазма в результате этого воздействия .

Так же стоит отметить что ласка груди , способствует выработке гормона окситоцина у женщины , и в результате способствует тому , что женщина может начать испытывать привязанность к партнёру. Это тесно связано с материнским инстинктом , который проявляется в кормлении грудью ребёнка , при чём это работает на подсознательном уровне , и независимо от наличия у данной женщины детей.

## – ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

### Пункт 1. Способы воздействия.

Если речь идёт о внутренних половых органах , то способами воздействия , помимо полового члена , могут быть секс игрушки , и пальцы. Так же , рассматривая предыдущие пункты , с учётом влияния оказываемое стимуляцией сосков на матку женщины , можно сделать вывод , что способы воздействия на половые органы женщины могут быть прямыми и косвенными . Пример с грудью и эрогенными зонами второго порядка являются косвенными способами воздействия на половые органы женщины. А такие вещи как секс игрушки и пальцы партнера в свою очередь являются пря-

мыми способами воздействия на её половые органы.

Так же к прямым способам воздействия являются стимуляции половых органов языком.

Говоря о прямых способах воздействия как на наружные так и на внутренние половые органы , следует понимать что эта зона нуждается в особой технике безопасности . Руки , или прочие средства воздействия на половые органы должны быть продезинфицированы , а после тщательно вымыты , и именно в таком порядке , чтобы антисептик не остался на естественной смазке и половых органах , это может повлечь за собой болезненные ощущения , или занести инфекции , а так же не вымытые и не дезинфицированные руки и предметы контактирующие с половыми органами могут вызывать различные заболевания , самое безобидное из которых половой герпес. Половой герпес это зуд и раздражение на половых органах , передающиеся половым путем , не излечимые полностью , лишняя трата денежных средств оставленных в аптеке , и около четырёх дней без сексуальных контактов!

2. Эрогенные зоны второго порядка и способы воздействия на них ;

К эрогенным зонам второго порядка относятся участки тела , не считающиеся интимными. Такие эрогенные зоны как уже говорилось ранее , являются индивидуальными , и их чувствительность разнится не от зоны к зоне , а только

от человека к человеку . Сравнить по чувствительности эрогенные зоны второго порядка , можно только в рамках конкретного тела. Чаще всего такими зонами являются : шея , плечи , локти ( преимущественно у представительниц слабого пола ) . В зависимости от особенностей человека , эрогенной зоной может быть любая часть тела , или участок кожи – как к примеру у некоторых преимущественно девушек промежутки между лопатками.

Воздействие на эрогенные зоны второго порядка так же могут вызвать оргазм , при чём конкретный из их видов , а именно – тактильный оргазм.

Способ воздействия , и одновременно способ обнаружения таких эрогенных зон является тактильный контакт. Яркий пример – массаж.

Эрогенные зоны второго порядка вызывают к себе большой интерес тем , что в отличие от эрогенных зон первого порядка , которые следует просто проверить на степень чувствительности , эрогенные зоны второго порядка требуется сначала отыскать. Обнаруженные эрогенные зоны второго порядка являются залогом чувственного массажа , и секса . И это стоит того , чтобы уделить их поиску столько времени , сколько потребуется !

3. Как формируются эрогенные зоны второго порядка , как их раскрыть или сформировать ;

## Как раскрыть эрогенные зоны второго порядка?

Можно искать эрогенные зоны второго порядка в общей картине ваших предположений , а можно пойти от обратного , и проверять отдельные участки кожи и части тела на степень патогенности , и в принципе на наличие эрогенного характера.

Поиск эрогенных зон второго порядка предполагает собой упорядоченные по вашему усмотрению эксперименты с воздействием на рандомные участки тела , и прислушивание к собственным ощущениям. Массаж эрогенных зон второго порядка , отличается в ощущениях от массажа не эрогенных зон степенью расслабляющего эффекта. Поэтому лучше всего для начала попробовать обыкновенный массаж , без использования кремов , масел , и т.п , используя только тактильный контакт.

## Как формируются эрогенные зоны второго порядка?

Эрогенные зоны второго порядка формируются ещё в раннем детстве , и в период первых любовных, или сексуальных отношений. Эрогенные зоны сформированные в детстве , появились посредством родительской ласки. Независимо от пола , если ваша мать , или кто бы то ни было , в младенческом возрасте , имели определенные привычки выражаемые в прикосновениях к вашему телу , к примеру –

гладили по спине , то вероятнее всего , по ходу полового созревания , спина будет приобретать статус эрогенной зоны , а именно : любое систематическое приятное воздействие на определенную зону вашего тела , формирует в ней особо нервные окончания повышенной чувствительности , в результате чего эта зона после полового созревания ( примерно 12 – 16 лет ) становится эрогенной .

Как сформировать эрогенные зоны второго порядка?

Эрогенные зоны второго порядка можно самостоятельно сформировать , с помощью партнёра . Для того чтобы сформировать эрогенную зону второго порядка , нужно одновременно стимулировать сильную эрогенную зону первого порядка , и ту область тела , на которой вы хотите сформировать эрогенную зону второго порядка. Например у вас сильная эрогенная зона – соски , и вы хотите сформировать эрогенную зону в области живота . Вы прибегаете к одновременной стимуляции этих зон , например : одновременно ласкаете языком соски , и поглаживаете область живота.

Или наоборот , одновременно нежно водите языком по животу , и поглаживаете соски .

Систематическое повторение данной процедуры , постепенно повышает чувствительность нервных окончаний в зоне , вместе с которой вы стимулируете другую сильную эрогенную зону , и постепенно выравнивает их степень чувстви-

тельности , превращая подопытную зону в эрогенную.

– Мигрирующие эрогенные зоны и как это происходит?

Существует так же такой феномен как мигрирующие эрогенные зоны. Это относится к сильным эрогенным зонам второго порядка. Эрогенные зоны могут мигрировать в связи с различными физиологическими процессами в организме , и в связи с длительным временем без оказания внимания к этим эрогенным зонам.

Бывает такое что вашу женщину возбуждало к примеру поглаживание спины. Вы приезжаете из длительной командировки , приступаете к прелюдиям с женой , пытаетесь её возбудить стимуляцией этой эрогенной зоны , и ласкаете , и делаете массаж спины , и целуете но ничего не происходит , женщина больше не реагирует на раздражение этой области , ласка этой зоны больше не вызывает у неё возбуждения и сексуального желания , и вовсе не ассоциируется с сексуальным влечением. Такой феномен существует в природе , и , как я уже говорил , он называется – мигрирующие эрогенные зоны. И да , это совершенно нормально.

# ГЛАВА 4

## " Нетрадиционные виды секса "

Видами секса удовлетворяющие как мужской так и женский пол являются : Вагинальный , Оральный , Анальный , и Петтинг. Остальные виды секса направлены на удовлетворение мужчины. Существует 15 видов секса , из которых три , являются традиционными :

1. Вагинальный ;
2. Оральный ;
3. Анальный ;

Но нас интересуют нетрадиционные виды секса , чем они характеризуются , отличаются , и способы ли помочь в достижении оргазма :

4. Петтинг – обоюдные ласки, плавно переходящие во фроттажный секс без проникновения. Вероятные оргазмы у женщины в результате такого " секса " – клиторальный , тактильный , в отдельных случаях вагинальный.

Петтинг является лучшим логичным выходом для девушек , ( помимо орального и анального секса) желающих сохранить свою девственность. Петтинг направленный на удо-

влетворение обоих полов заключается в трении половыми органами друг о друга , без проникновения полового члена во влагалище. Стоит отметить что самой удобной позой для петтинга является поза наездницы . Данная поза хороша для петтинга тем , что в ней инициатива может исходить как от женщины ( характерными движениями бёдер , и " скольжение " киской по половому члену ) , так и от мужчины ( трением полового члена или только головки полового члена об половые органы женщины в любой выбранной позе / или фрикции характерные при вагинальном сексе в позе : наездницы , производящие стимуляцию наружных половых органов женщины.

Виды секса удовлетворяющие только мужской пол :

5. Интрафеморальный секс – пенис производит характерные движения, находясь между бёдер партнёрши.

Правило первое : Используйте смазку..!

Правило второе : Легкая небритость может быть едва заметной , но станет вполне ощутимой когда упругий волос столкнется с поверхностью члена , особенно не покрытой крайней плотью.

А использование презерватива будет в ущерб собственным ощущениям.

6. Маммологический секс – пенис производит характерные движения, находясь между грудью женщины.

Уж не знаю , способствует ли такая стимуляция груди выработке гормона окситоцина , и оргазму у женщины , но исходя из прошлого опыта , точно уверен что эта практика способствует выработке " удовольствия " и оргазму у мужчин . Маммологический секс будет более чувственным , если использовать интимную смазку , или массажные масла . Выбирая массажное масло , позаботьтесь о том , чтобы в его составе ничего не причиняло вреда половому члену , иначе придётся заниматься сексом с грудью в презервативе.

Маммологический секс является на мой взгляд третьим после орального , и вагинального в топе вариантов завершающего этапа любого другого секса ( мужская эякуляция). И занимает второе место среди безопасных вариантов с точки зрения предохранения от нежелательной беременности .

По своей эротичности такое завершение секса уступает разве что оральному ( окончание в ротовую полость , и окончание на лицо) и вагинальному ( окончание внутрь).

Так же эти приёмы прекрасно разнообразят вашу интимную жизнь , ведь как я уже выражался ранее : чем вы хуже Порно-актёров ?

Маммологический секс так же можно внести в список ответов на вечный вопрос : как разнообразить интимную жизнь . Если в вашей паре сложнее процесс возбуждения да-

ётся мужчине , а женщина брезгует оральным сексом , то такой вариант как маммологический

секс может стать прекрасным дополнением к прелюдиям , и поможет в процессе возбуждения мужчине. При этом не принципиален размер женской груди , главное чтобы грудь женщины соответствовала вкусам мужчины.

7. Глютеальный секс – пенис совершает характерные движения, находясь между ягодиц партнёрши, но не входя в её анал.

Глютеальный секс на мой взгляд можно использовать как прелудию к анальному сексу , или в процессе психологической подготовки женщины к анальному сексу. При глютеальном сексе затрагивается анальное отверстие , и происходит его косвенная стимуляция . Таким образом на мой взгляд можно помочь женщине определить имеет ли она желание попробовать заняться анальный сексом , или попытаться вызвать у неё интерес к анальному сексу и убедить её в том , что она такое желание всё так и имеет. При глютеальном сексе как и при анальном приветствуется использование смазки.

Её необходимо нанести как на стимулируемую область , так и на половой член. И если для каждой женщины является секретом , достигнет ли она оргазма таким способом , то на личном опыте ответственно могу заявить , что для мужчины в этом не будет никаких проблем.

8. Интер педальный секс – пенис находится между ступнями партнёрши и совершает характерные движения.

Фут фетишизм является одним из самых распространенных направлений фетишизма, и более распространен у мужчин чем у женщин. Но для женщин, у которых ступни являются эрогенной зоной, я предлагаю рассмотреть данный вид секса как лишний повод разнообразить интимные отношения. Самыми адекватными на мой взгляд проявления фут фетишизма являются: массажирование ступней, и одна из БДСМ-практик, называемая: бастинадо – порка ступней. А прочие практики в фут фетишизме, по типу танцев на битом стекле босыми ногами, я не рекомендую ни в коем случае, по крайней мере понятия не имею как и чем ваша женщина должна провиниться.

=====

Остальные виды уготовлены что называется действительно для гурманов, так что я пожалуй просто их перечислю с пояснениями что они из себя представляют:

9. Интрабиальный секс – пенис находится между икрами партнёрши.

10. Вертебральный секс – пенис «ездит» по позвоночнику партнёрши.

11. Попliteальный секс – пенис расположен в подколен-

ной чашечке или в локтевом суставе партнёрши.

12. Назальный секс – пенис касается носа или совершает характерные движения в ноздри партнёрши.

13. Трихофилический секс – пенис совершает характерные движения, как бы трясь об голову, а точнее – волосы партнёрши.

14. Аксиллярным – пенис совершает характерные движения, находясь в подмышечной впадине партнёрши.

Итак , как вы можете наблюдать , видов секса действительно множество , но мы с вами отобрали вышеупомянутые первые восемь , что как я уже говорил , на мой взгляд являются наиболее привлекательными. Эти восемь пунктов способны внести нотки разнообразие в вашу интимную жизнь чтобы спасти её от рутины , или в случае если вам просто хочется чего то нового.

Любите друг друга , а как вы это делаете – это уже ваше , сугубо личное дело !

# ГЛАВА 5 "Секреты орального секса"

## 1. Роль прелюдий в оральном сексе ;

Оральный секс как и традиционный так же нуждается в прелюдиях. Отсутствие прелюдий , или недостаточность прелюдий перед оральным сексом грозит меньшей чувствительностью , или сложностями в возбуждении , либо сложностями в достижении оргазма. А так же мы помним что степень возбуждения напрямую влияет непосредственно на силу оргазмических ощущений , что у мужчин , что у женщин.

Что касается мужчин , прелюдии в оральном сексе должны способствовать твердому состоянию полового члена , которая варьируется от степени возбуждения. Таким образом от твердости полового члена , зависит как сила оргазма , так и скорость доведения до оргазма посредством оральной стимуляции. В отдельных случаях , когда оральная стимуляция полового члена , направлена только на возбуждение полового члена , с целью начать половой акт , степень возбуждения и твердость полового члена необходимо довести до нужных кондиций , при этом , движения при оральной стимуляции должны быть чувственными , но не быстрыми . Скорость

оральной стимуляции при возбуждении полового члена грозит преждевременной эякуляцией.

Что касается женщин , прелюдия непосредственно перед оральным сексом , важна , для разогрева области клитора , и непосредственно его самого. В случае , если не дать этой области ( области клитора) необходимого времени на разогрев , может произойти перевозбуждение , требующее остановки полового акта , без достижения оргазма. Чтобы достичь оргазма в обоих случаях , требуется разогрев характерных половых органов , посредством косвенной , или плавной / медленной стимуляции , будь то пальцами , или секс игрушками , будь то оральная стимуляция ( языком и губами) . Клитор – это область которая должна разогреваться медленно , а клиторальный оргазм в свою очередь как правило достигается относительно быстро.

Прелюдии перед оральным сексом заключаются в плавном возбуждении полового члена или клитора , ( сначала косвенно – области вокруг клитора / часть полового члена за исключением головки полового члена) , и плавному переходу к прямой стимуляции ( лизание / обсасывание клитора / головки полового члена) .

В прелюдиях при оральном сексе , т.е стимуляция языком зон в области клитора могут участвовать : лобовая область , малые и большие половые губы , вход во влагалище. Пре-

людии могут осуществляться посредством : прикосновений ( как пальцами так и губами или языком) / массировании , и поцелуями.

В случае для обоих полов , главным правилом в прелюдиях при оральном сексе является факт того что движения должны быть изначально медленными , плавными , нежными , и темп этих движений должен постепенно наращиваться только после возбуждения стимулируемой области.

## 2. Роль презерватива в оральном сексе ;

Главная роль презерватива в оральном сексе , это предотвращение возможных заболеваний передающихся половым путём. В таком случае выходом для мужчин с зппп является воспользование презервативом , а для женщин латексные салфетки. И то и другое , обеспечивает безопасный контакт , и предотвращает от заболеваний передающихся половым путем ( зппп).

Так же презерватив может быть вариантом для разнообразия орального секса . Существуют презервативы со вкусами различных фруктов , что может послужить приятным дополнением для женщин которые делают своим мужчинам минет в презервативе.

## 3. Способы разнообразия орального секса ;

–

Многие наверное задумывались о разнообразии интимной жизни посредством орального секса , но многие ли задумаются о том , чтобы разнообразить оральный секс , и как это сделать? Некоторых и вовсе удивит факт того , что оральный секс можно как либо разнообразить .

Но оральный секс как и любой другой , имеет свои способы не превратиться в рутину и обыденность. Итак , давайте рассмотрим способы разнообразия орального секса.

### Способ 1.

Презерватив – об этом уже говорилось и презервативы со вкусом , один из простейших вариантов разнообразить оральный секс для женщин , которые делают минет своему мужчине. Но можно пойти ещё дальше...

### Способ 2.

Взбитые сливки – добавляют вашему оральному сексу не только новизну , но и новый вкус. К тому же это добавит вашему оральному сексу больше упорства , ведь нужно как то эту липкую гадость вылизывать , ну а если не получится , то оральный секс станет прекрасной прелюдией к сексу в душевой кабине или ванне.

### Способ 3.

Секс игрушки – существуют так же и предназначенные для орального секса , это как правило секс игрушки для удовлетворения мужчин. Здесь и игрушки фиксирующие поло-

жение выражение рта , во избежании прикусов , и игрушки направленные на усиление физических ощущений.

Способ 4.

Игры на контрастах ощущений , путём изменения температур воздействующих на половые органы . Глоток горячего напитка повысит температуру в ротовой полости , и в последствии эта температура повлияет на половые органы , будь то мужчины или женщины . А именно : повышение температуры поспособствует приливанью крови к половым органам и усилит возбуждение.

Способ 5.

Поза 69 , как ни странно отлично вписывается в оральный секс . Что может быть лучше чем одновременно доставлять удовольствие друг другу. Но мало кто знает что поза 69 является не единственной такой позой. В сети интернета вы найдёте 56 вариантов поз для орального секса , при чём как для минета , как для кунилингуса , так и позы для одновременной стимуляции , по типу позы 69.

Способ 6.

Расширьте границы воздействия оральной стимуляции. Мужской половой член и женская киска имеют тысячи нервных окончаний по всей поверхности , и головка к мужчин как и клитор у женщин являются не единственными зонами которые можно задействовать в оральной стимуляции .

Так например у женщины помимо клитора , приветствуется ласка половых губ , уретры , и входа во влагалище . При-

чём ласка клитора , входа во влагалище и уретры влечет за собой три разных по своей природе и ощущениям вида женского оргазма

Способ 7. Техники стимуляций.

В интернете полно особых техник как минета так и кунilingуса. Это интересный материал который не сложно найти , интересно узнать , и с ним можно работать .

Способ 8. Доминирование посредством орального секса. Почему бы не добавить в оральный секс нотки БДСМ. В камасутре , в позах для орального секса вы так же найдёте характерные позы , которые можете применить в своей интимной жизни.

Итак , как вы можете наблюдать , оральный секс тоже можно разнообразить , и внести в него нотки креатива и новизны. Как обычно это будет полезно как молодым парам , которые жаждут попробовать чего то нового , так и зрелым парам , которые желают спасти свою интимную жизнь от рутины и обыденности.

4. Как привить влечение к оральному сексу у женщины ;

Вызвать интерес женщины к оральной стимуляции , это отдельный вечный вопрос . Кто то напрашивается , кто то принуждает , а кому то повезло больше и его женщина сама проявляет такую инициативу или интерес.

Но существует психологический трюк , вызывания интереса к оральному сексу у женщины , которым в своё время пользовался я сам . Он работает примерно по той же схеме , как образование новых эрогенных зон.

Данный трюк заключается в доставлении женщине удовольствия , и параллельной оральной стимуляции.

Я в свое время действовал по схеме : клиторальная стимуляция / ласка груди , и других эрогенных зон , и параллельная оральная стимуляция путём введения пальцев в ротовую полость женщины.

Чтобы этот трюк работал ещё лучше, пальцы могут быть пропитаны какой либо излюбленной сладостью женщины ( к примеру мёд ) , или заменены на другую сладость , фаллического образа , к примеру – мороженое характерной формы , клубника , и тому подобное .

В своё время , действуя по этой схеме , мне даже не приходилось озвучивать своих желаний и чего то просить. Девушка сама выразила желание сделать минет , в результате систематического повторения подобных практик.

## 5. Чем можно дополнить оральный секс?

Понятное дело что оральный секс у обоих полов вызывает приятные ощущения в половых органах. Но так же во время орального секса , можно прибегать к ласкам эрогенных зон , до которых вы можете дотянуться. Это может быть ласка жи-

вота , массаж бедер , ласка груди и ягодиц в позе 69.

Позу 69 так же можно разнообразить не только её вариациями , но и ощущениями у вашей партнерши. Для женского пола эту позу отлично дополняет параллельная вагинальная симуляция фаллосом. Данный приём в коей мере может даже заменить групповой секс. Так же в позе 69 мужчина имеет возможность совершать шлепки по ягодицам партнерши , тем самым возбуждая её сильнее.

## 6. Что влияет на вкус спермы ?

Сперма является не только необходимой субстанцией для зачатия , но и своеобразным коктейлем , богатым витаминами . Правда усвоение организмом этих витаминов возможно только разве что при втирании спермы в кожу , ( к примеру окончание на лицо / на тело) .

Женщины отмечают сладковатый привкус спермы. Это вызвано содержанием в ней фруктозы. На вкус спермы на постоянной основе может повлиять разве что курение , при чём влияет оно отрицательно , придавая ей горьковатый привкус.

Так же ухудшают вкус спермы некоторые продукты питания , такие как :

чеснок;

лук;

брокколи;

капуста;

спаржа;

мясные и молочные продукты;

сыр;

кофе.

В предверии свидания вы можете сознательно избегать употребления в пищу вышеперечисленных продуктов.

Но так же существуют продукты положительно сказывающиеся на вкусе спермы , делая его приятнен , этими продуктами являются :

апельсины, мандарины и прочие сладкие цитрусовые;

ананас;

папайя;

сельдерей;

петрушка;

корица;

мускатный орех

# **ГЛАВА 6 Роль презерватива и его использование не по назначению**

## **1. ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ ПРЕЗЕРВАТИВА И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ;**

Защитные функции :

Разумеется главной ролью презерватива в половом акте является предотвращение нежелательной беременности. Но в современном мире вскоре презервативы вовсе перестанут быть основными средствами контрацепции. Их постепенно вытеснят и заменят альтернативные варианты. Но здесь мы не будем вдаваться в подробности , так как это выходит немножко за рамки темы.

Основная суть которую я хочу донести , заключается в том , благодаря чему презерватив всё же останется на полках аптек. Защитные функции презерватива предохраняют отнюдь не только от незваных гостей в женском теле , но и от заболеваний передающихся половым путем ( зппп ).

Я не буду вдаваться в подробности серьёзных заболеваний , так как в современном мире , для сохранения своей безопасности в плане здравоохранения , в контексте случайного секса , сейчас можно получить характерные справки от

врача , и предъявить их потенциальному половому партнеру.

Но не стоит забывать о таких заболеваниях как герпес , и молочница , которые хоть и не столь серьёзны , но так же могут доставить хлопот , в виде зуда , и различных высыпаний на половых органах.

Но помимо заболеваний передающихся половым путем , презервативы с обильным количеством смазки , являются вспомогательными при таких явлениях как сухость половых органов , связанной с выделением малого количества естественной смазки. Напомним что это грозит микротравмами половых органов , как мужских так и женских.

Так же защитные функции презерватива можно использовать при симуляции женских половых органов пальцами , секс игрушками , и на всякий случай – другими фаллическими предметами. Так же в презервативе можно хранить такие предметы , т.е секс игрушки , чтобы предотвратить попадание на них пыли и прочей гадости , но не забывайте что это не отменяет того , что их необходимо мыть перед каждым использованием, и время от времени дезинфицировать , особенно в том случае , если они используются редко , а так же можно подвергать их термической обработке , путём промывания их в кипяченой воде. Не забудьте позаботиться при этом , о том , как вы будете вынимать их из кипятка. Можете обзавестись в этих целях пинцетом , или подобным инвентарем, но т.к он контактирует с секс игрушками , его так же придётся дезинфицировать. Предлагаю при

дезинфекции кипятком , предварительно завязывать дезинфицируемые объекты на нитку , для упрощения и безопасности их вынимания.

С защитными функциями мы разобрались , перейдём к отличительным характеристикам , обычных , латексных презервативов.

Чем же отличаются латексные презервативы между собой, помимо размеров , марок и цен ?

### 1. Прочность ;

Пожалуй самой важной отличительной характеристикой у презервативов является их прочность. Чтобы не прибегать к повышению плотности презервативов , что грозит потерей чувствительности , их прочность так же может обеспечиваться эластичностью. Что это такое и как это взаимосвязано? Презервативы хорошего качества , обладающие высокой эластичностью , при растяжении тянутся , и удлиняются наглядно. Презервативы плохого качества при такой же проверке , при попытке растяжения на тот же интервал – рвутся , что говорит о их плохой эластичности. Это может грозить в некоторых случаях порчей презерватива , что вследствие может отрицательно повлиять на его защитные качества . Да и все понимают , что порванный презерватив – больше не контрацепция.

## 2. Количество смазки ;

В зависимости от марки , отличительной характеристикой , а так же критерием качества является количество смазки на презервативе. Смазка на презервативе предназначена для облегчения их надевания , а так же лучшего скольжения при фрикциях.

Стоит отметить , что количество смазки , которой оснащён презерватив , не является определённой нормой. Для каждого вида секса , количество необходимой смазки широко варьируется. Так же количество необходимой смазки варьируется в зависимости от особенностей выражаемой в количестве выделения у конкретной женщины естественной смазки , которая может варьироваться по разным критериям которые уже были мной описаны.

## 3. Дополнительные функции ;

К дополнительным функциям относятся разумеется те , что выходят за рамки основных. То есть :

1) Существуют презервативы светящиеся в темноте , уж сомневаюсь является ли эта функция вспомогательной , или шуткой производителя.

2) Презервативы с различного типа поверхностью , ( рифленые , с пупырышками и т.д ) , предназначены для разнообразия у женщины вагинальных ощущений. Больше дополнительных функций можно рассмотреть , изучив виды презервативов .

## 2. ВИДЫ ПРЕЗЕРВАТИВОВ ;

Виды презервативов отличаются между собой в основном по таким критериям как :

- Материалу изготовления ;
- Количеству использований ;
- Предназначению ;

Ниже мы подробнее рассмотрим эти три категории в установленном порядке.

### А. Материал изготовления.

Самыми распространенными материалами для изготовления презервативов являются латекс и силикон. Латексные презервативы представляют собой самые распространенные презервативы , продаваемые преимущественно на полках аптек. Секс шоп же может позаботиться о клиентах как правило больше , выпуская и данные виды презервативов с отличительными характеристиками которые мы перечисляли . Обычно эти отличия направлены на разнообразие вагинальных ощущений , к таким презервативам относятся : ребристые , с пупырышками , и тому подобное. Так же латексные презервативы отличаются одноразовым использованием. А отличительные характеристики таких презервативов предполагают более широкий выбор дизайна , отличающегося различным типом поверхности , что обеспечивает различные вагинальные ощущения , в зависимости от поверхности презервативов . Они так же бывают ребристыми и пупырчатыми , с разницей что ребра и пупырышки на них име-

ют большие размеры , более различную порядочность , и расположение. Таким образом создаются специальные презервативы , для лучшей симуляции тех или иных эрогенных зон непосредственно во влагалище.

Другими самыми распространенными презервативами по материалу изготовления , являются силиконовые презервативы . Такие презервативы предназначены в первую очередь для многоразового использования. Они так же оснащены различными видами поверхности , для стимуляции той или иной области во влагалище , и разнообразия вагинальных ощущений.

Стоит отметить что презервативы выпускаемые секс шопом могут отличаться по эластичности , и даже плотные силиконовые презервативы могут рваться во время полового акта.

Особенно дешёвые силиконовые презервативы китайского качества.

### 3. СЕКС ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ ;

Я не спроста приписал эту тему в общей теме про контрацепцию. Многие убеждены что во время месячных невозможно забеременеть , а следовательно можно отказаться от средств контрацепции. Но это совершенно не так.

Начнём с того что забеременеть можно по окончанию месячных , даже если эякуляция внутрь произошла во время

месячных. Сперматозоиды могут обладать продолжительным временем жизнеспособности , после эякуляции они закрепляются у шейки матки , и по окончании месячных может произойти зачатие. Таким образом эякуляции во влагалище , без средств контрацепции , даже во время месячных – это зачатие отложенное на потом . Некоторые индивидуумы удивляются двум полоскам на тесте , после секса в дни месячного цикла , в которые забеременеть невозможно.

Так же секс во время месячных требует использование презерватива и по ряду других причин. Например характерная сухость во влагалище. Кровь не является смазкой , кровь выделяемая маткой во время месячных отличается липкостью , что затрудняет произведению фрикций. Так же во время месячных выделяется меньше естественной смазки , таким образом секс во время месячных требует использование презервативов с большим содержанием смазки , или интимную смазку для вагинального секса.

Но презерватив необходим и по другим причинам . Кровь является хорошим переносчиком болезней и инфекций передающихся половым путём , а так же в неё могут попадать прилипшие частицы пыли , и прочие незваные гости.

Секс во время месячных не обязательно должен являться табу , а в связи с лучшим кровообращением в женских половых органах , он может быть для женщины приятнее , чем в обычные дни. В заключении скажу распространенную фразу

на этот счёт : настоящий капитан не боится красного моря. Главное не забывайте про презервативы и смазку.

4. Альтернативное использование презервативов в сексе ;

А. Вагинальная симуляция пальцами ;

Вагинальная симуляция пальцами может нести собой такие неприятности как загрязненные пальцы , или ногти , а так же задевание ногтями стенок влагалища , вызывая болезненные ощущения . Так же на пальцах может сохраняться сок или частицы после поедания острой пищи , сложно смываемые с их поверхности , они вызывают жжение при контакте с половыми органами. Так же на них может оставаться антисептик , после дезинфекции рук , что тоже вызывает жжение.

Для того чтобы полностью предостеречь себя от возможных неприятных ощущений , на пальцы надевается презерватив . Для этого подойдёт любого вида презерватив , любого качества . При вагинальной симуляции , придерживайтесь осторожности во всех её проявлениях. Если вы не уверены в стерильности предмета или объекта , который предназначен для стимуляции половых органов , лучше предостеречь себя выше перечисленными мерами , или вовсе отказаться от этой затеи. Берегите свои половые органы , и половые органы ваших партнёров.

## Б. Вагинальная симуляция секс игрушками ;

Секс игрушки для вагинальной симуляции разделяются на предназначенные для внешней стимуляции , и внутренней . К внешней стимуляции относятся секс игрушки для клиторальной симуляции. Это как механические приборы , которые можно как дезинфицировать , так и подвергать термообработке , и электрические , которые нельзя подвергать термообработке , т.к это может их испортить . А протирание их горячей тряпкой может приветствоваться разве что после дезинфекции , для того чтобы удалить антисептик с поверхности контактирующей с половыми органами.

В завершении следует отметить важный момент : прежде чем прибегать к симуляции половых органов пальцами , или оральной симуляции , вспомните не ели ли вы острой , или соленой пищи накануне.

В противном случае лучше воздержаться от оральных ласк. Исключением может быть только потребление соленой пищи , удалить которую обычно можно промыванием ротовой полости , с использованием теплой воды . Промывать ротовую полость следует до тех пор , пока вы точно не убедитесь что вода не имеет соленого привкуса.

Берегите друг друга , и половые органы .

# ГЛАВА 7 Клиторальный оргазм ;

## 1. Клитор – и элементарные знания о нём ;

Клитор – является самой чувствительной эрогенной зоной на теле женщины. Несмотря на то , что многие мужчины до сих пор не могут его найти , он является центром женской сексуальности. Цитирую :

<<Доктор Элизабет Ллойд проанализировала данные более тридцати различных исследований и пришла к выводу, что 75 процентов женщин не могут достичь оргазма во время проникновения без стимуляции клитора.>> ( текст Анастасии Травкиной).

О клиторе до сих пор не умолкают споры учёных и медицины . Даже википедия приписывает клитор к мочевой системе , но однако единственной функцией клитора , обнаруженная и обоснованная учеными и сексологами по сегодняшний день остаётся – получение женщиной удовольствия.

Клитор имеет строение выходящее глубоко за рамки наблюдаемой его части. То что расположено снаружи : головка клитора и капюшон ( плоть прикрывающая головку клитора).

Внутреннее строение клитора аналогично мужскому пе-

нису , правда , не в буквальном смысле.

Чувствительность клитора у женщин разная , и исходя из этого , напоминаю что к каждой женщине , к каждой её эрогенной зоне требуется индивидуальный подход.

## 2. Способы достижения клиторального оргазма ;

Но клиторальный оргазм достигается посредством стимуляции головки клитора. Но она может быть не только прямой , но и не прямой : через капюшон клитора / через ткань ( нижнее бельё ) / через наружные половые губы ( зажав клитор между половыми губами пальцами , касаясь пальцами половых губ но не клитора ) .

Так же клиторальный оргазм достигается стимуляцией клитора секс игрушками , такими как вибратор , и специальные вибрационные насадки на половой член.

Некоторые девушки предпочитают стимуляции клитора " душем " , направляя на область клитора струйки воды. Но стоит отметить что такая стимуляция , если она повторяется часто и систематически , грозит потерей чувствительности клитора , и сложностями достижения клиторального оргазма орально и посредством мастурбации.

Лучшим способом достижения клиторального оргазма конечно же является кунилингус. При кунилингусе стоит

помнить главное правило , о чувствительности клитора , и избегать прямых контактов с головкой клитора. Оральная стимуляция производится не напрямую , а через капюшон клитора ( кожные ткани скрывающие его) , стимуляция начинается медленно , и плавно нарастает.

### 3. Как усилить клиторальный оргазм ;

Существуют так же различные техники кунilingуса , которых на просторах интернета вы найдёте множество.

Лучшая из них на мой взгляд это

техника отложенного оргазма. Мы помним что чем дольше стимулируется клитор , тем ярче клиторальный оргазм. Тут можно действовать по двум схемам :

1. Стимулировать клитор как можно медленнее , производя нежные и плавные касания языком.

2. Стимулировать клитор интенсивно, но прерываться время от времени , переходить к медленной стимуляции , наращивать темп , и снова повторять этот процесс , как можно дольше не позволяя женщине получить сексуальную разрядку. Если вы не достаточно изучили свою женщину , и не представляете в какой момент она вот , вот готова к оргазму , существует следующая вспомогательная функция :

Во время клиторальной стимуляции , положите ладонь на низ живота женщины . Предвестниками надвигающегося оргазма являются непроизвольные сокращения мышц в ниж-

ней части живота. Так вы примерно будете иметь понятие в какой момент она готова получить сексуальную разрядку.

Спустя несколько обломов , которые вы строите женщине , когда вы решите завершить свою работу с данной техникой , и позволите ей достичь оргазма , он приятно удивит её как своей силой , и остротой ощущений , так и продолжительностью.

Если вы переживаете что женщина сочтет вас недостаточно опытным , чтобы довести её до оргазма , можете предупредить заранее женщину , что вы хотите попробовать " технику отложенного оргазма" и что для этого ей следует набраться терпения.

Кстати.. Для тех кто брезгует оральным сексом , в частности кунилингусом , а так же для женщин страдающих заболеваниями передающимися половым путём через слизистую , существуют аналоги презервативов : латексные салфетки. Они накладываются на область клитора , и таким образом вы можете производить напрямую его безопасную стимуляцию. С поправкой на некоторые утраты чувствительности, но всё же это лучше чем ничего.

Если вы знакомитесь с оральным сексом впервые , в частности с кунилингусом , и решаете наглядно перенять какой то опыт посредством просмотра порно видео , то настоятельно рекомендую вам ознакомиться в этих целях с лесбийским

порно. Это связано с тем , что девушки как правило лучше знают что делать с телами друг друга .

И да , мужчины , найдите уже наконец то этот несчастный клитор , это не так сложно! ;)

## ГЛАВА

### 8

" Мануальная стимуляция женских половых органов и эрогенных зон "

#### 1. Техника безопасности ;

Мануальная стимуляция женских половых органов , а так же эрогенных зон , требует чуткости и правильного обращения. Правильное обращение с женскими половыми органами начинается с чистоты рук , ногтей , которые желательно вовсе постричь и подпилить прежде чем приступить к мануальной стимуляции , и заканчивается правильным соблюдением техник. Для обеспечения безопасного контакта , как в травматологическом так и в гигиеническом соображении могут использоваться латексные презервативы , любого качества. Они предохраняют не только от попадания частиц пыли и прочей грязи , но и от задеваний ногтями , и способствуют более комфортным ощущениям женщины , при контакте с её половыми органами.

Секс игрушки которые будут контактировать с внутрен-

ними половыми органами , к примеру фаллос , необходимо дезинфицировать , и подвергать термической обработке , а перед использованием надеть на него латексный презерватив.

Прежде чем приступать к вагинальной стимуляции , необходимо уделить достаточное время прелюдиям , для обеспечения влажности половых органов женщины. Недостаточная влажность так же грозит натиранием , которые могут привести даже к травмам.

Так же в разделе техники безопасности , стоит отметить необходимый плавно нарастающий темп при стимуляции , во избежании натираний , перевозбуждений , и прочих типов дискомфорта. Во избежании натираний так же можно использовать латексный презерватив , и интимную смазку . Перед использованием убедитесь что смазка предназначена для вагинального секса.

Темп стимуляции должен быть плавно нарастающим .

В поисках наслаждения , не забывайте о главном : безопасность – превыше всего!

2. Мануальная стимуляция женских половых органов перед половым актом ;

Мануальная стимуляция женских половых органов перед

половым актом необходима в случаях когда девушке характерна сухость во влагалище , и сложности с возбуждением. Если вы не имеете под рукой вагинальной смазки , а оральный секс для вас является табу , то мануальная стимуляция станет логичным выходом из ситуации. При мануальной стимуляции половых органов девушки , даже после прелюдии , следует соблюдать постепенное вовлечение эрогенных зон наружных половых органов в процесс прелюдии. Стоит начинать с ласки лобковой части , плавно переходить к ласке зон около половых губ , изначально не затрагивая их самих , и после выделения естественной смазки , можно переходить к клиторальной стимуляции , и непосредственно к вагинальной стимуляции пальцами.

### 3. Техники стимуляции клитора ;

Многие слышали о разных техниках минета , но почему то не многим известно что существует так же множество техник стимуляции клитора , как оральных , так и мануальных. Самой распространенной оральной техникой является :

" Алфавит" .

Что она из себя представляет вы наверное уже догадываетесь из названия. Вы выводите языком в области клитора буквы алфавита , в любом порядке. Таким образом можно писать даже целые слова , или фразы.

Что касается мануальной стимуляции клитора , на мой взгляд самой привлекательной , и впрочем , лучшей в моей практике является стимуляция путём зажатия клитора безымянным и указательным пальцами , только не напрямую , а зажав его между половыми губами . Пальцы , зажав клитор между половыми губами не размыкаясь , совершают ритмичные движения со стороны в сторону , в плавно нарастающем темпе , вплоть до достижения женщиной оргазма.

4. Мануальная стимуляция женских половых органов и эрогенных зон во время полового акта ;

—

Во время полового акта , можно стимулировать как эрогенные зоны так и половые органы , в зависимости от вида секса. Так во время орального и анального секса можно стимулировать одновременно до трёх половых органов , и при этом задействовать ещё эрогенные зоны второго порядка.

Другим вариантом мануальной стимуляции во время полового акта , может быть вагинальная стимуляция в позе 69 . Стимуляция одновременно двух эрогенных зон второго порядка предназначена для достижения женщиной так называемых комбинированных ( или смешанных) оргазмов. Определенные техники проникновения с параллельной стимуляцией определенных эрогенных зон , могут вызывать до трех видов оргазма за один раз , практически одновременно.

Во время секса в миссионерской позе удобно параллель-

но симулировать грудь женщины , оральной или мануальной лаской сосков. С этой же задачей могут так же помочь такие элементы БДСМ атрибутики как зажимы для сосков.

Так же удобно симулировать женскую грудь в позах сзади , когда обе ваши руки свободны и могут предложить женщине дополнительные ласки.

Вы можете зажимать соски между пальцами , и аккуратно вытягивать их. Такие манипуляции с женской грудью вызывают дополнительные приятные тактильные ощущения , а так же приятные ощущения в области матки.

В вышеупомянутой позе 69 , удобно так же ласкать или шлепать ягодицы женщины . Так же вы можете задействовать в этот процесс эрогенные зоны второго порядка , что не меньше увеличивает шансы на оргазм.

Такие манипуляции с женскими эрогенными зонами разнообразят спектр её ощущений во время секса , увеличат шансы на один вид оргазма , и помогут достичь другого вида оргазма . Игры с эрогенными зонами во время к примеру вагинального секса , не только помогут достичь вагинального оргазма , но и дополнить его другим , к примеру клиторальным.

Не стесняйтесь экспериментировать , и вы подарите женщине широкий спектр приятных ощущений , в том числе оргазмических.

Г

лава 9

Сексуальное здоровье и интимная гигиена ;

1. Что такое сексуальное здоровье , и как за ним следить ;

Сексуальное здоровье в контексте клинической сексологии – это поддержание способности к безпроблематичному совершению полового акта , поддержание половых органов в нормальном состоянии с клинической точки зрения , и сохранение репродуктивной функции.

В контексте сексуального здоровья женщины обычно подразумевается способность к зачатию , и порождению здорового потомства.

В контексте сексуального здоровья мужчины , подразумевается не только сохранение репродуктивной функции , но и другие факторы , влияющие на эректильную функцию , такие как способность к возбуждению , и сила эрекции.

На сексуальное здоровье мужчины и женщины , могут оказывать влияние вредные привычки , хронические заболевания , и заболевания передающиеся половым путём.

Сильное влияние на сексуальное здоровье мужчины и женщины имеют вредные привычки , такие как курение и употребление алкоголя.

Никотин содержащийся в табачном дыме поражает эндокринную и половую систему женщины. Это негативно сказыв-

вається на детородній функції , що приводить к бесплодію. Так же в результаті курення збільшуються ризики запалювальних захворювань статевих органів.

Курячі жінки підлягають в 2 рази більшому ризику внематочної вагітності, раку шийки матки, а також приближенню менопаузи . При цьому клімакс у курячих жінок протікає довше і важче.

Так же курення приводить к преждевременному старінню шкіри і організму в цілому , що само собою сказується на сексуальності жінки.

На чоловіка нікотин оказує те ж вплив. Преждевременное старение , бесплодие , курение сигарет грозит сужением сосудов кровоснабжения , что в итоге может привести к эректильной дисфункции. Так же курення негативно впливає на статеве влечення і лібідіо.

А для чоловіків плануючих в дальнішому зачаття дитини , курення утруднить виконання цієї задачі.

Так же курення негативно впливає на смак вашої сперми , що ніяк не обрадує жінку.

Алкоголь оказує не менше пагубне вплив , в частності на здоров'я чоловіків.

Некоторые мужчины перед половым актом осознанно прибегают к употреблению алкоголя.

В небольших дозах спиртное возбуждает нервную систему, что влечет за собой усиление полового желания, и снижение тормозных функций. Также алкоголь способствует расширению сосудов (вазодилатации), что способствует мгновенной эрекции. Ну и главный эффект, ради которого мужчины любят выпить перед сексом – торможение чувствительности, которое откладывает эякуляцию и продлевает половой акт. На своём опыте могу отметить, что данный способ действительно является действенным. Половой акт продлевается, в ущерб вашим собственным ощущениям, что следует учитывать. Но тут как и везде, главное не переборщить. Если перебрать алкоголя перед половым актом, есть риски оставить его чуть ли не единственным за время вашего свидания. В связи с этим, пользоваться алкоголем для продления полового акта, необходимо с чувством меры, либо стоит вовсе отказаться от употребления. 50 – 100 грамм красного домашнего вина, это норма в таких целях, и является дедовским методом по продлению полового акта, но стоит переборщить и вы получите обратный эффект, вплоть до того что совсем не сможете возбудиться.

Систематическое употребление алкоголя тем более является губительным для "сексуального здоровья" мужчины. Оно влечет за собой в дальнейшем такие недуги как: длинная и болезненная эякуляция, и пониженное либидо. Как мы можем наблюдать, то чему способствует алкоголь в маленьких дозах и при несистематическом употреблении, зер-

кально отражается при его злоупотреблении.

У женщины при злоупотреблении алкоголя страдает в первую очередь естественная красота кожи , и детородная функция .

2. Что такое интимная гигиена , и её связь с сексуальным здоровьем ;

Интимная гигиена это поддержание чистоты половых органов , и баланса микрофлоры , в частности влагалища.

Гигиена имеет равное важное значение как для женщин так и для мужчин. Несоблюдение интимной гигиены , особенно девушками , может привести к неприятным последствиям , и постелить перед вами красную дорожку к урологу / или гинекологу. Урология занимается лечением и профилактикой мужских заболеваний , в то время как гинекология занимается профилактикой и лечением заболеваний по женской части. И некоторые из подобных заболеваний связаны с несоблюдением , или неправильным соблюдением гигиены.

Здоровье женских половых органов зависит от баланса микрофлоры влагалища. Нарушение этого баланса , приводит к воспалениям и инфекциям.

Стоит отметить что для интимной гигиены , как мужской так и женской , предназначены специальные гели. Они не нарушают кислотно-щелочной баланс микрофлоры. Если та-

ких средств в быту не имеется , то в таком случае мыть половые органы , особенно внутренние части , рекомендуется чистой водой , без мыльной пены.

Такая вещь как интимная гигиена , в частности для девушек , должна быть умеренной. Редкое мытье половых органов грозит инфекциями и воспалениями , такими как половой герпес и молочница. А чрезмерно частое мытье , грозит вымыванию естественной микрофлоры влагалища , что грозит нарушением её баланса , и вследствие характерными заболеваниями , т.е дисбактериозом.

### 3. Профилактика сексуального здоровья ;

Сохранению сексуального здоровья способствуют : отказ от вредных привычек , профилактика болезней , и их своевременное лечение , правильное питание , а так же занятия спортом , и упражнения кегеля.

Улучшению сексуального здоровья так же могут способствовать продукты питания , такие как : зеленый чай , имбирь , грецкий орех , морепродукты и другие. Для подробного изучения этого списка , советую проявить интерес к афродизиакам , среди продуктов питания .

### 4. Сексуальное здоровье с психологической точки зрения ;

—

В контексте психологического аспекта сексологии , сексу-

альное здоровье выражается прежде всего в отсутствии или наличии у пациента травм психологического характера. Особый отпечаток на интимной жизни как правило оставляют детские травмы , и при работе с ними , учитывается в первую очередь детский период , и период взросления , это периоды формирования сексуальности человека. На детские травмы прежде всего влияют семейные обстоятельства , как насилие над ребенком ( как правило самим пациентом ) , так и насилие между другими членами семьи , как правило между отцом и матерью пациента.

Так же детство имеет большое внимание на характер образа жизни пациента , в частности сексуальной.

Людей которые недополучили любви и воспитания в семье , чаще присущ разгульный образ жизни , и вследствие блядское поведение , что часто нельзя никак иначе назвать.

Хотя в таком вопросе как ветреность , роль может играть не только семья , а так же личные убеждения человека , вопреки его воспитанию.

На моём личном опыте встречались случаи таких сексуальных девиаций как мазохизм. Разобравшись в ситуации , как оказалось пациентка, по совместительству на тот момент одна из моих любовниц , испытывала трудности в достижении оргазма с предыдущим партнером. За последние три года её интимной жизни , она испытала оргазм с партнером всего несколько раз , и самый яркий опыт возник в резуль-

тате БДСМ практик : связывание и порка , и грубого обращения во время секса. Таким образом в её подсознании сформировалось влечение к жесткому сексу. Эти пристрастия можно сохранить при желании пациентки , но в своей практике лечения , я пошёл от обратного. Мои техники основывались на предварительном возбуждении , путём проведения качественной прелюдии с обработкой её эрогенных зон , и упор на технические аспекты секса . В результате этих практик , пациентка научилась испытывать оргазм , без насильственного обращения с её телом со стороны партнёра.

У той же пациентки наблюдалась выработанная привычка из опыта мастурбации , которая проявлялась как рефлекс на предоргазмические ощущения , и заключалась в скрещивании ног и сжимании бёдер при предоргазмических ощущениях.

Это связано с тем , что некоторые девочки в юном возрасте , научились заменять мастурбацию на данный вид самоудовлетворения. Девочка сильно сжимает бедра на определённый промежуток времени , и в результате косвенной стимуляции клитора , зажатого бедрами между половыми губами , испытывает клиторальный оргазм . Эта практика сказалась на её привычках , девушка скрещивала ноги или сжимала бедра в предоргазмических ощущениях во время полового акта .

Практика лечения в таком случае проходила следующим образом :

Во время совершения полового акта с пациенткой , я либо выбирал позы , в которых она не сможет сжимать бедра и скрещивать ноги , и по ходу половых актов , переучивал её получать оргазм , игнорируя данную детскую привычку. В ходе таких процедур , по итогам определенного количества подобных практик , девушка научилась достигать оргазма без скрещивания ног и сжимания бёдер , и отказалась от этой привычки.

В ходе практики лечения подобных сексуальных расстройств , главное терпение с обеих сторон и моральная поддержка пациента .

Ещё одним примером психологических расстройств в сексуальной сфере является :

Синдром ожидания сексуальной неудачи. Данный синдром является одним из видов эректильной дисфункции. Это относится больше к психологическим аспектам сексологии, но такое имеет место быть в сексуальной практике.

Синдром ожидания сексуальной неудачи заключается в преждевременной эякуляции , вызванной психологическими переживаниями связанными с предстоящим половым актом , и может закладываться в сознании мужчины задолго до начала полового акта. Чаще всего это случается перед первым актом с новым партнером , а так же перед актом с партнером который вам не безразличен , в особенности это касается случаев когда потенциальный партнёр не знает о ваших

чувствах , или даже вы сами их не подозреваете , но они уже влияют на вас на подсознательном уровне.

Этот синдром проявляется так же и у женского пола , но если в случае с мужчинами он провоцирует чаще всего преждевременную эякуляцию , то в случае с женщинами , он вызывает чувство рассеянности , и трудности в достижении оргазма , и получении удовольствия от полового контакта в принципе.

На своей практике я так же лично сталкивался с синдромом ожидания неудачи , даже вопреки своему опыту. Но так же проявлению этого синдрома у меня поспособствовал такой фактор , как первая смена половой партнёрши за 3 года сексуальной практики.

Ещё одним фактором проявлению у меня данного синдрома , являлся факт того , что моя потенциальная партнерша являлась по совместительству моей бывшей девушкой из юного периода в моей жизни , в детском опыте с которой у меня происходили такие формы сексуальной связи как петтинг , но до самого секса дело так и не дошло в связи с возрастом девушки.

С этой девушкой , спустя 3 года после расставания , и того же промежутка времени без общения , у меня должен был состояться половой акт , при том что я не был уверен , по-

дозревает ли девушка о моих намерениях. Дополнительное давление оказывало понимание об индивидуальности женской сексуальности , вследствие вызвавшее переживания по поводу моей потенциальной способностью её удовлетворить.

Так же я совершил ошибку , которую настоятельно не рекомендую никому повторять , преждевременно ( то есть до секса) поделился своим прошлым опытом , буквально изобразив себя неким секс гигантом .

Это забило последний гвоздь в крышку гроба моего психологического комфорта. Я испытывал переживания , которые не чувствовал до этого долгие годы .

Что же случилось по итогу ? Конечно же все эти факторы отрицательно повлияли на меня , и первый мой половой акт был самым коротким в моей жизни . Меня хватило буквально меньше чем на минуту. Конечно же в дальнейшем я отлично себя показал , проявил свои навыки , как в виде достижения девушкой различных видов оргазма при половом акте со мной , так и в практике множественных оргазмов , к примеру взять мой рекорд при её сложностях в достижении оргазма в принципе , в количестве 11 оргазмов , ( как одинаковых так и различных видов) за один половой акт , так и в конце концов в продолжительности полового акта. Но тот случай , с той нашей первой минутой , запомнился нам навсегда . Мы ещё долго вспоминали и смеялись над этим .

... В вопросах сексуального здоровья , главное знать к какому специалисту обращаться со своей проблемой . Так как отрасли сексологии изучают многие специалисты из разных сфер обычно бывает достаточно высказаться о своей проблеме одному специалисту , к примеру медику по сексуальной части ( гинеколог , уролог ) , и вполне вероятно он направит вас к конкретному специалисту консультация которого вам необходима.

Отраслями сексологии являются :

1. Нормальная сексология, изучающая биологические, анатомические, физиологические, психологические и социальные аспекты сексуального поведения человека, не являющегося отклонением от нормы с медицинской точки зрения.
2. Клиническая (медицинская) сексология, занимающаяся профилактикой, диагностикой и лечением расстройств здоровья, связанных с сексуальным поведением.
3. Судебная и криминальная сексология, обобщающие те аспекты знаний о половом поведении, которые могут оказаться полезными при расследовании и профилактике половых преступлений и преступлений против общественной нравственности.

4. Фамилистика, изучающая половые взаимоотношения в рамках семьи, особенности выполнения родительских ролей в зависимости от пола и т. д.

И этнокультурная сексология , которая на мой взгляд не вписывается в тему сексуальных расстройств .

Если у вас возникают проблемы , какого бы то ни было характера , ни в коем случае не откладываете их на потом , на сегодняшний день всё решается , и практически всё излечимо. Не стесняйтесь делиться своими проблемами со специалистами , и со своими партнёрами , при условиях в случае с партнёрами если вы находитесь в доверительных отношениях , особенно в серьёзных любовных отношениях , собираетесь создать семью , или уже состоите в браке.

Берегите себя и друг друга, и соблюдайте интимную гигиену !

# Роль спорта в интимной жизни

Не для никого не секрет что спорт способствует повышению выносливости. В том числе это не может не отражаться и на интимной жизни. Если вы мужчина , то чем развитее ваши мышцы , чем больше времени им требуется на усталость , тем меньше напряжения выигрывает испытываете во время секса , физическое напряжение и усталость во время секса провоцируют семяизвержение , иногда преждевременное. Занятия спортом так же улучшают кровообращение в организме , важное для процесса возбуждения , так как за улучшением кровообращения следует увеличение притока крови к половым органам , что напрямую влияет на скорость возбуждения и либидо в целом.

Так же спорт положительно влияет на содержание в организме гормона тестостерона. Что такое тестостерон и какое отношение он имеет к интимной жизни , рассказывает Википедия :

Тестостерон чаще всего ассоциируется с сексуальным гормоном. Он играет важную роль в производстве сперматозоидов. Также влияет на развитие костной и мышечной ткани. Уровень тестостерона у мужчины может существенно влиять на его настроение . В женском организме он выполняет функцию распределения жировой ткани, регулирует по-

ловое влечение и сексуальное здоровье, отвечает за созревание фолликула во время овуляции.

Уровень тестостерона зависит от множества факторов: физической активности, образа жизни человека, питания и других.

Как мы можем наблюдать, гормон тестостерона положительно влияет на интимную жизнь как мужчины так и женщины.

В организме мужчины тестостерон вырабатывается яичками.

Цитирую : В организме здорового мужчины в среднем синтезируется 7 мг тестостерона в день. Он не накапливается в яичках, а сразу попадает в кровь и, прикрепившись к специальному белку секс-пептиду, распространяется по всему организму. Далее тестостерон превращается в свою активную форму – дигидротестостерон – и начинает «командовать» работой различных половых органов, мышц, кожных желез, а также сердечно-сосудистой и нервной системой.

В целом тестостерон отвечает за половое влечение.

Кстати утренняя эрекция у мужчин, и повышенное либидо в утреннее время связано с тем, что в это время образуется наибольшее количество гормона тестостерона.

Роль тестостерона в организме сложно переоценить , однако всё хорошо в меру , и то же правило относится в том числе к уровню гормона тестостерона.

Цитирую : Зашкаливающий тестостерон превращает мужчину в нервного человека, готового в любой момент вспыхнуть и выплеснуть свою агрессию на окружающих. Перепады настроения от эйфории до депрессии, нарушение сна, склонность к риску, употреблению алкоголя и наркотиков создают угрозу здоровью и жизни. Навязчивое желание секса приводит к беспорядочным половым связям.

Тестостерон вызывает выпадение волос, появление угрей и прыщей на коже, провоцирует повышение артериального давления и сердечно-сосудистые заболевания, включая инфаркт, инсульт и тромбоз – самые частые причины смерти людей.

Но это вовсе не означает что спорт может быть опасен для жизни , хотя и тут следует соблюдать меру.

Чрезмерные физические нагрузки, отсутствие адекватного восстановления, наоборот, могут негативно сказаться на уровне тестостерона, половом влечении, состоянии органов малого таза.

Для женщин роль занятий спортом для сексуальной жизни вполне очевидны. Красивая фигура и хорошая растяжка

способствуют мужскому возбуждению , в первом случае , и новым доступным позам во втором случае. Не говоря уже о том , насколько это привлекает многих мужчин.

Кардиотренировки будут полезны для интимной жизни как мужчин так и женщин , о роли физической выносливости в сексе мы уже упоминали. Умеренные регулярные физические нагрузки стимулируют половое влечение, и тем самым позволяют вести более активную половую жизнь.

Занятия спортом также позволяют поддерживать хороший тонус мышц тазового дна. Одна из наиболее важных реакций, вызываемая сексуальным возбуждением – увеличение притока крови к половым органам.

Увеличение притока крови сопровождается повышением кровяного давления, а также учащением сердцебиения и дыхания. Упражнения, при которых повышается частота сердечных сокращений (например бег, интервальный тренинг, езда на велосипеде и др.), не только улучшает работу сердечно-сосудистой системы, но и улучшает состояние сосудов, по которым кровь поступает к половым органам.

Занимайтесь спортом , и помните , что в здоровом теле – здоровая сексуальность.

Секс во время месячных

## 1. Основные плюсы и минусы секса во время месячных ;

—

Секс во время месячных тема весьма деликатная , и пары относятся к этому по разному . Даже в конкретной паре , партнёры могут по разному воспринимать секс в красные дни календаря. Но у всех вопросов в контексте секса как правило есть две стороны медали. Не обходит данное правило и секс во время месячных.

Минусы секса во время секса могут быть вполне очевидными. Обязательное использование презервативов , да и сама по себе кровь много радости не доставляет , пачкая тела и постельное бельё. Так же к минусам можно отнести сложность убедить партнера идеей заняться сексом в эти дни.

Но у этого на первый взгляд противного занятия есть и свои плюсы.

В первую очередь они выражаются в повышенной чувствительностью женщины в эти дни . К этому можно отнести как чувствительность интимных зон , так и всего тела в принципе. Женщина становится более эмоциональной и восприимчивой к различного рода воздействиям.

Главным же плюсом секса в красные дни , является активное кровообращение , которое может способствовать лёгкому достижению оргазма , и повышенной чувствительности , в том числе и к фрикциям . Прикасаться же к половым ор-

ганам , нежелательно , но по крайней мере следует избегать мануальных контактов с влагалищем , клитором и половыми губами.

И в завершении , следует добавить занимательный факт , о том , что во время секса в принципе , организмом вырабатываются определенные гормоны , такие как гормоны счастья " эндорфины " , что способствует улучшению настроения , которое в эти дни у женщины особенно изменчивое и неладное , а так же действуют как болеутоляющее , что является отличной новостью для женщин у которых месячные вызывают боли внизу живота , и " окситоцин " выделяемый во время оргазма , который вызывает привязанность к партнёру , так что секс во время месячных , однозначно скажется положительно на ваших отношениях и на вашем самочувствии. Любите друг друга и регулярно занимайтесь сексом. Даже если у вашей спутницы месячные.

## 2. Интимная гигиена при сексе во время месячных ;

Отдельного внимания и серьезного отношения при сексе во время месячных заслуживает интимная гигиена обоих полов. Так же имеет место быть что во время месячных невозможно забеременеть, и пары сознательно отказываются от контрацепции. Но обязательным элементом в сексе в эти дни является презерватив. Отказаться от метода прерванного полового акта следует в первую очередь в случае болезней

одного из партнера , связанных с заражением крови.

Так же не стоит забывать о чистоте половых органов во время месячных. И если женщине достаточно принять душ единожды за день , то мужчине , практикующему секс во время месячных со своей партнершей , необходимо промывать инструмент после каждого акта. Промывать следует поверхностно , нежелательно мыть половые органы изнутри , ( в случае мужчин под кожей полового члена) , так как вода смывает естественную смазку , и сушит поверхности половых органов. Чтобы удалить кровь под крайней плотью полового члена , лучше воспользоваться влажными салфетками. Однако то же самое не всегда подходит для наружных половых органов женщины , в связи содержания в таких салфетках спирта , способного вызвать неприятные ощущения во время протирания и во время полового акта . В случае с женскими наружными половыми органами лучше подойдет чистое влажное полотенце , или ткань. Протирать половые органы следует аккуратно , лучше вовсе удалить кровь влажной тканью посредством прикладывания ткани к загрязненным местам , без протирания.

Так же секс во время месячных требует использование чистых , желательно свежих простыней , которые следует менять после завершения череды половых актов.

Так же после полового акта , лучше сменить прокладку или тампон , в связи с риском их загрязненности.

В связи с тем же риском , рекомендую воздержаться от

использования секс игрушек.

Различные БДСМ практики , в особенности порка так же являются нежелательными в красные дни календаря . В связи с тем , что подобные воздействия способствуют улучшению кровообращения в тазовой области , есть риски вызвать обильные кровотечения. Вообще в принципе во время месячных , следует быть с женщиной особенно аккуратным и ласковым , в связи с изменчивостью настроения , и нередкими болезненными ощущениями , которыми сопровождаются месячные.

Настоящий капитан – не боится красного моря , но во избежании штормов , придерживайтесь правил и инструкций.

## Как разнообразить вагинальный секс ЧАСТЬ 1

### 1. Позы ;

Выбор поз при вагинальном сексе могут иметь различные мотивы.

К мотивам выбора поз могут относиться следующие критерии :

1. Выбор поз исходя из психологической симпатии к ним у партнеров ;
2. Выбор поз в связи с размером полового органа ;
3. Выбор поз в связи с особенностями чувствительности у конкретной женщины ;
4. Выбор поз из интереса ( к первому опыту в той или

иной позе) ;

По крайней мере это основные критерии выбора сексуальных позиций, которые можно рассмотреть подробнее :

### 1.1 Выбор поз исходя из психологической симпатии

Возникает при просмотре Камасутры , самостоятельно , или совместно с партнером , и подразумевает выбор поз которые вы хотели бы попробовать в своей сексуальной практике. Позы с которыми вы никогда раньше не сталкивались , но которые вызвали у вас интерес . Это прекрасный способ , и дополнительный повод разнообразить половой акт.

Однако нередко бывает так , что разнообразие это единственное что вносят собой данные позы в вашу интимную жизнь.

### 1.2. Выбор поз в связи с размером полового органа ;

Выбор поз в зависимости от размера полового члена , делятся на позы с недостаточным размером , и позы с избыточным размером полового члена.

Позы с недостаточным размером – это варианты сексуальных позиций , в которых половой член имеет возможность проникнуть как можно глубже во влагалище.

Позами с избыточным размером – в свою очередь , яв-

ляются те позы , которые напротив , ограничивают глубину проникновения , или те в которых глубину проникновения может регулировать женщина .

Такими позами являются :

1. " Наездница" ;
2. " Обратная наездница " ;
3. " Миссионерская" ;
4. " патронташ" ;
5. " Кораблик" ;

И многие другие .

1.3 Выбор поз в связи с особенностями чувствительности у конкретной женщины ;

Бывает так что некоторые зоны влагалища у девушки более чувствительны , а другие менее чувствительны , или их стимуляции почти не доставляют удовольствия. Для таких девушек требуется специальный – индивидуальный выбор поз , в которых лучше стимулируется та или иная область влагалища.

1.4 Выбор поз из интереса ( к первому опыту в той или иной позе) ;

В контексте выбора поз из интереса первого опыта название говорит само за себя. Такой выбор поз происходит из

интереса испробовать позу.

## 2. Сложности с вагинальным оргазмом у женщины ; §

Основные причины :

1. Широкие стенки влагалища ;

2. Отсутствия понимания в достижении вагинального оргазма у самой девушки ;

3. Ошибки партнёра ;

....

2.1. Одной из причин возникновения сложностей в достижении вагинального оргазма являются широкие стенки влагалища . К такой проблеме можно принимать временные решения , а так же кардинальные.

Временные решения это те , которые дают положительный результат на время одного полового акта , и затем , с каждым половым актом их необходимо повторять. Но они отличаются от кардинальных тем что дают незамедлительный эффект.

Итак , какие могут быть временные решения у данной проблемы?

1) Плотные силиконовые презервативы , и уплотнительные насадки на пенис – их можно найти в секс шопе вашего города , или секс шопам интернет – магазинов. Они пред-

ставляют собой уплотнительные насадки на половой член , увеличивающие его таким образом в диаметре. Так же существуют насадки с разными типами поверхностей , что дополнительно придаёт женщине новые ощущения от секса.

2) Позы Камасутры в которых у женщины скрещены либо сомкнуты ноги – в таких позициях половые губы плотнее сжимают половой член , что таким образом компенсирует маленький размер.

В свою очередь к кардинальным решениям относятся упражнения Кегеля ( для женщины ) .

2.2. Второй причиной может быть отсутствие понимания в достижении вагинального оргазма у самой девушки. То есть девушка в принципе никогда его не испытывала.

В таком случае в лечебной практике необходимо проводить время наедине с собой в компании пальчиков или фаллоса . Дело в том что если девушка получает оргазм наедине с собой , посредством мастурбации , ( в данном случае конкретно вагинальный ) , а с партнером не получает – то либо проблема в партнере , либо в психологической зажатости девушки с конкретным партнером. То есть конкретно этому партнёру девушка по каким то причинам не может раскрыться.

По каким? Лучше всего знаете только вы сами , копайтесь

в своём подсознании. А поможет вам в этом психолог – сексолог.

2.3. Третьей вероятной причиной могут быть технические ошибки партнёра . То есть партнёр не умеет удовлетворять девушек в принципе , либо ещё не подобрал подход конкретно к этой девушке.

### 3. ТЕХНИКИ ПРОНИКНОВЕНИЯ В МИССИОНЕРСКОЙ ПОЗЕ ; §

Вагинальный секс так же можно разнообразить модернизируя самую элементарную миссионерскую позу .

Помимо того что данная поза имеет множество вариаций с позиции Камасутры , она поддается модернизации особыми техниками , в частности техниками проникновения .

Она заключается в изменении угла проникновения , что обеспечивает стимуляцию определенных зон влагалища.

Одной из таких техник является :

" Техника вертикального проникновения ". Итак , что такое техника вертикального проникновения , и как это сделать ?

Находясь в миссионерской позиции, не вынимая половой член из влагалища , нужно поменять угол проникновения таким образом , чтобы член входил в него под вертикальным углом. Ваш таз как бы поднимается выше уровня таза парт-

нёрши , таким образом чтобы часть полового члена находилась непосредственно во влагалище , а часть ближе к основанию полового члена соприкасалась с клитором партнёрши. При фрикциях в данной позиции , происходит одновременная стимуляция клитора и влагалища , что в итоге , при благоприятном раскладе способствует одновременному клиторальному и вагинальному оргазмам. Это отдельный вид женского оргазма который называется : " двойной оргазм" . Так же подобные типы оргазмов имеют общее название : " комбинированные оргазмы" . Только в случае двойного оргазма , происходит одновременная сексуальная разрядка вагинальная и клиторальная , а в случае комбинированных оргазмов , может происходить одновременная разрядка от двух и более видов оргазма.

Комбинировать можно совершенно разные по своей природе оргазмы .

#### 4. Техники проникновения в доги стайл по Алексу Маю ; §

##### Техника «Slow&Long»

Если озвучить перевод названия техники, то получится «медленно и длинно»

Эта техника заключается в медленных фрикциях во всю длину полового члена. Вы медленно входите в девушку , и так же медленно выходите из неё . Такой тип фрикций менее эффективный , но в ущерб скорости достижения оргазма ,

такая стимуляция влечет за собой более продолжительные и яркие оргазмы. Да и в принципе ощущения гораздо чувственнее , нежели при быстром темпе.

### Техника «Short&Close»

Когда переводишь название, получается «коротко и близко».

Итак , как это сделать?

Вы входите в девушку во всю длину полового члена , но выходите лишь на несколько сантиметров. Каждый сам может подобрать себе интервал , я работал в данной позиции вовсе с интервалом до двух сантиметров , при длине полового члена в 19 сантиметров.

Какие есть плюсы у данной техники? Её точно так же можно применить в любой позиции для вагинального секса , и она заключается в сохранении собственного возбуждения на одинаковом уровне на протяжении практически всего секса . Таким образом вы держитесь дольше , при быстром темпе проникновений , что так же сказывается на скорости достижения оргазма партнершей.

В своё время эти две техники произвели настоящую революцию в моей сексуальной жизни . Я сумел построить на них практически свой стиль занятия сексом , если можно так выразиться. Большим плюсом этих техник является их про-

ста , при отличительной эффективности .

## Как разнообразить вагинальный секс , ЧАСТЬ 2

### 1. Нестандартные приёмы при вагинальном сексе ; §

– управления лобковокопчиковой мышцей во время фрикций , вызывая отклики кратких вибраций ;

#### 1. Что такое лобково копчиковая мышца ?

Лобково копчиковая мышца в теле мужчины , расположена между мошонкой и анальным отверстием ( практика не имеет ничего общего с гомосексуализмом) .

Как её обнаружить и почувствовать? Цитирую источник :

Перед тем, как тренировать мышцу, для начала ее необходимо найти и почувствовать. При этом найти ее еще можно, но вот почувствовать довольно сложно, поскольку она чаще всего находится в абсолютно «запущенном» состоянии. Легче всего ее можно почувствовать при волевой задержке мочеиспускания, при этом можно на ощупь ощутить, что между анусом и мошонкой что-то напряглось.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.