

# КАМА СУТРА

18+

ОТ  
ПРЕЛЮДИИ  
К СЕКСУ

# Коллектив авторов Камасутра. От прелюдии к сексу

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68317867](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68317867)*

*Камасутра. От прелюдии к сексу: ООО «Издательство АСТ»; Москва;*

*2022*

*ISBN 978-5-17-151785-4*

## **Аннотация**

Книга «Камасутра. От прелюдии к сексу» переосмысливает мудрости индийского философа Ватсьяяна Малланага. Вы узнаете много интимных секретов:

- искусство знакомства, соблазнения и романтических свиданий

- искусство поцелуев, ласк и прелюдий

- сексуальные позы и игры

- правила безопасного секса

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	5
Сексуальность	7
Соблазнение	54
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# **Камасутра. От прелюдии к сексу**

© ООО «Издательство АСТ», 2022

**\* \* \***

# Предисловие

Это легендарное руководство по тантрической любви и сексу было написано между 100 и 3300 годами до н. э. индийским философом Ватьсяяна. Камасутра призывала людей управлять своими сексуальными импульсами, стать экспертами в искусстве любви. Покоряя сексуальность и не позволяя мимолетному порыву доминировать над своим поведением, человек способен достичь материального, духовного и любовного благополучия. Многие советы Ватьсяяна до сих пор актуальны, также как и идея, что физическая оболочка человека не может существовать без незримой силы и энергии.

Камасутра призывала любить и лелеять, желать и ценить своих партнеров. Современная интерпретация текста рассматривает интимную близость как встречу равных людей, желающих разделить жизненную силу. Чтобы добиться успеха в любви, нужно овладеть всеми сторонами этого древнего искусства, выходя за рамки физического. Нужно в полной мере ценить красоту окружающего мира.

Камасутры повествует о шестидесяти четырех искусствах. В отличие от современных мужчин и женщин, для которых сайты знакомств стали привычным явлением, в древности для завоевания партнера влюбленному нужно было обучаться целому ряду искусств – письмо и красноречие, живопись

и музыка, спорт и танцы, этикет и стиль, даже столярное и ветеринарное дело!

Камасутра поможет освежить отношения и найти новые идеи для поиска удовольствия.

# Сексуальность

Камасутра – это наслаждение, прошедшее через призму разума и души.

Камасутра – гимн сексуальности во всех ее формах. Ватсьяна считал тело садом чувственных наслаждений. Стремление к удовольствиям не есть потакание слабостям, а неотъемлемая составляющая гармоничного существования человека. Удовольствие так же необходимо для бытия и здоровья тела, как и еда. Камасутра охватывает все аспекты сексуальных отношений: от поиска, привлечения, обольщения и соблазнения партнера до занятия любовью. Мудрец предлагает всеобъемлющие советы, не оставляя без внимания ни роль романтики, ни радость от сексуального массажа, ни удовольствия от прелюдий и интимных ласк, орального и ручного ублажения, ни позы в сексе. Этим советам уже много веков, но они по-прежнему остаются актуальными.

Во времена Ватсьяна занятие любовью считалось духовным актом. Согласно легенде половой союз бога Шивы, олицетворяющего мужское начало, и богини женской энергии Шахти привел к зарождению Земли. Поэтому занятия любовью позволяют достичь возлюбленным высокого уровня духовности и состояния единства, которое нереально в одиночестве. Это и есть основа Тантры – традиции, созданной под влиянием учений Ватсьяна.



**Есть множество поз для занятий любовью, которые вы можете попробовать со своим партнером.**



**Вторая половинка поможет вам открыть новые области эротической чувственности и наилучшие способы достичь возбуждения.**

Ватьяна считает сексуальное знание жизненно важным для мужчины и женщины. Возлюбленные обращались к камасутре в течение жизни, чтобы совершенствовать свою ма-

стерство в сексе. Камасутра уделяет равное внимание удовольствию обоих партнеров. Этот факт явно противоречит викторианскому миру, во времена которого вышел первый перевод Ричарда Бертона. Раньше мысль о том, что женщины могут и должны наслаждаться сексом, считалась шокирующей. Удовольствие от близости мог получать только мужчина, для женщины главной целью секса являлось зачатие.

Основной позой большинства пар была миссионерская, в которой мужчина располагается сверху супруги между ее бедрами. Термин «миссионерская поза» был придуман туземцами Полинезийских островов и описывал единственную позу, которую знали миссионеры. Сами полинезийцы знали много различных поз для секса, их излюбленной была поза наездницы.

## **Сексуальное тело**

Для полного удовлетворения от секса необходимо исследовать понятие сексуальности. Сексуальное тело включают в себя не только половые органы, но и другие эрогенные зоны, такие как грудь и бедра.

Также сюда относятся уши, шея, спина, ноги и руки – от стимулирования этих областей можно получить непередаваемые ощущения.

Согласно завету Ватсяяна, чтобы получить полный сексуальный опыт, сначала необходимо изучить свое собствен-

ное тело, найти новые чувствительные области и комфортные техники стимуляции, а затем передать эти знания своему возлюбленному.



**Мужчина и женщина, обладая одинаковой природой, испытывают одинаковое наслаждение.**

## **Женские половые органы**

**В камасутре значится термин «йони», который охватывает все внешние женские половые органы, как вульву, так и влагалище. Женские половые органы сложнее**

мужских, поэтому партнеру необходимо больше времени, чтобы их исследовать и понять, где и как их стимулировать. Чтобы женщина смогла научить своего партнера, сначала необходимо изучить тело самостоятельно, но у некоторых может возникнуть чувство вины и стыда. Преодолев стеснение, женщине станет не только проще относиться к самоудовлетворению, но и к теме секса в принципе. Лучший способ изучить свое тело, это внимательно рассмотреть себя в зеркале и аккуратно трогать, чтобы понять, какие прикосновения вам больше всего приятны.



**Меня способы стимулирования и зоны ласк, вы**

**помогаете своему партнеру достигать новых высот экстаза.**

**Вульва** – это область между лобковым холмом (*mons pubis*) у низа живота и промежностью, между вульвой и анусом проходит полоска мягкой чувствительной кожи. Вульва покрыта плотными **внешними половыми губами** (*labia majora*), между которыми располагаются более тонкие **внутренние губы** (*labia minora*). Внутренние губы обхватывают **преддверие** – влажную, розовую область, которая включает в себя уретру, через которую выходит моча, и отверстие влагалища. Некоторые женщины стесняются своих половых органов, считая эту часть тела непривлекательной, но мужчины с этим не согласны. Женскую вульву обычно сравнивают с лепестками цветка, например мультимиллионер Говард Хьюз дал своей возлюбленной игривое прозвище «розовый бутон».



Самой чувствительной частью женских половых органов является клитор, располагается он на стыке малых половых губ. Кончик клитора обычно покрыт складкой кожи – клиторальным капюшоном. Когда женщина возбуждается, клитор набухает и его кончик выходит наружу. Этот крошечный орган является частью огромной половой системы. Для некоторых женщин клитор слишком чувствителен для прямых прикосновений, и они могут терпеть только косвенную стимуляцию клиторального капюшона или участка возле него. Все части вульвы очень чувствительны, как внешняя часть, так и само влагалище. Считается, что нижняя стенка влагалища у женщин, которая получает большую долю стиму-

ляции во время проникновения, не достаточно чувствительная. Для получения полного спектра приятных ощущений помимо вагинального секса необходима и ручная стимуляция.



**Дразнящие прикосновения губ и кончиков пальцев позволяют страсти медленно перерасти в грандиозный экстаз.**

## **На это стоит обратить внимание в сексе**

Несмотря на то, что оргазм является естественной реакцией организма, ему нужно учиться. По мере нарастания возбуждения необходимо сосредоточиться на ощущениях в эрогенных зонах, как правило, на гениталиях, чтобы достичь настоящей кульминации. Мужчине это сделать намного проще, так как все сексуальные ощущения сосредоточены в пенисе. А вот у женщины есть множество эрогенных зон, поэтому ей сложнее достичь полного оргазма, если их не задействовать полностью. Некоторые женщины считают клиторальный оргазм самым сильным, в то время как другим больше удовлетворения приносит вагинальный оргазм. Что подходит именно вам можно выяснить только на практике.



## Женские эрогенные зоны

Помимо половых органов, самыми чувствительными зонами женского тела являются грудь, соски и ареолы, лобковый холмик, внутренняя часть бедра, промежность и ягодицы. Практически каждая часть женского тела является потенциальной эрогенной зоной. Например, некоторые женщины сильно возбуждаются от поглаживаний шеи или ушей. Женская кожа нежнее и чувствительнее мужской, поэтому сильнее реагирует на едва ощутимые прикосновения. Мужчина может поэкспериментировать с нежными поглаживаниями, круговыми движениями и разной степенью нажима, чтобы понять, какая стимуляция больше всего подходит его избраннице.

## Мужские половые органы

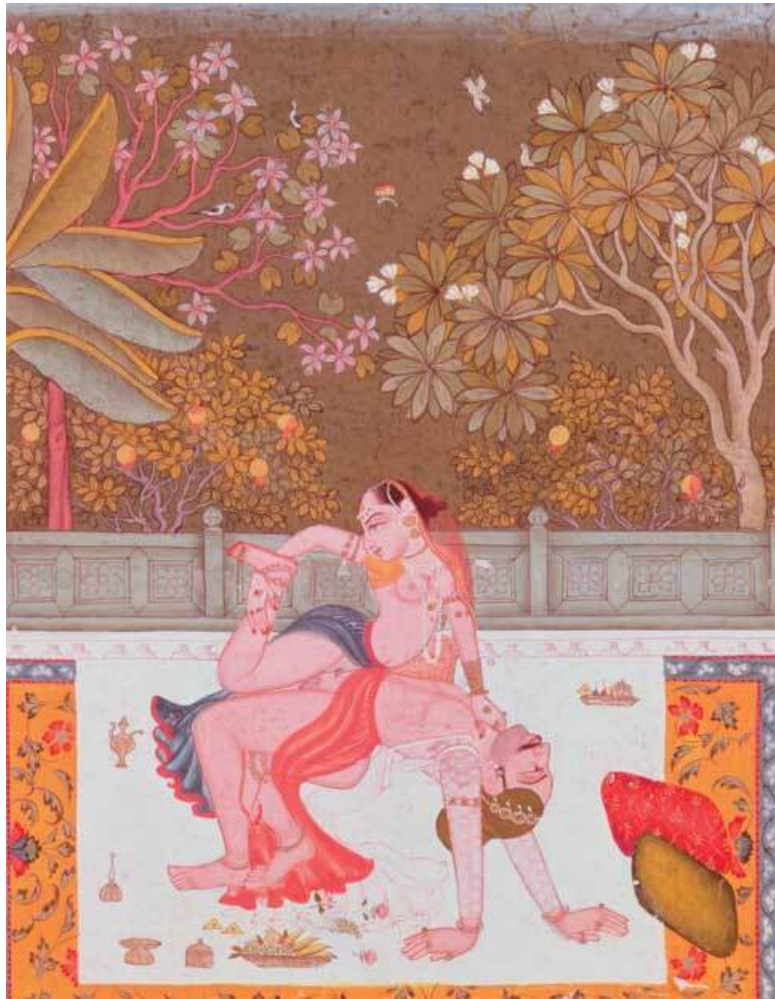
Ко внешним половым органам мужчины относятся **пенис** и **яички**. У мужчин так же есть внутренняя **предстательная железа**, которая продуцирует семенную жидкость. Ее можно стимулировать косвенно через **анус**, например с помощью вибратора (см. стр. 110–112). Яички покрыты мешком кожи, который называется **мошонкой**. Когда мужчина

возбуждается, его пенис наполняется кровью, удлиняется и твердеет. Ватсяяна называл пенис **лингамом**. Размер пениса был важной частью исследований мудреца, поэтому он классифицировал мужчин на *зайцев*, *быков* и *жеребцов*, в зависимости от длины их пениса. Однако способность мужчины удовлетворять женщину не зависит от длины члена. Экспериментируйте, и независимо от размера и формы лингама вы сможете найти позу, которая принесет вашей возлюбленной максимальное удовольствие. Обычно только первая треть женского влагалища чувствительна к сексуальным ощущениям, поэтому возбужденный член любого размера может дать необходимую стимуляцию. Чем меньше размер члена в покое, тем он больше при эрекции, превосходя размеры в несколько раз.

Все части полового члена чувствительны, особенно при эрекции, и более всего – **головка**. У необрезанных мужчин головка покрыта трубчатым лоскутом кожи – **крайней плотью**. Она отодвигается во время полового акта, чтобы обнажить головку. Уровень чувствительности у каждого мужчины различен – у кого-то головка слишком ярко реагирует во время прямых прикосновений, особенно при мастурбации без использования смазок, поэтому стимулировать лучше ствол пениса. Мошонка также весьма чувствительна, многим мужчинам нравится, когда ее ласкают и поглаживают во время занятий любовью. Мужчинам нравятся разного рода прикосновения – одним нравится жесткое и энергичное стиму-

лирование, а другим более нежное. Лучший способ узнать, что больше всего нравится вашему избраннику – это практика! Также вы можете устроить игривую лекцию, где ваш мужчина покажет, как он мастурбирует, чтобы потом повторить это самой!

**При первой близости страсть мужчины настолько интенсивна, что он быстро приходит к оргазму. При повторном сексе в этот же день кульминация наступит чуть позже.**



## Мужские эрогенные зоны

У мужчин много потенциальных эрогенных зон, но так как возбуждение сосредотачивается в основном на гениталиях, другим частям тела уделяется меньше внимания, что может привести к разочарованию после секса. Фокусирование только на половых органах может привести к быстрой эрекции и семяизвержению. Слишком ранняя эякуляция, еще до того, как партнерша достигнет оргазма, может расстроить обоих партнеров и даже навредить отношениям.

Построив секс на чувственном восприятии, который охватывает все области тела, мужчина сможет достигнуть более сильного оргазма от занятий сексом, а также постепенно научиться контролировать свое возбуждение, тем самым отодвигая эякуляцию.

Ягодицы и анус являются одними из самых чувствительных областей мужского тела, которые не относятся к половым органам, поглаживание их во время прелюдии или самого секса может повысить возбуждение мужчины. Также недостаточно внимания уделяется промежности, которая очень чувствительна, как у мужчин, так и у женщин. Легкие прикосновения к нежной коже промежности подарит вам и вашему партнеру непередаваемые возбуждающие ощущения. Не стоит забывать, что мужское тело ярко реагирует на мягкие прикосновения в сопровождении нежных, сексуальных

слов и легких поцелуев. Чувствительные нервные окончания также есть на шее, ушах, груди, сосках, бедрах и животе.



**Мужчину сильно возбуждают женские прикосновения. Если переключиться на те части тела, которым ранее не уделялось должного внимания, например на его грудь, женщина сможет продлить его удовольствие.**

## **От возбуждения к оргазму**

Во время секса и мужчины, и женщины проходят четыре стадии: возбуждение, плато, оргазм и завершение оргазма. Однако время, которое мужчина и женщина проводят на каждой фазе, может сильно отличаться.

**Фаза возбуждения.** На этой фазе учащается ритм сердцебиения и дыхание, происходят физические изменения, которые делают возможным половой акт. Пенис мужчины увеличивается, становится твердым и прямым, головка темнеет, а мошоночный мешок сжимается, подтягивая яички ближе к телу. К женским гениталиям приливает кровь, влагалище приоткрывается, а клитор увеличивается в размерах. Естественная смазочная жидкость выделяется во влагалище для удобства проникновения, а иногда может вытекать из вагинального отверстия. Кроме того, грудь женщины слегка увеличивается, соски набухают, а ареолы темнеют. Характерные покраснения могут появиться на груди как мужчины, так и женщины.

**Фаза плато.** Возбуждение нарастает, пока мужчина и женщина не перейдут на фазу, предшествующую оргазму, которая называется плато. Небольшое количество семенной жидкости, или предэякулят, может начать сочиться из мужского пениса. Тело женщины продолжает изменяться. Первая треть влагалища расширяется и удлиняется на 75 %, в то время как нижняя часть сужается, крепче сжимая головку полового члена. У женщин фаза плато более длинная, чем у мужчин. Следовательно, большинству женщин необходима более длительная стимуляция, чем мужчинам, чтобы достичь оргазма. Таким образом, если мужчина не сможет продлить эту фазу и задержать эякуляцию, она случится раньше, чем женщина достигнет оргазма (см. стр. 19).



**Женщина, заняв доминантную позицию, сможет регулировать темп полового акта и обеспечить себе необходимую стимуляцию.**

## **Одновременный оргазм**

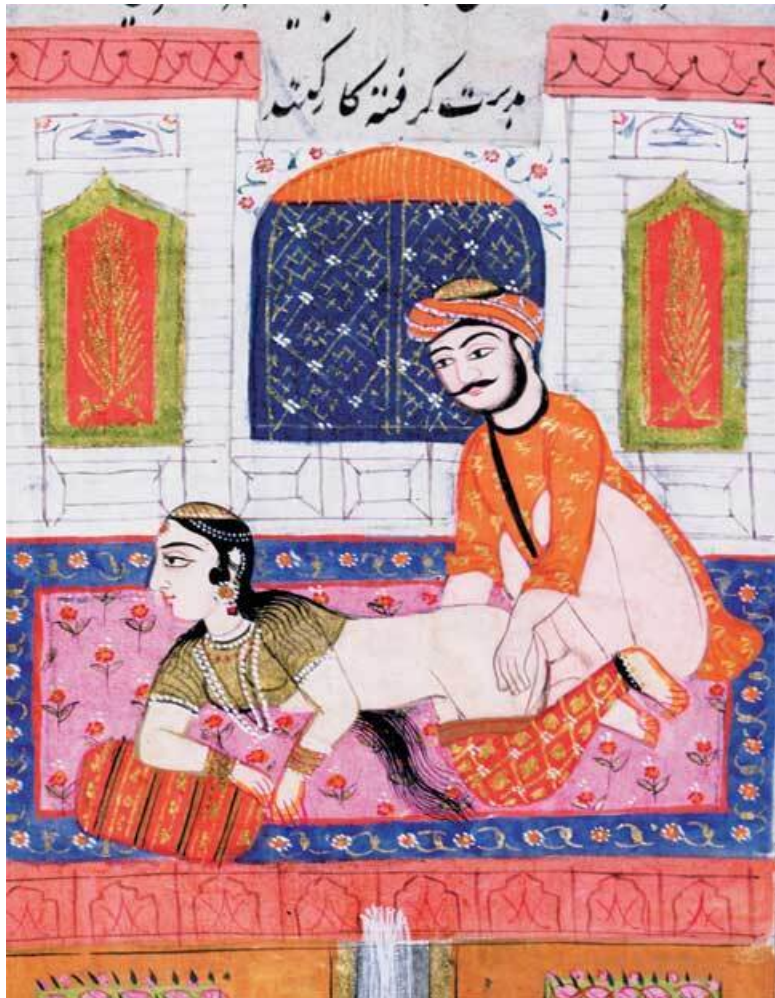
Различия в сексуальной реакции мужчин и женщин затрудняют достижение одновременного оргазма. Не важно, сколько времени понадобится, чтобы оба партнера были удовлетворены, но некоторые пары считают, что сексу не хватает интимной близости, если они не достигают оргазма одновременно. Лучший способ одновременной кульминации – убедиться, что женщина достаточно сильно возбуждена и близка к оргазму, используя ручную стимуляцию, оральный секс или вибратор. Так как повторное возбуждение у мужчины происходит медленнее, пары могут заметить, что во время повторного полового акта – после небольшого перерыва – вероятность получить одновременный оргазм сильно возрастает. Возраст также влияет на разницу в сексуальном возбуждении, так как многие мужчины, становясь старше, дольше достигают кульминации, а женщины, напротив, быстрее возбуждаются.

**Чтобы получить максимальное удовольствие от секса, нужно расслабиться и отвлечься от житейской**

**суеты.**

**Фаза оргазма.** При достаточно продолжительной стимуляции оба партнера могут достичь кульминации. Мужчина эякулирует, напрягает мышцы бедер, брюшные мышцы сжимаются, а пальцы на ногах может скрутить судорога. Приятные кульминационные ощущения могут длиться 15–20 секунд. Женский оргазм обычно длится дольше, в среднем 20–30 секунд. Ритмичные сокращения пронизывают ее половые органы и нижнюю часть живота, бедра напряжены, спина может выгибаться. У обоих партнеров покраснения на груди могут потемнеть и разойтись по всему телу. Во время оргазма возлюбленные могут стонать, кричать или же молчать.

دہرت کر فتنہ کا کہت



**Завершающая фаза.** Это этап сброса напряжения, когда тела возлюбленных возвращаются в состояние, предшествующее возбуждению. Мужчины могут почувствовать сонливость. У молодых людей повторное возбуждение может занять несколько минут, но у взрослых мужчин это занимает несколько часов. Если женщину начать стимулировать через некоторое время после оргазма, она может быстро вернуться на стадию плато и вскоре достичь новой кульминации. Этот феномен известен как множественный оргазм.

## Точка G

Точка G, или точка Грэфенберга – особенно чувствительная область влагалища. Она расположена на расстоянии около 5 см от входа во влагалище. При стимулировании она набухает и образует небольшой комок, который достаточно чувствителен для того, чтобы при воздействии на него женщина испытала оргазм. Точку G тяжело найти, здесь необходима ручная стимуляция, вибратор или любимая секс-игрушка. Некоторые позы из книги позволяют привести пенис в контакт с этой эрогенной точкой, но все зависит от гибкости и индивидуальных особенностей партнеров. Лишь практика поможет ее найти и возбудить.

## Как замедлить эякуляцию

Мужчина может отдалить эякуляцию, замедляя толчки и напрягая мышцы таза (см. стр. 25) или думая о чем-то несексуальном (хотя этот трюк способен выполнить только человек со стальными нервами). В качестве альтернативы можно полностью отказаться от проникновения и стимулировать свою женщину вручную, и только во время приближения оргазма приступить к проникающему сексу. Есть и другой полезный метод для мужчин, страдающих от преждевременной эякуляции, называется он техника сжимания. При этой технике пенис извлекается, когда мужчина чувствует приближение эякуляции, и затем сжимается прямо под головкой, пока эрекция не начнет утихать, затем половой акт продолжается. По необходимости эту процедуру можно повторить два – три раза, пока женщина не приблизится к кульминации, и продолжить заниматься сексом, пока оба партнера не достигнут оргазма.



**Изменяя техники стимулирования и позы, возлюбленные могут найти способ занятий любовью, который удовлетворит их обоих.**

## **Сексуальное мышление**

Духовное отношение мужчины и женщины к сексу сильно отличается. Самооценка женщины и ее чувства к партнеру в значительной степени влияют на то, насколько легко она возбуждается. Пары наиболее сексуально заряжены на ранних этапах отношений. Романтика и эмоциональные отношения

играют важную роль в сексуальных чувствах женщины.

Любовь – самый сильный афродизиак в мире и может поддерживать сильное сексуальное влечение до тех пор, пока женщина хорошо себя чувствует в отношениях и наслаждается регулярным сексом с любящим партнером. Для мужчины же важна сама партнерша – то, как возлюбленная выглядит и чувствует себя. Чтобы наслаждаться сексуальными отношениями, мужчине нужно разнообразие.



**Атмосфера в романтических отношениях играет важную роль в получении удовольствия от секса.**

Сексуальная возбуждаемость женщин меняется в зависимости от времени суток и месяца. Сильнее всего либидо женщины в середине менструального цикла, во время овуляции или непосредственно до и после менструации. Другие факторы, которые оказывают влияние на половые отношения в паре, – это возраст, болезни, стресс и эмоциональные потрясения – многие из этих проблем можно преодолеть, обсудив их и при необходимости адаптировав занятия сексом. Например, поза «на боку» (см. стр. 86–87) предполагает наименьшее напряжение от партнеров и сохранит чувственные ощущения от секса, в то время как поза «женщина сверху» (см. стр. 84–85) добавит перчинку в сексуальные отношения, но потребует от вас гибкости при занятиях любовью.

**Необходимо уделять достаточно времени на объятия после секса, это усилит вашу любовь.**



## Путь эротики

Психолог Дэвид Рид выделил четыре психологические стадии сексуальной реакции: соблазнение, восприятие, капитуляция и размышление. Они формируют своего рода духовный путь эротики. *Соблазнение* – это сексуальное влечение, которое вызывает возбуждение. *Восприятие* – это этап, на котором чувства – слух, зрение, запах, осязание и вкус – активируются во время возбуждения и атакуют мозг сексуальными сигналами. *Капитуляция* – это духовное и эмоцио-

нальное освобождение, которое позволяет достичь оргазма. На стадии *размышления*, которая наступает после секса, пары оценивают интимную близость и мысленно дают либо положительные оценки, что позволяет укрепить их отношения, либо отрицательные, что может их ослабить. Эмоции, такие как страх, стыд или гнев, блокируют духовный путь эротики. Непосредственно перед кульминацией мужчина вступает в стадию *неизбежной эякуляции*, когда ничто не может его остановить, в то время как женщину могут отвлечь звуки, слова или мысли, и она склонна потерять интерес к сексу.

## Здоровое тело

Необязательно быть спортсменом или гимнасткой, чтобы наслаждаться сексом, несмотря на то что это интенсивная физическая активность. Секс требует большой выносливости, а иногда и необычного положения тела, поэтому Ватсяяна призывал людей развивать свои физические данные. Хорошо составленная программа тренировок поможет вам продлить удовольствие от занятий любовью. Такие упражнения, как ходьба, бег, плавание или езда на велосипеде, повышают выносливость, вследствие чего вы не будете задыхаться и уставать во время любовных утех. Упражнения на растяжку разовьют гибкость, чтобы вы смогли попробовать более смелые позы в сексе. Силовые упражнения помогут вам дольше оставаться в позах без судорог, которые могут сни-

зить возбуждение. Некоторые мышцы и суставы особенно сильно нагружаются во время полового акта, например ноги, бедра и поясница. Попробуйте следующие упражнения, которые помогут вам укрепить их.

**Уделяйте время уходу за собой – принимайте ванну, смазывайте кожу лосьонами и кремами для тела.**

**Круговые движения тазом.** Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Положите руки на бедра и совершайте широкие круговые движения тазом, 6 раз в одну сторону и 6 раз – в другую, дыхание при этом должно оставаться ровным.

**Приседания.** Встаньте в положение ноги на ширине плеч. Медленно присядайте настолько глубоко, насколько вам позволит растяжка, для удобства можно руками придерживать за стул. Задержитесь в приседе и, досчитав до пяти, медленно поднимайтесь, повторите упражнение 2–3 раза.

**Совместные упражнения и помощь в растяжке помогут паре укрепить отношения.**



**Растяжка внутренней поверхности бедра.** Сядьте на пол, соедините ступни друг с другом, а ноги, сомкнутые в коленях, разведите в разные стороны. Подтяните лодыжки настолько близко к телу, насколько вам комфортно, при этом старайтесь колени максимально прижимать к полу. Вы должны почувствовать растяжение внутренней поверхности бедер. Досчитайте до десяти. Повторите упражнение 2–3 раза.

**Подтягивание коленей к груди.** Лягте на спину и максимально подтяните колени к груди. Обхватите колени руками. На вдохе начинайте отталкивать колени от груди не расцепляя рук, пока руки полностью не выпрямятся. На выдохе снова подтягивайте колени к груди. Повторите упражнение 2–3 раза.

**Совместная растяжка бедер.** Занимаясь вместе со второй половинкой, вы усилите интимную близость в отношениях. В данном упражнении вы со своим партнером будете поочередно помогать друг другу. Лягте на спину, плечи прижаты к полу. Поднимите правое колено и перекиньте его на левую сторону. Плечи остаются неподвижны, поверните лицо вправо. Партнер становится рядом с вами на колени, правой рукой он прижимает ваше правое плечо, а левой рукой – левое колено вниз. Растяжка не должна вызывать дискомфорта и боли. Выполните упражнение на другую сторону, а затем поменяйтесь с партнером местами.

## Тазовое дно

Тазовое дно включает в себя мышцы, связки и другие ткани, которые поддерживают мочевой пузырь, уретру и прямую кишку как у мужчин, так и у женщин, а также влагалище и матку у женщин. Чтобы ощутить свое тазовое дно, нужно имитировать процесс мочеиспускания. Укрепляя тазовое дно, женщина сможет крепче держать член своего партнера, увеличивая удовольствие обоих возлюбленных. Мужчина может напрячь свое тазовое дно, чтобы остудить свое возбуждение. Тантрики называют эти мышцы огненными, так как они рассматриваются как источник сексуальной энергии, зарождающаяся в нижней части тела, как пламя. Они важны для тантрического секса, чтобы замедлить оргазм и увеличить духовную и сексуальную энергию.

**Упражнения Кегеля** отлично укрепляют тазовое дно, их можно выполнять несколько раз в день в любом удобном для вас месте: в транспорте, офисе или дома. Никто даже не догадается, что вы их делаете! Для начала сядьте на твердое сиденье, слегка расставив ноги. Сохраняя ровное дыхание, мысленно представьте свое тазовое дно. Напрягите мышцы на десять секунд, затем медленно их расслабьте. Тазовые мышцы быстро устают, поэтому для начала будет достаточно пары повторений, когда мышцы окрепнут, можно будет увеличить нагрузку до 10 повторений.

Следующее упражнение заключается в **сокращении мышц тазового дна и их резком расслаблении**. Можно выполнять до 10 повторений. Чтобы проверить, эффективно ли вы выполняете эти упражнения, попробуйте замедлить или остановить непосредственный процесс мочеиспускания, но не делайте это слишком часто, так как сильное давление в мочевом пузыре может негативно сказаться на почках.

Вы можете **комбинировать упражнения Кегеля с приседаниями**. Расставьте ноги на ширину плеч и присядьте, держась за ноги. Расслабьте свое тазовое дно. Сделайте пять коротких вдохов, одновременно сокращая мышцы тазового дна, затем сделайте пять коротких выдохов, постепенно расслабляя тазовое дно. Выполните до 10 повторений.

## **Секс во время менструации**

Вопрос секса во время менструации весьма индивидуален. Некоторые религии запрещают подобную практику, но если оба партнера чувствуют себя комфортно, то нет никаких причин отказываться от интима в критические дни. Вопреки распространенному мнению, риск забеременеть в эти дни все же существует, поэтому следует использовать барьерную контрацепцию, например презерватив.

## Интимная гигиена

Камасутра уделяет много времени личной гигиене, и сегодня послание Ватсьяяна столь же актуально, как и в древности. Ощущение свежести и чистоты помогает укрепить уверенность в интимных моментах, но нет необходимости удалять или маскировать все естественные ароматы. Ежедневное мытье – это все, что нужно, чтобы на теле оставался приятный запах.

Некоторые женщины стесняются своего натурального аромата, но здесь нечего бояться. Уникальный женский аромат никак не навредит сексу, скорее наоборот, он действует как афродизиак, изменяясь в течение менструального цикла и становясь слегка «мускусным» во время овуляции, когда женщина вероятнее всего может забеременеть. Мужчины и женщины также источают **феромоны** – сексуальные приманки, не имеющие запаха, но соблазняющие партнера.

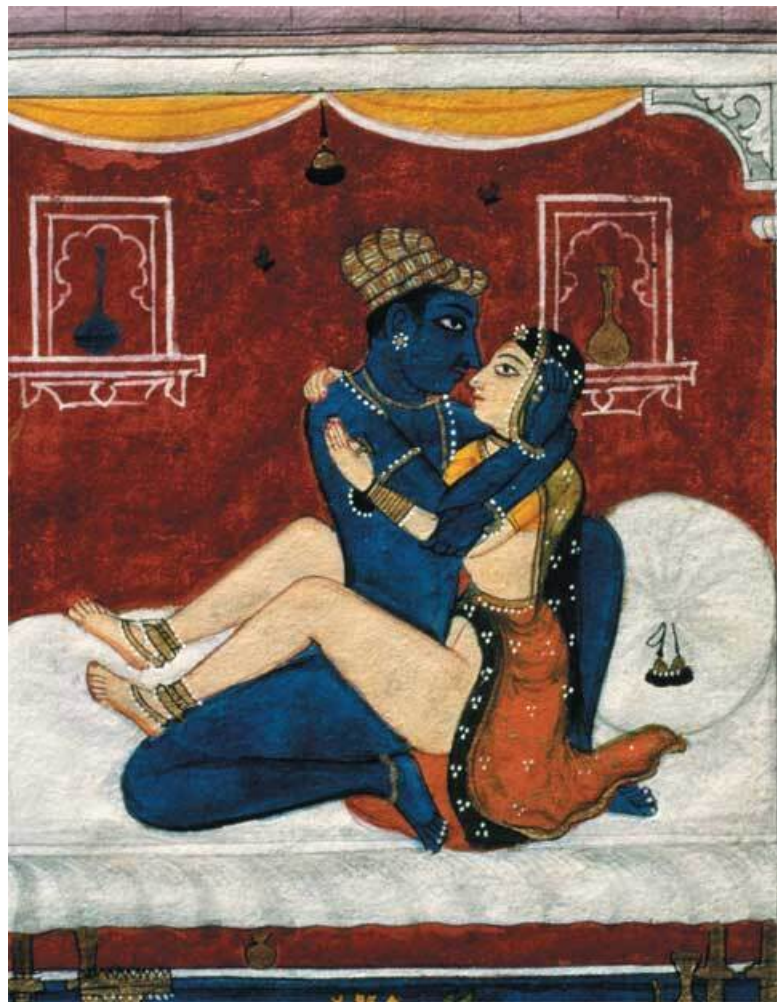
Интимная гигиена предполагает уход за анальной и лобковой зонами. Необрезанные мужчины должны следить за тем, чтобы область под крайней плотью оставалась чистой – жирная секреция, называемая **смегма**, которая позволяет крайней плоти свободно перемещаться по головке, может накапливаться и распространять инфекцию. Для женщины простого подмывания достаточно, чтобы очистить вульву. Избегайте сильно ароматизированного интимного мыла, гелей

для душа или дезодорантов, так как они могут нарушить бактериальный баланс влагалища и привести к раздражению и воспалению. Промывайте вульву спереди назад, чтобы избежать переноса инфекции во влагалище.





**Совместный душ после напряженного трудового дня поможет насладиться расслабляющим эффектом и получить по-настоящему новые ощущения.**



## Сексуальное тело

Важность чувственности во всем что вы делаете, является важнейшим руководством Камасутры. Ватсяяна предлагаем влюбленным использовать масла, ароматы, звуки и массаж для создания романтической атмосферы. Царящие в воздухе запахи от эфирных масел или ароматная ванна с лепестками роз отлично стимулируют чувство обоняния. Музыка, тихо играющая на заднем плане, настраивает на романтический лад. Но мелодия не так чувственна, как голос любимого человека, поэтому никогда не упускайте шанс поговорить со своим партнером – в камасутре этот прием называется «нашептывание бессмысленных нежностей». Интонация и тембр голоса гораздо важнее смысла слов.



**Мужчин и женщин сильно возбуждают стоны и крики партнера во время оргазма.**

## **Сексуальные звуки**

Голос – уникальная сексуальная игрушка. Мужчины и женщины (хотя первые в большей степени) сильно возбуждаются от сексуальных слов. Некоторые мужчины возбуждаются от эротических разговоров, именно по этой причине секс по телефону весьма популярен.

Женщины часто утверждают, что превращение чувств в слова во время секса помогает им достигать оргазма. Стоны, вздохи и другие звуки, которые женщины могут издавать при приближении оргазма, усиливают сексуальное возбуждение мужчины – им важно знать, что они все делают правильно!

## **Чувствительная кожа**

Кожа пронизана нервными окончаниями, которые реагируют на легкое прикосновение, настойчивое нажатие, тепло, холод, вибрации и поглаживание. Кожа женщины более чувствительна, чем мужская, и именно поэтому они получают больше удовольствия от тактильной стимуляции. Уделяйте время изучению этого чувства, находите новые способы сти-

муляции и новые участки кожи, к которым можно прикоснуться, это поможет открыть новые грани ваших отношений. Цель не в том, чтобы возбудить партнера, а в том, чтобы открыть все приятные чувства, к которым могут привести ласки кожи. Посмотрите, как легко вы можете коснуться кожи и сразу же получить ответную реакцию, пробегитесь пальцами по лицу и шее или погладьте внутреннюю поверхность бедра. Попробуйте разные виды стимуляции для разных участков тела, изменяйте силу нажатия, чтобы увидеть, как ваш партнер реагирует на них. Ласкайте кончиками пальцев или, очень аккуратно, ногтями.

Если вы решили поэкспериментировать с легкими касаниями, то попробуйте использовать перо. В восточном мире Ватьсяяны основным возбуждающим инструментом было перо павлина или страуса, которым ласково поглаживали по груди или бедрам. Попробуйте и другие материалы, например легкие ткани: ласкайте кожу шелком, атласом или шифоном. Если у вас длинные волосы, поиграйте ими!

Поэкспериментируйте с различными температурами, такими как лед, горячие брызги воды или расплавленный шоколад. Они точно вызовут новые непередаваемые ощущения. Проведите кубиком льда по груди и животу или возьмите его в рот и проведите по спине и ногам своей второй половинки. (Другие идеи пробуждения чувств см. на стр. 98–115.) Язык возбуждает множество граней чувств – слегка ласкайте кожу кончиком языка или проведите им по конту-

ру ушей и шеи, кожу вашего партнера сильно взбудоражат волнующие ощущения.

## **Чувственное дыхание**

Дыхание стимулирует на коже тонкие нервные окончания, расположенные у основания волосяных фолликулов – это вызовет ощущение трепета и покалывания, которое сильно возбудит и взволнует вашего партнера. Попробуйте увлажнить или смазать кожу, а затем направить на нее нежную струю воздуха, при этом можно прибегнуть не только к собственному дыханию, но и несильно надутому шариком или вентилятору. Используйте круговые движения для создания маленьких воздушных вихрей. Особенно чувствительны к таким ласкам соски, ягодицы и гениталии.



**Если сосок немного смочить языком, а затем слегка подуть, можно разжечь сильное чувство возбуждения у женщины.**

# Соблазнение

**Мужчина, который ощутил взаимные чувства женщины и увидел все знаки, говорящие об этом, должен приложить все усилия, чтобы начать отношения.**

Камасутра раскрывает все секреты романтических отношений, в том числе, как найти свою вторую половинку. Во времена Ватсьяна общество было совсем другим, но основные правила остаются прежними. Чтобы найти того самого человека, нужно чаще появляться в местах, где можно найти потенциальных друзей по интересам. Наивно полагать, что любимый человек может встретиться в обычных местах, но то, как вы одеваетесь, как ведете себя, как и что вы говорите в повседневной жизни, в итоге складывается ваш реальный образ, именно так вы производите первое впечатление. Также многое может рассказать о вас язык тела – позы и жесты, которые могут передать ваши сокровенные мысли.



## **Уверенность в себе**

Уверенность в себе – это первый и самый важный шаг в любых отношениях. Она исходит из самопознания – из знаний о том, кто вы и чего хотите, – а также из удовлетворенности от того, кем вы являетесь сейчас.

Если все это кажется элементарным, давайте обратимся к примеру Ватсяяна. Если его привлекала женщина, он начал планировать стратегию соблазнения, которая поможет

их союзу зародиться. И самое главное – он всегда был уверен в своем успехе.

Большинство из нас не может насладиться роскошной жизнью индийского принца, но выработать такую же уверенность в себе вполне в наших силах. Если вам это кажется трудным, то имейте в виду, что велика вероятность того, что вы привлечете такого же неуверенного и застенчивого человека.

Но если между вами все же растает лед, и вы начнете общаться, то наверняка будете жалеть, что так сильно волновались и стеснялись.

**Влюбленные, которые поддерживают друг друга, обречены на счастье.**

## **В поисках любви**

Все начинается со знакомства с особенным для вас человеком. Для многих пар крепкие отношения зарождаются на работе. Это не удивительно, ведь работа сочетает в себе четыре основных критерия для создания отношений. **Во-первых**, рабочее место предлагает множество возможностей для встреч. **Во-вторых**, у вас есть много общих тем для разговоров, например, проблемы на работе или коллеги. **В-третьих**, вы, скорее всего, очень хорошо друг другу подходите, ведь только люди со схожими характерами выбира-

ют одинаковую работу. **В-четвертых**, вы находитесь в непосредственной близости друг от друга в любое время дня, давая тем самым шанс завязаться служебному роману.

Если же на работе вы не видите никого для себя подходящего, взгляните чуть шире. Камасутра советует вести активный и социальный образ жизни. Например, попробуйте посвятить свое свободное время катанию на лошадях, пребыванию на пляже и купанию в бассейне или пикникам в летние знойные дни. Сегодня все намного проще, ведь существует огромное количество возможностей для встречи с потенциальным спутником жизни! Здесь будут действовать те же правила, что и на рабочем месте. Выберите место встречи, где вы найдете людей со схожими интересами, где вам будет легко начать разговор на общие темы. Убедитесь в том, что вам действительно интересно новое хобби и вы сможете им заниматься дальше. У зарождающихся отношений мало шансов, если вы занимаетесь нелюбимым делом только ради того, чтобы найти партнера – рано или поздно вам надоест вести разговоры на неинтересные темы.



**Признаки заинтересованности у женщины обычно едва заметны – зачастую это чуть больше, чем краткий взгляд и изменение положения тела.**

**Искусства соблазнения**



Камасутра предупреждает, что одна лишь сексуальная привлекательность не может поддерживать отношения. Мужчинам и женщинам нужно было овладеть особенными шестьюдесятью четырьмя искусствами. Ватсьяна не требовал отточить все искусства до совершенства, но советовал овладеть хотя бы десятью из них. Это позволит им быть компетентными во многих вопросах и общаться с партнерами на равных. Диапазон дисциплин, перечисленных в камасутре, обширен и включает в себя литературу, искусство, танцы, музыку, науку, садоводство, спорт и многое другое. «Женщины, – гласит Камасутра, – разбирающиеся в вышеуказанных искусствах становятся объектами всеобщего уважения».

## Знакомство

Как узнать, что понравившийся человек испытывает к вам взаимные чувства? Ватсяяна знал, что женщины оставляют за мужчиной право начать отношения, подавая сигнал в виде **«праздного разговора»** – женщины в этот момент *«не прилагают никаких усилий, чтобы завоевать предмет своей привязанности»*. Однако он мог угадать, когда женщина посылает тонкие сигналы соблазнения. Женщина *«никогда не смотрит прямо в лицо мужчине»*, но *«тайно смотрит на него, когда он отходит»*, и говорит так, чтобы *«привлечь его внимание к себе, когда она находится вдали от него»*

# 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.