

# ОРГАЗМ

без  
проблем



Все, что может  
доставить  
партнеру  
фантастические  
ощущения

Эффективные техники усиления **оргазма**, развитие **чувственности**, решение проблемы преждевременной эякуляции и задержки семяизвержения, **изысканный** половой акт как способ **разнообразить** интимную жизнь, техники орального секса — обо всем, что **может** доставить партнеру **фантастические** ощущения во время сексуальной **близости**, а также о многом другом вы узнаете из этой книги.

ISBN 978-5-17-048341-9



9 785170 483419





# ОРГАЗМ

без проблем

УДК 613.8  
ББК 57.0  
О-64

*Оригинал-макет подготовлен ООО «М-ПРЕСС»*

**Оргазм без проблем** / авт.-сост. Д. В. Нестерова. — М.: АСТ,  
О-64 2008. — 64 с.: ил.

ISBN 978-5-17-048341-9

Эффективные техники усиления оргазма, развитие чувственности, решение проблемы преждевременной эякуляции и задержки семяизвержения, изысканный половой акт как способ разнообразить интимную жизнь, техники орального секса — обо всем, что может доставить партнеру фантастические ощущения во время сексуальной близости, а также о многом другом вы узнаете из этой книги.

УДК 613.8  
ББК 57.0

© Оформление.  
ООО «Издательство АСТ», 2008



## Введение

**В** своих сексуальных проблемах большинство людей склонно винить противоположный пол. Многие женщины видят причину своей неудовлетворенности в потенции партнера, размерах его половых органов, а также в отсутствии у него сексуального опыта.

Мужчины предпочитают винить в своих неудачах партнершу, ее бесчувственность и отсутствие у нее интереса к сексу.

Разумеется, во всем этом есть доля правды, однако практически любая пара при желании может полностью раскрыть свой сексуальный потенциал. Все зависит только от вас. И не только от вашего опыта, чувственности и талантов, но и от стремления повысить свои сексуальные навыки до уровня, удовлетворяющего партнера.

Хотите быть всегда желанными и любимыми? Мечтаете каждый раз получать физическое и эмоциональное наслаждение от близости? Тогда начните работать над собой. И в этом вам поможет книга, которую вы держите в руках. Ее цель — помочь вам максимально использовать свои сексуальные возможности: окунуться в мир эротических фантазий друг друга, разбудить свою чувственность, добиться физической гармонии, эмоциональной близости и в несколько раз усилить ощущения, которые вы испытываете при оргазме.

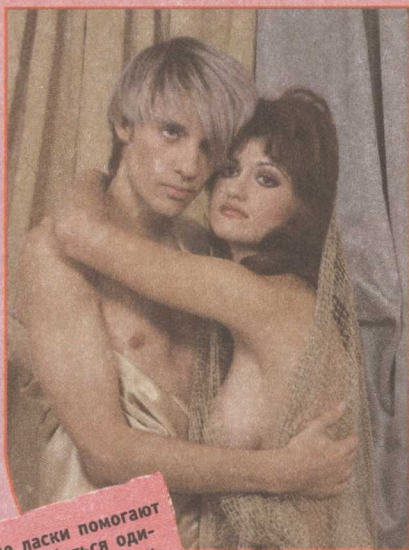


## Любовные игры

**М**ногие партнеры, особенно те, которые уже давно вместе, считают предварительные любовные игры несущественным эпизодом сексуальной близости. Как правило, такие пары относятся к половому акту как к своей обязанности или как к лучшему способу разрядки.



Взаимные ласки помогают партнерам добиться одинаковой степени возбуждения — они немного ослабляют пыл мужчины и в несколько раз усиливают желание женщины заняться любовью.



по-разному переживают пик наслаждения, но и во время каждого оргазма получают неодинаковые ощущения.

Стоит отметить, что сексуальная жизнь таких партнеров скучна и однообразна, а во время оргазма они не испытывают той полноты ощущений, которую могли бы получить, если бы использовали свой сексуальный потенциал полностью.

Если вы считаете, что оргазм должен приносить только разрядку и приятные ощущения, вы глубоко заблуждаетесь. Скорее всего, вы имеете только общие представления о мужской и женской сексуальности и даже не догадываетесь о том, что мужчины и женщины не только



**Никогда не верьте тому, что написано в сомнительных статьях эротических журналов или в пособиях по сексу, авторы которых четко указывают время продолжительности прелюдии. Если вы предпочитаете качественный секс быстрому, а яркий оргазм простой сексуальной разрядке, никуда не торопитесь и полностью доверяете друг другу, не ограничивайте время любовных игр — ласкайте друг друга столько, сколько вы считаете нужным.**





Если ваши предварительные любовные игры скучны и однообразны, не ждите новых ощущений от сексуальной близости.

Если то, что приятные ощущения во время оргазма можно усилить в несколько раз как весьма изысканными, так и очень простыми методами, для вас является открытием, попробуйте серьезно относиться не только к освоению таких способов усиления наслаждения, но и к рекомендациям, относящимся к любовным играм. Ведь прелюдия является не только важной составляющей полноценных занятий любовью, но и основным условием, обеспечивающим яркий и продолжительный оргазм.

Другими словами, то, как вы будете друг друга ласкать, обязательно

Для полноты оргастических ощущений одного физического удовлетворения мало. Со временем вы поймете, что эмоции являются важной составляющей полноценной сексуальной жизни.



повлияет на те ощущения, которые вы оба получите от полового акта. И будут ли они просто сексуальной разрядкой или фантастическим фейерверком чувств, зависит только от вас.





## От чего зависит сексуальность

Прежде чем обращаться к сексуальным экспериментам во время любовных игр, вам необходимо понять, что ваша чувственность может сильно отличаться от сексуальности партнера. С чем же это связано? Попробуем разобраться.

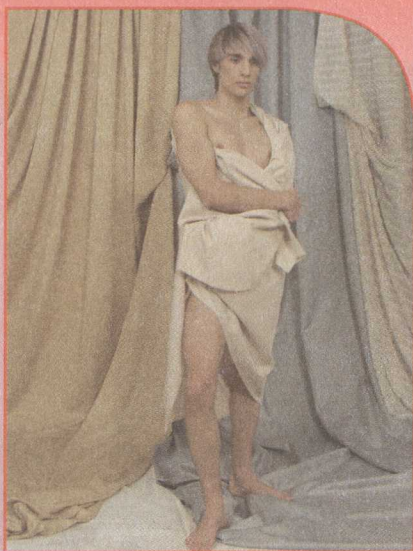


**Если у вас пониженное половое влечение, изучите реакции своего тела на те или иные способы стимуляции. Не стесняйтесь заниматься мастурбацией — самостимуляция поможет вам определить, какие методы сексуального воздействия доставляют вам наслаждение.**

Для начала вам необходимо знать, что чувственность у всех людей регулируется содержанием в крови гормона тестостерона, уровень которого



Многие женщины не в состоянии добиться оргазма без предварительной подготовки, а также без ласк (поцелуев груди, стимуляции клитора и т. п.), сопровождающих половой акт.



го может постоянно меняться, вызывая тем самым колебания полового влечения.

Низкое содержание этого гормона может привести даже к полному отсутствию сексуального интереса, а чрезмерно высокое — к непомерному темпераменту. Многие люди до сих пор предполагают, что сила полового чувства закладывается у человека с рождения. На самом же деле различия в сексуальности людей главным образом основаны на



Чем старше становится мужчина, тем важнее для него предварительные любовные игры. Многим представителям сильной половины человечества для достижения нормальной эрекции и яркого оргазма просто необходима дополнительная стимуляция эrogenных зон.





*Из того, что вы очень близки, вовсе не следует, что вы знаете друг о друге абсолютно все и вам нет надобности стремиться к сексуальным открытиям.*

(период овуляции, предклимактерий и др.), регулярная половая жизнь (как не парадоксально это звучит, но, чем чаще вы будете заниматься сексом, тем больше вам этого будет хотеться), смена партнера

внешних факторах, основным из которых является воспитания.

Если человеку с раннего детства прививали отрицательное отношение к сексу, внушая, что ему должно быть стыдно даже думать о том, чтобы заняться любовью, скорее всего, ему будет очень трудно разбудить свою чувственность. И более того: люди, которые получили подобное воспитание, часто страдают психическими расстройствами.

Помимо воспитания, на сексуальность человека оказывают огромное влияние состояние его здоровья, условия труда, образ жизни и многое-многое другое. Причинами ослабления или отсутствия полового влечения могут стать психологическая травма, стресс, депрессия, банальная усталость, неуверенность в себе, непонимание со стороны партнера и даже сексуальная неграмотность последнего.

А вот факторами, разжигающими страсть, часто являются гормональные изменения в организме



(новая любовь) и даже резкое повышение благосостояния.

От пониженного полового влечения страдают не только женщины, но и мужчины. Многие из них не в состоянии самостоятельно справиться с неуверенностью в своих сексуальных возможностях (это в большинстве случаев приводит к различным половым расстройствам), и им требуется помощь квалифицированного сексолога.



## Как вызвать сексуальный интерес у партнера

Некоторые партнеры сталкиваются с тем, что их темпераменты сильно различаются. Причем подобное открытие пары делают как на ранних этапах взаимоотношений, так и после достаточно длительного периода совместной жизни.



Вспомните ранние этапы ваших отношений или медовый месяц. Уделяйте друг другу как можно больше внимания и чаще говорите комплименты.



вают и исключения из этого правила: сексуальный

пыл представительницы слабого пола может снизиться с возрастом, а у мужчины, напротив, возрасти.

Подобные изменения темперамента вызывают у большинства пар (особенно у тех, которые давно вместе) сексуальные проблемы, связанные с тем, что один из партнеров, утратив интерес к половой жизни, постоянно ищет предлоги, чтобы отказать от секса, тогда как другой всеми силами пытается вызвать у него интерес к себе или находит любовь на стороне.

Как уже отмечалось выше, чувственность человека зависит от множества факторов. Так, сексуальные потребности большинства мужчин после 40 лет ослабевают. А вот многие женщины в этом возрасте становятся более страстными. Правда, бы-

Если ваш партнер потерял интерес к занятиям любовью, не оказывайте на него давления. Просто пересмотрите свое сексуальное поведение и постарайтесь привнести в интимную жизнь какие-либо новшества.



Предложите партнеру заняться любовью в новой позе или в необычном месте.

Это заставит его воображение работать на полную мощность и вызовет желание сексуальной близости.





Если вы неожиданно стали равнодушны к сексу, не отказывайтесь от эротических экспериментов, которые предлагает вам партнер. Возможно, сексуальные новшества разожгут в вас огонь желания.

Во многих случаях равнодушие к сексу одного из партнеров связано с тем, что половая жизнь пары стала однообразной и скучной, и он, не получая новых ощущений от занятий любовью, теряет интерес к своему любимому. Именно это и толкает человека на любовные связи на стороне или же на постоянные упреки в адрес партнера и обиды на него. Однако обижаться в этом случае глупо. Ведь в том, что мужчина или женщина потеряли интерес друг к другу, виноваты чаще всего они оба.



Длительные и изысканные любовные игры не оставят равнодушными ни женщину, ни мужчину.

Конечно, гормоны, возраст, стрессы и другие факторы тоже сильно влияют на половое влечение человека. Но вам следует запомнить, что чувственность можно усилить.

Сексологи утверждают, что людям, страдающим пониженным содержанием уровня тестостерона в крови, необходимы вовсе не лекарства, а просто внимание со стороны партнера, его восхищение, ласка, любовь... В большинстве случаев это помогает повысить уровень гормонов до нормального.

Не лишним будет вам напомнить, что огромную роль в повышении сексуальности, а значит, и в усилении оргазма играют предварительные любовные игры.

Это могут быть как волнующие эротические сценарии, так и просто взаимная изысканная стимуляция эrogenных зон.




## Как возбудить мужчину

Многие женщины ошибочно полагают, что мужчинам вовсе не нужны предварительные ласки, считая, что уже один только вид обнаженного женского тела вызывает у них желание заниматься любовью. Конечно, в некоторых случаях это действительно так. Но, как правило, при долговременных отношениях для достижения нормальной эрекции мужчине требуется дополнительная стимуляция эрогенных зон. К тому же большинство представителей сильной половины человечества приходит в неописуемый восторг от нежных или, напротив, страстных ласк женщины.

Поэтому вам просто необходимо знать расположение главных эрогенных зон партнера, а главное,



уметь их правильно стимулировать — так, чтобы мужчина получал ни с чем не сравнимое удовольствие. Если вы научитесь тонкостям интимных прикосновений и

 Подавляющее большинство мужчин испытывает удовольствие от массажа нижней части спины и внутренней поверхности бедер.



Попробуйте разнообразить предварительные любовные игры, уделив внимание не только ласкам пениса партнера, но и стимуляции других его эрогенных зон.

поцелуев, а также освоите основные методы фелляции, ваш партнер будет вами восхищен и у него даже не возникнет мысли искать сексуальные развлечения на стороне.



### Эрогенные зоны

Если вы думаете, что пенис является единственной эрогенной зоной мужчины, вы либо глубоко заблуждаетесь, либо у вас совершенно отсутствует опыт интимных отношений.

Но это не беда. И в том и в другом случае вам следует всего лишь теоретически повысить свою сексуальную

грамотность, а потом обязательно применить свои знания на практике.

**Грудь.** Около 50% мужчин возбуждаются от поцелуев, поглаживания или сдавливания сосков. Поэтому, прежде чем стимулировать пенис партнера, попробуйте возбудить его, лаская грудь.

Многие мужчины сильно возбуждаются от поцелуев внутренней части уха.





Новые виды сексуальной активности не только вносят разнообразие в жизнь, но и возрождают чувство новизны, которое в большинстве случаев пропадает у партнеров при долговременных отношениях.

Сначала проведите ладонями по груди любимого, затем слегка надавите ладонями на его грудь и нежно прикоснитесь языком к соскам. Облизните несколько раз соски, а затем обхватите их губами и посасывайте, одновременно стимулируя кончиком языка.



**Некоторые мужчины возбуждаются от массажа затылочной области. Проведите по ней подушечками пальцев, а затем продолжите ласки, целуя затылок и шею любимого.**

**Лицо.** Вашему партнеру скорее всего понравится, если вы нежно проведете кончиками пальцев по его щекам и подбородку, плавными движениями помассируете его лоб, а затем покроете его лицо поцелуями, задерживаясь на губах.

Такие ласки вы можете завершить массажем кожи головы. Это

подействует на мужчину весьма возбуждающе.

**Спина.** Вы, наверное, знаете, что все без исключения мужчины любят, когда женщина проводит кончиками пальцев или ногтями по их спине сверху вниз, а затем снизу вверх.

Такие ласки практикуют почти все пары. Однако они скорее успокаивают и расслабляют, чем возбуждают. Поэтому обязательно сочетайте их с воздействием на так называемое кошачье место — чувствительный участок между лопатками. Это мощная эрогенная зона, которую вы можете энергично мас-




**Внести разнообразие в традиционный сценарий любовных игр не так уж и сложно. Главное условие — это ваше обоюдное желание не просто возродить былую свежесть отношений, но и привнести в них новшества и некую пикантность.**





## Фелляция

Вы сильно заблуждаетесь, если думаете, что жесткий захват пениса партнера ртом и его энергичное массирование губами, совмещенное с движением головы вверх и вниз, доставляет мужчине огромное удовольствие. Многие представители сильной половины человечества даже испытывают неприятные ощущения от подобной стимуляции, что уж говорить об удовольствии.

 **Прежде чем осваивать новые техники фелляции, вам следует изучить анатомические особенности пениса партнера, а также степень чувствительности тех или иных точек его половых органов.**



Одновременно с оральными ласками вы можете поглаживать нижнюю поверхность полового члена кончиками пальцев, а также слегка сжимать яички.

Вам следует помнить, что фелляция — это настоящее искусство. И освоить его не так просто, как кажется на первый взгляд. Даже если у вас есть определенный опыт и вы



Сильной чувствительностью обладает мочеиспускательный канал полового члена. Он тесно прилегает к нижней поверхности полового члена на 1–2 сантиметра позади мошонки.



четко знаете, стимуляция каких именно участков пениса доставляет вашему партнеру наслаждение, помните о том, что нет предела совершенству. Освоив новые техники оральных ласк и научившись чередовать их в зависимости от степени возбуждения партнера, вы доставите ему еще большее удовольствие.

Как и занятия любовью, оральные ласки требуют определенной прелюдии, которую вы вполне можете совместить со всесторонним исследованием половых органов партнера







Вам следует научиться самостоятельно управлять длительностью оральных ласк, отдаляя или, напротив, приближая оргазм партнера.

на предмет расположения их самых чувствительных точек.

Сначала поласкайте пенис партнера руками, проводя кончиками пальцев по всей его поверхности.

После этого легкими прикосновениями губ и языка изучите поверхность пениса партнера и по-старайтесь по его реакции узнать, стимуляция каких точек вызывает у него наиболее приятные ощущения.

Затем обхватите половой член рукой у основания и начните целовать тело партнера сверху вниз, задерживаясь на груди и области пупка. Одновременно стимулируйте пенис партнера рукой, двигая ею вверх и вниз.



Далее несколько раз проведите по пенису языком снизу вверх. Достигнув головки, нежно обхватите ее губами, проведите несколько раз по ней языком, задержавшись на месте образования уздечки.



Если вы чувствуете, что партнер близок к оргазму, но при этом хотите продлить его удовольствие, снизьте темп ласк, временно переключившись на стимуляцию основания полового члена и промежности партнера.



При приближении оргазма головка пениса несколько увеличивается, а на ее верхушке выступают капли полупрозрачной жидкости.

После этого стимулируйте пенис языком в направлении сверху вниз, поласкайте его основание и оближите у партнера яички.

По степени эрекции полового члена вы поймете, какая его часть наиболее чувствительна к стимуляции. И хотя, как известно, наибольшей возбудимостью обладают у представителей сильной половины человечества головка и область уздечки пениса, многие мужчины испытывают удовольствие от ласк основания пениса и стимуляции яичек. Чтобы удовольствие было взаимным, вы можете занять позу «69», расположившись сверху партнера головой к его ногам.



Фелляцию вы можете осуществлять в любом удобном для вас положении.





В зависимости от техники фелляции, а также от вашего желания вы можете ласкать пенис, располагаясь у ног партнера, если он стоит или сидит, либо лежать сбоку или стоять на коленях сверху, если любимый лежит на кровати.

Как уже отмечалось выше, чтобы доставить партнеру наслаждение и усилить его приятные ощущения во время оргазма, вам следует освоить не только простые, но и самые изысканные техники фелляции.

**Эскимо. Вариант первый.** Это самая простая техника фелляции. Партнер может как лежать, так и сидеть с широко разведенными ногами. Встаньте на колени между его ногами так, чтобы эрегированный половой член оказался прямо напротив вашего рта.



**Если вы хотите приблизить оргазм партнера, увлажните губы, обхватите ими головку полового члена и начните сначала медленно, а затем быстро вертеть его из стороны в сторону по линии уздечки, одновременно стимулируя головку кончиком языка.**

Обхватите пенис ладонью и ласкайте губами и языком головку так, как будто вы облизываете мороженое-эскимо. При этом движения вашего языка могут быть любыми: стимулируйте головку при помощи коротких и быстрых прикоснове-



ний кончика языка, медленно поглаживайте ее языком, облизывайте область уздечки, нежно сжимайте головку губами и слегка посасывайте ее.

**Эскимо. Вариант второй.** Заняв удобную позицию, приподнимите половой член партнера так, чтобы у вас была возможность стимулировать языком его яички.

Обхватите пенис ладонью, сделайте несколько быстрых движений вверх-вниз, а затем медленными и сильными движениями языка помассируйте яички, после чего проведите языком по пенису снизу вверх. Затем начните стимулировать губами и языком головку, комбинируя вращательные движения языка с прямолинейными.

*Сильная стимуляция.*

Эта техника лучше всего подходит

Во время фелляции ритм ваших движений напрямую зависит от степени возбуждения партнера, а также от ваших и его ощущений.





для позиции «69». Сначала проведите языком по головке пениса, нежно обхватите ее губами и сделайте несколько посасывающих движений. Затем постарайтесь как можно глубже ввести поло-

вой член в рот. Напрягите губы, плотно обхватив ими пенис, и делайте ритмичные покачивания головой вверх и вниз.

**Изысканная стимуляция.** Ласкать половой член этим способом лучше в сего, стоя на коленях перед партнером. Сначала проведите языком по нижней поверхности пениса снизу вверх, затем — сверху вниз. После этого облизните яички, слегка пососите их, снова прове-

*Лаская половой член партнера, постарайтесь занять такую позицию, при которой мужчина сможет наблюдать за процессом фелляции. Это возбудит его еще больше.*

дите языком по нижней поверхности полового члена снизу вверх, возьмите пенис ртом, не сжимая губы вокруг его ствола, и выполняйте вращательные движения головой до тех пор, пока партнер не достигнет предельного возбуждения.

Затем обхватите губами головку полового члена и стимулируйте ее кончиком языка, одновременно обхватив пенис ладонью и совершая ею движения вверх и вниз.



Фелляция не обязательно должна заканчиваться оргазмом. Вы можете включить оральные ласки в предварительные любовные игры.






*Комбинированная стимуляция.* Ласкать пенис этим способом лучше всего, когда партнер лежит или сидит на кровати, а вы располагаетесь между его ногами, стоя на коленях.



Обхватите половой член губами, проведите кончиком языка по его головке и уздечке, а затем делайте головкой движения вверх и вниз, захватывая пенис как можно глубже и освобождая его из рта почти полностью и стимулируя языком только его головку и область уздечки.

 **Когда вы полностью захватите пенис ртом, расслабьте гортань и как можно дальше высуňte язык, стараясь достать его кончиком до основания полового члена.**

После этого обхватите пенис ладонью и стимулируйте его приведенным выше методом, двигая рукой вверх и вниз и чередуя неглубокие захваты ртом с сильными захва-

тами до самого основания полового члена.

*Комбинированная стимуляция и усиление оргазма.* При комбинированной технике вы можете использовать эффективный метод, в несколько раз усиливающий ощущения при оргазме. Для этого во время фелляции прижмите пальцы к основанию задней поверхности полового члена и, лаская пенис губами и язы-



**Во время и после эякуляции нельзя прекращать ласки. Однако резкие и сильные движения губ и языка надо исключить, так как в этот момент они уже не доставят партнеру наслаждения.**

ком, имитируйте спазмы, характерные для эякуляции.

С помощью этого метода вы сможете несколько раз довести партнера до оргазма, а затем зажать пальцами канал, по которому происходит выброс спермы. После этого оргазм мужчины будет очень длительным и ярким.

*Новые ощущения.* Чтобы добиться при фелляции новых ощущений, вам следует выбрать для орального секса необычную позу, лучше всего



Во время фелляции положите руку на яички и нежно гладьте их или слегка сжимайте и пощипывайте кончиками пальцев.





ту, при которой вы сможете одновременно ласкать половые органы друг друга. Помимо позиции «69», существуют и другие

**После семяизвержения лучше всего проглотить эякулят. Это доставит партнеру дополнительное наслаждение.**

**Самая сложная техника фелляции — это глубокий захват пениса. Такая стимуляция доставит вашему партнеру максимум удовольствия.**

положения, позволяющие сделать это. Сделайте «Березку», расположившись между ногами стоящего

на коленях партнера, обхватите его за бедра и притяните к себе так, чтобы ваша голова оказалась строго напротив его половых органов. Затем согните ноги в коленях и обхватите ими мужчину за талию. Партнеру следует наклониться, обхватить вас за ягодицы и немного развести ваши бедра. В таком положении вы сможете осуществлять взаимную оральную стимуляцию.

Если вы стремитесь к еще более острым ощущениям, попробуйте занять положение «69» стоя.



Самой удобной позой для глубокого захвата полового члена является та, при которой женщина стоит на коленях перед лежащим на спине партнером.



## Как возбудить женщину

В отличие от мужчин, большинство женщин не может настроиться на занятия любовью без прелюдии. Им чрезвычайно важно, как физически, так и психологически, чтобы партнер ласкал их, обнимал, говорил комплименты.



**Вы можете начать любовные игры с поцелуев, выбрав ту технику, которая доставляет вашей партнерше наибольшее наслаждение, или комбинируя их.**



Разумеется, у каждого мужчины имеется своя неповторимая техника ласк. Но дело в том, что одинаковых женщин не бывает, поэтому то, что нравится одной, может вызвать отрицательные эмоции или неприятные ощущения у другой.

Поэтому, прежде чем применять свои сексуальные способности на практике, поговорите со своей лю-



Поскольку самой главной эрогенной зоной мужчин является пенис, многие представители сильной половины человечества уверены, что и женщины сразу же возбуждаются от энергичной стимуляции клитора. Однако прежде чем приступить к ласкам этого участка тела любимой, вам следует использовать другие ласки, например поцелуи или эротический массаж.

бимой или же в процессе прелюдии по поведению партнерши попробуйте определить, что именно ее заводит больше всего. Ведь чем больше женщина возбуждита, тем сильнее и ярче будет ее оргазм.

### Эрогенные зоны

Наверное, для вас не будет открытием тот факт, что у женщин намного больше эрогенных зон, чем у мужчин. Если последние, как правило,



сильнее всего возбуждаются от стимуляции половых органов, то представительницы прекрасного пола могут прийти в экстаз даже от страстного поцелуя в губы или, например, от массажа пальцев рук.



**Руки.** Возьмите руку партнерши в свою. Сначала поцелуйте тыльную сторону кисти и запястья, затем проведите кончиком языка по ладони и по внутренней и тыльной стороне каждого пальца. После этого прикоснитесь губами к внутренней стороне запястья и ласкайте его круговыми движениями языка.

**Грудь.** Как известно, большинство женщин при ласках груди, осо-



**Покройте поцелуями внутреннюю сторону рук любимой, двигаясь от кончиков пальцев к плечам.**



бенно сосков, испытывают сильное сексуальное возбуждение. Поэтому обязательно включите стимуляцию сосков в предварительные любовные игры.

Сначала прикоснитесь к соскам подушечками пальцев и помассируйте их круговыми движениями, затем слегка зажмите их между пальцами и потяните на себя. Когда соски затвердеют, прикоснитесь к ним расслабленными губами, а затем пососите, одновременно стимулируя их кончиком языка.

**Большинство женщин испытывают удовольствие от нежных поцелуев запястья.**



Лаская губами и языком один сосок, обязательно стимулируйте руками другой.

Поцелуй и ласки груди очень быстро приведут женщину в сильное сексуальное возбуждение.



Шея и плечи — весьма чувствительные эрогенные зоны. Сначала проведите по шее и плечам кончиками пальцев, затем помассируйте заднюю поверхность шеи и погладьте плечи. После этого покройте шею и плечи любимой нежными поцелуями.



**Разные участки шеи неодинаковы по степени чувствительности.**

**Больше всего женщины возбуждаются от поцелуев и массажа участка задней поверхности шеи на границе волосистой части головы.**

«Кошачье место». Этот чувствительный участок находится на спине между лопатками. Вы можете массировать его, слегка надавливая подушечками пальцев, поглаживать или покрывать страстными поцелуями.



Также для стимуляции этой зоны вы можете использовать пуховку, перышко или шелковый платок.

**Мочки ушей.** О чувствительности мочек ушей известно практически всем. Вы можете гладить мочки ушей партнерши, целовать их, стимулировать языком и даже нежно посасывать. Подобные



У некоторых женщин важнейшими эрогенными зонами являются кончики пальцев ног.

Поглаживание их, а также поцелуи вызывают у отдельных представительниц прекрасной половины человечества сильное сексуальное желание.

ласки обязательно доставят женщине огромное удовольствие.



Стимуляцию ягодиц вы можете сочетать с ласками поясницы и крестца, которые у многих женщин тоже являются мощными эрогенными зонами.

Ягодицы тоже являются довольно чувствительной сексуальной зоной, однако, в отличие от других эрогенных участков тела, они

требуют более интенсивной стимуляции. На женщин возбуждающе действуют не ласки ягодиц, а сжимание их рукой или похлопывание по ним ладонью.





Некоторые женщины возбуждаются от ласк и поцелуев локтей, коленей, темени, а также от легкого массажа волосистой части головы. Есть представительницы прекрасного пола, которые приходят в экстаз от поцелуев век.

Анус считается очень сильной эрогенной зоной. При его стимуляции некоторые представительницы прекрасной половины человечества способны достичь пика наслаждения. Вы можете ласкать область заднего прохода рукой или, расположившись позади партнера, стимулировать анус половым членом.

Если вы будете сопровождать ласки комплиментами или нежными словами, ваша партнерша возбудится гораздо быстрее.



Живот является одной из важнейших эрогенных зон. Поглаживание и поцелуи области пупка, а также низа живота приводят большинство женщин в сильное возбуждение.



Вы можете ласкать живот партнерши своим penisом, совершая им движения вперед и назад или слегка надавливая его головкой на пупок любимой.



## Этапы прелюдии

Чем дольше ваша партнерша будет на пике возбуждения, тем большее наслаждение вы оба получите от занятий любовью. Поэтому не форсируйте события, а постарайтесь доставить любимой максимум удовольствия, продлив предварительные любовные игры.



**Предложите партнерше игру, в которой проигравшим будет считаться тот из вас, кто первым не сможет более сдерживать охватившее его возбуждение и перейдет к активным действиям.**



Начните с поцелуев рук. Прикоснитесь губами к внешней стороне кисти партнерши, затем осыпьте поцелуями ладони и, помассировав пальцы, нежно проведите языком по каждому из них. Затем легкими движениями кончиков пальцев

**Вы можете вместе с партнершей принять ванну или душ, намыливая друг друга и обмениваясь всевозможными ласками.**



*Если вы будете в течение нескольких минут гладить и целовать руки партнерши, это возбуждет ее.*



пройдитесь по внутренней стороне рук — от запястий к плечам, а потом осыпьте руки любимой поцелуями, задержавшись на запястьях и локтевых сгибах.

После этого сядьте позади партнерши, обхватите ее руками за грудь и, стимулируя соски, поцелуйте в губы. Продолжая ласкать грудь любимой, осыпьте поцелуями ее лицо, шею и плечи, а затем приступите к стимуляции сосков губами и языком.

Женщина может лечь или занять позу полусидя, то есть принять любое удобное для нее положение. Поглажьте ладонями грудь, проведите по ней кончиками пальцев, покройте поцелуями ложбинку между грудями, а затем стимулируйте губами и языком соски до тех пор, пока они не затвердеют.





Большинство женщин очень возбуждает массаж голеней и ступней. Нанесите на руки массажный крем, в который добавлено несколько капель ароматического масла, и доставьте удовольствие партнерше, помассировав в течение нескольких минут ее ноги.

**Любовные игры всегда сопровождаются объятиями. Большинство женщин предпочитает нежные прикосновения рук партнера, но есть представительницы слабого пола, переходящие в экстаз от сильных и даже грубых объятий.**

После ласк груди перейдите к поцелуям и нежному массажу живота любимой. Сначала погладьте живот по часовой стрелке, затем слегка надавите ладонью на его низ. Потом, обхватив партнершу за талию и бедра, осыпьте поцелуями весь живот любимой, двигаясь в направлении сверху вниз и подольше задерживаясь на области пупка.

Далее проведите ладонью по половым органам партнерши и погладьте кончиками пальцев внутрен-

Мужчин и женщин возбуждают объятия, при которых их половые органы соприкасаются.

нюю сторону ее бедер. Подразните любимую, несколько раз проведя языком по ее промежности, а затем переходите к массажу, ласкам и поцелуям ног.

Погладьте ноги любимой в направлении сверху вниз, разомните ступни, проведите языком по пальцам ног, а затем нежно поцелуйте колени и подколенные ямки.



**Во время прелюдии не забывайте о ласках спины и ягодиц любимой. Помассируйте ей спину, поласкайте «кошачьи места», а затем разомните ягодицы партнерши.**





Область клитора намного чувствительнее, чем головка пениса, поэтому стимулировать ее нужно очень аккуратно и нежно.

Далее переходите к ручной стимуляции половых органов партнерши. Нежно помассируйте большие половые губы любимой, проведите кончиками пальцев по малым половым губам и вокруг клитора, прикоснитесь к этому чувствительному участку, не оказывая на него сильное давление.



Вы можете осуществлять стимуляцию кончиком указательного пальца, начав ласки с медленных круговых движений и постепенно переходя к быстрым. Когда партнерша воз-

Особенно чувствителен к стимуляции задний угол преддверия влагалища.



Введите указательный палец во влагалище на 1–2 см и поглаживайте им его стенки или совершайте медленные кругообразные движения.

будится, расположите палец чуть ниже клитора, скользите им вверх по его боковой стороне, обогнув основание, а затем вернувшись в прежнюю позицию.



Если вы хотите, чтобы ваша любимая испытала мощный оргазм во время предварительных любовных игр, уделите внимание стимуляции зоны G.

После этого погладьте кончиками пальцев анус партнерши, помассируйте его, а затем нежно проведите по участку между большими половыми губами и приступите к стимуляции преддверия влагалища.

Важным этапом прелюдии является стимуляция зоны G, которая расположена у женщин на передней стенке влагалища, приблизительно на 2,5 см от его входа. Диаметр этого чувствительного участка примерно 2–2,5 см.



Возбуждение партнерши усилится, если вы будете поглаживать область ее живота сверху вниз — от пупка до пупка, периодически прикасаясь кончиками пальцев к области клитора.





При сексуальной близости для стимуляции зоны G рекомендуется выбирать позы, при которых партнеры располагаются лицом к лицу.

цией партнерши: как только вы прикоснетесь к зоне G, она почувствует сильное возбуждение, что легко можно будет заметить по ее поведению.

После этого поглаживайте и слегка надавливайте на этот чувствительный участок до тех пор, пока ваша любимая не испытает оргазм.

Последним этапом прелюдии является стимуляция ануса. Смажьте специальным гелем область заднего прохода партнерши, осторожно введите указательный палец в анус и осуществляйте им движения

вперед и назад, одновременно стимулируя другой рукой клитор.

Чтобы партнерша испытала яркий и продолжительный оргазм, совместите стимуляцию зоны G с ласками клитора.

Обнаружить зону G очень легко. Попросите любимую лечь на спину и развести бедра. Можете даже закинуть ее ноги себе на плечи. Введите указательный палец во влагалище, найдите лобковую кость, которая расположена сразу за клитором, и медленно ведите палец в направлении шейки матки. При этом внимательно следите за реак-



Во время прелюдии при желании для возбуждения партнерши вы можете использовать вибратор с различными насадками.



## Куннилингус

Не только женщины, но и большинство мужчин испытывают удовольствие от куннилингуса. Многим представительницам прекрасной половины человечества оральные ласки половых органов доставляют огромное наслаждение и уже через нескольких минут подобной стимуляции они переживают яркий оргазм.



**Некоторые люди отказываются от орального секса из-за предрассудков, считая его извращением. Однако все, что происходит в постели между любящими друг друга партнерами, абсолютно нормально.**



Что касается мужчин, то их подавляющему большинству тоже очень нравятся ласкать гениталии



Вы можете включить оральный секс в сценарий предварительных любовных игр или периодически использовать его вместо полового акта. В любом случае вы доставите друг другу огромное удовольствие.



партнерши, доставляя ей тем самым удовольствие. Это их, конечно, возбуждает. Но еще сильнее их возбуждает вид женских половых органов — ведь, как известно, «мужчина любит глазами».



Вас ни в коем случае не должен волновать вопрос, как и когда именно надо приступить к куннилингусу, так как оральные ласки являются естественным продолжением прелюдий.

Если вы лишаете свою любимую такого удовольствия, как куннилингус, только потому, что не имеете никакого опыта и боитесь сделать что-то не так, запомните: в э-

том деле важен не опыт, а ваше искреннее желание доставить партнерше ни с чем не сравнимое наслаждение.

После ручной стимуляции половых органов и ануса партнерши осыпьте все ее тело поцелуями, двигаясь сверху вниз. Поласкайте ее грудь и живот, проведите языком по клитору, снова вернитесь к поцелуям груди. Повторяйте эти волнующие действия до тех пор, пока лю-





**Поза, в которой ваша партнерша будет располагаться во время того, когда вы будете ласкать ее половые органы, не имеет особого значения. Главное — чтобы вам обоим было комфортно.**

бимая сама не повернет вашу голову в нужном направлении или пока вы не поймете, что она предельно возбуждена.



Если вы понимаете, что одно лишь прикосновение ваших губ и языка к ее клитору доведет партнершу до пика наслаждения, а вы оба хотите продлить удовольствие, отсрочив оргазм, подождите несколько минут.

В течение этого времени вы можете продолжать гладить или целовать любимую, не прикасаясь к ее



Если женщина стоит, вы можете делать куннилингус, встав перед ней на колени.

В такой же позе вы будете располагаться, если любимая сидит в кресле, на столе, на стуле или занимает положение полулежа или лежа на краю кровати.

половым органам, или попросить ее, чтобы она поласкала вас.



**Самым удобным для оральных ласк является положение, при котором женщина лежит на спине с широко разведенными бедрами.**

Вы можете подложить под ягодицы партнерши подушку. Немного приподнятое положение бедер женщины является гарантией того, что она испытает мощный оргазм.







Если, помимо половых органов, вы будете ласкать внутреннюю сторону бедер партнерши, а также ее грудь, живот и анус, она возбудится еще больше.

Когда женщина разведет бедра, ее большие половые губы слегка раскроются. Но для качественной оральной стимуляции этого недо-

Некоторые женщины во время куннилингу-са испытывают несколько сильных оргазмов.



**Во многих случаях в том, что женщина не достигает оргазма от оральных ласк, виноват ее партнер. Запомните, что ласкать губами и языком половые органы любимой необходимо очень нежно.**

статочно, поэтому вам следует раздвинуть их пальцами как можно шире.

После этого приблизьте губы к клитору и, прикоснувшись к нему кончиком языка, подышите на него. Затем покройте поцелуями область

от ануса до клитора. Стимулируйте этот участок в течение нескольких минут, а потом сосредоточьте усилия на области вокруг клитора: водите вокруг него языком и периодически прикасайтесь к нему губами или кончиком языка.

Сам клитор стимулировать не следует. Дело в том, что он обладает повышенной чувствительностью и любые, даже самые нежные и умелые ласки могут доставить женщине неприятные, а иногда даже болезненные ощущения.





**Чтобы оральный секс не переместился из области экстремальных эротических впечатлений в сторону обыденности и не потерял для вас привлекательности, не практикуйте его постоянно.**

Поэтому вам лучше ласкать область вокруг клитора, а также влагалище и малые половые губы. Но при этом вам все равно следует периодически прикасаться кончиком языка к клитору.

Прелесть орального секса заключается в длительном удовольствии, поэтому, когда вы почувствуете, что партнерша близка к оргазму, не давайте ей получить разрядку. Попробуйте продлить ее наслаждение, отсрочив

оргазм. Для этого перейдите к другим, менее возбуждающим ласкам, например к поцелуям груди, ушных раковин или к простому массажу.

Помимо этого, вы можете ласкать вход во влагалище, прикасаясь к нему губами и стимулируя языком. Введите во влагалище язык и совершайте им круговые движения.

Таким образом вы можете доводить любимую до пика наслаждения несколько раз. Подобная

техника обеспечит более мощный и продолжительный оргазм.

Чтобы партнерша получила новые ощущения, вы можете выбрать для куннилингуса необычную позу. Если вы обладаете хо-

рошей физической подготовкой, посадите любимую на плечи лицом к себе — так, чтобы ее половые органы располагались на уровне вашего лица, прислоните ее к стене, обхватите за бедра и ласкайте до тех пор, пока она не достигнет оргазма.

Если ваша любимая тоже находится в хорошей физической форме, попросите ее встать на руки. Встаньте со стороны ее спины, положите ее ноги себе на плечи, разведите ее бедра и наклонитесь так, чтобы ваши губы оказались на уровне половых органов партнерши.

**Если партнерша поднимет ноги и согнет их в коленях, вы сможете довольно глубоко ввести язык в ее влагалище.**



**Выбрав для куннилингуса необычную позы, вы не только внесете разнообразие**

**в свой сексуальный репертуар, но и значительно усилите удовольствие партнерши, которая, скорее всего, испытает абсолютно новые ощущения.**



## Усиление удовольствия

**Е**сли вы хотите добиться усиления оргастических ощущений, вам необходимо знать не только расположение эрогенных зон партнера и действенные способы их стимуляции, но и различные методики усиления оргазма.



Некоторые методы достижения одновременного продолжительного оргазма основаны на комбинации толчков пениса различной глубины.

Однако, прежде чем осваивать способы повышения удовольствия, вам нужно ознакомиться с техникой фрикционных движений, поскольку суть отдельных методов заключается в том, как именно во время полового акта будут двигаться партнеры.



### Толчки пениса

*Первый способ* — это движения вперед-назад. Удобнее всего их осуществлять в любых вариантах позиций «мужчина сверху» и «мужчина сзади».

*Второй способ.* Вам следует глубоко ввести пенис, а затем медленно вынуть, прижимая его основание



Сексологи утверждают, что самой оптимальной при занятиях любовью является комбинация из девяти быстрых мелких и одного медленного глубокого толчков полового члена.



к области клитора партнерши. Лучше всего для этого подходит положение «мужчина сзади».



Если вы хотите приобрести новый чувственный опыт и добиться фантастических ощущений во время оргазма, экспериментируйте с различными способами фрикционных движений.





Третий способ — это движения из стороны в сторону. Для этого лучше всего подходят варианты поз «мужчина сверху».

Четвертый способ — это круговые движения. Удобнее всего их осуществлять в позиции «мужчина сверху», «мужчина сзади», а также «женщина сверху».



**Во время полового акта вы можете комбинировать все способы толчков полового члена.**

## Движения женщины

**Первый способ.** Располагаясь сверху партнера, чередуйте наклоны вперед и назад.

**Второй способ** вы можете использовать в любых позициях: сожмите бедра, сдавливая тем самым пенис партнера, а затем расслабьте их.



**«Если во время полового акта женщина не будет двигаться, она не получит полного удовлетворения» (Камасутра).**

Третий способ — это круговые движения. Их лучше всего осуществлять в позе «женщина сверху».

Четвертый способ — это движения вверх-вниз, вперед-назад и вправо-влево.



**«Если же женщина активна во время соития, отвечает на каждое движение партнера и ласкает его, она получит наивысшее наслаждение» (Камасутра).**





## Мужской самоконтроль

Прежде чем осваивать методики усиления оргазма, вам следует научиться контролировать эякуляцию. Ознакомившись с действенными методиками задержки и приближения эякуляции, вы сможете полностью удовлетворять партнершу во время каждого полового акта.



Научиться контролировать эякуляцию можно только в положениях, в которых вам принадлежит активная роль, или в боковых позах.



Лучше всего приступать к обучению, занимаясь сексом в позициях, в которых оба партнера стоят, а мужчи-

на вводит пенис, располагаясь позади женщины.

## Способ торможения

Это самый простейший способ пролонгирования полового акта. При приближении семяизвержения выньте пенис из влагалища на 10–30 секунд, а затем вновь введите его и возобновите фрикционные движения.



## Решение проблемы задержки эякуляции

Если после занятий любовью, длящихся более 15–20 минут, вы хотите, но не можете добиться оргазма, то принято говорить о задержке эякуляции. Эта проблема, волнующая многих мужчин, в большинстве случаев вызывается психологическими факторами.

*Первый способ.* Вы можете избавиться от данной проблемы, совместив

Вы добьетесь успеха в освоении метода торможения, если научитесь распознавать момент приближения эякуляции.





**Если при мастурбации вы быстро добиваетесь семяизвержения, попробуйте заняться самостимуляцией до сексуальной близости.**

самостимуляцию и половой акт в позе «женщина сверху».

Стимулируйте свой пенис до тех пор, пока не почувствуете приближения оргазма, а затем попросите партнершу занять позицию сверху и двигаться в быстром темпе вверх и вниз. Когда вы научитесь добиваться семяизвержения таким способом, вводите половой член во влагалище на более ранних стадиях возбуждения, и уже через несколько недель вы сможете справиться с задержкой эякуляции.

*Второй способ.* Партнерша должна довести вас до оргазма, лаская пенис губами и языком. При следующих занятиях любовью ей нужно стимулировать половой член до мо-

мента эякуляции, а затем занимать активную позу. Как и при предыдущем методе, в дальнейшем ей следует вводить пенис во влагалище все раньше и раньше.

### **Решение проблемы преждевременной эякуляции**

Если вы достигаете оргазма после занятий любовью, длящихся не более 2–3 минут, принято говорить о преждевременной эякуляции.

*Первый способ.* При приближении семяизвержения вам следует сильно сжать бедра и ягодицы. Лучше всего использовать этот метод в положении, при котором вы вводите пенис, располагаясь позади партнерши.

*Второй способ.* Почувствовав приближение эякуляции, выньте пенис из влагалища и сожмите двумя пальцами его основание на 3–5 секунд. Половой акт следует возобновить через 20–30 секунд.



**Если, регулярно используя методы приближения оргазма, вы не можете добиться эякуляции, обратитесь к сексопатологу.**






## Тайны женского оргазма

Прежде чем рассматривать способы усиления оргазма, вам необходимо четко знать, что испытывает женщина на пике наслаждения.



Вы глубоко заблуждаетесь, если считаете, что существует два типа женского оргазма, клиторальный и вагинальный, и что первый качественно ниже последнего.

 Не только мужчины, но и многие женщины придерживаются ошибочного мнения о существовании двух типов женского оргазма. При этом они уверены, что вагинального оргазма достичь намного труднее и он более мощный, чем клиторальный.



Мужчины на пике наслаждения тоже испытывают различные ощущения, которые зависят от их психологического настроения, физического состояния, действий партнерши или позы при половом акте, однако никто не утверждает, что у них существуют различные типы оргазма.

Запомните: существование двух типов женского оргазма — это вымысел. Конечно, оргастические ощущения, которые женщина испытывает в разных позах, в разных обстоятельствах и с разными партнерами, могут сильно отличаться. Она может испытывать как легкие ритмичные сокращения и пульсацию клитора, так и фантастический взрыв чувственности, при котором происходит содрогание всего тела и темнеет в глазах.



Вам следует знать, что, как при стимуляции области клитора, так и при сексуальном контакте, женщина достигает оргазма благодаря ритмичному сокращению окольцовывающей влагалище мышцы.

Во время полового акта пенис, двигаясь во влагалище, натягивает эту мышцу, и это натяжение по нервным





**На сексуальность женщины и на ее способность быстро достигать оргазма вовсе не влияет размер ее клитора, как полагают некоторые мужчины.**

окончаниям и мышечным тканям передается в клитор. Именно это и позволяет представительнице прекрасного пола подняться на пик удовольствия.

Для одних женщин важна прямая



**Перед оргазмом клитор втягивается внутрь, однако его стимуляция по-прежнему возбуждает женщину.**

стимуляция клитора, а для других достаточно и косвенного воздействия на него.

Почему же тогда прямая стимуляция зоны G сразу же доводит женщину до оргазма? Дело в том, что эта зона — ближайший ко входу во влагалище участок, под поверхностью которого находятся мышцы и нервные окончания, ведущие к клитору. Именно поэтому воздействие



Точно так же как и половой член, клиторы бывают разной формы и величины, но это несколько не влияет на способность женщин получать сексуальное удовлетворение.

на зону G позволяет представительнице прекрасного пола испытать мощный оргазм.



Каждая опытная в сексуальном отношении женщина в совершенстве владеет техникой сокращения мышц влагалища. Ощущения, которые при этом испытывает мужчина, очень похожи на то, что он чувствует, когда его партнерша на самом деле испытывает оргазм.



**Не существует ни одного признака, по которому можно точно сказать, что женщина испытала оргазм. Стоны, учащенное дыхание, затвердевшие сосны, румянец, увлажнившееся влагалище могут говорить как об оргазме, так и о том, что партнерша сильно возбуждена.**



## Как доставить удовольствие женщине. Способы усиления оргазма

Как уже отмечалось выше, существенным моментом качественного секса является продолжительная стимуляция эрогенных зон женщины, то есть прелюдия, во время которой партнерша возбуждается настолько, что после проникновения пениса во влагалище сразу же испытывает оргазм.

Для всех представительниц прекрасной половины человечества важна эмоциональная готовность к занятиям любовью.



Женщины тесно связаны с ее душевным состоянием. Женский оргазм — это тайна, раскрыть которую может только очень внимательный, заботливый и любящий мужчина, для которого важна не только физическая, но и эмоциональная связь с партнершей.



Но стоит отметить, что иногда для достижения женщиной оргазма предварительных ласк бывает недостаточно. В некоторых случаях даже самые изысканные любовные игры и ласки и длительный качественный секс не доводят партнершу до пика наслаждения.

Почему же так происходит? Дело в том, что физические ощущения



Чтобы подобрать оптимальный ритм фрикций и позицию, при которой партнерша сможет войти на пик наслаждения, вам необходимо знать самые возбудимые участки ее половых органов.



Если партнерша чем-то расстроена, у нее неприятности, она вряд ли достигнет оргазма даже при самых изысканных ласках, так как не сможет полностью расслабиться и настроиться на сексуальную близость.

Если вы серьезно относитесь к своей любимой, поговорите с ней о ее сексуальных предпочтениях, изучите ее эрогенные зоны и не бойтесь постоянно экспериментировать с новыми и даже необычными поло-



жениями при половом акте, запоминая, при каких позах и ласках партнерша испытывает яркий и длительный оргазм.


### Простой метод усиления оргазма

По изменению клитора вы можете уловить момент приближения оргазма у женщины: за несколько секунд до пика наслаждения он твердеет, а затем скрывается.



В этот момент вам необходимо положить два пальца на область клитора, слегка надавить ими на нее, а затем ритмично массировать ее по часовой стрелке, то ослабляя, то немного усиливая давление.

При этом остальными пальцами вам следует стимулировать большие половые губы или поглаживать внутреннюю поверхность бедер или лобок.

 Неопытный в сексуальном плане мужчина, обнаружив, что клитор партнерши скрылся, думает, что она потеряла интерес к сексу. Однако это говорит о том, что женщина близка к оргазму.

Стоит отметить, что для этого метода вам следует выбрать оптимальную позицию, то есть такую, в которой вы сможете совмещать сексуальную близость с ласками клитора.



Если вы хотите, чтобы ваша партнерша во время занятий любовью испытала фантастические ощущения, а ее оргазм был продолжительным и ярким, выберите позу для близости, подходящую для того или иного метода усиления оргазма. Если в течение дня вы ругаетесь со своей партнершей или оказываете знаки внимания другим женщинам в ее присутствии, то даже не рассчитывайте на ночь страстной любви. Запомните: отрицательные эмоции сильно сказываются на женском либидо.

Если вы будете использовать этот метод, ваша партнерша испытает очень сильный оргазм.





## Сложный метод усиления оргазма

Этот способ намного эффективнее, чем большинство других техник усиления оргазма. Если вы освоите его, то не только в несколько раз усилите оргазм партнерши, но и сами добьетесь более ярких ощущений при достижении пика наслаждения.



Если вы хотите использовать сложный метод усиления оргазма и доставить партнерше незабываемое наслаждение, выберите для занятий любовью боковую позу.



пенис во влагалище, располагаясь позади женщины, на боку или сидя на пятках.

Такое положение имеет ряд преимуществ перед другими позами полового акта: поскольку ваши руки свободны, вы можете ласкать партнершу и стимулировать ее половые органы, одновременно совершая фрикционные движения.

Также для этого способа вы можете использовать позицию, при которой женщина находится сверху. Однако в такой позе вы столкнетесь с определенными сложностями, поскольку ваши движения во время полового акта будут ограничены.

Что касается позы «мужчина сверху», то в ней вам придется опираться на руки, и вы физически не сможете стимулировать половые органы партнерши так, как необходимо для того, чтобы усилить ее оргазм.



Стоит отметить, что данный метод можно использовать только в определенных позах. Наиболее оптимальным положением является то, в котором ваша партнерша лежит на боку, а вы вводите

Способ стимуляции половых органов партнерши во время сексуальной близости окажет огромное влияние на силу и продолжительность ее оргазма.



Для данного метода вы также можете использовать положение, при котором вы оба располагаетесь на боку лицом друг к другу.







От техники усиления оргазма, которую вы будете использовать при сексуальной близости, напрямую зависит, принесут ли вам наслаждение занятия любовью, запомнятся ли они вам, или это будет просто половое сношение, несущее вам обоим лишь физическое удовлетворение.

Поэтому, как уже отмечалось выше, вам нужно занять оптимальное положение, то есть боковое.

А теперь о сути метода. Когда вы введете половой член во влагалище, приподнимите ногу партнерши и положите на свою. После этого введите пенис как можно глубже, раздвиньте большие половые губы женщины пальцами и без сильного нажима массируйте их.



Чтобы отсрочить семяизвержение, вам необходимо уменьшить трение пениса или использовать один из способов пролонгирования полового акта.



Продолжайте стимуляцию больших половых губ во время всего сексуального контакта.

При этом одной рукой вам следует стимулировать левую половую губу по часовой стрелке, а другой — правую половую губу против часовой стрелки.





Используя данный способ усиления оргастических ощущений, вы будете стимулировать (косвенно) не только область клитора партнерши, но и чувствительные точки, расположенные во влагалище, в том числе и зону G.



Подобная стимуляция вызовет прилив крови к половым губам, возбуждение клитора, выделение большого количества влагалищной смазки, раздражение зоны G и, как ре-

зультат, мощный и продолжительный оргазм.

Этот метод усиления оргазма, впрочем, как и любая новая техника секса, потребует от вас определенной тренировки и, конечно же, терпения. Ведь вам придется не только контролировать наступление собственного оргазма, но и синхронизировать движения пениса во влагалище и рук, массирующих половые губы.

Если вы почувствуете приближение эякуляции, выньте половой член из влагалища и стимулируйте им только вульву.

**Вы можете использовать данный метод и в других позах. Однако вам следует выбирать такие положения, при которых ваши руки будут свободны. Кроме того, позиции должны быть удобными для пролонгирования полового акта.**

Помимо этого, вам нужно будет регулировать и силу давления пальцев, выбрав наиболее оптимальный для партнерши нажим.



Попросите любимую во время полового акта говорить вам, в каком ритме и с каким давлением вам следует стимулировать ее половые органы.

Однако, несмотря на сложность усиления оргазма этим методом, поверьте, что ощущения, которые получит ваша партнерша, стоят ваших терпения и усилий.

Регулярно используя данный способ, вы добьетесь сексуальной гармонии с партнершей и постепен-





Освоив сложный метод усиления оргазма, вы вскоре почувствуете возможность полностью удовлетворять чувственные потребности своей любимой.

но достигнете вершины своих чувственных возможностей.

### Продолжительный оргазм


Чтобы не только повысить интенсивность оргазма, но и сделать его



более продолжительным, вам следует стимулировать мышцу, окружающую вход во влагалище. Она прилегает к клитору, и поэтому большинство представительниц прекрасной половины человечества сильно возбуждается при ее стимуляции.

Вы можете делать это во время полового акта, двигая бедрами назад и вниз. Таким образом стимуляции будет подвергаться не только окружающая вход во влагалище мышца, но и зона G, на которую будет оказывать давление головка пениса.



 Интенсивность оргазма и наслаждение, которое получает женщина на пике наслаждения, вы можете усилить в несколько раз, если научитесь правильно стимулировать вход во влагалище.



### Супердлительный оргазм

При стимуляции шейки матки женщина способна испытать супердлительный оргазм. Идеальной для этого считается поза, при которой партнерша располагается сверху лицом к партнеру.



Одновременной стимуляции шейки матки и зоны G можно добиться в положении, при котором мужчина вводит половой член, располагаясь позади женщины.



Если у вас длинный половой член, а у партнерши короткое влагалище, поза «женщина сверху» может вызвать у нее неприятные и даже болезненные ощущения. Поэтому вам следует выбирать для занятий любовью другие положения.



После введения полового члена во влагалище ей необходимо немного отклониться назад. В таком положении головка пениса будет тесно соприкасаться с шейкой матки, стимулируя ее.

В этой позе партнерша может совершать любые движения, но ей желательно чередовать быстрые движения вверх-вниз с медленными круговыми, а перед оргазмом совсем прекратить их.



Когда она прекратит двигаться и замрет в предвкушении пика удовольствия, вам следует осуществлять круговые движения бедрами, а также стимулировать руками клитор и грудь партнерши.

### Мощный оргазм

Чтобы ваша партнерша испытала мощный оргазм, вам следует сти-



Для одновременной стимуляции зоны G и области клитора прекрасно подходит позиция «мужчина сверху», при которой женщина подкладывает под поясницу или ягодицы подушку, а после введения полового члена во влагалище скрещивает ноги на вашей спине.



мулировать ее зону G и одновременно ласкать клитор и нижнюю часть живота. Для этого вам лучше всего использовать при занятиях любовью позы, при которых вы будете располагаться позади женщины.

Это может быть любой из вариантов коленно-локтевой позиции, положение, при котором вы стоите, а партнерша располагается на коленях на краю кровати, или то, при котором стоите вы оба.



Также активной стимуляции зона G и клитор подвергаются в позиции «по-офицерски» — той, при которой ноги партнерши находятся на ваших плечах.



**В положениях, при которых вы не можете ласкать область клитора партнерши, вы можете использовать клиторальный стимулятор или попросить любимую самостоятельно делать это.**

Если вам нравится заниматься любовью в коленно-локтевой позе, вам следует стимулировать область клитора партнерши рукой. При этом необходимо скоординировать фрикции и движения руки: при медленных движениях полового члена



*Секс — это не цирковое представление, которое вы должны разыгрывать друг перед другом. Это искусство владение собственным телом и своими эмоциями, что в совокупности дает вам возможность не только доставлять партнеру удовольствие, но и самому получать его.*

во влагалище вам нужно совершать быстрые движения указательным пальцем вперед-назад, а при быстрых толчках, напротив, гладить область клитора ладонью, делая ею медленные круговые движения.



Чтобы почувствовать всю прелесть полного обладания друг другом, расслабьтесь и отбросьте все свои мысли о том, что какие-то элементы ваших ласк являются неприличными.



## Яркий оргазм

Чтобы ваша партнерша испытала яркий по ощущениям оргазм, вам следует стимулировать ее клитор. При этом воздействие на этот чувствительный участок тела женщины должно быть не косвенным, а прямым.



**Для достижения женщиной яркого оргазма подходит положение, при котором партнерша располагается сверху лицом к вам, а после проникновения полового члена во влагалище наклоняется вперед.**



Добиться максимальной стимуляции клитора половым членом можно в классической позиции — той, при которой вы располагаетесь сверху лежащей на спине партнер-



ши. Последней при этом следует как можно шире развести согнутые в коленях ноги.

Для удобства женщина может подложить под ягодицы или поясницу подушку и закинуть ноги на ваши бедра, прижимая колени к вашим бокам.

В таких позах вы можете совершать фрикции любой скорости и амплитуды, главное, чтобы при этом стимуляции подвергалось не только влагалище, но и клитор. А вот партнерше желательно остановиться на медленных круговых движениях и при этом полностью расслабить мышцы промежности, чтобы повысить чувствительность клитора к стимуляции.

**Для достижения женщиной яркого оргазма подойдут позиции, при которых она сможет обвить вашу талию ногами, тесно прижимаясь областью клитора к вашему лобку.**

## Двойной оргазм

Чтобы ваша партнерша испытала двойной оргазм, вам следует одновременно стимулировать ее клитор и вход во влагалище. Лучше всего это осуществлять в положениях, при которых половой член проникает во влагалище неглубоко. Оптимальным вариантом для вас будут различные варианты позы «стоя».

В таких позициях вы сможете осуществлять стимуляцию клитора рукой и одновременно возбуждать вход во влагалище головкой пениса.



Если партнерша не хочет проявлять активность, предложите ей заняться любовью в позе, при которой вы сможете стимулировать ее клитор рукой, например в боковом или коленно-локтевом положении.





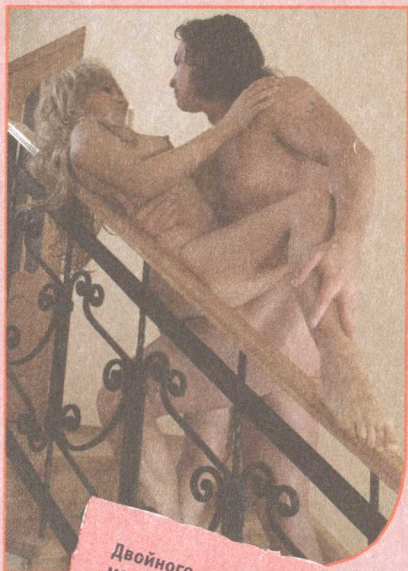
Если ваша любимая способна во время сексуальной близости несколько раз взойти на пик наслаждения, вам следует менять позы и стимуляцию таким образом, чтобы оргазмы партнерши были разными по ощущениям.

### Тройной оргазм

Добиться того, чтобы ваша любимая пережила мощный по ощущениям тройной оргазм, можно при одновременной стимуляции клитора, зоны G и шейки матки. Для этого вам необходимо выбрать позу, при которой пенис проникает во влагалище глубоко и оказывает давление на зону G. Кроме того, позиция должна благоприятствовать прямой стимуляции клитора.

Оптимальным вариантом является положение, при котором партнерша лежит на спине с широко разведенными ногами, а вы распола-

гаетесь сверху, опираясь на колени и вытянутые руки. После проникновения полового члена во влагалище женщине следует выпрямить ноги и еще шире развести их.



Двойного оргазма можно добиться в позиции, при которой партнерша располагается сверху лицом к вашим ногам.



Если у вас короткий половой член,


а у вашей партнерши длинное влагалище, выберите позу, при которой пенис проникает во влагалище на максимальную глубину.

Если у партнерши суперчувствительный клитор, его прямая стимуляция вызывает у нее болезненные ощущения. В этом случае вам следует воздействовать на эту область косвенно.



## Как доставить удовольствие мужчине. Способы усиления оргазма

Если вы полагаете, что для удовлетворения партнера не стоит придумывать ничего особенного и изощренного, а тратить время и силы на предварительные ласки вообще нет смысла, вы ошибаетесь.

 **Интенсивность оргазма у мужчины зависит от внешних обстоятельств, физического состояния, настроения, а также от того, как проходит конкретный половой акт.**




Заблуждением является также распространенное женское мнение, что представителям сильной половины человечества намного проще достичь оргазма. Однако зачастую мужчины тоже сталкиваются с различными сексуальными проблема-

ми, о чем неоднократно упоминалось на предыдущих страницах.



Разумеется, мужчина с нормальным здоровьем и при отсутствии психологических проблем, влияющих на его сексуальность, во время полового акта достигает пика наслаждения тогда, когда захочет сам, но, как и у женщин, один оргазм у него может сильно отличаться от другого длительностью, интенсивностью и ощущениями. Это напрямую зависит как от внешних факторов и психологического настроя, так и от сексуальной грамотности его партнерши.

 **Мужчины больше склонны к эротическим фантазиям, чем женщины. Если вы поддержите мечты партнера и согласитесь на какой-либо сексуальный эксперимент, вы тем самым доставите ему огромное удовольствие.**



Чтобы при каждом занятии любовью доставлять партнеру огромное наслаждение, освоите хотя бы несколько методов усиления оргазма.

Оргазм мужчина может переживать по-разному. Иногда его ощущения на пике наслаждения бывают просто фантастическими, а в некоторых случаях оргазм сопровождается только слабыми спазмами.





Не все мужчины получают удовольствие от анальной стимуляции, поэтому, прежде чем использовать данный метод усиления оргазма, поговорите с партнером на эту тему.

стой способ — это стимуляция ануса указательным пальцем.

Во время сексуальной близости введите указательный палец в анус партнера и надавливайте им на переднюю стенку прямой



Мужчины любят сексуальное разнообразие, поэтому иногда даже незначительное новшество или неожиданный эротический сюрприз вызывают у них сильное возбуждение и, как следствие, мощный по ощущениям оргазм.

### Эффективный метод усиления оргазма

Действенным способом усиления оргазма у мужчины является стимуляция заднего прохода. Существует два метода этого эротического воздействия, и из них вам следует выбрать тот, который понравится именно вашему партнеру.

Первый метод — это воздействие на простату специальным анальным стимулятором, который можно приобрести в любом магазине интимных товаров. Более про-

кишки, стимулируя тем самым простату. Такое воздействие не только в несколько раз усилит оргазм у мужчины, но и будет способствовать увеличению количества эякулята.



Стимуляцию вы можете проводить в позициях «мужчина сверху» и «женщина сверху». При этом партнеру следует как можно шире развести бедра.





## Новый вид сексуальной активности

Иногда, чтобы в несколько раз усилить приятные ощущения партнера, достаточно просто осуществить его эротические фантазии. Большинство мужчин мечтает об анальном сексе со своей партнершей.



Во многих случаях подобная фантазия — это стремление получить необычные ощущения от близости, но иногда она связана с трудностями поддержания нормальной эрекции во время полового акта. Положительно при этой проблеме может подействовать анальный секс.

Прежде чем заниматься анальным сексом, вам следует научиться расслаблять мышцы ануса.

В неподходящих для анального секса положениях введение пениса в задний проход причинит вам боль.



Для анального секса вам потребуется специальный гель на водной основе, который можно купить в любом магазине интимных товаров или в аптеке.

Поэтому, если вы доверяете своему любимому и у вас нет предубеж-



дения против этого вида сексуальной активности, пойдите навстречу желанию партнера, а возможно, и своей тайной фантазии.

При соблюдении определенных правил личной гигиены, а также при выборе оптимальной позы анальный секс доставит абсолютно новые приятные ощущения не только мужчине, но и вам. Он в несколько раз усилит интенсивность оргазма вашего партнера и, как правило, позволит вам испытать необычный взрыв чувственности.





Если при занятиях любовью вы хотите добиться еще более насыщенных ощущений, одновременно с анальным сексом используйте клиторальный стимулятор или вибратор.



Стоит отметить, что ректальная часть кишечника обильно пронизана нервными окончаниями, и при надлежащей ее стимуляции вы получите фейерверк удовольствия и вполне сможете достичь оргазма. При этом по ощущениям он будет сильно отличаться от того, который вы испытываете при половом акте или куннилингусе.

Согласно опросам сексологов, 30% женщин не только не принимают анальный секс, но и отвергают даже мысль о ласках заднего прохода. Если вы относитесь к их числу, подумайте о том, что многие семьи распадаются именно из-за однообразия в интимных отношениях.



При анальном сексе необходимо пользоваться презервативом. Существуют презервативы, предназначенные специально для анального секса. Они такие же тонкие, как и обычные, однако проверяются на прочность по более жестким стандартам.

Удобнее всего заниматься анальным сексом в положениях, при которых мужчина располагается позади вас. Это может быть коленно-локтевая позиция или поза, при которой вы лежите на животе или на боку.

Если этот вид сексуальной активности вы практикуете регулярно, то вполне можете принять положение, при котором ваш партнер лежит на спине, а вы располагаетесь сверху лицом или спиной к его ногам.



Многие женщины, регулярно практикующие анальный секс, испытывают во время него несколько необычных по ощущениям оргазмов.



### Изысканные ласки во время сексуальной близости

Усилить оргазм партнера вы можете с помощью изысканной стимуляции его эрогенных зон во время полового акта. При этом чем оригинальнее будут ваши ласки, тем интенсивнее и продолжительнее будет оргазм мужчины.



Едва ощутимые прикосновения к эрогенным зонам во время полового акта зачастую вызывают у мужчины яркий оргазм.



Даже поглаживание кончиками пальцев по спине вызывает у мужчины сильное сексуальное возбуждение.

Для активизации сексуальной энергии партнера во время занятий любовью вы можете нежно покусывать его соски и мочки ушей, сжимать его ягодицы, слегка надавливать на основание полового члена,



цекотать или нежно пощипывать яички, а также использовать едва ощутимые прикосновения.



Тепловое воздействие на эрогенную зону усиливает ее чувствительность к другим видам сексуальной стимуляции.

Попробуйте во время полового акта нежно прикасаться к плечам, внутренней поверхности бедер, спине, ступням, груди, шее, внутренней стороне предплечья, подколенным впадинам, задней стороне бедер партнера, а также к участкам между пальцами его рук и ног.

При слегка ощутимой стимуляции этих зон, совмещенной с изысканной сексуальной близостью, ваш любимый получит незабываемые ощущения.



Во время прелюдии лучше всего воздействовать теплом на второстепенные эрогенные зоны, а при сильном возбуждении партнера перейти к стимуляции его пениса.


Усилить в несколько раз возбуждение партнера и сделать его оргазм более насыщенным по ощущениям вы можете, если подвергнете тепловому воздействию один из чувствительных участков его тела.

Например, во время фелляции вы можете использовать в качестве источника тепла свое дыхание. Приблизьте полуоткрытый рот к голов-





Взяв в рот кубик льда, вы можете в течение нескольких секунд ласкать губами и языком грудь и соски партнера.

 Вы можете поддержать во рту горячую воду, проглотить ее, а затем подышать на головку полового члена партнера и провести по всему стволу пениса горячим языком.

ке пениса партнера и подышите на нее, затем отодвиньте голову и подуйте.

Не только воздействие теплом, но и стимуляция эрогенных зон партнера льдом вызывает у него сильное возбуждение и продолжи-



тельный оргазм. Разогрев партнера предварительными любовными ласками, приложите на несколько секунд к его груди или внутренней поверхности бедер холодное влажное поло-



тенце или салфетку, в которую завернут лед.

Вы можете провести завернутым в салфетку кусочком льда по всему телу любимого, начиная от шеи и заканчивая пальцами ног и обязательно обходя половые органы.



Воздействие холодом на эрогенные зоны мужчины позволяет продлить сексуальную близость и приятные ощущения при оргазме. Ни в коем случае не прикладывайте лед к пенису и яичкам партнера.



## Сексуальная активность

Многие мужчины испытывают сильнейшее возбуждение, когда партнерша сама проявляет инициативу в занятиях любовью и при этом ведет себя не-сколько агрессивно.

Это ассоциируется у большинства представителей сильной половины человечества с необузданной сексуальностью.

Если вы хотите доставить партнеру новые ощущения, проявите сексуальную инициативу тогда, когда он этого не ожидает.

ма является спонтанный половой акт. Соблазните партнера, когда он этого не ожидает, и займитесь с ним любовью в какой-либо необычной для вас позе.

Лучше всего, если это будет происходить вне спальни. Подобный сексуальный эпизод возбудит вас обоих и доставит вам целую гамму незабываемых ощущений.



Возьмите на себя инициативу сексуальной близости. Предложите партнеру стать на время пассивным, целуйте и ласкайте его до тех пор, пока он не возбудится до предела, а затем займите активную позицию и доведите его до оргазма.

## Спонтанный секс

Действенным методом усиления приятных ощущений во время оргаз-

Ваше искреннее желание доставить партнеру удовольствие сделает вас в его глазах идеальной любовницей.

Для спонтанных занятий любовью большинство партнеров, как правило, выбирает позиции, при которых они оба стоят. Если вы хотите быстрого секса и яркого оргазма, проведите по-



ловой акт в положении, при котором мужчина вводит пенис, располагаясь позади вас. Если спонтанный секс является лишь началом ваших любовных утех, а продолжить сексуальную близость вы планируете в спальне, выберите позицию «стоя», при которой вы располагаетесь лицом к партнеру.



Ваша любовь и желание поделиться своими чувствами с партнером гораздо важнее любой сексуальной техники.



Поделитесь с любимым своими эротическими фантазиями, в которых он играет главную роль. Это в несколько раз усилит его возбуждение.

## Самостимуляция

Ни для кого не секрет, что большинство мужчин приходят в неописуемый восторг от зрелища обнаженной женщины, которая сама себя возбуждает. Поэтому, если у вас отсутствуют на этот счет предубеждения, разожгите страсть партнера, занявшись на его глазах самостимуляцией.



Если во время самостимуляции вы будете использовать какую-либо сексуальную игрушку или вибратор, ваш любимый возбудится до предела.

Начните с поглаживания своей груди, стимуляции сосков, затем проведите кончиками пальцев по своему лицу, губам, рукам и животу, разведите бедра, погладьте низ живота, а затем — половые органы, ягодицы и внутреннюю поверхность бедер.



Лаская свое тело, разговаривайте с партнером. Скажите ему, что от одного воспоминания о нем вы приходите в сильное возбуждение и не можете совладать со своими желаниями.



## Лучший метод продления оргазма

Многие считают, что только женщины способны переживать длительный оргазм, а у мужчины пик наслаждения продолжается столько же времени, сколько и семяизвержение, то есть несколько секунд.



Пролонгируя сексуальный контакт, мужчина сможет испытать оргазм длительностью до 2 минут.

его пенис из влагалища, надавить двумя пальцами одной руки на его основание, а двумя пальцами другой — на промежность. При этом мужчине рекомендуется как можно



Эффективным способом усиления оргазма является совместный просмотр эротических фильмов или чтение иллюстрированных книг на тему любви и секса.

На самом деле оргазм и эякуляция — это две разные вещи: после семяизвержения мужчина способен наслаждаться оргазменной разрядкой еще некоторое время. Но этого можно добиться только в том случае, если он научится пролонгировать половой акт, а вы поможете ему в этом.

Многих мужчин возбуждает, когда во время полового акта партнерша проводит ногтями по их телу или сильно сжимает им предплечья.

сильнее напрячь мышцы ягодиц и бедер.

Через 5–20 секунд вам следует возобновить половой акт. Смените положение, выбрав такую позу, при которой трение головки полового члена о стенки влагалища будет минимальным, и продолжите занятия любовью в неторопливом ритме.

Когда мужчина снова приблизится к оргазму, повторите вышеописанные действия.

Снова смените позу, выбрав ту, при которой вы сможете играть активную роль и совершать резкие дви-

Чтобы испытать длительный оргазм, мужчине следует сдерживать семяизвержение не менее трех раз.

Существует довольно простой метод продления пика удовольствия. Для этого вам необходимо довести партнера до предельного возбуждения, то есть до грани оргазма, а затем, вынув





Чтобы сдержать семяизвержение, как правило, достаточно надавливать на основание пениса и на промежность в течение 5-10 секунд.

жения в быстром темпе. Подобный половой акт закончится для партнера ярким и продолжительным оргазмом.

### Как добиться бурного оргазма

Чтобы партнер испытал бурный оргазм, за несколько секунд до семяизвержения вам следует добиться максимального проникновения пениса во влагалище и несильно сжать яички мужчины, при этом слегка массируя их.

Половой акт в неторопливом ритме приводит обоих партнеров к бурному оргазму.



Если есть возможность, сожмите другой рукой грудь партнера или, если вы занимаетесь любовью в позе «мужчина сверху», стимулируйте соски партнера своими коленями. Одновременная стимуляция головки пениса, яичек и сосков действует на мужчин безотказно и позволяет им испытать бурный оргазм.



Главное в сексе — это не техника, а внимательное отношение партнеров друг к другу.



# Секс без проблем

**Н**екотрые партнеры при выборе позиций для сексуальной близости сталкиваются с проблемами из-за несовпадения параметров их половых органов.



При выборе позиций для сексуальной близости необходимо учитывать не только параметры ваших половых органов, но и расположение главных эrogenных зон.

## Рекомендации по выбору позиций

Некоторые сексуальные проблемы легко решить, если выбрать для занятий любовью такие положения, которые принесут обоим партнерам максимальное наслаждение, то есть те, что соответствуют строению и размерам гениталий мужчины и женщины.

### Центральное расположение

Центральное расположение влагалища — это самое идеальное строение половых органов женщины.

Вы можете выбирать для занятий любовью любые позы, однако при этом вам необходимо учитывать размер влагалища и пениса.



При центральном расположении влагалища для более глубокого проникновения полового члена выбирайте позы «женщина сверху» и «мужчина сверху».

### Низкое расположение

Если влагалище расположено ближе к заднему проходу, вам следует выбирать любой из вариантов положения «мужчина сзади».



Также при подобном строении половых органов подходит позиция, при которой вы располагаетесь в кресле или на стуле с широко разведенными ногами, а партнер стоит лицом к вам.



При низком расположении влагалища занятия любовью в традиционной позе не принесут ожидаемого удовлетворения: если даже у мужчины большой пенис, он не проникнет во влагалище полностью, а при быстрых фрикциях будет постоянно выскальзывать.





При низком расположении влагалища идеально подходит позиция, при которой вы садитесь сверху партнера спиной к нему.

### Высокое расположение

Если влагалище располагается ближе к клитору, традиционный вариант позы «мужчина сверху» не принесет вам удовольствия. Вам лучше выбрать положение «по-офисерски» или позицию «мужчина сверху», при которой вы кладете одну ногу на плечо партнера. При этом вам желательно подложить под ягодицы подушку или валик или попросить мужчину приподнять их руками.

Также при таком строении половых органов подходит поза, при которой вы лежите на спине с широко разведенными и выпрям-



При высоком расположении влагалища вы можете заниматься любовью, сидя сверху партнера лицом к нему.

ленными ногами, а партнер вводит пенис во влагалище, стоя на коленях.



При высоком расположении влагалища идеальными для занятий любовью являются боковые позы, при которых партнеры лежат лицом друг к другу.


Идеальным вариантом при низком расположении влагалища является поза, при которой женщина лежит на животе, а партнер приподняв бедра, сидит на пятках позади нее.





### Позы при различии в размерах половых органов

У некоторых пар при половом акте возникают серьезные сексуальные проблемы из-за несоответствия размеров половых органов. Зачастую таким партнерам сложно не только получить взаимное удовлетворение, но даже осуществить сексуальный контакт.

 В большинстве случаев проблемы у партнеров возникают после рождения ребенка. После родов влагалище у женщины становится шире, а его мышцы теряют тонус.



Конечно, многих партнеров выручают оральные ласки и петтинг, однако стремление к нормальному половому акту часто приводит их к взаимным изменам.




Если у женщины широкое влагалище, а у партнера маленький пенис, паре следует выбрать позы, при которых трение полового члена о стенки влагалища будет максимальным.

Если вы столкнулись с подобными проблемами, выберите правильные позы для сексуальной близости. Это поможет вам избежать многих неудобств, связанных с неудовлетворенностью и неприятными ощущениями во время занятий любовью.

Если у женщины широкое и длинное влагалище, а у партнера пенис среднего или маленького размера, необходимо выбирать положения из группы «мужчина сзади» или боковые позиции, в которых женщина располагается спиной к партнеру.





 В позициях, при которых женщина закидывает ноги на плечи партнера, влагалище сокращается в продольном направлении и его глубина несколько уменьшается.

Если ширина влагалища у женщины нормальная, а проблемы у пары возникают из-за того, что у мужчины короткий половой член, паре следует отдавать предпочтение позам из группы «мужчина сверху» — тем, при которых ноги женщины располагаются на плечах партнера.

При большом половом члене у мужчи-

после того, как женщина будет сильно возбуждена, а мужчина осторожно введет половой член во влагалище в классической позиции.




Небольшие размеры пениса нисколько не влияют на способность мужчины удовлетворить партнершу.

После нескольких неглубоких и медленных фрикций влагалище женщины несколько расширится и пара сможет сменить позицию, выбрав такую, при которой мужчина сможет ввести пенис во влагалище почти полностью, например боковую.



ны и коротком и узком влагалище у женщины следует выбирать положения, при которых пенис проникает во влагалище не полностью. Это могут быть любые позы из группы «стоя», а также боковые позиции. Однако такие позы лучше принимать

 Если в позе «мужчина сверху» вы испытываете болезненные ощущения при глубоком проникновении пениса во влагалище, упритесь руками в грудь партнера и, удерживая его, регулируйте тем самым глубину введения полового члена.



Если у мужчины большой половой член, пара может выбрать позицию из группы «мужчина сверху», при которой женщина вытягивает разведенные ноги.



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ЛЮБОВНЫЕ ИГРЫ .....	4
Любовные игры .....	4
От чего зависит сексуальность .....	6
Как вызвать сексуальный интерес у партнера .....	8
Как возбудить мужчину .....	10
Эрогенные зоны .....	10
Фелляция .....	14
Как возбудить женщину .....	20
Эрогенные зоны .....	20
Этапы прелюдии .....	24
Куннилингус .....	28
УСИЛЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ .....	32
Толчки пениса .....	32
Движения женщины .....	33
Мужской самоконтроль .....	34
Способ торможения .....	34
Решение проблемы задержки эякуляции .....	34
Решение проблемы преждевременной эякуляции .....	35
Тайны женского оргазма .....	36
Как доставить удовольствие женщине.	
Способы усиления оргазма .....	38
Простой метод усиления оргазма .....	39
Сложный метод усиления оргазма .....	40



Продолжительный оргазм .....	43
Супердлительный оргазм .....	44
Мощный оргазм .....	44
Яркий оргазм .....	46
Двойной оргазм .....	46
Тройной оргазм .....	47
Как доставить удовольствие мужчине. Способы усиления оргазма .....	48
Эффективный метод усиления оргазма .....	49
Новый вид сексуальной активности .....	50
Изысканные ласки во время сексуальной близости .....	52
Сексуальная активность .....	54
Спонтанный секс .....	54
Самостимуляция .....	55
Лучший метод продления оргазма .....	56
Как добиться бурного оргазма .....	57
 СЕКС БЕЗ ПРОБЛЕМ .....	58
Рекомендации по выбору позиций .....	58
Центральное расположение .....	58
Низкое расположение .....	58
Высокое расположение .....	59
Позы при различии в размерах половых органов .....	60



*Популярное издание*

## **ОРГАЗМ БЕЗ ПРОБЛЕМ**

Автор составитель  
Нестерова Дарья Владимировна

Редактор *О. Г. Рогов*  
Художественный редактор *О. Н. Адашкина*  
Корректор *Е. В. Жмурова*  
Компьютерная верстка *А. А. Курмышов*  
Компьютерный дизайн *Г. В. Смирновой*  
Фотографии производства студии «М-Пресс»

Подписано в печать 06.12.07. Формат 60х90<sup>1/16</sup>.  
Усл. печ. л. 4,0. Тираж 7000 экз. Заказ № 19482 (Л-См).

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ООО «Издательство АСТ»  
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32  
Наши электронные адреса:  
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ОАО «Смоленский полиграфический комбинат»  
214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1.