

Инструкция к женщине: тело

Привет, мой хороший. Эту книжечку я рекомендую читать вместе с первой частью, которая называется «Инструкция к женщине: Голова» (там про знакомства, свидания, правила поведения и удивления).

Здесь я расскажу тебе всё о женском оргазме: где он возникает, какие виды оргазмов существуют и главное - что делать для его достижения. Всю информацию я, для удобства, разделила на подтемы, начиная от подготовки к сексу и заканчивая способами разнообразить свое удовольствие.

Я внимательно отношусь к твоим пожеланиям по поводу знаний о сексе, и поэтому старалась сделать эту методичку максимально практичной. Все для твоего удовольствия!

Читай, практикуй и наслаждайся любовью, тигр.

Вот содержание моих материалов:

1. Подготовка к сексу: как настроиться на получение удовольствия.
2. - Как расслабить девушку и что делать перед сексом.
3. - Техники и виды массажа.
4. - Гайд по эрогенным зонам. Куда давить, что нажимать, где целовать.
5. Что делать во время секса:
6. - Как действовать парню во время фрикций.
7. - Топ 5 поз, от которых каждая девушка будет без ума.
8. - Ошибки и мифы: бывает ли секс как в порно?
9. - Какими бывают женские оргазмы .
10. Бонус: Разнообразьте свои ласки!
11. - Секс-игры и приёмчики.
12. Игрушки, смазки - все об их использовании.

Подготовка к сексу

Да, дорогой мой, к нему надо готовиться. Более того, получение яркого оргазма напрямую зависит от точности и последовательности твоих действий до и во время секса. Я не говорю, что нужно использовать какие-то «секретные супер техники» - зачастую все очень индивидуально, а универсальных техник на все случаи жизни попросту не существует.

Так что, мой упругий кентавр, не расслабляйся - к каждой девушке нужен свой подход. Банально? Зато правда.

Однако основа всегда одинакова: для получения удовольствия нужно максимально расслабиться, а потом уже переходить к прелюдиям, ласкам и возбуждению. Хотя и твое расслабление тоже может стать своеобразной

прелюдией, которая в итоге еще больше возбудит партнершу (массаж, общение перед сексом).

Что же делать сначала?

Номер раз. Подготовь место для вашего взаимодействия. Опытным парам это не всегда требуется, да и новичкам часто заходит секс в неожиданных местах: машине, парке или на дереве (нет).

Но если ты хочешь, чтобы ваш первый раз прошел идеально или просто оставить лучшие впечатления от секса с тобой - **подготовь место**, говорю тебе.

Хотите **этого** в квартире? Сложи вещи, подготовь чистую постель. Вряд ли девушка будет в восторге, если на люстре висит носок, источающий ароматы не первой свежести, а в постели -- хлебные крошки и следы от кетчупа. Как минимум - убери и почисти всё. Для себя же, самец, стараешься.

Если процесс происходит в гостиничном номере, проверь, как работает душ и туалет, есть ли полотенца, мыло. Позаботься о питьевой воде, возможно - легком перекусе, если знаешь предпочтения девушки.

Из дополнительного одобряю: зажги ароматические свечи, расставь эфирные масла, включи приятный чилл на фоне.

Но без перебора! Пусть она заметит, что ты готовился, но не из кожи вон лез.

Второе. Приведи себя в порядок. Помойся, подстриги ногти (на руках и на ногах) и надень чистую одежду. Бриться - по ситуации. Все-таки, волосы на теле - это естественно для обычного человека. Но помни, мой альфа-самец, - ни одна порядочная девушка не захочет общаться с вонючим заросшим аборигеном. Что уж говорить о сексе. Да и щетина на подбородке её губам не понравится (ни тем, ни другим).

Да, чуть не забыла. Обязательно почисти зубы! Сюда же: никакого лука и чеснока перед общением, жвачку лучше не использовать сильно мятную, от нее тоже глаза режет.

Представь, вот вы разделись, ложитесь вдвоём в постель, начинаете целоваться... а из уст её доносятся ароматы весеннего огородного перегноя. Романтично? Не думаю. Вот и ты не забывай о личной гигиене.

Три. Здесь речь пойдёт о правильном настрое и расслаблении. Посмотрите фильм вместе, пообщайтесь. Если предлогом для встречи и секса стал фильм - можете сначала действительно его посмотреть, без неловких молчаний, обсуждая происходящее. А если переходить к ласкам, то и о фильме надо забыть, переключаясь на девушку (комедия на фоне не способствует расслаблению, кстати).

Можно послушать музыку или поиграть во что-то. Здесь важно настроить девушку на правильную волну, дать ей понять, что тебе важны её ощущения, что она в безопасности и может раскрыться.

Очень неправильная ситуация: девушка только порог переступила, а парень уже самодовольно обнажает шпагу. Не надо так, пожалуйста! Если девушка уже согласилась провести с тобой этот вечер - не стоит никуда спешить. Постепенность и поочередность действий никогда не навредит, разве что сама девушка скажет: «Давай сделаем это уже, хватит резину тянуть». А это будет явно получше испуганного взгляда, зажатых движений и, в конце концов - испорченного вечера. Так что - никакой спешки, сладкий мой.

Четвертое место. Самый крутой лайфхак о том, как подготовить все правильно и даже больше - привести девушку в неопиcуемый восторг: СПРОСИ её, чего она хочет!

Да, вот так всё просто. Да, так тоже можно. Ты стопроцентно попадёшь в точку, если поинтересуешься у своей партнерши, что ей нравится.

Очень (не)очевидный совет, правда?

Но ведь многие мужчины забывают об этом, стремятся впечатлить партнёршу совершенно нелепыми выкрутасами и в итоге этот секс становится последним. Будь умнее - она не перестанет уважать тебя после вопроса. Скорее даже наоборот: поймет, что тебе не всё равно и что ты внимательно относишься к её желаниям.

Не мудри, мой Аполлон.

В общем, это вся основа правильной подготовки к сексу. Если выполнил эти 4 пункта и не накосячил в общении – считай что самое трудное уже позади. Но для оргазма всё же маловато будет.

Поэтому, когда вы подошли к моменту интимной близости, - пора переходить непосредственно к телу девушки. Тебе вовсе не обязательно набрасываться на нее, словно волк на овечку. Если обоим уже хочется такого - пожалуйста. Но чаще всего нужно продолжать расслаблять свою королеву, настраивая на классный секс.

А потому лучшее, что может физически подвести тело девушки более близкому общению - массаж, умело тобой исполненный.

Лови:

5 видов массажа перед сексом

Массаж всего что сзади

Положи девушку на живот и делай массаж сверху вниз, начиная с головы. Затем поочередно массируй обе руки до самых кончиков пальцев, спускайся по спине до ягодиц и переходи к ногам. Плавнo совершай пассы руками, не спеши. Это не мануальная терапия, будь нежным. Кому-то больше понравятся круговые движения, кому-то - прямые. Но главное - действуй душой и не торопись. Очень часто мышцы спины забиты и зажаты, так что такая прелюдия наверняка очень понравится твоей подружке.

Массаж тела спереди (это когда партнерша уже расположена к сексу)

Начинай с плеч, переходи к рукам и лишь после этого - к груди и животу. Не нужно сразу двигаться к гениталиям – попробуй немного поиграть, подразнить свою кошечку. К тому же, если твой массаж изначально не подразумевал сексуальную

составляющую, - такие действия и вовсе могут зажать девушку и приведут к ненужному напряжению. Будь последователен – двигайся сверху вниз, уделяя одинаковое внимание всем частям тела.

Массаж кончиками пальцев

Данная техника может понравиться не всем - это так щекотно! Но попробовать точно стоит.

Начинай с круговых движений кончиками пальцев, которые затем сменяются движениями вверх-вниз и из стороны в сторону. Рекомендую при этом менять скорость движений и интенсивность нажима - но не царапай (если только девушка сама не попросит об этом). И позаботься о гигиене ногтей: они должны быть чистые и аккуратно подстрижены. Без этого ничего приятного не получится, сначала проверь на себе.

Массаж телом

Девушка может лежать как на спине, так и на животе. Начать массаж лучше сверху, с легкого трения своим телом о ее тело, постепенно меняя ритм и интенсивность, то сильно прижимаясь, то едва касаясь. Постарайтесь трезво оценить свои силы, – возможно, вы оба не готовы к таким движениям и пока не понимаете, как и что делать.

И да, дорогой, ради Линды: не бойся показаться неуклюжим! Секс – это, в первую очередь, откровенность и понимание. Не думай, как это выглядит со стороны - будь нежен и просто действуй. Но, опять-таки, если понимаешь, что пока «не в форме», то не стоит спешить. Ты же хочешь подарить девушке незабываемые ощущения, а не придавить всем телом.

Массаж ступней и ног

Ооочень приятный вид массажа. Если ты решил не ограничиваться спиной и передней частью тела, ножки девушки будут прекрасным полотном для твоего творчества. Начни с голеней и икр, потом переходи к ступням и пальчикам. Можно немножко их покусать - это будет неожиданно и крайне возбуждающе! Только не переусердствуй, сильно кусать не стоит.

Пару слов о том, как любой массаж сделать приятным

Во-первых, напомним о соблюдении личной гигиены. Причем это касается как тебя, так и девушки. Вряд ли тебе будет приятно разминать потную кожу, а ей - лежать рядом с дурно пахнущим «мачо». Так что заранее советую сходить вместе в душ. Можешь мотивировать это тем, что прошел целый день, и ты хочешь помыться. Предложите после себя и ей. Выходи из душа настолько же одетым, насколько входил, чтобы она не испугалась.

Во-вторых, можно включить легкую расслабляющую музыку - она будет создавать фон твоим действиям, поможет держать ритм и скроет мелкие неловкости, если они возникнут.

В-третьих, не следует массировать «в сухую». Вообще, ничего таким образом делать не нужно. А для манипуляций можно использовать специальные масла. Если хочешь стать гуру этого дела в глазах девушки - не бери универсальное масло (или «Джонсонс бейби», ну правда). Используй массажное масло.

Теперь, когда этап *расслабляющих* ласк пройден, можно перейти к ласкам *возбуждающим*. В принципе, эти два пункта можно совместить (эротический массаж с использованием эрогенных зон). Но нужно понимать, что расслабление и возбуждение - не одно и то же.

Старайся чувствовать партнершу - возможно ей хочется чего-то одного (скажем, если она устала после тяжелого рабочего дня, желает просто расслабиться и уснуть, или наоборот - хочет съесть тебя сразу же, без всяких расслаблений и прелюдий).

Но, дорогой мой, ты ведь читаешь мою методичку именно для того, чтобы улучшить секс и доставить девушке желанный оргазм. Так что расскажу тебе об эрогенных зонах, что это такое и как с их помощью возбудить девушку.

Эрогенные зоны

Что это такое? Это области на теле (части тела), контакт и стимуляция которых приводит к сексуальному возбуждению. Где погладить, чтоб девушка захотела тебя здесь и сейчас? В эрогенной зоне, конечно! По своей сути, основными такими местами являются гениталии. Но вот в чем проблема: мои клиентки на консультациях часто жалуются, что мужчины слишком сконцентрированы на влагалище и груди, напрочь забывая о всем остальном. А ведь шея, внутренняя часть бедер и плечи тоже чувствительны! Правильная их стимуляция существенно увеличит шансы на получение яркого оргазма.

Так что, дорогой, запоминай следующую информацию. Девушка, кстати, может узнать кое-что новое о своем теле - будь внимателен.

Первый пункт: веки и виски.

Веки — это сосредоточение нервных окончаний. Практически любой женщине понравится, если ты будешь целовать ее вдоль века до самого виска. Но будь предельно осторожен - слишком грубые касания в этих зонах могут раздражать партнершу.

Все-таки, нужно знать меру.

Область между уголком глаза и височной костью также очень чувствительна ко всяким ласкам. Поэтому после нескольких страстных поцелуев в губы, удели внимание и этим зонам.

Но не зависай здесь слишком долго - переходи к следующим приятным местам.

Пункт второй: ушная раковина и затылок.

На самом деле, «женщины любят ушами». Ушные раковины и область за ними, а также шея, особенно затылочная ее сторона, хорошо отнесутся не только к поцелуям, но и к нежным поглаживаниям, щекотанию языком, облизыванию и т.п. Здесь тоже стоит быть осторожным: некоторые из девочек жалуются на излишнюю «щекотливость» в этом месте. Постарайся быть нежным, мой гений плотских утех, ведь твоя задача раскрепостить и возбудить девушку, а не рассмешить и сделать зажатой.

Третий пункт - шея и плечи.

Чрезвычайно приятными оказываются ласки шеи, переходящие в стимуляцию плечевых отделов. Если до этого всё сделал по уму, здесь уже можно применить более настырную тактику: страстные поцелуи, покусывания, энергичные массажные движения. Учти, «по уму» - значит, что девушке было приятно, она возбудилась и готова к продолжению. Не стесняйся спросить партнершу, что она чувствует.

Здесь хочу сказать об одном очень важном моменте (лайфхаком назвать это язык не поворачивается):

Дорогие девушки (если вы это читаете) - говорите парням, когда вам приятно. Поверьте, это существенно повлияет на скорость достижения вами оргазма.

Не обязательно делать буквально, можно стонать в моменты наибольшего наслаждения, покусывать губу, сжимать руки в кулак. Когда ваш партнер увидит, какие из его действий ведут к вашему наслаждению, он сможет сосредоточиться на них и не распыляться на остальное. Попробуйте, это в ваших интересах! Парни, пожалуйста, передайте это мое обращение своим дамам.

Четвертый пункт: область под грудью.

Ласки груди можно начать не с соска, а с области под грудью. Здесь кожа более нежная, поэтому очень чувствительная. Поработав под грудью и ниже, можно переходить к соску, который к тому времени уже будет возбужден. Здесь есть нюанс: не всем девушкам нравится стимуляция груди. Некоторых это безумно возбуждает, а кому-то - так себе ощущения. Следи за реакцией девушки, тигр.

Пупок и зона «V».

Женщинам нравится чувствовать себя в крепких мужских объятиях, поэтому не ленись обхватить партнершу за талию. Обнимай ее, пока целуешь шею и плечи. Ласкающими движениями спустись от талии к низу живота, зоне «V» (области между тазовыми костями внизу живота, заканчивающейся у лобка). Остановись, не доходя до половых губ (это уже другая зона). Помни, что не надо спешить - ты не на экзамене, здесь главное удовольствие.

Зона под коленом.

После стимуляции ступней ног самое время перейти к области под коленом, где кожа очень чувствительна к ласкам. Делать это можно не только пальцами и языком, но и другими предметами, например, пером, кусочком льда, вибратором.

Ложбинка у основания ягодиц.

Ты можешь проводить по ней пальцами, двигаться, целуя все ближе и ближе к центру. Не стоит двигаться слишком быстро - это очень чувствительное место. И не перескакивай сразу на анус партнерши: она должна быть готова к такому, да и сильное внимание к этой области понравится не всем девушкам.

Ягодицы.

Очень сильная эрогенная зона, которая, однако, требует медленного подхода. Ты можешь поглаживать и слегка сжимать их, когда стимулируешь все остальные зоны, но интенсивные сжатия и шлепки нужно оставить на потом, когда партнерша уже достаточно разогреется.

Внутренняя поверхность бедра.

Это последняя зона прелюдий, которая требует стимуляции перед переходом к гениталиям. Легкие удары пальцами между поцелуями будут в самый раз, чтобы окончательно возбудить женщину. При этом не трогай ни клитор ни вульву, сконцентрируйся на внутренней поверхности бедра, «киску» оставь для следующего этапа.

На этом закончим с эрогенными зонами. Пик возбуждения близок, и самое время перейти к проникновению.

Кстати, ты возможно даже удивишься, но оргазм можно получить и без него.

И даже без прикосновения к влагалищу. Но это уже высшая степень взаимопонимания партнеров. Ты не пропустишь этот момент, мой Аполлон, я тебя уверяю.

Что делать во время секса?

Как тебе действовать во время фрикций.

Вот ты всё подготовил: массаж сделал, ласкал где нужно. Теперь самое основное - секс. Но и тут не все так просто. Техника «сунул-вынул» давно в прошлом осталась, сейчас каждая девушка ждет от тебя большего, мой герой.

Лови несколько советов от меня, как от девушки, как правильно любить свою красотку:

Будь последователен. Переходи от меньшего к большему, не беги впереди паровоза. Девушка едва возбудилась и стала влажной, а ты уже во всю суешь в нее свой агрегат? Сомнительное удовольствие для дамы.

Ты же начинал с ласк эрогенных зон - вот и продолжай в том же духе. Поласкай клитор, грудь, потом медленно войди пальчиком внутрь. И только хорошо возбудив девушку, пробуй полноценное проникновение.

Контролируй свои ощущения. Если ты читал мою методичку по продлению полового акта - ты поймешь, о чем я. Здесь скажу кратко - не кончай при первом же контакте с телом женщины. Если бы ты быстро восстанавливался, мой кентавр, - еще полбеды. Но у мужчин, зачастую, этот процесс ощутимо дольше женского. Скорее всего, леди, как минимум, заскучает пока дождется твоей «боевой готовности». Не знаешь как себя контролировать? Обратись ко мне за

методичкой [«Как долго не кончать»](#).

Оральный секс

Здесь на любителя - никто тебя не заставляет делать куни своей принцессе, равно как и ее – делать тебе минет. Но говорю, как человек с вагиной: оральные ласки очень хорошо раскрепощают девушку и отлично готовят влагалище для встречи с твоим членом.

Попробуй, вдруг это не так неприятно, как тебе кажется? Опытные мужчины тоже не дадут соврать: в кунилингусе нет ничего плохого, как и для девушки - в оральных ласках члена.

Обсуди с партнершей, как она относится к такого вида ласкам. Скорее всего, она прямо скажет «да» или «нет».

И только в случае положительного ответа, переходи к реализации советов из следующего раздела:

Как сделать кунилингус: советы + 3 рабочие техники.

Вот несколько рекомендаций как сделать кунилингус, от которого девушка, практически со стопроцентной вероятностью, испытает оргазм. Напомню, что именно от стимуляции клитора оргазмирует 60-70% представительниц хрупкого пола, а потому куни идеально подходит для ублажения твоей женщины.

Удобное положение

Ни тебе, ни твоей партнерше не нужны акробатические трюки. Без подготовки делать куни, когда она вниз головой у стены - бесполезное занятие. Пусть займет удобное положение. Для многих девушек такой будет поза на спине с согнутыми ногами и слегка разведенными в стороны. Когда ты будешь ей лизать, она может их сводить вместе, что еще быстрее доведет ее до оргазма.

Язык и его действия

Язык в ласках клитора и влагалища – основной инструмент доставления удовольствия. Но им нужно правильно пользоваться. Без агрессии и жесткости, ласково и нежно – сделать это можно только с расслабленным плоским языком.

Не напрягай мышцы рта и языка при активной стимуляции. Лучше медленными и осторожными движениями, аккуратно поворачивая головой, ласкать промежность, затрагивая половые губы, клитор, лобок, внутреннюю поверхность бедер, полосу между анусом и влагалищем. Чередуй твердый/мягкий кончик языка. Не забывай, ты взаимодействуешь с телом живой девушки, а не работаешь у станка.

Лижи не только клитор

Какая бы техника куни ни считалась лучшей, каждая из них подразумевает грамотную ласку клитора. Важно: лизать языком необходимо не только главную

эрогенную зону, но и окружающие ее области. Совершай движения языком по кругу, затем проведи вверх-вниз по клитору, верхнюю его часть можешь полизать более активно и немного засосать. Многие девушки любят, когда партнер своими губами всасывает клитор, а потом слегка дует на него теплым воздухом. Но будь аккуратен – это подходит не всем.

Ласкай влагалище

Пикантным моментом и одной из лучших техник куни будет проникновение языком во влагалище. Не сходи, потому что далеко не каждая девушка придет в восторг от таких действий. Возможно это и не сильно возбуждает физически, но ей приятно будет представлять как ты проникаешь в нее, при этом ощущая твой язык внутри. Будь внимателен: ласки влагалища (проникающие движения) языком совершаются на пике ее возбуждения.

Теперь о техниках.

Я выделила три самых приятных и действенных техники куни.

Техника «Губки»

Аккуратно обхватывай клитор губами, не нажимая слишком сильно и ни в коем случае не касаясь зубами. Покатывай его во рту из стороны в сторону, вверх-вниз. Делай это очень деликатно. Если девушке нравится, усиль воздействие. Ориентируйся на реакцию партнерши – клитор очень чувствителен, гораздо чувствительнее члена. Так что не думай, как было бы приятно тебе – смотри на реакцию дамы.

Техника «Зигзаги»

Легкое, деликатное воздействие на клитор и половые губы можно оказать с помощью выписывания алфавита языком в зоне промежности. Начинай с вырисовывания зигзагов и восьмерок, после чего переходи к китайским иероглифам и чему хочешь – хоть пьесы Шекспира пиши! В самом начале рисуй мелкие символы, затем крупнее и крупнее. Язык мягкий и податливый, если же девушке нравится, кончик языка напрягай, чтобы воздействие стало слегка пожестче.

Техника «Бабочка»

Помнишь, как быстро трепыхаются крылышки мотылька? Так же должен двигаться твой язык. Вытяни его на всю длину и попробуй быстро-быстро подвигать им вверх-вниз. Девушка будет ощущать легкое щекотание. Но не дави слишком сильно – резкие движения в таком нежном месте только раздражают.

Пальцы

Чтобы повысить градус, ближе к середине процесса куни смажь пальцы, и введи их партнерше во влагалище. Двух пальцев будет достаточно. Больше не рекомендую, меньше — не тот эффект. Только не нужно начинать сразу ее ими

долбить! Медленно введи их, слегка изогни фаланги по направлению к животу и меееедленно, плавно делай возвратно-поступательные движения. Представь, что внутри у нее сокровища, и тебе нужно нежно их исследовать. Кстати, куни при этом лучше не прерывать.

Тренируйся, мой хороший. Только так ты наработаешь технику и будешь чувствовать себя уверенно. А это — главное.

Про кунилингус, в целом, всё, тигр.
Не пренебрегай этими советами.

А сейчас расскажу, что говорить девушке во время секса. Ведь вряд ли она сможет расслабиться и как следует возбудиться, если ты безмолвно, словно патологоанатом, будешь ее «щупать». Или я не права?

Что говорить во время секса?

До секса говори, чего ты ждёшь. Во время секса говори, от чего ты кайфуешь. Сначала расскажи, что ты хочешь сделать с девушкой и как будешь действовать, а когда приступишь к выполнению намеченного, рассказывай, что тебе нравится. Это поможет сначала возбудить ее, а потом концентрироваться на удовольствии, а не каких-то представлениях.

Описывай происходящее

Для многих девушек именно детали сексуальных разговоров — те искры, которые разжигают страсть.

Нет ничего плохого в общих фразах вроде «Да, мне так нравится делать тебе приятно», «Ты просто супер», «Мне нравится заниматься сексом с тобой». Но их можно насытить эмоциями, добавив описание. В деталях, мой боец похотливого фронта.

«Да, ты мне нравишься» превращается в «Да, ты меня так возбуждаешь, что я готов заниматься сексом с тобой хоть всю ночь/ не могу оторваться от твоего тела, оно восхитительно».

«Ты прекрасно выглядишь» превращается в «Ты круче любой моей фантазии, я обожаю тебя и твою чудесную / мягкую / крепкую... (здесь — название любой части тела, от которой не можете оторваться)».

«Мне нравится заниматься с тобой сексом» превращается в «Мне нравится, как ты хватаешься за простыни перед оргазмом. Люблю слышать, как прерывается твоё дыхание, когда я целую тебя в (ну тут вы сами знаете, куда лучше целовать её). Я хочу быть в тебе / на тебе / под тобой».

Так же лучше звучит, правда?

Задействуй все чувства

Обычно о сексе парни говорят описывая ощущения, которые дают зрение и осязание: «Ты классно выглядишь, мне так приятно». Эти чувства, конечно, доминируют. Но куда интереснее дать волю воображению и подметить что-то другое, непривычное.

Попробуй найти слова, которые показывают, что ты используешь все пять чувств, например:

- Мне нравится, как ты пахнешь. У тебя приятный вкус. Я пьянею от твоего запаха.
- Кайфую, когда слушаю тебя.
- Обожаю, когда ты так вздыхаешь.
- Хочу почувствовать, как крепко ты меня держишь.
- Хочу увидеть твой оргазм и чувствовать каждый толчок.

Не груби, если твоя девушка этого не любит

У каждой девушки есть слова-триггеры, которые смущают и режут ухо. Кого-то заводят «грязные» слова, у кого-то они вызывают прямо противоположную реакцию.

Особенно сложно с описанием половых органов. Кто-то предпочитает медицинские термины: пенис, вагина. Но многие используют сленг и даже мат, кто-то выбирает эвфемизмы вроде «нефритовый стержень» и «пещера наслаждения».

Проверять реакцию девушки на слова надо ДО того, как вы зашли в спальню. Если сомневаешься, лучше спросить, чем ляпнуть что-то не то в неподходящий момент.

Мягкие и «приличные» слова не снижают сексуальной напряжённости разговоров, они говорят об уважении к девушке. Ты же (я надеюсь!) прислушиваешься к её пожеланиям, если ей не нравятся мягкие прикосновения (или, наоборот, грубые и жёсткие)? То же и со словами. С помощью разговоров создаётся атмосфера секса: нежного, ураганного или жёсткого. Мягкие слова создают ощущение комфорта и защищённости, особенно если при этом ее заботливо обнимать.

Лови несколько примеров простых, более вызывающих и (для некоторых) экстремальных разговоров, которые ты можешь опробовать со своей девушкой.

Фразы для начинающих

Подходят тем, кто до этого не пытался разговаривать о сексе, или тем, кто занимается сексом с малознакомой девушкой. Эти фразы помогают проверить, как вы оба относитесь к таким разговорам.

- Великолепные ощущения.
- Садись на меня.
- Тебе так нравится?
- Я завожусь / возбуждаюсь.
- Скажи, если тебе понравится / если нужно нежнее.
- Выглядишь потрясающе, ты меня возбуждаешь.
- Мне нравится, как ты на меня смотришь, когда возбуждаешься.
- Я вижу, что тебе приятно.
- Готов провести весь день у тебя между ног.
- Хочу попробовать тебя на вкус.
- Не останавливайся.
-

Фразы для продвинутых:

- Мне нравится, когда ты сжимаешь меня.
- Хочу посмотреть, как ты кончаешь.
- Расслабься, ляг на спину и дай мне довести тебя до оргазма.
- Обожаю, когда ты верхом на мне.
- Скажи, как ты любишь заниматься со мной сексом.
- Хочу заняться с тобой сексом перед зеркалом.
- У тебя классная задница / тело

Фразы для тех, кто не привык молчать

Следующие примеры для страстных и весьма опытных любовников, их не стоит использовать, если не можешь точно предугадать реакцию девушки. Помни, лучше более мягко и уважительно сказать что-то ей, чем грубо обидеть (скажем, назвав ее киску «п****й»)

- Скажи мне, как в тебя войти?
- Покажи, какая ты мокрая.
- Я хочу заниматься с тобой сексом так, чтобы все соседи проснулись.
- Я хочу жестко взять тебя.
- Возьми мой член.
- Это тело заслуживает хорошего секса.

Начни с малого, спрашивай девушку, как она относится к разным словам (и не только во время секса), запоминай, что можно и что нельзя произносить.

Сначала никуда не деться от чувства неловкости, но со временем эротические разговоры откроют новые горизонты свободы, вам будет легче общаться и понимать друг друга. Слова меняют сексуальную жизнь — это один из простых способов сделать её ярче.

Так что не стоит этим пренебрегать, и уж точно — отказываться.

Не будь молчуном, общайся со своей дамой. И да -

Дыши.

Несмотря на то, что я предлагаю добавлять фразы для придания пикантности процессу, иногда (особенно если девушке «не заходят» твои речи, лучше помолчать.

И, вместе с тем, встречаются такие молчуны, которые даже едва дышат, а это не круто. Девушке важно ощущать, что она тебя заводит и, часто, яркие стоны, глубокие вдохи-выдохи могут разжечь пламя сильнее слов.

Теперь настало время узнать, как устроен центр женского удовольствия.

Точки оргазма. Как устроено влагалище?

Приготовься, мой черничный пирожочек любви, сейчас будет немного анатомии.

Во-первых, тебе стоит знать, где находится **клитор**. Кстати, это женский аналог пениса - его головка невероятно чувствительна и нежна!

Он находится в верхней части влагалища, на стыке половых губ и слегка скрыт за складочкой кожи. Это поистине «центр» оргазма - большинство женщин кончает именно от клиторальной стимуляции (факт №1 для твоего успеха, мой мурлыка)

Вульва - это внешние половые органы девушки. То есть, это как вагина выглядит снаружи: большие половые губы, малые половые губы и клитор.

Не пугайся, услышав это слово. Теперь ты знаешь, что ничего страшного и сложного за ним не кроется

Внутри самого влагалища есть несколько зон. Это передняя и задняя его стенки, а также кончик матки (находится в самом конце).

Теперь о точках. Насколько известно науке, основных точек всего 4: G, A и менее известные - U и K.

Точка G находится недалеко от входа во влагалище, на верхней его стенке. Во время секса, ты можешь нащупать маленькую неоднородную область там, возможно - небольшой бугорок. Это она и есть.

Эту точку называют ключом к женскому оргазму, однако это далеко не всегда так. У всех разная чувствительность, помнишь?

Точка A находится на передней стенке влагалища, на несколько сантиметров выше точки G. Узнать, что ты точно ее нашел, довольно легко: количество смазки резко увеличится, а приятные ощущения будут более длительными, чем при обычном оргазме.

Есть нюанс: ее можно достать только на полном введении члена. Так что не все позы подойдут. О самых удобных - далее.

Точка U находится у наружного отверстия мочеиспускательного канала, между ним и входом во влагалище. Именно она отвечает за так называемый «сквирт» — женскую форму эякуляции. Но, если честно, особого удовольствия она не приносит. О сквирте много мифов. Далеко не все дамы на это способны. Если очень интересно, загугли, но искать правду в интернете устанешь.

Точка К находится на задней стенке влагалища, в месте, где перепонка между анальным каналом и влагалищем наиболее тонкая. Она чаще всего отвечает за анальный оргазм.

Вот и все насчет точек. Правда, совсем несложно? Далее я расскажу о самых приятных для девушки позах, секс в которых на 90% ведет к оргазму. Они очень просты для выполнения - мы же не акробаты, все-таки, а обычные люди - но способствуют максимальному наслаждению. Вперед, покоритель женских сердец!

Топ 5 поз для женщины в сексе

Поза №1: Наездница

Мужчина ложится на спину, женщина садится сверху и обхватывает его ногами. Во время секса лучше раскачиваться взад-вперед, вместо того чтобы пытаться прыгать. Также девушке можно медленно описывать тазом восьмёрку.



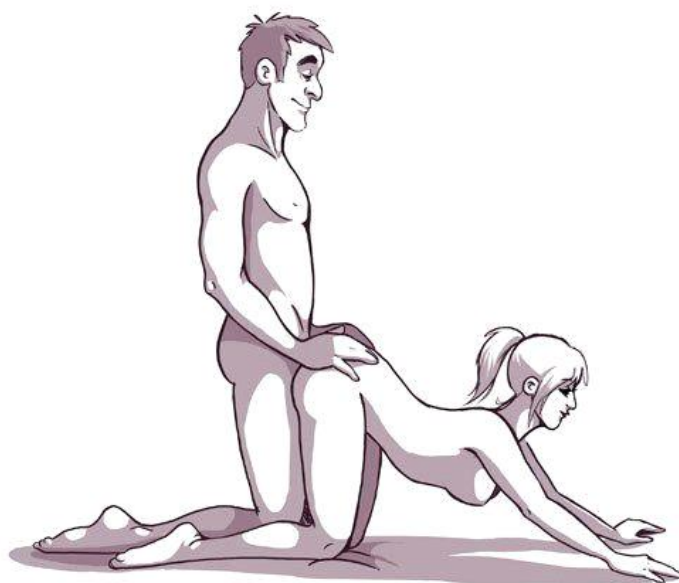
«Наездница»

Почему ей это понравится? Потому что стимуляция передней стенки влагалища (где находится точка G) максимальна. А член в то же время, стимулируется не сильно, так что ты выдержишься дольше).

Поза №2: Догги-стайл

Всем известная классическая поза «сзади». Женщина наклонена в пояснице, мужчина входит со спины. Эта поза удобна своими вариациями: можно стоять на коленях, можно прислониться к стене или лечь на стол грудью. Также женщина может встать на кровать на четвереньках, а мужчина будет входить стоя рядом. Очень приятно, так как проникновение максимально глубокое.

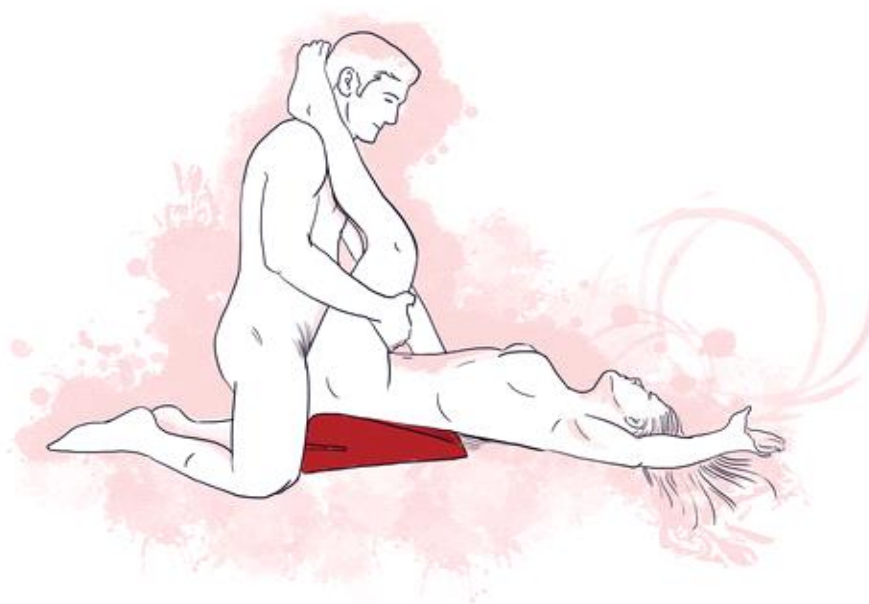
Если женщина с большой попой, попробуй так: она лежит на животе, ноги сведены, ты стоишь на коленях и входишь сзади. Трение максимальное, вход на всю глубину.



«Догги-стайл»

Поза №3: Миссионерская, на возвышении

Обычную миссионерскую (когда женщина лежит на спине, а мужчина входит сверху и спереди) можно улучшить, подложив под попку девушки подушку или сложенное одеяло. Так ты сможешь глубже проникнуть внутрь, а девушка сильнее ощутит трение о стенки влагалища.



«Миссионерская, на возвышении»

Поза №4: Обратная наездница и ножницы

Партнеры располагаются как в обычной наезднице, но теперь девушка сидит спиной к лицу мужчины. В таком положении очень хорошо стимулируется задняя поверхность влагалища - море удовольствия для твоей «наездницы».

Единственный нюанс: девушке нужно быть осторожнее, так как угол ее движений не совсем совпадает с направлением твоего члена и резкие «скачки» могут быть болезненными.



«Обратная наездница»

Поза №5: Мост

Схожа с миссионерской: тыходишь в девушку спереди, при этом она лежит на лопатках. Ты приподнимаешь ее за ноги-талию, постепенно ускоряя движения.



«Мост»

Фишка данной позы - опять-таки, в сильной стимуляции передней стенки влагалища. Только ты должен уверенно и крепко держать свою даму, иначе ничего не получится. Так что тренируйся, самец - сила в сексе тоже нужна.

Теперь, когда с позами более-менее ясно, расскажу о самых распространенных мифах, связанных с половым актом. Именно из-за таких ложных представлений мужчины совершают, казалось бы, ну совсем уж простые ошибки.

Мотай на ус:

Ошибки и мифы в сексе

Миф первый. Вы должны кончить одновременно.

Ох, сколько раз я объясняла на консультациях, что это далеко не самое главное и вообще - достаточно редкое явление.

Но нет, все упорно продолжают думать, что одновременный оргазм - едва ли не единственное нормальное завершение секса.

Вопрос: как ты думаешь, если девушка и парень разные, с разной чувствительностью и эрогенными зонами (в том числе на гениталиях), они одинаково приходят к оргазму?

Конечно же нет. Скорее всего вы почувствуете приближение оргазма в разное время. Возможно даже, что девушка успеет кончить 2 раза, прежде чем разрядишься ты.

Если ты, дорогой боец любовного фронта, не хочешь кончать раньше дамы, то лучше освоить [мои техники](#) по продлению полового акта. Благодаря им ты сможешь оттянуть свой оргазм до наступления оргазма у девушки, и кончить вместе. Но это требует тренировок и определенного навыка.

Кстати, всего 30-40% девушек получают оргазм от проникновения - остальным нужна стимуляция клитора. Так что будь добр, доставь девушке удовольствие, особенно если сам уже его получил. Понимаешь, о чем я?

Миф второй. Кончать нужно на грудь, лицо, в ротик.

Ни в коем случае так не делай, если не обсуждал это с девушкой.

Так красиво это только в порно, в жизни часто совсем по-другому. Многим девушкам не нравится сперма, ее вкус, запах и т.д. - и это нормально.

Сам подумай, тебе было бы приятно ощутить сперму на лице, без предупреждения?

Сюда же **третий миф: после минета кончаем в рот, а девушка должна сглотнуть сперму.**

Нет! Это работает только по обоюдному согласию и после обсуждения с партнершей.

Дорогой, мы же обсуждаем с тобой женский оргазм и как его достичь. А будет ли девушка готова к нему, если ты ей минимального удовольствия от контакта с тобой не предоставил?

Так что прочь эти мифы, хватит совершать одни и те же ошибки!

Четвертый миф касается поз в сексе и их количества. Повторяю: все индивидуально и должно обсуждаться до или во время процесса.

Нравится в одной позе, в ней она кончает больше одного раза? Так вперед, зачем что-то новое выдумывать.

Хочется попробовать и то и это, а тебе сказали что за раз 3 позы максимум? Шли всех и трахайся как хочется! Только, опять-таки, все должно быть по обоюдному согласию - только так девушка получит заветный оргазм.

Пятый миф - об использовании игрушек и стимуляторов. То же самое: хочется - пожалуйста, не хочется - не надо силой заставлять себя или девушку. Хотя с игрушками секс становится интереснее и приятнее, это факт. Ну о них мы еще поговорим)

С мифами покончено, не глупи в постели, тигр!

Теперь подкрались к самой кульминации - оргазму. Каким он бывает у девушки?

Виды оргазмов

Многие считают, что оргазм доступен только при воздействии на пресловутую точку G. Другие думают, что к оргазму ведет именно классический вариант «вынул-вставил» (уж прости). Однако женское тело способно на куда больший спектр удовольствий. И этим не стоит пренебрегать.

Клиторальный оргазм

Клитор — маленькая точка, скрытая в верхней части половых губ, — соткан из миллионов нервных окончаний и по чувствительности сопоставим с пенисом (он бы им и стал, будь она мужчиной). Прикосновения, поглаживания, лёгкий массаж даже через ткань вызывают резкий приток крови к этой области и... В общем, чаще всего оргазм достигается легко и ненавязчиво.

Если с клиторальным удовольствием всё-таки есть проблемы, можно поэкспериментировать с движениями. Например, поглаживать клитор по направлению вверх-вниз. Или чередующимися большими и малыми кругами. Не дергай его как в порно, только нежно.

Оргазм от стимуляции точки G (вагинальный).

Считается, что загадочная и волнующая точка G расположена на передней стенке влагалища в 3–5 см от входа. Чтобы нащупать её, введи внутрь палец примерно до середины ближайшей к ладони фаланги и изогни его, сделав лёгкое движение к животу.

Нащупал слегка ребристую или губчатую поверхность? Под ней она — точка G. Есть мнение, что лишь благодаря точке G женщины способны испытывать вагинальный оргазм. Однако это не соответствует действительности. Каждая девушка ощущает ласки и секс по-своему, имеет индивидуальное строение тела и влагалища. А потому расположение этой точки может отличаться, степень ощущений - тоже.

Как это работает?

При стимуляции к этой области приливает кровь, она набухает и даёт то ощущение, которое многие женщины называют по-настоящему мощным оргазмом. К слову, стимулировать точку G может как пенис, так и палец или вибратор - можешь экспериментировать, мой секс-Терминатор.

Смешанный оргазм.

Смешанным называют оргазм, который возникает, если стимулировать не одну, а сразу несколько эрогенных зон. Например, точку G и клитор. И (или) соски. И (или) зону вокруг анального отверстия. Это усиливает кровоток, а значит, ведет к насыщенному и яркому оргазму.

Чтобы достичь необходимого многообразия, лучше выбирать позы, когда девушка находится сверху. В этом случае у тебя, тигр, будут свободны руки, да и доступ к чувствительным зонам окажется легче.

Глубокий вагинальный оргазм.

Точкой G вагинальный оргазм не ограничивается. Чем глубже во влагалище, тем больше разных эрогенных точек. Например, точки O, U и A. Если пенис проникает глубоко, он может стимулировать сразу несколько этих точек. Результат — мощный оргазм, нередко сопровождающийся сокращениями всей матки.

«Струйный» оргазм.

Иногда его называют женской эякуляцией. А всё потому, что из влагалища и желёз вокруг уретры может буквально выстреливать некоторое количество жидкости.

Не думай, что это доступно лишь особым-избранным. По моей личной статистике, примерно 15-20 процентов сексуально подкованных девушек хотя бы раз испытывали подобное. Так что потенциал явно есть у многих, нужно только немного потренироваться с подругой. А если нет, то нет.

Цервикальный оргазм

Иначе — оргазм шейки матки. Цервикальный канал соединяет вагину с маткой, именно в нём при возбуждении выделяется смазка. Когда девушка испытывает оргазм, шейка матки сжимается.

Если пенис достаёт до самой шейки, он может дополнительно простимулировать её. Результатом становится серия интенсивных мышечных сокращений в самой глубине женского тела. Скажу по себе: одно из лучших ощущений, которые я испытывала.

Впрочем, нельзя сказать, что эти внутренние спазмы нравятся всем. Кроме того, есть девушки, которые вообще не в восторге от излишне глубоких проникновений. Дорогой, будь бережен к своей девушке.

Только помни: цервикальный оргазм невозможен без клиторального или вагинального. Он — десерт, а не основное блюдо. Или вообще забудь про него.

Оргазм от стимуляции сосков

Женская грудь невероятно чувствительна. Настолько, что от ласк, поцелуев и поглаживаний в этой области женщины способны получить самый натуральный оргазм.

Он не слишком сильный, но отлично подойдет для разнообразия.

Что делать? Стимулировать грудь партнерши, начиная от медленных и легких движений, постепенно ускоряясь и увеличивая силу взаимодействия.

Только не забудь поинтересоваться у девушки, любит ли она такое. Возможно, конкретно у нее грудь не очень чувствительна и оргазм она не испытает.

Но кто сказал, что ты не можешь повысить ее чувствительность?).

Да, и запомни важную вещь: иногда девушке вовсе не обязательно испытывать оргазм, чтобы разрядиться и прокайфовать. Хорошие ласки тоже ее сильно обрадуют. Всё ли тебе понятно, самец?

Множественный оргазм

Достигнув определённого состояния экстаза с первым оргазмом, девушки оказываются на своеобразном плато, где следующие оргазмы накрывают их один за другим.

Множественный оргазм можно и спровоцировать. Для этого нужно продолжать аккуратно стимулировать переднюю стенку влагалища (членом, пальцем или языком), но сбавить темп, так как ощущения у девушки уже не такие сильные как во время оргазма. Немного практики, и ты будешь легко находить те самые точки G и A, доводя женщину до состояния мультиоргазма. Не парься, если сразу не получилось - это сложная техника, она требует практики.

Вот ты и узнал, от чего кончают любимые (и не очень) девушки и где находятся центры их удовольствия. Как видишь, одной точкой G всё не ограничивается.

Но на этом и мы не заканчиваем. Есть множество способов, как разнообразить секс.

Возможно, вы с ней испробовали все классические варианты, или просто хотите добавить остроты.

Далее я расскажу, как внести некоторую изюминку в свои развлечения. Кто знает, может именно благодаря этим штучкам вы выйдете на новый уровень получения удовольствия. А может, даже откроете новый вид оргазма).

Встречай:

Разнообразие в сексе

Итак, рабочие методы по той самой изюминке.

Здесь всего несколько основных (а для кого-то очевидных) приемчиков, но уверяю, они очень хороши и принесут уйму удовольствия вам обоим.

Первая фишка: завязывание глаз

Рабочий и очень возбуждающий прием. Все просто: завязываешь девушке глаза и ублажаешь ее, языком, членом - как захочешь. Это сработает как потеря контроля, девушке будет казаться, что она вся в твоей власти - иногда это именно то ощущение, которого ей не хватало в сексе.

Если она хочет быть королевой и повелительницей, то может завязать глаза тебе. В таком случае ты получишь неожиданные и непредсказуемые ощущения, а она возбудится и будет готова к более активным действиям с твоей стороны.

Вторая фишка: Связывание рук и ног

Сама часто практикую и не устану рекомендовать. Суть в том, чтобы частично или полностью обездвижить девушку, связав ее руки и/или ноги. Можно **привязать ее к кровати** - возможно ты видел это в фильмах.

Здесь тоже вся суть в потере контроля и власти над партнершей. Многие девушки мечтают о мужском доминировании - и ты можешь исполнить мечту своей леди.

Третья штучка: Секс-игры в студию!

Здесь все ограничивается только вашим воображением: можно, например, играть в карты/шашки/кубики, но с сексуальной системой штрафов (на желание). Если у вас есть любимая игра.

Или написать на карточках названия поз, перемешать и по очереди тянуть, выполняя написанное. Также в продаже есть игральные кости с позами. Это веселее, чем кажется. Экспериментируйте, вам точно понравится!

Четвертое: Переодевания.

Классический, но от того не менее действенный способ больше возбудиться и усилить оргазм вашей девушки.

Медсестры и пациенты, учительницы и ученики, сантехники и домохозяйки - образов хватит на много лет экспериментов. Я, кстати, любила наряжаться горничной.

Но не все готовы на эти забавы, ибо актерская игра развита не у каждого.

Пятый пункт: пользуйтесь секс-игрушками.

Здесь стоит рассказать подробнее, что к чему.

Игрушки бывают самые разные, под самого искушенного пользователя.

Тебе стоит знать хотя бы о самых простых, так как вряд ли твоя девушка будет сходу готова использовать анальные бусы или еще чего.

Итак, какая игрушка популярнее всех?

Вибратор.

Зачастую они выполнены в форме члена или продолговатого жезла с вибро концом. Также есть вибраторы анатомической формы (со вставкой в анус), для двоих, бесформенные и т. д. Самые универсальные – «кролики».

Важный момент: я категорически рекомендую пользоваться вибратором.

Если психологически доросли до использования игрушек, то эта - №1 в списке «что купить сначала».

Дело в том, что вибрации очень полезны для органов малого таза, так как повышают кровоток в этой области. А это отличная профилактика болезней, застоев, зажимов и прочей ерунды.

Бонусом идет повышение либидо и ускоренная возбудимость - то что явно не помешает хорошему сексу.

Вибро-игрушки можно использовать как при обычном проникающем сексе (ты или девушка массируете вибратором ее клитор и половые губы во время движений), так и в оральном, анальном и других видах. Это универсальная штука: что бы вы не делали. от вибратора всегда будет приятнее.

То есть, его можно использовать для решения некоторых сексуальных проблем. Скажем, у парня член менее 12 см (не надо этого стесняться, дорогой) и для получения оргазма девушке просто физически не хватает стимуляции. Здесь вибратор - выход и верный помощник в полноценном получении удовольствия. Шагу – вглубь, а вибратором – по клитору.

Прекрасный аналог вибратора — **вибропуля**.

Ты можешь подарить девушке оргазм даже в общественном месте (на прогулке, в кафе, самом глубоком эскалаторе в метро, на семейном ужине с родителями).

Подходишь, смотришь на нее многообещающим взглядом, самец, и прикладываешь пульку к клитору. Если палевно держать — засунь вибропулю в трусики.

Когда ты трудишься над оргазмами женщины, даже не посягая на секс, ты запоминаешься ей навсегда. Одна мысль о том, что ты с ней делаешь (и будешь

делать), заводит. Подробнее об этом в моей книжке «Инструкция к женщине: голова».

Анальная пробка.

Номер 2 в списке, очень универсальна и тоже крайне полезна.

Правильное использование анальной пробки (подобранной по размеру, форме и т. д.) поможет привести в тонус мышцы ануса, которые в свою очередь потянут мышцы влагалища. Кроме профилактики застоев, это еще и увеличит твоё удовольствие, дорогой, так как само влагалище будет ощущаться более узким и плотно обхватывать член.

Больше контакта со стенками вагины - больше кайфа для дамы. В общем - то что нужно.

Кроме того, видов анальных пробок великое множество: от моделей со стразами и кристаллами, до штучек с хвостиками. Многим девушкам приятно быть лисичкой с рыжим хвостиком.

Важно! Если пробка из холодного металла, позаботься о партнерше и заранее согрей пробку в ладонях. Самому ведь не понравится, если тебе будут засовывать (куда бы то ни было) что-то холодное, ну правда.

Если у твоей партнерши никогда не было анальных игр, я рекомендую взять анальную ёлочку (с шариками постепенно увеличивающегося диаметра), либо пробку слегка продолговатой формы.

Любые манипуляции «сзади» важно отслеживать по ощущениям партнерши. Если ей нестерпимо больно, или она просит остановиться — останавливайся, самец. Уверена, твоя цель — наслаждение, а не травмирование.

Говоря об игрушках, стоит упомянуть **вагинальные бусы/шарики**. Они укрепляют мышцы влагалища, от чего оргазм становится ярче и сильнее. Кроме того, повышается чувствительность при проникающем сексе. А это в твоих интересах, мой секс-Терминатор.

Остальные виды устройств так или иначе соединяют в себе свойства названных трех: это вибраторы, помещающиеся внутрь влагалища, анальные вибраторы, вибротрусики и многие другие. Видишь сам: есть где разгуляться.

Для использования всего этого вам обязательно понадобятся **смазки**.

Глобально они бывают двух видов: *на водной основе* и *на силиконовой*.

Смазки на водной основе более универсальны, они подойдут практически для всех видов секса, легко смываются и не оставляют следов.

Но есть и минус: такая смазка легко высыхает, а потому постоянно нужно добавлять новые порции вещества.

Силиконовой смазки хватает на долгое время, однако она плохо смывается и растворяет латекс (с презервативами особо не побалуешься).

Лучше всего такие виды подходят для вагинального секса. Особенно, если ты уже умеешь трахать долго, и не побежишь смывать все через 10 минут после начала акта.

Я – за водные.

Кроме того, смазки делятся по назначению: для анала, для дополнительной защиты от беременности, для орального секса, для латексных игрушек, заживляющие. Но основы всего две - силикон или вода.

Твоё удовольствие:

Когда будешь в магазине игрушек, возьми и себе что-нибудь интересное.

Например, при загвоздках с сохранением эрекции, помогает **эрекционное лассо**. Да, я тебе советую именно лассо, потому что кольцо сложно подобрать. А лассо регулируешь ты сам, под свой размер. В интернете можно найти лассо для члена и мошонки, да еще и с вибропулей одновременно. Это космос! Только надевай минут на 10-15, иначе лассо тебе все передавит, и кайфа не будет.

Ещё классная тема — **мужской мастурбатор**. Это своеобразный силиконовый чулок с ребристой внутренней частью. Мои приятели в один голос говорят о том, что ТАКОГО они ещё не чувствовали! Главное — запастись смазкой. Оно того стоит.

О тебе поговорили, теперь важная тема, самец. Не могу тебя оставить без нее.

Предохранение

Слегка неудобная тема для всех участников процесса, но очень нужная, поскольку на кону здоровье.

Более того, когда девушка знает, что ты заботаешься о том, чтобы ваш секс был не только классным, но и безопасным, она доверяет тебе еще сильнее. А это залог качественного секса.

Итак, безусловный **лидер** контрацепции — **презерватив**.

Как его подобрать? Измерь длину, толщину своего члена и посмотри размер в интернете. Но лучше всего купить и попробовать) Причем одинаковые размеры у разных фирм-производителей могут существенно различаться.

Тебе не должно быть в нем некомфортно, и он не должен слетать. Правильно подобранный кондом — половина дела. И от инфекций защищает, и от незапланированной беременности. И не нужно контролировать себя на пике, как в прерванном половом акте.

В общем, потрать деньги и время, дорогой мой, и найди свою фирму, свой размер.

Что делать, если девушка настаивает на сексе без презерватива?

Да, и такое бывает.

Оцени ситуацию, самец.

Обменяться свежими результатами анализов, в наше время, это нормально. Само собой, это нужно сделать перед сексом, а не в его процессе.

Существует много примеров того, как люди поддавались порыву чувств, а потом обнаруживали у себя ЗППП, гепатиты, ВИЧ и тому подобное.

Не уверен — не ёб...берись!

Я скептически отношусь к предохранению прерванным половым актом, высчитыванию «безопасных» дней в календаре партнерши, поскольку знаю, сколько новых людей появилось «благодаря» этим способам. Да и от венерических болезней, естественно, они не защищают.

Если нравится риск — дерзай, тигр! Только помни, что дети (как и ВИЧ) — на всю жизнь.

Латексные салфетки

Они набирают популярность сейчас, во время сексуальной свободы. Во время орального секса, риск заразиться венерическими заболеваниями ничуть не меньше, чем во время обычного секса. Салфетки отлично подходят для секса на одну ночь, когда партнерша не проверена.

Салфетки размером 15 на 15 сантиметров, купить можно в любом секс-шопе, идут в комплекте со смазкой. Чаще всего, ощущения не снижаются.

Для чего? Кунилингус, анилингус, римминг.

В общем, я направление дала, подробности узнавай у продавца в магазине.

Береги и себя и партнершу, дорогой!

Бонус: общение с девушкой

В заключительной части своей методички хочу рассказать о том, что нужно девушке помимо оргазма.

Да, ты можешь быть героем-любовником, но если единственное твое преимущество - секс, то скорее всего так и останешься парнем на 1-2 свидания.

Что же нужно девушке, кроме качественного секса?

Слушай свою даму.

Да, иногда мы несем полную чушь. Да, иногда мы вспыльчивы и обижаемся на пустяки. Но все равно хотим, чтобы нас выслушали и поняли. Мужчины, разве так сложно хотя бы иногда поговорить по душам (особенно после секса), приобнять и выслушать нас?

Делай это, и девушка поверит твои чувства, станет более раскрепощенной и расслабленной. А не это ли вам нужно для того, чтобы она как следует кончила?

Заботься о девушке.

Укрой одеялом перед сном, сделай чаю. Купи ее любимые цветы/вкусняшки.

Забери с работы, в конце концов. Простые мелочи, вроде этих, станут ключиком к ее сердцу - мало какой секс в ее глазах сможет сравниться с чувством защищенности и домашнего счастья.

Не забывай об этом, дорогой мой.

Делай знаки внимания.

Тоже про заботу, но с оговоркой. Это скорее что-то экстраординарное, неожиданное. Скажем, внезапная поездка на выходных в красивое место, или путешествие в соседнюю страну. Да хоть ромашку подари вечером - и то хорошо будет!

Это финальная вишенка на торте - приятные сюрпризы точно сделают девушку ТВОЕЙ.

Немного про голову:

Адекватной, сочной женщине всегда нравится, когда мужчина уважает ее границы.

Всегда обсуждай предпочтения заранее.

Но не спеши светить ей в глаза лампой и пытаться, нравится ли ей делать минет и в какой позе она кончает. Пофлиртуй, настрой на легкую беседу и задавай вопросы с любопытством, мой тигр.

Если тебе не понятна ее позиция по тому или иному вопросу, уточняй.

Скажи: «Мне это действительно интересно, я хочу больше знать о том, как доставить тебе удовольствие.

И самые **важные правила:**

Нет — значит нет.

Да — значит да.

В сексе правило «послушай женщину и сделай всё наоборот» категорически не работает.

Слушай, понимай, дорабатывай и делай. Слегка по-своему, но не нарушая тонкую грань.

Уважай ее, это очень заводит.

Живи в удовольствие. Дари радость, [долгий секс](#) и оргазмы девушкам.

Ну и читай мой канал, куда уже без него.

Я стараюсь для тебя каждый день.

Обнимаю.

С любовью, Линда.

P.S. Напоминаю: детально про знакомства и охмурение в моей книжечке «Инструкция к женщине: голова».