

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ

345 фото
60 рисунков



Неонилла Самухина
Дмитрий Исаев



СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ

Практическое пособие



«Продолжение Жизни»
Санкт-Петербург
2003

ББК 84.2 (Рус-Рос)
С 17

- Самухина Н. А., Исаев Д. Д.**
С 17 Сексуальные позиции./Практическое руководство. – СПб: «Продолжение Жизни», 2003. – 128 с., илл.
ISBN 5-7654-1935-6

Настоящее издание, подготовленное соитологом Неониллой Самухиной и сексологом Дмитрием Исаевым, содержит не только иллюстрированное описание сексуальных позиций, но и полезную информацию об анатомии, физиологии и психологии мужчины и женщины с рекомендациями по преодолению различных проблем, возникающих во время сексуальной близости.

ББК 84.2 (Рус-Рос)



Дизайн и оформление Виктории Манацковой

Издательство выражает благодарность
Константину Новикову, Павлу Бабушкину и Андрею Волкову
за помощь в организации съемок

Все права защищены.

Любая часть данной публикации не подлежит воспроизведению или передаче в любой форме и любыми средствами, электронными или механическими, включая ксерокопирование, записывающей или любой другой системой хранения и воспроизведения информации без предварительного письменного согласия издателей.

ISBN 5-7654-1935-6

© «Продолжение Жизни», макет, 2001
© Самухина Н. А., Исаев Д. Д., текст, 2002
© Виктор Васильев, фотографии, 2001

*Если секс – такое естественное занятие,
откуда столько пособий по сексу?*
Бетти Мидлер

Предисловие авторов

Гармония в сексуальных отношениях – это не только получение удовольствия во время полового контакта и возможность продолжения рода, но и одна из важнейших предпосылок для создания прочной психологической близости между партнерами, ведущей к успешному супружеству или крепкому долговременному любовному союзу.

«Мужская» категоричная точка зрения обычно связывает получение сексуального удовлетворения только с генитальной областью, сосредоточиваясь на половом органе и оргазме, который достигается при стимуляции гениталий во время полового акта (в данном контексте под половым актом понимается контакт мужских и женских гениталий с проникновением пениса во влагалище). Однако это не совсем верно, поскольку удовольствие от общения с любимым человеком можно получать самыми разными способами, в том числе и вне полового акта, например, при оральном сексе или предварительных ласках. То есть половые отношения людей не сводятся только к половому акту, они могут выражаться в межличностном общении, когда поначалу возникает желание просто находиться рядом с человеком, вызываящим симпатию. Однако половой акт, несомненно, занимает особое место среди разных способов полового общения. Его значимость обусловлена не только тем, что он является единственной формой физического сближения полов, благодаря которой возможно зачатие ребенка, но и тем, что при половой близости взаимные ощущения и чувства мужчины и женщины обретают полноту и завершенность.

Представление о том, что удовольствие можно получить только в пределах полового акта, основывается на ошибочном взгляде на человеческую сексуальность, незнании ее сущности и закономерностей. В связи с этим авторы считают необходимым подробнее остановиться на процессе сближения людей и на формах полового общения, способствующих достижению духовного и телесного единения, воспринимаемого как счастье.

Толчком к близости людей является влечение, которое может основываться на симпатии, общности интересов и других разнообразных факторах, заставляющих людей тянуться друг к другу и быть вместе. Когда



же в процессе общения влечение перерастает в *половое возбуждение*, оно заставляет их стремиться к более тесному телесному контакту.

Половое возбуждение возникает, когда импульсы, поступающие от нервных окончаний, а также визуальные и слуховые сигналы интерпретируются как эротические. Данные импульсы воспринимает только мозг зрелых в половом отношении людей, так как высокий уровень половых гормонов эротизирует определенные центры нервной системы, повышая их чувствительность к данным стимулам. Любые ощущения могут приобретать сексуальный смысл и становиться эротическими раздражителями. Кроме того, сами эротические представления и фантазии способны играть роль своеобразного сексуального допинга.

Хорошо известно, что мужчины и женщины имеют большие индивидуальные различия в своей чувствительности к половым раздражителям, хотя существует убеждение, что мужчины более возбудимы. Такое мнение опирается на общеизвестные факты, в частности, на то, что более 80 % мужчин весьма бурно реагируют на зрительные стимулы, а среди женщин таких всего около 20 %. Например, почти каждый мужчина с удовольствием воспользуется случаем увидеть обнаженную женщину или хотя бы ее изображение, в то время как редкую женщину увлекает возможность увидеть обнаженного мужчину. Однако данные различия вызваны не тем, что женщины «нравственнее» или равнодушнее в половом отношении, а просто потому, что у них иная природа и они больше реагируют на иные половые раздражители, чем мужчины. Это, однако, не означает, что женщина не может получать удовольствие от вида тела любимого мужчины.

Интенсивность и характер реакции человека на какой-либо половой раздражитель в значительной степени зависит от психологической установки на реального или потенциального сексуального партнера и отношения к сексуально-эротической сфере в целом. Одно и то же воздействие в одном случае может увлечь и возбудить, а в другом – оттолкнуть и вызвать отвращение; все будет зависеть от того, с каким лицом – привлекательным, неприятным или индифферентным – связан половой раздражитель.



Из всех эротических стимулов наибольшее значение в усилении возбуждения принадлежит физическому прикосновению. Однако перед этим свое слово должны сказать и оказать воздействие другие раздражители, в том числе зрительные, которые чаще всего первыми вызывают сексуальное желание. Один лишь взгляд на привлекательную женщину уже может взволновать многих мужчин и побудить их к активным действиям. У женщин чаще всего желание физического сближения возникает не сразу, им требуется более длительная подготовка, в то время как мужчина может испытать вожделение с первого взгляда на женщину. Хотя нужно оговориться, что и для мужчин, и для женщин это носит сугубо индивидуальный характер.

Важно отметить, что совершенно голая женщина часто меньше возбуждает, чем полураздетая. На мужчину сильно воздействуют подчеркиваемые одеждой привлекательнейшие части женского тела, например, груди, поэтому он чаще возбуждается, глядя на раздевающуюся женщину. Именно на использовании данной мужской особенности основан бизнес, связанный со стриптиз-шоу.

Мужчина также очень легко приходит к половому возбуждению, наблюдая за ритмическими движениями женского тела. Хорошо известно возбуждающее воздействие женского танца, особенно когда женщина танцует полураздетой или полностью раздетой, а ее танцевальные движения напоминают движения во время половой близости (так называемый танец живота). Мужчины тоже танцуют, но не для того, чтобы кого-то возбудить, а чтобы самому испытать удовлетворение, ощущая приятные ритмичные мускульные движения собственного тела. Парный танец — один из самых частых способов эмоционального сближения, поскольку обычно танцующие, находясь под чарующим воздействием звуков музыки, вступают в близкий физический контакт и ощущают парфюмерные или природные запахи тела, которые являются немаловажным возбуждающим фактором.

Наиболее сильное эротическое воздействие на мужчину оказывают символы и знаки женственности, к которым относятся специфические женские части тела, так называемые половые признаки и сформированные традициями разных культур детали внешнего вида (например, тонкие пальцы с красивыми длинными

ми ногтями или яркие губы, обводки глаз или длинные пушистые ресницы). Нужно отметить, что иногда вид самих женских гениталий меньше возбуждает мужчину, чем другие женские половые признаки, таящие в себе лишь обещание близости. Сама история развития общества формировала те зрительные стимулы, которые обретали особый смысл в отношениях полов. Скорее всего, и грудь стала намного привлекательнее для мужчин тогда, когда женщины стали ее прикрывать и подчеркивать одеждой. Ведь известно, что в примитивных племенах, где женщины не прячут своих грудей, мужчины ими, как половым признаком, интересуются гораздо меньше, поскольку они в их сексуальной жизни играют значительно меньшую роль, чем в цивилизованном мире.

Многие женщины, глядя на мужской половой орган, обычно не возбуждаются. Поэтому те мужчины, которые демонстративно раздеваются в их присутствии, надеясь таким образом вызвать половое желание и стремление к сближению, ошибаются, так как эти действия порой могут наоборот оттолкнуть, а то и напугать женщину. Встретив подобную реакцию, огорченный мужчина истолковывает это как половое равнодушие, что вносит дискомфорт в половое общение с партнершей.

Слуховые раздражители играют несколько меньшую роль в половой жизни, однако для женщин они более важны, чем для мужчин. Каждого может взволновать музыка, любовная песня, различные модуляции и оттенки голоса. А умение произносить слова любви всегда являлось одним из сильнейших и безотказных способов соблазнения. Недаром известнейшие любовники мира, такие как Казанова, Дон Жуан, Дидро, граф Калиостро и др., отнюдь не блещущие красотой, блистали красноречием, позволявшим им увлекать самых прекрасных женщин.

Одним из компонентов слуховых раздражителей, эротически воздействующих на человека, является ритм. Поэтому в формировании определенного эмоционального настроения важную роль играет танцевальная музыка, доминирующим элементом которой является ритм. Танцевальная музыка примитивных племен, состоящая из чередования ритмов, могла доводить участников танца до экстатического состояния, часто заканчивавшегося групповым соитием, которое порой носило ритуальный характер. У цивилизованных же народов мелодия в танцевальной музыке несколько смягчала и затушевывала ритм, что в значительной степени было связано с религиозной традицией подавления сексуальности, которая считалась непристойной и греховной. Однако с середины XX века, когда началось постепенное освобождение от религиозных предрассудков и отказ от чересчур строгих моральных запретов, в танцевальную музыку вновь вернулся ритм.

Запахи также играют большую роль в формировании полового возбуждения. У людей обоих полов в подмышечной области и в промежности есть специальные железы, которых нет в других местах тела. Эти железы выделяют специфический запах, который регулируется половыми гормонами и усиливается во время полового возбуждения. Кроме того, специфический половой запах выделяют и сами половые органы: у жен-

щин – влагалище, у мужчин – головка члена, точнее, покрывающая ее кожица. Известно, что в прошлые века искушенные в искусстве обольщения лица обоих полов отправлялись на бал, прикалывая к своей одежде платочек, которым они предварительно протирали у себя в промежности. Говорят, это способствовало их невероятному сексуальному успеху.

Запах свежего пота также иногда может действовать в половом смысле возбуждающе. Воздействие названных запахов имеет неодинаковое значение для разных людей. Существует много индивидуальных отличий в эффектах, производимых ими на партнеров, причем у женщин этих различий больше, чем у мужчин. При этом некоторые люди не осознают, насколько сильное и притягательное воздействие на них оказывает запах лиц противоположного пола.

Вкусовые раздражители, воздействующие на язык и слизистую оболочку полости рта, имеют меньшее значение в половой жизни, однако и на них стоит обратить внимание. При ласках и поцелуях вкус кожи или губ вызывает выраженный возбуждающий эффект. Чаще всего обоняние и вкус идут в единой упряжке, усиливая взаимный эффект воздействия, недаром губная помада содержит в себе специальные ароматизированные добавки. Подобным образом действуют и различные приправы. Продукты, которые после приема в пищу стимулируют половое возбуждение называются *афродизиаками* (от имени древнегреческой богини любви Афродиты).

Для обоих полов важнейшее значение в сексуальной жизни имеют тактильные и осязательные ощущения. Именно через стимуляцию эрогенных зон кожи и слизистой оболочки достигается максимальный уровень полового возбуждения, приводящий к оргазму. Для женщины осязательные раздражители в формировании готовности к соитию, безусловно, более важны, чем для мужчины, поскольку он перед этим уже достигает определенной степени полового возбуждения при помощи других ощущений.

Источником полового возбуждения служат не только органы чувств и воздействующие на них внешние раздражители. Импульсы к сексуальной активности могут идти и изнутри, то есть из мира воображения и представлений. Чаще всего сексуальные представления и фантазии черпаются из собственного опыта и внешних впечатлений, однако они могут появляться и независимо от них.

Сексуальное воображение у мужчин более предметно, оно связано с представлением конкретных сексуальных действий, в то время как женщины в своих эротических мечтаниях особое внимание уделяют переживаниям, чувственному компоненту. Этим предопределен тот факт, что мужчины обычно испытывают большее удовлетворение от чтения «непристойной» или откровенно порнографической литературы, чем рядовая женщина. Иначе говоря, мужчина в большей степени способен вжиться в описанную или показанную сексуальную ситуацию и отождествить себя с ней. Именно поэтому многих из них возбуждает наблюдение чужого полового акта.

Мужчины также чаще видят эротические сны. Кроме этого в сексуальном воображении мужчин предста-

ет не только то, что они в действительности испытали, но и то, чего они желают. В то же время женщины обычно представляют себе то, что уже реально имело место в их половой жизни.

Появление и нарастание сексуального возбуждения проявляется в определенных признаках? Скорость и степень их проявления зависят от разных факторов, прежде всего от пола и возраста: мужчины обычно быстрее возбуждаются, чем женщины, а молодые люди быстрее, легче и сильнее, чем пожилые лица. Сила и скорость полового возбуждения зависят от вида половых раздражителей, продолжительности их воздействия и способности отдельного человека реагировать на них в определенной ситуации. Здоровые люди реагируют быстрее, чем болезненные, а люди в хорошем настроении – острее, чем в подавленном состоянии. Новые, необычные половые раздражители сильнее возбуждают человека, чем те, к которым он привык. Сексуально изголодавшиеся лица, которые длительное время не удовлетворяли своего полового желания, также быстрее реагируют на половые раздражители.

Как у мужчин, так и у женщин сексуальное возбуждение напрямую затрагивает реакции вегетативной нервной системы. Появляющиеся помимо сознания и воли учащенное дыхание и сердцебиение воспринимаются как дополнительный волнующий фактор – как для самого человека, так и для его партнера. В определенных местах тела – прежде всего в генитальных органах – расширяются кровеносные сосуды, которые пропускают большее, чем обычно, количество крови. Поэтому половые органы набухают, становятся более теплыми, упругими, а их слизистая оболочка темнеет. Одновременно происходит выброс слизистой смазки, помимо прочего изменяющей чувствительность и возбудимость половых органов.

Основным внешним признаком мужского возбуждения является эрекция полового члена, при которой он распрямляется, удлиняется, становится упругим и поднимается ближе к стенке живота, образуя с ней прямой или острый угол. С усилением полового возбуждения головки члена темнеет, становится фиолетово-красной, в то же время из отверстия уретры появляется несколько прозрачных капель, выделяемых Куперовыми железами.





Аналогичные изменения при половом возбуждении происходят и в гениталиях женщины: слизистая оболочка влагалища начинает «потеть»: на ее поверхности выделяется множество мелких капелек смазки. Большие половые губы набухают и несколько приоткрываются, малые половые губы увеличиваются в размере в 2-3 раза, становятся более яркими и упругими, а при достижении высокой степени возбуждения образуют валик, который на 1 см удлиняет влагалище и первым охватывает член в начале полового акта, прижимаясь к нему.

У многих женщин, а также у некоторых мужчин на фоне высокого уровня возбуждения на коже живота, груди, шеи, а иногда и всего тела появляются красные пятна. В то же время повышается артериальное давление, увеличивается частота сердечных сокращений, углубляется и учащается дыхание, потовые железы выделяют большее количество пота.

Все эти признаки говорят о том, что партнеры подошли вплотную к высшему проявлению их полового общения — половому акту, целью которого является получение максимального удовольствия.

Половой акт начинается с того, что мужчина вводит головку своего эрегированного члена между половых губ женщины, проталкивает член во влагалище и совершает возвратно-поступательные движения, то есть частично извлекает член из влагалища и снова вводит его, создавая определенное давление на стенки и дно влагалища. Женщина также может совершать движения, которые могут быть как встречными, так и круговыми, которые обеспечиваются движением таза. Движения тел партнеров усиливают взаимную стимуляцию влагалища и пениса, вызывая нарастание удовольствия, кульминацией которого становится оргазм.

Что такое оргазм

Оргазм (от греческого *οργαζω* — пылать страстью) — высшая степень сладострастия, состояние близкое к экстазу, интенсивное чувство удовольствия и эмоционального высвобождения. Это несколько мгновений высшего сексуального наслаждения, следующего за нарастанием

удовольствия, которое обычно ощущается как исходящее из генитальной области, вслед за которым наступает чувство приятного расслабления и удовлетворения.

Эмоциональный взрыв, который оргазм производит в организме, по своей мощности иногда сопоставим с эпилептическим припадком. Оргазм приводит к выбросу в кровь из надпочечников гормона норадреналина. Его концентрация в крови в этот момент может превышать обычные показатели в 400 раз. Давление при этом достигает 200 мм ртутного столба, а частота сердечных сокращений увеличивается до 140-180 ударов в минуту. Не менее чем у 25 % мужчин и женщин повышение давления приводит к выключению зрения и ослабеванию или утрате на короткое время слуха и вкуса.

Переживание оргазма можно разделить на физиологическую и эмоциональную составляющие. К физиологической составляющей относятся те проявления, которые обычно (но далеко не обязательно) происходят в половых органах. Эмоциональная часть оргазма — это переживание происходящего, за которое отвечает головной мозг. Хорошо известно, что одно и то же действие, прикосновение или ощущение может расцениваться человеком по-разному, в зависимости от ситуации, настроения, партнерства и тому подобных обстоятельств. Нередко бывает, что на физиологическом уровне все признаки оргазма есть, но это не вызывает никаких эмоций. Такое состояние, естественно, не приносит удовольствия. Иногда, наоборот, на чисто физиологическом уровне оргазм может проявляться очень слабо, что, впрочем, не исключает возможности получения человеком психоэмоциональной разрядки и чувства удовольствия. Поэтому совсем неверно сводить оргазм только к физиологическим проявлениям или считать, что они жестко связаны между собой.

Оргазм — это прежде всего переживание, которое не обязательно локализуется в какой-то точке тела или в половых органах. Он может наступать не только при ласках, мастурбации, стимуляции водой груди или половых органов (например, при мытье в душе или при спринцевании), при езде верхом или на велосипеде, но и во время эротических фантазий, во сне или в момент сильного волнения (радость или испуг). То есть возникновение оргазма не всегда связано со стимуляцией эrogenных зон, так как некоторые мужчины и женщины могут достигать оргазма только в результате фантазий. Поэтому жесткое разделение оргазмов — например, у женщин на клиторальный, вагинальный, анальный — является неверным, поскольку стимуляция эrogenных зон является лишь пусковым механизмом для достижения оргазма, который на самом деле наступает в результате комплекса эротического воздействия и эмоционального настроения.

Проявления оргазма у разных людей выражаются по-разному и зависят от того, какие разделы мозга у конкретного человека активизируются при оргастической разрядке. В связи с этим нельзя судить о силе или слабости оргазма, основываясь только на внешних проявлениях. У одних людей, у которых в процессе оргазма задействуется психомоторная сфера, он выражается в криках, стогах и сильных непроизвольных движениях тела. У других, у которых задействуется больше эмоциональная сфера,

ра, оргазм выражается в бурных внутренних переживаниях, которые не обязательно имеют внешние проявления. Поэтому огорчаться, сделав вывод, что ваш партнер испытал слабый оргазм, только по отсутствию ярко-выраженных проявлений эмоций – неправильно. Он или она могут переживать свой оргазм глубоко эмоционально, впадая в экстатическое состояние, при котором теряется связь не только с окружающим миром, но и со своим телом. Хотя нельзя отрицать, что видеть внешние проявления оргазма всегда приятно и возбуждающе. Именно поэтому женщины, не испытывающие оргазма во время близости, стараются симулировать проявление эмоций, чтобы не расстраивать своего мужчину. Однако это опасный путь, поскольку вместо того, чтобы решить вместе с партнером проблему отсутствия оргазма, женщина ее усугубляет, заставляя себя концентрироваться на своих артистических способностях, а не настраиваться на получение оргастической разрядки. В итоге – мужчина доволен собой, считая, что все замечательно, а женщина остается неудовлетворенной и измотанной эмоционально. По прошествии времени такое положение дел может привести к эмоциональному взрыву, стрессовому состоянию обоих партнеров и, возможно, к разрыву отношений. Однако любящий и внимательный партнер всегда сумеет угадать отсутствие оргазма у возлюбленной и постарается сделать все, что в его силах, чтобы она испытала наслаждение от близости. Правда, бытует мнение, что оргазм женщины – это ее проблема, то есть она должна сама изучить свою чувственность и подсказать партнеру, как ее удовлетворить. Ведь если женщина, имея возможность анализировать свои ощущения, сама ничего не знает о своих реакциях, то что можно требовать от партнера, который должен за ограниченное время близости понять, что именно ей нужно для достижения оргастической разрядки. Если же женщина не получает удовлетворения из-за невнимательности или грубости партнера, которого невозможно «исправить», то ей лучше с ним расстаться.

Продолжительность, интенсивность и выраженность удовольствия во время оргазма может различаться у одного и того же человека в разное время и в разных условиях. Вот только некоторые описания разнообразных ощущений, которые сопровождают переживание оргазма: волны тепла, идущие от головы до пяток или наоборот – от ног до темени; судорожное напряжение, после которого словно что-то взрывается внутри; ощущение утраты собственного тела или исчезновения окружающего, нахождение вне времени и пространства, с их постепенным возвращением; ритмичные сокращения или вибрации промежности, от которых волнами расходится жгучее тепло по всему телу. Некоторые женщины описывают оргазм даже как чувство мгновенного провала, потери сознания.

Оргазм благотворно влияет на организм: тренируется сердечно-сосудистая система, поднимается жизненный тонус, улучшается внешний вид, повышается иммунитет, снижается раздражительность и создается ощущение внутренней гармонии, у женщин облегчается течение месячного цикла и связанных с ним мигреней. Наступающая в результате оргазма разрядка снимает психический стресс, «смывает» негативные эмоции, накопленные за день.



В отличие от мужчины, для женщины оргазм – вовсе не обязательный компонент полового акта. С биологической точки зрения женщина способна к половой жизни и продолжению рода и не испытывая оргазма. Более того способность к оргазму не является у женщин постоянной, а меняется в зависимости от времени и ситуации. Если оргазм у мужчины появляется при первом же семяизвержении, то у подавляющего большинства женщин способность переживать оргазм созревает постепенно, на фоне достаточно интенсивной и удачной половой жизни. То есть женщина как бы учится испытывать оргазм. Такое научение происходит в большинстве случаев совершенно инстинктивно. В течение какого-то времени методом проб и ошибок формируется определенная последовательность действий и ощущений, которые, соединяясь воедино, усиливаются и приводят к резкому подъему возбуждения и оргазму. Женский оргазм гораздо сильнее контролируется психологическими механизмами, чем мужской. Настроение партнеров, особенности их взаимоотношений, даже окружающая их обстановка – все эти обстоятельства могут значительно влиять на интенсивность оргазма и на саму возможность его возникновения.

У некоторых женщин оргазм, полученный в результате мастурбации, оказывается более бурным. Он достигается легче и быстрее, чем при половом акте. Это объясняется несколькими причинами:

- во время полового акта многие женщины получают и воспринимают стимуляцию не все время, а с перерывами, в то время как для достижения оргазма женщина должна получать определенное раздражение непрерывно;
- по инициативе мужчины женщина часто вынуждена начинать половой акт в самом начале полового возбуждения или даже будучи вообще невозбужденной, в то время как мужчина уже пребывает в значительном возбуждении, и поэтому им требуется разное время для достижения оргазма;
- у женщины во время полового акта легче, чем у мужчины, отвлекается внимание от полового возбуждения, так как все ее ощущения, кроме осязательного, подвержены влиянию половых раздражителей в меньшей степени, чем у мужчины, и психологический фактор довлеет над ней больше.

По этим причинам, для того чтобы женщина достигла оргазма во время полового акта, ее нужно возбуждать около 10-20 минут, в то время как во время мастурбации для этого обычно достаточно 4 минут, поскольку никто «не мешает».

Считается, что женщины с «мужским» характером или мужеподобные по телосложению чаще испытывают так называемый пикообразный оргазм, связанный с нарастанием физического и эмоционального напряжения (в этом они несколько напоминают мужчин), а не разрядку, сопровождающуюся ощущениями максимального расслабления и растворения телесного «Я», свойственную другим женщинам.

Несмотря на обычно более трудное достижение оргазма женщинами, некоторые из них могут испытывать несколько оргазмов в течение одного полового акта, в то время как мужчина испытывает его только

единственный раз. Для таких женщин, в отличие от мужчин, оргазм не является окончанием полового акта. Такая способность к многократному оргазму получила название мультиоргастичности. Она свойственна примерно 20 % женщин, хотя можно утверждать, что множественные оргазмы в принципе доступны большинству женщин.

Желание обязательно испытывать оргазм во время близости свойственно не всем женщинам. Некоторые из них могут, никогда не переживая оргазма, быть вполне удовлетворенными своими сексуальными отношениями и не испытывать от его отсутствия дискомфорт. У таких женщин просто не наступает та степень возбуждения, неудовлетворенность которой может привести к негативным последствиям. Напротив, большинство женщин болезненно воспринимают отсутствие оргастического разрядки во время близости. Они становятся раздражительными, эмоционально неустойчивыми, склонными к агрессивным или депрессивным реакциям. Когда сексуальная неудовлетворенность превращается в хроническую, это может привести к гормональным расстройствам, гинекологическим и онкологическим заболеваниям. Поэтому каждый мужчина, вступающий в близость с любимой женщиной, должен думать не только о своем удовлетворении, но и о том, как превратить эту близость в настоящее соитие, когда через слияние тел происходит слияние душ... Это слияние требует определенного настроя, которое достигается предварительной любовной игрой, основанной на психологической тяге друг к другу и неторопливой стимуляции эrogenных зон.



Предварительные ласки



Эрогенные зоны



Обычно под эрогенными зонами понимают те участки тела, стимуляция которых (мануальная или оральная) приводит к сексуальному возбуждению. Многочисленные издания устойчиво выделяют традиционные эрогенные зоны, к которым относят область гениталий, ягодицы, грудь, соски, шею и т.д. Невольно возникает вопрос: если считается, что эрогенные зоны существуют в этих областях тела устойчиво, как бы объективно, то почему же они не всегда включаются? И почему прикосновение к груди, приводившее женщину с одним возлюбленным к дикому взлету страсти, с другим человеком может вызвать вместо желанного возбуждения наоборот отвращение? Напрашивается вывод, что эрогенные зоны – явление не только однозначно субъективное, но и весьма зыбкое, не имеющее никакого отношения к постоянству.

Сексологи говорят о формировании эрогенных зон. Эти зоны действительно формируются, но формируются они в традиционных местах совсем не потому, что там для них, как говорится, застолблено место. Эрогенные зоны формируются, а лучше сказать, рождаются или воспроизводятся в тех местах и только в тот момент, когда к ним прикасается любимый либо желанный человек (желание ведь иногда может возникнуть и к незнакомому человеку, и тогда случайное прикосновение в транспорте или на улице может стать поводом для романа). Поскольку география прикосновений традиционна – она обычно проходит по зоне лица, шеи, спины, груди и гениталий – то и бурная реакция на прикосновение, рождающая эрогенную зону, возникает именно в этих местах. Однако представим, что долгожданное прикосновение любимого будет направлено на реде ласкаемые области, например, локоть или щиколотку. Уверяем вас –

эффект будет не менее сильным, и не потому что там вдруг обнаружилась пресловутая эрогенная зона, а потому, что к вам *прикоснулся ваш любимый*. И здесь часто играет важную роль не только настрой человека, на которого направлено сексуальное воздействие, но и неожиданность или необычность прикосновения к нему. А фиксация данного прикосновения происходит в мозге, и, таким образом, можно сказать, что главной эрогенной зоной является наш мозг; а участки тела, откликающиеся возбуждением на прикосновение, всего лишь выполняют его представительскую функцию. Вспомните себя в этот момент – ведь возбуждение – это не локально представленное место, а состояние души, ощущение, берущее начало в какой-то одной точке и разливающееся по всему телу. Недаром близость по-русски называют *соитием* («со-и-ты-и-я»), то есть соединением душ через единение тел.

Часто эрогенные зоны включаются от воспоминания предыдущего опыта – «мне было приятно, когда здесь прикасались» – и если происходило совпадение прикосновения с ожиданием, то возникал желанный резонанс ощущений. Кроме того, в формировании эрогенных зон не последнюю роль играет воздействие сложившегося в той или иной культуре мнения об эрогенных зонах: сексологи говорят, что к ним часто обращаются люди с жалобой, что «у всех эти места являются эрогенными, а у меня они не работают», то есть человек, ориентируясь на общий взгляд, стремится ему соответствовать.

Прикосновения к участкам тела, однажды «положительно» откликнувшимся на контакт, могут неоднократно приводить к воспроизведению эротических эмоций, тем самым и создавая прочность эрогенной зоны при близости с вызвавшим ее к жизни возлюбленным. Однако нередко случается, что с новым партнером ранее сформированная зона никак себя не проявляет, причем трудно судить – то ли к ней не так прикоснулись, то ли не в тот момент – здесь уже нужно разбираться психологам. Но бывает, что и с новым партнером все, как говорится, остается в силе. И тогда вы можете смело сказать: у меня эрогенные зоны расположены там-то и там-то. Хотя ближе всего к правильному ответу будет, наверное, тот, кто считает, что эрогенной зоной у него является все тело. И, действительно, на теле нет мест, которыми стоит пренебрегать – каждая его клеточка способна откликаться на ласку, особенно, если ваше прикосновение выражает любовь и желание.

Конечно же, человеческое тело неоднородно, и ласки разных его участков должны различаться. Например, сила и страсть, с которой вы можете безбоязненно ласкать плечо возлюбленной, будут чрезмерны и болезненны при ласке ее клитора, требующего нежных и бережных прикосновений.

Итак, для формирования эрогенных зон важны:

- уровень сексуальной возбудимости партнера и его потребности;
- эмоциональный настрой на ситуацию и партнера;
- существование последовательного подкрепления эрогенных зон возбуждением и оргастической разрядкой.

Потенциально возможно любой участок тела развить в эрогенную зону. При этом одни участки тела могут развиваться в «абсолютно» эрогенные зоны, функционирующие со всеми партнерами, а другие – приобрести относительную эрогенность, то есть оказаться значимыми при общении только с определенными партнерами.

Именно стимуляция эрогенных зон во время прелюдии – ласки, которые по негласному правилу должны длиться раз в пять дольше, чем непосредственная близость, ведет к психологической и физиологической готовности к соитию и желанной разрядке. Соитология советует начинать предварительные ласки с дальних подступов чувственности, то есть с зон, которые наиболее удалены от гениталий. Во-первых, чрезмерно быстрое продвижение к гениталиям может привести к резкому снижению или блокаде возбуждения. Во-вторых, существуют особо интимные эрогенные зоны, которые предполагают возможность чувственного восприятия стимуляции только в том случае, если перед этим был сформирован определенный эротический настрой ласками других эрогенных зон. В-третьих, для более интенсивного возбуждения требуется воздействие на череду эрогенных зон, при котором ощущения суммируются.

В общем плане, предварительные ласки выступают своего рода тренингом, когда чувственность человека усиливается за счет научения реагировать даже на самые легчайшие прикосновения, ведь сосредоточенность на чем-либо всегда открывает массу оттенков и нюансов. Это касается не только эротической сферы – достаточно вспомнить, что сосредоточенная созерцательность японцев позволила им выделить около трехсот оттенков красного цвета, закрепив за каждым свое название.

Далее представлено описание наиболее важных эрогенных зон с примерными сценариями воздействия на них, хотя любовные пары, стремящиеся к гармонии в сексуальной жизни, способны создавать свои собственные сценарии, разнообразие которых бесконечно. Нужно только помнить, что главным назначением предварительных ласк является создание эротической атмосферы, когда партнеры находятся в состоянии «томления», еще сдерживая свой сексуальный порыв. И чем дольше длится это томление, тем большей будет страсть, последующая за ним.



Лицо, щеки



Лицо – самый открытый участок человеческого тела. Его визуальная доступность рождает возможность нетактильной ласки, когда партнеры ласкают лица друг друга взглядом. Волнение, которое возникает от ласки взглядом любящегося вами человека, не уступает по своей силе удовольствию от прикосновения. Именно этой ласки были лишены женщины, скрывающие свое лицо за чадрой, паранджой или вуалью.

Несмотря на свою открытость, лицо чрезвычайно сильно откликается на тактильную ласку, поскольку прикосновение к нему по своей эмоциональной наполненности сродни прикосновению к груди – его позволяют не каждому, а только тем, кому доверяют и любят.

Хотя внешне ласки лица, например, поглаживание пальцами по щеке, считаются социально допустимыми, то есть не смущают окружающих, но они всегда являются выражением интимных чувств друг к другу. Когда возбужденный мужчина ласкает грудь женщины, усиливая свое возбуждение, это понятно, но когда мужчина гладит или целует лицо женщины – это всегда показатель не столько влечения, сколько нежности, а возможно, и любви, которую он к ней испытывает.

Ласки лица не ограничены в своем разнообразии и степени интимности. Они могут выполняться как пальцами рук, губами, языком, так и прикосновением других частей тела, например соском, медленно проводимым по лицу партнера. Ласка лица не

выносит суеты, грубости и поспешности. Движения должны быть легкими, касательными, дарящими ту степень расслабления и умиротворения, которая может быстро смениться возбуждением, например, при страстном поцелуе, когда томление, испытываемое партнерами при ласках, доходит до своего предела.



Касание пальцев, словно лепящих форму лица партнерши, может быть для нее неожиданным и волнующим. Мужчины должны помнить, что женщинам всегда нравится ощущать нежность их сильных рук. Чем легче прикосновение, тем более оно действенно. По достижению определенного уровня возбуждения, женщина может захотеть более сильных прикосновений, но первые касания должны быть легкими, буквально кончиками пальцев.



Ласка лица может быть обоюдной. Если партнеры не будут торопиться перейти к другим зонам, а прислушаются к своим ощущениям при прикосновении к лицу друг друга, то с удивлением обнаружат, как много неожиданных и приятных нюансов сокрыто в этой ласке.



Казалось бы, лицо – самый открытый участок тела человека, однако прикосновение к нему, нежное поглаживание, вызывает в обоих партнерах такое волнение, которое по своей насыщенности не уступает волнению при ласках более интимных зон.



Поцелуй, касание к лицу, может быть и страстным. Некоторым нравится, когда целуют их щеки, слегка всасывая кожу внутрь рта.



Прикосновения губ и языка к лицу возлюбленного могут быть нежными, мимолетными, покрывающими его лицо бисером легких поцелуев, от которых по всему телу могут побежать мурашки.



Апофеозом проявления чувств может быть поцелуй с легкими покусываниями самых разных участков лица.

Лоб, виски



Эти зоны могут неожиданно оказаться для партнеров весьма чувствительными к прикосновениям. Чаще всего они недостаточны для того, чтобы оказаться единственной чувственной зоной на лице, но как дополнение к другим его чувствительным участкам, они вносят свою мелодию в единую симфонию. Стимуляция лба и висков может осуществляться пальцами рук, губами, языком или кончиком носа. При ласках лба нужно учитывать, что наиболее чувствительными являются его границы.



Для ласки висков лучше всего применять легкие поглаживающие прикосновения, возможно с перебиранием прядок волос, спускающихся к вискам. Это могут быть прикосновения как кончиками, так и фалангами пальцев.



Прикосновения ко лбу ладонью, кончиками пальцев или ногтями можно дополнять применением предметов, которые различаются по температуре, влажности и форме. Чем разнообразнее прикосновения, тем сильнее эта зона откликнется. Лоб благосклонно реагирует на вертикальные вибрирующие прикосновения, называемые в музыке «стаккато».

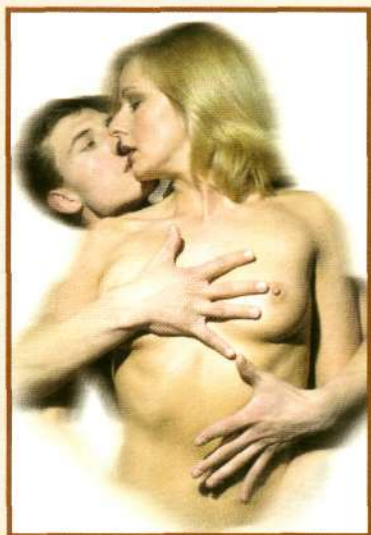


Прикосновение ко лбу губами, влажными или сухими, относится к самым распространенным ласкам, вызывающим приятное расслабление у партнера. Она может сочетаться с лаской висков и бровей.



Неожиданное лижущее или вибрирующее воздействие языком на лоб вызывает у партнерши возбуждение. Длительное воздействие приводит ее к расслаблению и самопогружению, и зачастую к активации других эrogenных зон.

Брови, веки



Обычно брови и веки остаются в стороне от ласкающего воздействия, и напрасно, так как прикосновение к ним не только рождает удивительные ощущения, но и выражает степень нежности и любви партнеров. Если на брови можно воздействовать достаточно интенсивно и энергично, перебирая или теребя их волоски кончиками ногтей, то веки требуют особо бережного обращения и легких воздушных прикосновений, именно поэтому их лучше совершать языком, губами, кончиком носа или нежными предметами.

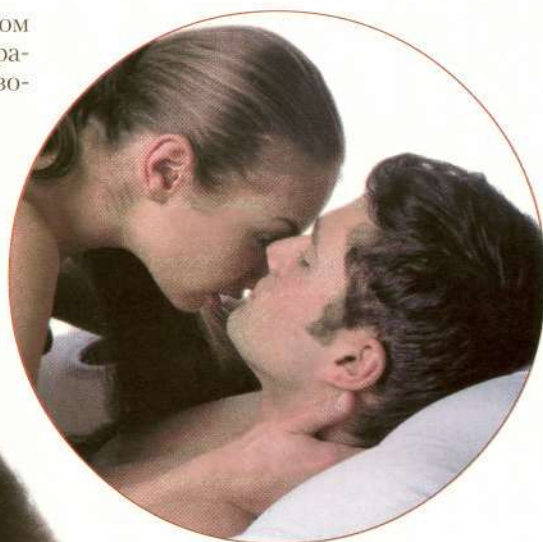


Касание бровей языком – редкая ласка, и потому она особо неожиданна и приятна. Ощущения от прикосновения к волоскам бровей в значительной степени отличаются от прикосновения к любому другому участку лица, поскольку корни волос, откликаясь на ласку, передают эти ощущения с поверхности в глубину, заставляя трепетать мышцы бровей и лба.



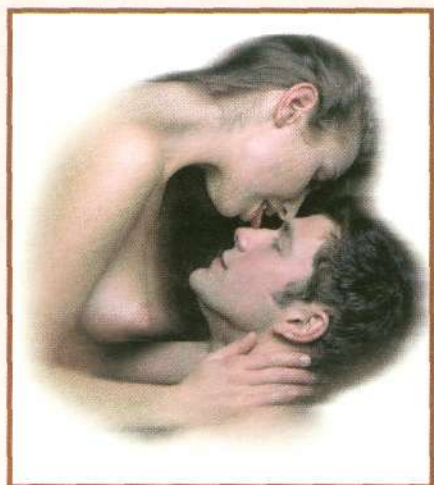
Ласка век, бровей и ресниц с использованием таких нежных фруктов, как виноград или вишня, создает необычные ощущения, когда партнер ощущает прикосновение к своей коже гладкой прохладной поверхности, согреваемой дыханием, ожидая последующего прикосновения теплых губ.

Легкие прикосновения к векам и ресницам кончиком носа являются скорее выражением нежности, чем страсти, и дарят возлюбленным доверительное умиротворение.



Ласка языком век и ресниц является комплексным воздействием, в результате которого может возникнуть интересный эффект: после прикосновения влажной поверхности языка к векам, дыхание партнера слегка остужает их, создавая контрастное ощущение свежести.

Нос



Основная функция носа при сексуальной близости заключается, прежде всего, в восприятии ароматов любимого человека, одно воспоминание о которых может вызывать сексуальное возбуждение. Сам нос с трудом воспринимается в качестве эрогенной зоны, однако, бытует мнение, что и в носу существуют некие эротические точки, называемые «точками Флисса», стимуляция которых приводит к возбуждению. При этом указывают на непроизвольное почесывание или потирание носа. На самом деле эта реакция чаще всего является ответом на эротическое возбуждение, вызываемое либо воздействием на другие эрогенные зоны, либо визуальным образом. При этом набухают слизистые оболочки, из-за чего возникает сопутствующее этому ощущение легкого щекотания в носу.

Ласка носа может выполняться пальцами, языком и даже ресницами. Его можно покусывать, облизывать или ласкать какими-либо предметами.



Соприкосновение носами является выражением интимных отношений между партнерами, когда близкое нахождение другой, влекущей, эрогенной зоны, волнует и побуждает продолжить действия. Бытует мнение, что у народов Севера потирание носами является заменой европейскому поцелую, а представители некоторых африканских племен трутся носами при встрече, что означает «здравствуйте».



Легкие, щекочущие прикосновения ресниц к носу могут быть дополнительной лаской перед переходом к более решительным действиям.



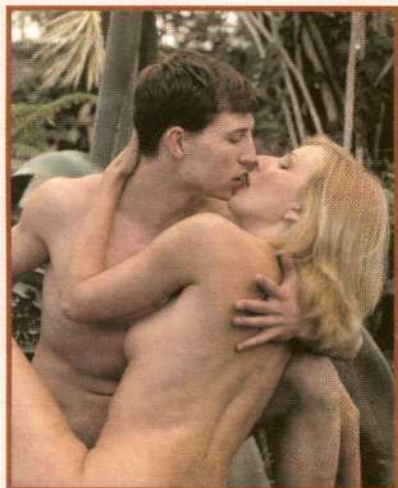
Ласка языком «спинки», ноздрей, крыльев или кончика носа относится к разряду изысканных и нетрадиционных ласк, которые доставляют обоим партнерам утонченное удовольствие.



Власки данной зоны может вноситься игровой момент, когда партнер прикасается или катает по носу виноградинку или любой другой круглый предмет, внося в ощущения новые нюансы.

Легкие покусывание носа свидетельствуют о возрастании страсти, на что партнер не может не откликнуться.

Губы, язык



Стимуляция языка и губ, чувственность которых близка к генитальной, может проводиться как кончиками пальцев, губами и языком партнера, так и сосками. Апофеозом стимуляции зоны рта является поцелуй, в котором сливаются и губы, и языки, и дыхание возлюбленных. Поцелую посвящено огромное количество поэтических строк, живописных полотен и изваяний, поскольку он является началом настоящей близости. Поцелуй может быть самодостаточным, но может разжигать такую страсть, утолить которую в силах лишь соитие.



Нежные прикосновения пальцев мужчины к губам женщины, скользящие по поверхности или сжимающие их, наполняют женщину истомой и желанием, чтобы эта ласка длилась вечно.



Сладкий миг приближения к поцелую, когда губы влюбленных еще не слились, но теплое дыхание друг друга уже коснулось их, согревая и волнуя кровь.



Его язык исследует нежный изгиб губ возлюбленной, отдающейся этой нежной ласке.



Вишенка или виноград могут стать частью увлекательной игры, когда прикосновение к их сочной плоти длит томление перед желанным сливанием губ.



Вот оно дразнящее прикосновение к прохладной коже яблока, которое вслед за Адамом и Евой искушало и их потомков! Оно волнует не только Ее на пути к теплым ждущим губам, но и Его, любующегося видом нежного розового кончика языка возлюбленной.

И вот навстречу его языку ответным движением уже стремится кончик ее языка, трепещущими движениями ласкающий этот один из самых искушенных органов чувств.



И, наконец, долгожданный поцелуй, в котором слились и губы, и язык, и потаенная глубина рта, а дыхание стало единым на двоих.

Уши



Уши являются особо чувствительной эрогенной зоной, откликающейся на самые разные прикосновения любимого человека. Это могут быть прикосновения пальцами, языком, зубами и любыми предметами, позволяющими стимулировать эту зону – например, перышком, краем одежды, травинкой и т.п. Сама анатомическая география уха позволяет применять к нему воздействия различной интенсивности. Например, прикосновения губами могут быть как мягкими и нежными, так и жесткими, иногда с захватом ушной раковины и легким покусыванием. Поскольку ухо считается уменьшенной проекцией организма в целом, то аналогичные воздействия на разные точки приводят к различным ощущениям, заставляя откликаться и трепетать все тело.

Поскольку тот, кого ласкают, не видит, куда в следующий момент будет направлена ласка, то здесь всегда присутствует эффект неожиданности. Однако нужно соблюдать осторожность при стимуляции этого чуткого органа, ибо громким поцелуем в ухо можно оглушить возлюбленного и даже вызвать у него болезненные ощущения. Также нужно учитывать, что уши – парный орган, но это не означает, что оба уха одинаково откликаются на ласку. Случается, что прикосновение к одному уху дарит наслаждение, а к другому – почти непереносимо.



Ласка ушей начинается с фиксации внимания зоны вокруг них. Чем дольше само ухо ожидает прикосновения, тем больше оно готово к нему, тем сильнее будет реакция на ласку.



Кончики ушей весьма отзывчивы на прикосновения, особенно если это будет прикосновение языком, который, скользя по кромке ушной раковины, оставляет влажный след, создавая температурную разницу между теплым дыханием, кончиком языка и кожей уха. Если ласка уха сопровождается стимуляцией других эрогенных зон, например, груди, то это приводит к суммации ощущений и усилению возбуждения, причем у обоих партнеров.

После ласк кромки язык партнера может соскользнуть внутрь ушной раковины, где для него открывается укромное, но очень отзывчивое пространство.



Иногда в ласку вслед за губами и языком вступают зубы, прикусывающие кромку уха, и этот неожиданный страстный порыв обязательно найдет отклик у партнера.

Затылок, шея



Поверхность головы (ее волосистой части), затылка и шеи богата чувствительными окончаниями. Ласки кожи под волосами успокаивают, вызывают психологическую и физическую разрядку, но они же могут и возбуждать, когда прикосновения осуществляются любимым человеком.

Стимуляция зоны затылка может состоять в поглаживании и перебирании волос, которые всегда были символом и отражением сексуальности человека, а может осуществляться воздействием непосредственно на кожу головы, когда кончики пальцев, слегка надавливая, последовательно массируют точки.

Когда пальцы, губы или язык спускаются на шею, это вызывает нарастание волны возбуждения, поскольку у многих людей шея является одной из самых чувствительных эрогенных зон. Однако передние, задние и боковые поверхности шеи различаются по своей чувствительности. Поцелуи передней поверхности шеи воспринимаются как некое локальное воздействие, в то время как поцелуи задней части шеи ощущаются как волна дрожи, пробегающей по нижней части тела – бедрам, ягодицам и ногам.



Стимуляция передней стороны шеи может производиться различными прикосновениями, от поцарапывающего прикосновения пальцев, нежного облизывания языком или любовного покусывания до воздействия на кожу шеи различными предметами, что будет приятно партнеру, любящему ласки с терпким болезненным оттенком.



Боковая поверхность шеи весьма отзывчива на поцелуи, облизывание и покусывание, однако, нужно помнить, что кожа в этом месте очень нежна, поэтому ласка должна носить бережный характер.



Ласкающие пальцы, словно лапки паучка, пробегают по задней стороне шеи партнера к затылку, то зарываясь в его волосы и массируя кожу под ними, то возвращаясь вспять. Эффект от этой нежной ласки усиливается близостью тел партнеров и их прикосновений друг к другу.





Твердый кончик языка партнера может вычерчивать любовные зигзаги вдоль позвонков шеи женщины, поднимаясь к кромке волос. Чувства партнерши в этот момент обостряются тем, что она не знает, где и когда к ней прикоснутся, поскольку не видит партнера. Поэтому она, прислушиваясь к ласке, будет трепетать не только от самих острых ощущений, но и от ожидания их.



Добавьте элемент фантазии к ласкам шеи партнерши. Ее можно ласкать не только языком или губами, но и фруктами, прохлада и нежная кожица которых может придать прикосновению особую прелесть.

Плечи



Плечи являются одним из самых эстетичных и притягательных участков тела человека. Один их образ вызывает у возлюбленных желание прикоснуться к ним. Для плеч более всего подходят мягкие ласки, легкие прикосновения подушечек пальцев и ногтей, нежные покусывания, едва ощутимые поцелуи. Чувствительность плеч распространяется и на окружающие области, поэтому их ласка вызывает дрожь возбуждения по всему телу. Именно поэтому объятия, охватывающие плечи, являются одним из способов выражения чувств к человеку. На пике возбуждения страстные прикосновения к плечам способствуют достижению оргастической разрядки.

Особо искусные в ласках люди применяют глубинные воздействия на плечи, предполагающие стимуляцию нервных окончаний, идущих по поверхности не мягких тканей, а костей – ключицы и плечевого сустава. Глубинная стимуляция должна осуществляться кончиками или тыльной стороной зубов, очень осторожно, чтобы не вызвать боли. На ключицу лучше воздействовать надавливающими движениями, а на плечевой сустав – движениями вибрирующими.



Ласка плеч может выполняться одновременно руками, обнимающими или гладящими их, и губами, которые покрывают плечи нежными или жаркими поцелуями.



Чаще всего ласка плеч возникает из объятия. Когда партнеры пылко обнимают друг друга, а их тела сплетаются, плечи могут ощутить и сжатие, и поглаживание, и поцелуи, и покусывания.



Часто ласка женских плеч может вызывать такую страсть у обоих партнеров, что даже целомудренные до этого объятия могут перерасти в соитие в позиции «стоя».

Подмышки



Подмышка как зона, известная своим интенсивным откликом на щекотку, чаще всего оберегается партнером, и доступ к ней возможен только тому, кому доверяют, и кто сумел пробудить определенное встречное желание, когда прикосновения становятся уже не щекотными, а проникновенно-чувственными. Эта зона начинает реагировать при достаточно высоком возбуждении, достигнутом при стимуляции других зон, она как бы вторит им, внося дополнительные нюансы и давая легкую передышку перед переходом к острым ощущениям при ласках груди, сосков или гениталий.

Стимуляцию подмышек можно осуществлять различными способами. Это могут быть щекочущие движения кончиками пальцев, поцелуи с легким захватом или прикусыванием кожи, лижущие движения мягким языком (как круговые, так и снизу вверх и сверху вниз), либо глубинное воздействие твердым языком на середину подмышки.



Легкое надавливание кончиками ногтей, нежно массирующих впадинку подмышки, вызывает у партнера глубинные ощущения, отдающиеся трепетом во всем теле.



Влажные прикосновения языка к коже подмышки могут быть как скользящими по поверхности, так и локальными, когда твердый кончик языка, словно дротик, бьет в центр подмышки, вызывая подобным «стаккато» ассоциацию с движениями более интимными — погружением пениса в вагину.



Бережное прикусывание кожи под мышкой, которую даже можно слегка потянуть, одновременно лаская ее трепещущим языком, скрытым в глубине рта, не только доставит удовольствие партнерше, но и может оставить алый любовный след, который напомнит о сладостных моментах вашей близости.



Ласку подмышки можно уподобить игре на клавишках, когда нежная вибрация слегка прижимающих кожу прищепок вызывает партитуру ощущений, подобную музыке.

Когда женщина воспринимает мир только через ощущения, прикосновения кончиками пальцев к коже подмышки заставит женщину выгибаться навстречу вашим ласкам.



Спина



Чувствительность спины очень сильно отличается на различных ее участках. Наиболее эротически чувствительной является ее верхняя часть, где особо выделяется пространство между лопатками, называемое «кошачьим местом». Для большинства людей ласки спины являются продолжением ласки шеи и плеч, а волнующие ощущения в спине способствуют эмоциональному и психологическому расслаблению, настраивают на готовность восприятия более интимных ласк. С одной стороны, кожа спины чрезвычайно чувствительна к самым легким и трепетным прикосновениям пальцев, губ, языка, а с другой стороны, очень многим нравится, когда после этого партнер прикусывает кожу зубами вдоль позвоночника.



Ласка спины может выполняться во время объятий, когда партнеры, прижимаясь друг к другу, могут поглаживать и слегка пощипывать пальцами кожу спины, вызывая трепет во всем теле.



Когда партнер лишен возможности ответить на ласку партнерши, ощущения приобретают особую чувственность, вызывая трепет и нарастание возбуждения от осознания собственной уязвимости.



Даже стоя спиной к партнеру и испытывая наслаждение, которое дарят ей его пальцы, женщина способна вознаградить своего мужчину, неожиданно прикоснувшись заведенными назад руками к чувствительной зоне под его лопатками.



Ласки спины можно выполнять, находясь к партнеру лицом, обнимая его руками и одновременно целуя его. Однако, когда ласкающий прикасается, находясь сзади партнера, это всегда содержит элемент таинственности и неожиданности, тем самым усиливая психологическое воздействие.



Мягко охватывая руками талию мужчины, женщина превращает его спину в игровое поле для своих ласк, покрывая ее скользящими и покусывающими поцелуями, двигаясь то вверх, то вниз.



Стимуляция спины может выполняться не только руками или губами, но и предметами, которые усиливают сладостные ощущения. Чем более необычно воздействие, тем разнообразнее реакция. В данной ситуации применение прищепок может быть весьма интересным, ведь они, с одной стороны, создают эффект зажима, а с другой, покачиваясь от прикосновений женщины, вызывают вибрацию, которая распространяется на всю область спины, достигая даже ягодиц мужчины. Его бедра при этом непроизвольно прижимаются к постели, словно пытаясь погрузиться в лоно женщины, жар которого он ощущает у себя на ногах.



Даже массирующее прокатывание яблока вдоль позвонков может стать изысканной лаской спины, так как его гладкая, прохладная, твердая поверхность удивит партнера необычными ощущениями.

Руки



Часть руки, находящаяся выше локтя, обладает особой чувствительностью на передней и внутренней поверхностях. В этой зоне стимуляцию лучше проводить проникающим воздействием напряженного кончика языка или бережным пощипыванием кожи губами в сочетании с легкими скользящими движениями кончиков пальцев вниз и вверх.

Локоть привлекателен тем, что позволяет ощутить удовольствие от глубинной ласки, иннервирующей нервные окончания, проходящие по кости, которая в этом месте расположена близко к поверхности. Ласку этой зоны, требующей интенсивного воздействия, лучше выполнять тыльной стороной зубов, чтобы партнер ощущал не укус, а скольжение зубов с надавливанием. При этой ласке удовольствие получают оба партнера: тот, который испытывает ласку на себе – от ощущений, а тот, кто ее выполняет – от сопереживания, сходного с наслаждением музыканта, извлекающего чарующие звуки из инструмента, на котором он играет.

Ласки локтевого сгиба по своей технике сходны с ласками зоны подмышки. Они должны быть особенно деликатными. Воздействие может осуществляться порхающими движениями плоского языка – или зубами, но очень нежно.

Внутренняя поверхность предплечий и запястий особенно чувствительна. Поэтому

прикосновения пальцев, губ и зубов должны быть весьма осторожными. Это могут быть перебирающие движения кончиками пальцев или их фалангами, легкие поцарапывания, нежные пощипывания и другие подобные касания. Особый эффект достигается при разнонаправленной стимуляции, когда пальцы производят ласкающее движение в одну сторону, а губы пробегают по поверхности кожи в другую. Чем больше разнообразия в движениях, тем более выражен эффект воздействия.

Пальцы и ладони являются наиболее чувствительными эрогенными зонами. Если мы вспомним о том, что прикосновения прежде всего фиксируются мозгом, облекая их в чувства, то именно пальцы и ладони отражены в нем в наибольшей степени, что позволяет отличать даже тончайшие нюансы прикосновения к ним. Их можно ласкать пальцами, языком, губами, зубами, варьируя интенсивность и географию воздействия, имея в виду, что кончики и боковая сторона пальцев откликаются на прикосновения наиболее остро.



Ласкающие пальцы мужчины скользят от плеча до запястья партнерши, словно натягивая струну наслаждения на гриф руки.



Локоть можно одновременно ласкать твердым кончиком языка и большим пальцем, создавая вибрацию, распространяющуюся вдоль всей руки партнерши. Тепло, исходящее от ладони партнера, только усиливает эффект от этой ласки.



Когда мужчина приближает свою руку к лицу женщины, то поцелуй и ласка языком его ладони, сопровождающаяся соприкосновением тел, вызовет у обоих партнеров непреодолимое желание более тесного контакта, когда и бедра устремятся навстречу друг другу.



Покусывание кончиков пальцев партнерши вызывает у нее радостное возбуждение, когда острые ощущения, которые она испытывает, заставляют ее выбирать между желанием прекратить эту сладостную пытку и желанием продлить ее до бесконечности.

Когда партнер страстно посасывает пальцы женщины, она наполняется томлением, ощущая упругость его губ, горячую влагу рта и трепещущие движения языка, играющего «тремоло» на кончиках ее пальцев.



Грудь



Грудь – сильнейшая эrogenная зона, которая всегда привлекает к себе возбужденный взгляд и мужчин, и женщин своей красотой. Считается, что чувствительность груди отличается у мужчин и женщин. Однако необходимо заметить, что мужчины меньше знают о чувственности своей груди скорее в силу традиции не фиксировать ласки на этой зоне, в то время как их соски могут также остро откликаться на ласку, как и соски женщины. Что касается женщин, то ощущения при стимуляции сосков у них передаются в область гениталий, вызывая высокую степень возбуждения, иногда кончающуюся оргастической разрядкой. Ласка этой зоны не ограничивается лаской сосков, воздействие может оказываться на всю поверхность груди и осуществляться губами, языком, зубами или пальцами. Известно, что при нарастании возбуждения появляется потребность более интенсивного воздействия на ту же зону, доходящего иногда до сильного прикусывания.

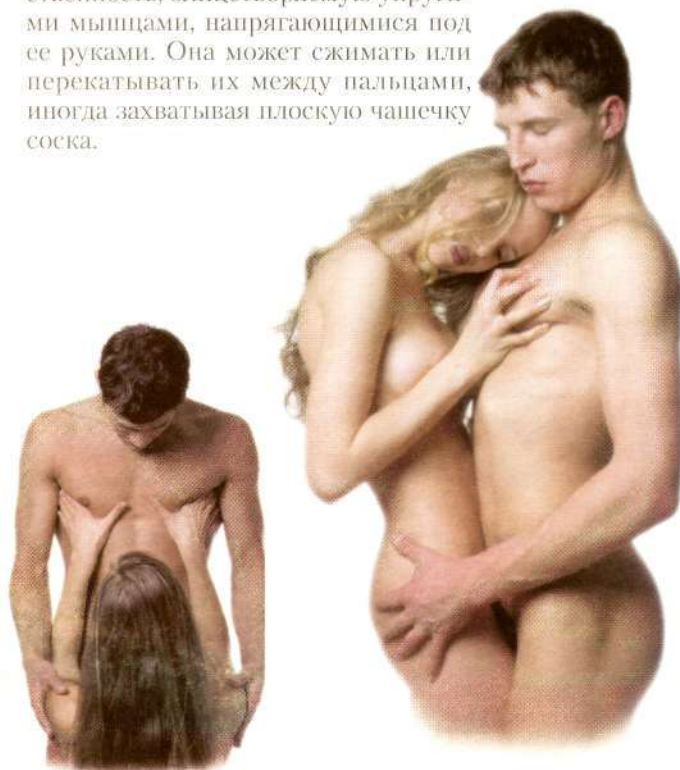
Стимуляция груди у мужчин и женщин отличается зоной охвата: если у мужчин она ограничивается сосками, то у женщин она распространена на всю поверхность груди, поэтому женщина может достигать высокого возбуждения даже до стимуляции сосков, только при ласке нижней и боковой частей груди. При стимуляции сосков нужно иметь в виду, что одновременная ласка обоих сосков многократно усиливает ощущения. Если партнер ласкает один сосок ртом, то

второй он может пощипывать, поглаживать или сжимать между пальцами. Иногда для этого палец смачивают слюной, чтобы создать ощущение, что оба соска ласкаются ртом.



Прикосновение к груди – это естественное желание, которое движет обоими партнерами. Мужчину влечет к женской груди желание ощутить ее упругость, бархатистость кожи, прохладу и отзывчивость соска. Тугое сопротивление грудей, когда мужчина с силой сжимает их в ладонях, особенно возбуждает его. Это страстное прикосновение мужских рук также волнует и женщину, но их ласка не должна быть чрезмерной, ибо это может причинить ей боль.

Женщину влечет к груди мужчины желание ощутить его силу и мужественность, олицетворяемую упругими мышцами, напрягающимися под ее руками. Она может сжимать или перекачивать их между пальцами, иногда захватывая плоскую чашечку соска.



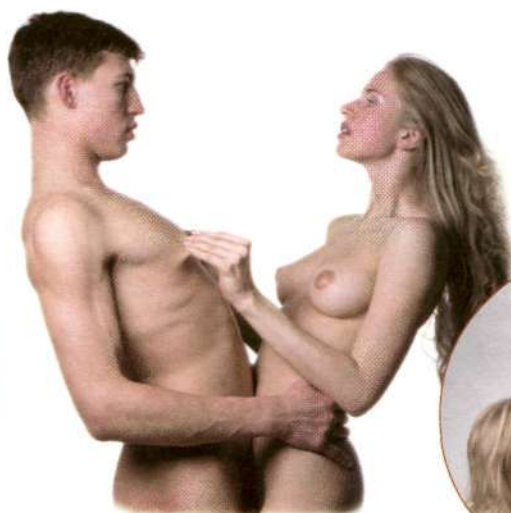


Ласка языком нижней части груди женщины очень нравится мужчинам, которые с восторгом ощущают, как нежная плоть поддается под нажимом ласкающего языка. А ласка ложбинки между грудями волнует своим замысловатым ландшафтом, когда язык соскальзывает с одного тугого холмика, чтобы взобраться на другой, а то и прогуляться между ними. Женщина, ласкающая верхнюю часть груди мужчины, наслаждается терпким вкусом его кожи, ее бархатистостью, а то и щекощущими прикосновениями волосков, по которым скользит язык.



Когда соски партнеров прикасаются друг к другу, это вызывает волнение у обоих партнеров, поскольку ощущения и визуальный образ, дополняя друг друга, сливаются в единое эротическое переживание.





Стимуляция сосков мужчины может быть различной по силе и интенсивности. Одним нравится, когда к ним нежно прикасаются кончиком языка. Другим – когда их соски захватывают пальцами или ногтями и сильно вытягивают. Третьих может взволновать бодрящая ласка кусочком льда. Кому-то может понравиться ласка соска пальцем ноги. А кто-то не откажется даже от изощренного воздействия предметами, например, прищепками, вызывающими весьма острые ощущения, балансирующие на грани боли и наслаждения.





Мужчина может ласкать сосок женщины, едва прикасаясь к его поверхности кончиком языка либо втягивая его в рот и слегка прикусывая. Это волнующе для обоих партнеров: она чувствует нарастание возбуждения, которое, пробегая по всему телу, с особой силой отзывается в ее лоне, а он, ощущая, как соски в ответ на его ласку набухают и твердеют, испытывает растущее желание овладеть ее телом.

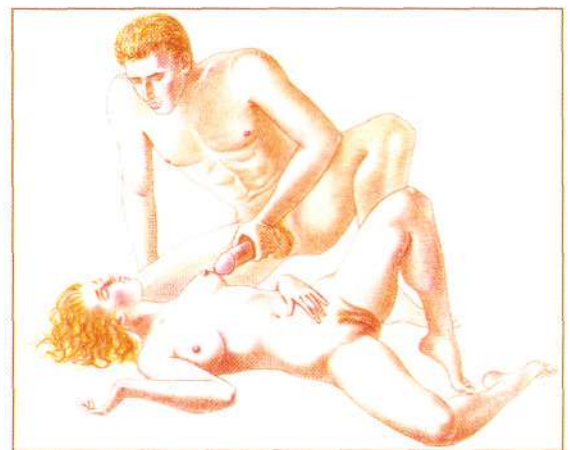
Если партнер гурман, как герой фильма «9 ½ недель», он может устроить себе пиршество, вкушая особое блюдо, созданное им из сосков женщины, покрытых густым слоем меда и специй. Для женщины вязкое прикосновение меда в сочетании с нежно-бархатистым касанием его языка станет пиром ощущений.





Благодаря высокой чувственности сосков женщина способна испытать наслаждение даже от такой редкой и изысканной ласки, при которой мужчина прикасается к ним лишь трепещущими ресницами.

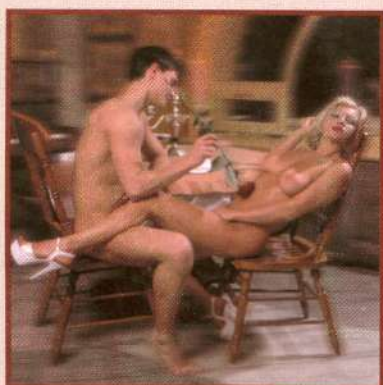
Мужчина может приятно ошеломить женщину, когда она, ожидая прикосновения теплых пальцев, вдруг вместо них ощутит неожиданную прохладу маленького кусочка льда, который, тут же растаяв на ее горячей коже, оросит освежающей влагой ее сосок и грудь. Здесь большую роль играет не тактильность ощущения, а его психологическое воздействие, основанное на элементе неожиданности.



Особой интимностью отличается прикосновение к соску женщины возбужденным воплощением мужского желания, когда партнеров от соития отделяют последние мгновения.



Живот



Живот является весьма чувствительной зоной. Эротична не только вся его поверхность, но и углубление пупка, находящегося в центре. Ласка живота выполняется пальцами, кончиками ногтей, губами, языком, различными частями тела или предметами, обеспечивающими легкие и волнующие прикосновения. Ласки могут носить поверхностный характер, а могут быть направлены на вызывание глубинных ощущений, которые достигаются при воздействии кончиком напряженного языка, симуляции укусов и пощипываний.

Нежная растительность, иногда покрывающая живот мужчины и белую линию живота женщины, вносит дополнительные эротические ощущения при прикосновениях к ней.

Ласки живота достаточно интимны и зачастую напрямую связаны с генитальным возбуждением, особенно у мужчин.



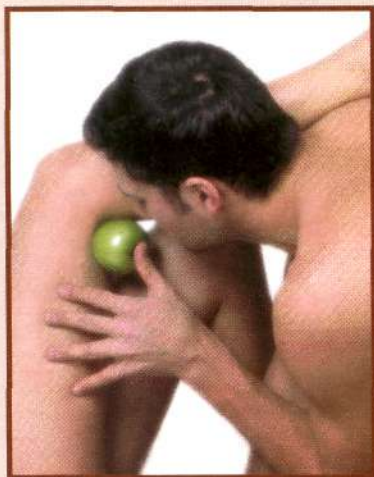
Женский живот всегда являлся областью вожделения мужчины, который прикосновениями своих рук оглаживал его округлую форму в предвкушении соскальзывания к манящей цели – упругой выпуклости ее лобка.

Поцелуй, в котором мужчина припадает к бархатистой коже живота, наполняет блаженством обоих партнеров. Нежная впадинка пупка, принимающего кончик языка партнера, готова выступить подобием лона, ожидающего вторжения.



Женщина может ласкать живот партнера дразнящими движениями кончиков пальцев или языком, скользящим по его поверхности и оставляющим влажный бодрящий след.

Колени, подколенная ямка



К ласкам этих зон обычно приступают после стимуляции других зон. Это именно те части тела, для включения которых необходима предварительная подготовка, иначе прикосновения к ним либо не вызовут никаких эмоций, либо будут восприниматься настолько острыми, что у партнера возникнет желание их прекратить. Когда же эмоциональный настрой уже сформирован, ласка коленей и подколенной ямки обязательно вызовет всплеск возбуждения.

Колени, в связи с особенностями анатомического строения, требуют глубинного воздействия, которое осуществляется зубами, поцарапыванием кончиками ногтей и перебиранием костяшками пальцев. Подколенная ямка, напротив, ласкается нежно — языком и губами, а также подушечками пальцев.

Колени женщины можно ласкать, одновременно поглаживая ее икры и внешнюю сторону бедер.



Приподнимая ноги женщины, мужчина может не только ласкать пальцами подколенную ямку, но и любоваться видом очаровательных ягодиц своей партнерши.

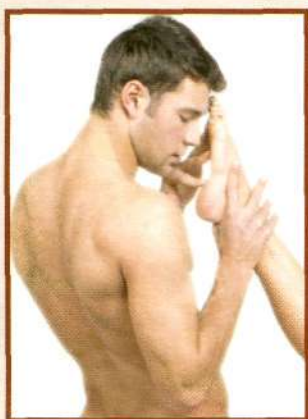


Для ласки подколенной ямки подходят не только пальцы рук, но и пальцы ног, которые бережными щекочущими движениями ласкают эту нежную зону.

Когда партнер заменяет пальцы языком, ласка приобретает особенную нежность и остроту. При этом руки мужчины могут скользить вдоль ног партнерши, захватывая колени и внутреннюю часть бедер, обогащая ощущения дополнительными оттенками.



Стопы



Эротическое отношение к различным частям ног обуславливалось традициями эпохи. Чем больше оказывалась скрытой эта часть тела, тем ниже оказывалась зона, вожделенная для глаз и прикосновений. В эпоху длинных платьев такой зоной являлась щиколотка и стопа. Но кроме своей визуальной привлекательности, эти зоны имели еще и повышенную отзывчивость, когда их легчайшая ласка вызывала трепет у обоих партнеров. С изменением моды границы эротичности ноги поднялись несколько выше, но чувственность этих зон осталась неизменной. Это связано с тем, что стопы, так же как и уши, являются уменьшенной проекцией организма, поэтому воздействие на них отдается во всем теле.

Подошвы ног обычно боятся щекочущих прикосновений, поэтому для них предпочтительнее сильные воздействия – надавливание, щипки, страстные поцелуи с покусыванием. Пальцы ног отликаются на прикосновения языка, поцелуи со втягиванием в рот партнера и поглаживающие прикосновения к межпальцевому пространству. Покусывание пятки тоже весьма эротично. Если ваш партнер не боится щекотки, то лижущие движения языка вдоль подошвы могут доставить ему большое удовольствие.

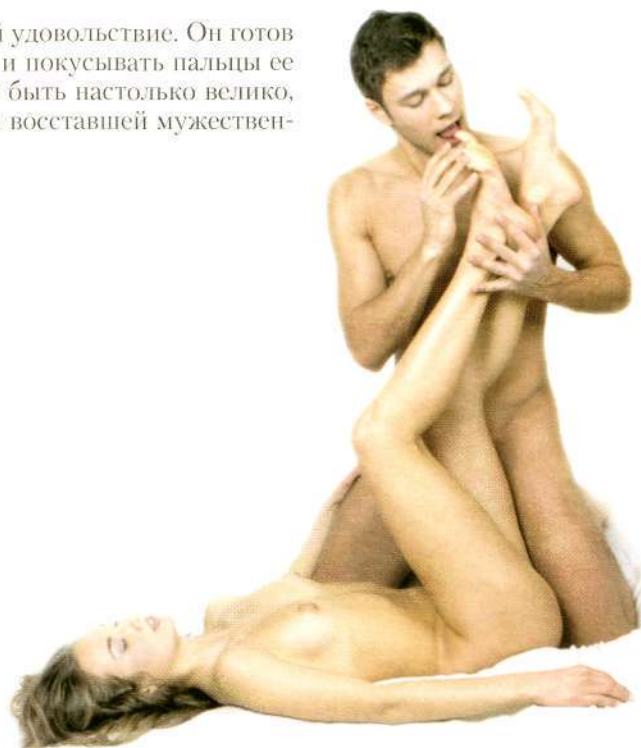


Воздействие на подъем ноги может осуществляться как легкими движениями пальцев, так и прикосновениями губ и языка, скользящими по направлению к пальцам ног партнера и обратно.



Не каждому мужчине доводилось испытать в своей жизни подобную ласку, когда женщина, сев на ягодицы партнера, сосредоточивает свое внимание на стопе и пальцах его ног, нежно облизывая и покусывая их.

Мужчина, любящий женщину, идет на все, чтобы доставить ей удовольствие. Он готов не только гладить ее ноги руками, но и облизывать, целовать и покусывать пальцы ее ног. Волнение, которого достигают оба партнера, здесь может быть настолько велико, что мужчина, не удержавшись, прижмется к бедру партнерши восставшей мужественностью, призывая ее к более страстным ласкам.

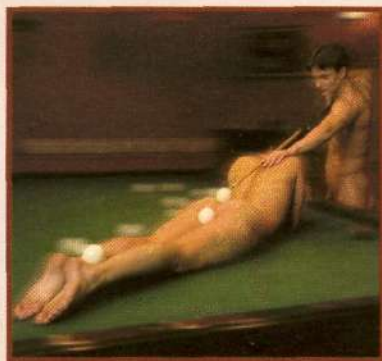


Нельзя во время ласк стопы обойти вниманием пятку, которая весьма чувствительна к прикосновениям. Ее можно не только щекотать, но и целовать и облизывать.

Если ваша партнерша не выносит щекотки, то более сильное и жесткое воздействие, например, покусывание, даст возможность преодолеть это препятствие и доставить женщине удовольствие.



Ягодицы, бедра



Интимность расположения ягодиц и бедер из-за их близости к гениталиям вносит определенный оттенок в их особую чувствительность. Более того, ягодицы являются одним из сексуальных символов, притягивающих к себе внимание и пробуждающих желание. Возможно, что значимость образа ягодиц в качестве сексуального раздражителя основывается на древних инстинктах, унаследованных людьми из животного мира, где главным способом совокупления была позиция «самец сзади». Поскольку гениталии самки были скрыты, наслаждение могло ассоциироваться именно с видом ягодиц, прикрывающих их.

Любое прикосновение к ягодицам и бедрам воспринимается очень остро, поскольку они психологически связаны с чувственными удовольствиями. Поэтому ласки этих зон необходимо выполнять особенно нежно.

Ягодицы и бедра весьма отзывчивы к поцелуям, прикосновениям губ, языка, кончиков пальцев. Однако их отзывчивость напрямую связана с уровнем возбуждения — чем сильнее возбуждение, тем больше потребность в более сильном воздействии. Восточная культура секса считала массирующие движения в области поясницы, крестца и ягодиц необходимым атрибутом подготовки мужчины к половому акту. И нередко именно жесткое сжатие ягодиц руками во время полового акта приводит к ускорению наступления оргастической разрядки.



Нежные прикосновения рук мужчины к бедрам женщины, закинутым на его ноги, приближают партнеров к желанному соединению тел, от которого они отделены тонкой гранью ожидания.



Чередование жесткой и мягкой стимуляции ягодиц руками женщины, сидящей на мужчине, позволяет партнеру ощутить расслабление и в то же время почувствовать нарастание возбуждения, отдающееся в область гениталий. Теплые ягодицы женщины, прикасающиеся к его ногам, вызывают дополнительное волнение, особенно если мужчина ненароком придвинет икру ноги к ее жаркому лону.



Когда мужчина не только прикасается к бедрам женщины руками, но и прижимается к ним своими бедрами, давая возможность партнерше почувствовать силу своего влечения, полнота ощущений достигает своего предела.



Взаимное поглаживание бедер может осуществляться одновременно со стимуляцией других эrogenных зон. Например, показанная на данном фото ситуация позволяет партнерам не только ласкать руками бедра друг другу, но и прикасаться сосками, что действует особо возбуждающе благодаря слиянию ощущений и визуального образа.



Стимуляция языком зоны крестца и межъягодичной ложбинки с одновременным охватом ягодиц руками является нежной и изысканной лаской, которая будет приятна женщине не только из-за волнующих ощущений, но и от осознания трепетного отношения к ней партнера. Эта ласка приятна и мужчине, поскольку бархатистая кожа и чарующая округлость ягодиц возлюбленной, откликающихся на прикосновения языка, и их соблазнительный вид не могут не волновать того, кто к ним прикасается.



Поглаживание кончиками зубов или легкие покусывания кожи ягодиц вызывает волнение у обоих партнеров.



Эта экстравагантная ситуация свойственна молодым веселым людям, любящим вносить в свое сексуальное общение элементы игры. Когда мужчина ложится вниз животом, слегка провисая между двумя стульями или табуретами, это позволяет женщине не только ласкать руками ягодицы, а языком – кожу живота и бедер, но и перейти к оральным ласкам близлежащих областей, таких, как гениталии.



Это волнующее положение позволяет женщине одновременно ласкать ягодицы мужчины губами, гладить руками его бедра с внешней стороны и касаться упругой грудью их внутренней поверхности.



Прокатывая виноградинку или вишенку вдоль границы, разделяющей ягодицы на два волнующих полушария, мужчина одновременно может ласкать ее бедра руками, что создает непередаваемую гамму ощущений.



Начав с ласки ягодиц и чувствуя жар лона возлюбленной у себя на груди, мужчина может неожиданно перейти к оральной ласке — куннилингусу или анилингусу.

Гениталии



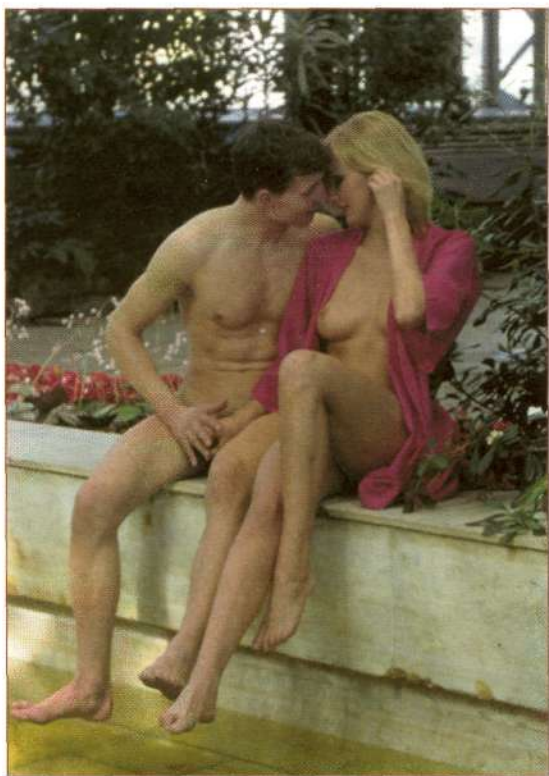
Завершающим этапом предварительных ласк перед соитием являются ласки гениталий – наиболее чувствительной зоны человеческого тела. Это обуславливается не только тем, что огонь возбуждения, который они доводят до предела, вызывает у людей желание более тесного полового контакта, но и тем, что к их ласкам следует приступать только после поступательного воздействия на предыдущие зоны, дабы прикосновение к ним вызвало не острые и иногда отталкивающие ощущения, а бурю желания. Ласки гениталий могут выполняться руками, языком, губами, а также гениталиями друг друга. Поскольку анатомическое строение гениталий различается у мужчин и женщин, то приемы воздействия на них различны. При длительной ласке гениталий партнеры могут вызвать оргазм друг у друга и без непосредственного полового акта.



Женское лоно настолько нежно и отзывчиво на ласку, что даже простое прикосновение к нему посторонним предметом, например, цветком, может вызвать у женщины достаточно сильное возбуждение.



Когда мужчина в порыве страсти опускает свою ладонь на лоно женщины, это призыв к близости.



Прикосновение рук женщины к гениталиям мужчины неизбежно ведет к нарастанию возбуждения у обоих партнеров. У него — от нежного горячего касания ее трепетных пальцев, у нее — от ощущения оживающей под ее рукой плоти.



Когда мужчина ласкает лоно женщины, чувствуя ее беззащитность, он ощущает себя ее господином, а это является заветной мечтой, возбуждающей каждого мужчину. Женщина же наслаждается прикосновением его пальцев и восставшей плоти, трепет которой она ощущает своими ягодицами.



Одной из самых острых и волнующих ласк в предварительных играх является воздействие телом, трущимся о гениталии, когда женщина садится на живот мужчины, опираясь на руки, заведенные за спину, и его согнутые в коленях ноги, и движением ягодиц массирует его плоть. А мужчина, разведя ее ноги в стороны, может не только любоваться тайными прелестями своей подруги, но и ласкать ее клитор рукой.



Игра кусочками льда, разложенными внизу живота женщины и стекающими прохладными ручейками по ее лону, тоже может вызвать необычные ощущения, возбуждающие не только женщину, но и мужчину, созерцающего плоды своей воплощенной фантазии.



Когда в атмосфере внешне спокойной дружеской беседы за аперитивом женщина вроде невзначай прикасается к гениталиям мужчины пальцами ноги, это добавляет ситуации особую пикантность, которая неизбежно приведет к близости.

Стимуляция мужчиной женских гениталий

Ласки самых интимных мест женщины относятся к предварительным, подготавливающим к близости, ласкам. Иногда они могут заменять собственно половой акт, если женщина от этих ласк достигает оргазма. Но мужчина должен помнить, что сразу устремляться к заветной цели – неправильно, необходимо начинать с других эrogenных зон, например, с груди и сосков, постепенно и не торопясь приближаясь к лону.

Вероятно, излишне говорить, что при прикосновении к женским половым органам руки мужчины должны быть чистыми, а ногти, желательно, не острыми, иначе вы можете повредить слизистую оболочку, выстилающую влагалище.



Приблизившись к лону своей партнерши, не идите сразу к клитору. Сначала погладьте окружающую его зону, помассируйте половые губы, проведите по краю входа во влагалище. Ласка рукой открытого клитора может быть слишком острой для женщины, тогда либо используйте увлажнение при стимуляции этого чувствительного органа, либо ласкайте клитор через кожистый капюшон слегка надавливающими продольными или поперечными движениями. Можно стимулировать тело клитора, поместив свой палец сверху в складку между большой половой губой и зоной прикрытого клитора, делая движения вверх-вниз с уклоном вбок по направлению к клитору, и этого иногда вполне достаточно, чтобы вызвать у женщины оргазм.

Если вы хотите проникнуть пальцем во влагалище женщины, сделать это нужно мягко и только тогда, когда оно уже естественно увлажнилось от ваших преды-

дущих манипуляций. Поместить внутрь можно и несколько пальцев, если это не вызовет у женщины дискомфорта. Погрузив пальцы во влагалище, имеет смысл начинать ими движения, имитирующие движения пениса во время близости. Пальцы – более гибкий инструмент, чем пенис, поэтому вы можете делать более разнообразные движения внутри женского лона, массируя кончиками точку Графенберга, которая располагается на передней стенке влагалища примерно на расстоянии 5 см от входа, и при достаточно высоком возбуждении напоминает фасолину. Или можно попытаться погрузиться глубже, слегка толкая шейку матки. Однако определить, что необходимо вашей подруге для оргазма,



вы сможете только в процессе взаимного общения, чутко прислушиваясь к ее реакции.

И помните главное: начав стимуляцию этих важных зон, никогда не прекращайте их на пике возбуждения женщины – обязательно дождитесь наступления оргазма у вашей партнерши, иначе впоследствии она будет противиться вашим ласкам, не желая переживать разочарование от их прекращения без желанной разрядки. Это, действительно, чрезвычайно угнетающе действует на женскую психику. Да и вам вряд ли доставит радость общаться с раздраженной и неудовлетворенной женщиной. Но если этот долгожданный оргазм наступит, вы не сможете остаться равнодушным, чувствуя пальцами содрогающееся в волнах экстаза лоно возлюбленной, глядя в ее запрокинутое от страсти лицо и купаясь в волнах ее благодарности после того, как она придет в себя от приятного потрясения.

Фантазия партнеров в играх с гениталиями не ограничивается ничем. Даже в обычную ласку можно внести свежую струю. При достаточно высоком возбуждении, достигнутом женщиной лаской своего лона, даже дуновение воздуха, направленного на клитор, может привести ее к оргазму.



Стимуляция женщиной мужских гениталий

Для мужчины очень важно осознание того, что генитальная часть его тела нравится партнерше. Мы не предлагаем вам лукавить, но если созерцание его упругого пениса, достигшего эрекции благодаря вашему присутствию, действительно эстетически и эмоционально взволновало вас — никогда не скрывайте этого.

Дать понять, что тело вашего мужчины для вас приятно, можно не только словами, но и прикосновениями. Тут важно помнить, что несмотря на то, что эрегированный пенис выглядит уверенным и сильным, это чрезвычайно ранимый орган, с которым нужно обращаться с большой осторожностью.

Для того чтобы доставить своему возлюбленному удовольствие, лаская его пенис рукой, нужно понять его предпочтения. Это можно узнать, поговорив с ним или попробовав провести легкую «тактильную разведку», внимательно наблюдая за реакцией партнера при смене манипуляций. Не исключено, что то, что женщине кажется приятным, мужчине на самом деле может не понравиться.

Поэкспериментируйте с различными вариантами удержания его пениса: двумя руками, одной рукой, только несколькими пальцами или увлажненной слюной ладонью, покрывающей головку. Узнайте, нравится ли ему, чтобы крайнюю плоть опускали или подтягивали к головке.

Во время ласки пениса можно подключить стимуляцию промежности и ануса мужчины. Проверьте, какие прикосновения ему больше нравятся в области мошонки, но никогда сильно ее не сжимайте: это вызовет у него болезненные ощущения.

Многие мужчины предпочитают достаточно твердые движения вдоль пениса вверх-вниз, вам нужно только правильно определиться с ритмом и скоростью стимуляции, пока не найдете оптимальный вариант, которого нужно придерживаться до достижения мужчиной оргазма.

Нужно также понять, что необходимо вашему партнеру в момент достижения оргазма: продолжение ваших движений (пока не начнется расслабление) или, наоборот, их мгновенное прекращение.

После оргазма пенис очень чувствителен к любым прикосновениям, так что, если он у вас еще в руке, будьте аккуратнее с головкой.



Многим мужчинам нравятся достаточно твердые движения вдоль пениса вверх-вниз.



Похлопывание или легкое сжатие яичек также может быть возбуждающим.

Головка пениса чрезвычайно чувствительна, ласкайте ее бережно.

Оральные ласки гениталий подробнее изложены в разделе «Оральный секс».

Логическим продолжением взаимных ласк становится желание партнеров перейти непосредственно к половому акту, все многообразие которого зависит от сексуальных позиций, выбираемых для совершения этого акта.

Сексуальные позиции



Мужчина сверху



Эта позиция считается наиболее распространенной, классической и даже одобренной церковью как единственно правильная с точки зрения обеспечения продолжения человеческого рода, именно поэтому ее часто называют «миссионерской». Она позволяет мужчине овладевать женщиной, глубоко проникая в нее, свободно задавать ритм и скорость своих движений и способствует наибольшей стимуляции пениса. Однако эта позиция не всегда приводит к оргастической разрядке у женщины, поскольку стимуляция клитора при ней чаще всего не достигает необходимой для этого интенсивности. Мораль прошлых веков осуждала страстность женщины, не позволяя ей проявлять и удовлетворять свою чувственность в постели. Эталоном сексуального поведения для приличной женщины считались холодность и неподвижность. И если учитывать, что соитие в основном осуществлялось в традиционной позиции «мужчина сверху», то не вызывает удивления, что способность женщины к оргазму была «открыта» и обнародована только в XIX веке. Кстати, окончательное право женщины на оргазм и проявление чувственности было легализовано лишь в конце 60-х годов XX века в результате охватившей западный мир сексуальной революции.

На первый взгляд, позиция «мужчина сверху» не отличается разнообразием вариантов – во всех женщина лежит, а мужчина находится над ней. Казалось бы, что меняется, если у женщины при этом ноги согнуты в коленях и подняты вверх или лежат прямо, вытянутые на постели? И какая разница, как именно опускается мужчина на женщину – ложится на нее сверху, вытянув ноги и при-

Каждый способ соития, выбираемый любовной парой, индивидуален и зависит не только от настроения и предпочтений партнеров, но и от места действия, где разворачивается близость. Главное условие: позиция должна быть комфортной для обоих партнеров. Трудновыполнимые позиции, предлагаемые, например, «Камасутрой», для европейцев чаще всего неприемлемы, поскольку у нас нет необходимой гибкости и растяжки, дающей возможность не только принять эту позу, но при этом еще достичь полноценного оргазма, не отвлекаясь на судорогу в ноге или затекающую руку. В любой позиции важно соотношение тел, динамика и ритм движений.

давливая ее своим весом, или двигается, удерживаясь на руках и нависая над ней, или стоит на коленях, погружаясь в женское лоно только движением бедер? Однако разница во всех перечисленных вариантах есть, поскольку малейшее изменение положения бедер партнеров по отношению друг к другу вносит существенное изменение в угол проникновения, а значит, и изменяет участки взаимной стимуляции пениса и влагалища.

Положение рук мужчины в этой позиции тоже имеет значение: ласкают ли они грудь партнерши, поддерживают ли ее за бедра или приподнимают за талию – все это вносит непередаваемые оттенки в ощущения и эмоциональный настрой партнеров во время близости, поскольку в соитии участвуют не только гениталии, но и все участки тела, к которым прикасаются партнеры, добавляя к основному ощущению дополнительные нюансы, необходимые для наступления оргастической разрядки.

Нужно иметь в виду, что в позиции «мужчина сверху» женщина, у которой клитор находится высоко, из-за чего вообще не происходит его стимуляции пенисом во время близости, может чувствовать себя не всегда комфортно: если соитие длится долго, то ее широко разведенные или поднятые вверх ноги вскоре начинают уставать, поэтому мужчине во время близости имеет смысл менять их положение, опуская или поднимая их, или вообще положить ноги своей партнерши к себе на плечи.

Идеальной позицией для стимуляции клитора мужским лобком в положении «мужчина сверху» является сведение ног женщины на талии мужчины с одновременным плотным прижатием к его лобку промежностью.

При высоком расположении клитора женщина может достичь его наибольшей стимуляции, опустив ноги на постель сведя их вместе, при этом зажимая пенис между ног.



Здесь показан классический вариант позиции «мужчина сверху». Ноги у обоих партнеров вытянуты. Мужчина лежит на женщине, навалившись на нее всем телом, что обеспечивает наиболее тесный телесный контакт и дает возможность партнерам во время близости заключать друг друга в крепкие объятия и целоваться, поскольку они находятся лицом к лицу. Это – позиция «глаза-в-глаза», и если при других способах есть возможность наблюдать за проникновением пениса во влагалище, то при данном положении соитие носит потаенный, скрытый характер, когда соединение тел недоступно взгляду.



Здесь женщина остается в том же положении, но мужчина сгибает ногу в колене и, опираясь на него и выпрямленные руки, приподнимает торс, и совершает поступательные движения. Он как бы заключает тело женщины между своих бедер, с силой проникая в сомкнутые створки ее скрытого лона. Женщина при этом чувствует себя расслабленно, полностью отдаваясь сладостным ощущениям.



В этом положении мужчина ложится на тело женщины сверху и сгибает обе ноги в коленях, широко разведенных в стороны. Опираясь на них, он проникает в женщину и одновременно ласкает ее груди, любясь ее наслаждением.



Когда ноги партнера устают, он может принять более удобную позицию – сесть на колени и, приподняв торс с упором на руки, продолжить свои движения, открывая рукам женщины доступ к своей груди. При этом пространство, возникающее между партнерами, позволяет слегка остудить разгоряченные близостью тела и наблюдать за реакцией друг друга.



В этом положении женщина поднимает ногу, согнутую в колене, помещая ее поверх согнутой в колене ноги мужчины. Это «перекрестие» тел увеличивает проникновение пениса и давление на зону клитора низом живота мужчины. А если мужчина при этом целует грудь женщины, то ощущения, суммируясь, могут вызвать у нее оргастическую разрядку.



В данной позиции женщина приподнимает согнутые в коленях ноги, разводит их в стороны, давая возможность мужчине погрузиться между ними, и смыкает их позади него. Это позволяет ей во время близости прижимать партнера к себе, надавливая икрами на его ягодицы, что не только придает интенсивность движениям, но и усиливает возбуждение партнеров. Мужчина совершает движения, опираясь на локти и склоняясь к лицу партнерши.



Мужчина может, встав на колени, опуститься всем телом на женщину, которая лежит под ним, широко разведя ноги и подняв их вверх. Обхватив предплечья мужчины руками, партнерша притягивает его тело к себе, подстраиваясь под ритм его движений, усиливая тем самым взаимное возбуждение. Впрочем, эта позиция, при которой движения несколько ограничены, даёт возможность мужчине не приблизить оргазм, а отдалить его. Замедляя движения или прекращая их вообще, мужчина переключает внимание с ощущений пениса, скользящего вдоль тугих стенок лона, на пульсацию самого лона, которая ранее была неощутима из-за активности движений. В этот момент он может ласкать женщину, целуя ее шею, грудь или ноги. Если женщине при этом тяжело держать широко разведенные ноги на весу, она может поддерживать их руками. Однако данное положение не может быть долгим, поскольку она все же устает от веса партнера, а мужчина, отдохнув, захочет перейти к другой, более активной позиции для достижения оргазма.



Женщина опускает уставшие ноги на постель, согнув их в коленях, и, опираясь на них, выгибается навстречу движениям мужчины. А он, ускоряя движения бедер, уже в последнем устремлении страстно сжимает грудь женщины, ощущая, как на него накатывает неотвратимая волна наслаждения.



Здесь показаны еще два варианта положения ног женщины, когда мужчина овладевает ею, стоя на коленях и слегка нависая над ней. В одном случае ноги женщины покоятся на бедрах мужчины, а во втором – отдыхают на его плечах. При этом изменяется угол проникновения пениса, создавая разнообразие в ощущениях. Кроме того, обнимая партнера за шею ногами, женщина дает ему возможность их целовать или ласкать руками.



Для соития важна каждая деталь. Когда мужчина, охваченный страстью, переносит свою возлюбленную с плоскости ложа на «возвышенность», например, спинку дивана, это дает возможность придать положению «мужчина сверху» вертикальное направление. Усилия женщины, пытающейся удержаться в этом неустойчивом положении, вознаграждаются тем удовольствием, которое ей дарит мужчина, погружающийся в ее лоно сильными, энергичными толчками бедер.



Иногда соитие в положении «мужчина сверху» можно перенести на ограниченное пространство стула. Необычность положения и высоко поднятая нога мужчины при движениях его бедер создают напряжение в области мошонки, усиливая возбуждение и приближая оргастическую разрядку.

Когда близость совершается в ванной, это вносит дополнительные оттенки в ощущения. Женщина становится словно невесомой, прикосновения приобретают особо скользящий характер, а взаимные движения бедер рождают волны, которые ласково омывают тела партнеров и снимают с них напряжение и усталость. Мужчина, преодолевая теплое сопротивление воды, погружается в горячее лоно женщины, что создает удивительную комбинацию чувств. При нарастании возбуждения, когда скорость и интенсивность движений увеличиваются, плещущаяся между телами партнеров вода, лаская живот и бока мужчины, приближает желанную разрядку.

Женщина сверху



Данная позиция наиболее комфортна для мужчины, возможно, поэтому она являлась традиционной для восточной сексуальной культуры, где мужчина мог, не напрягаясь, испытывать блаженство, а все усилия отводились женщине. Кроме того, эта позиция освобождает мужчину руки, которыми он может не только поддерживать свою возлюбленную, помогая ей двигаться, но и ласкать ее клитор или соски, и даже, чуть приподнявшись, целовать ее губы, шею, плечи и грудь. Для мужчины эта позиция удобна еще и тем, что она позволяет ему осуществлять контроль за эякуляцией и максимально продлевать соитие.

Женщина в этой позиции может опускаться на пенис в разных положениях: лицом к партнеру, спиной к нему, боком, склонившись вперед, откинувшись назад, вытянув ноги, стоя на коленях или сидя на корточках (что, кстати, увеличивает амплитуду движений, но при долгом соитии для неспортивной женщины может быть несколько утомительным). Женщина в этой позиции похожа на гарцующую наездницу, особенно когда лежащий под ней мужчина подбрасывает ее вверх мощными движениями своих бедер.

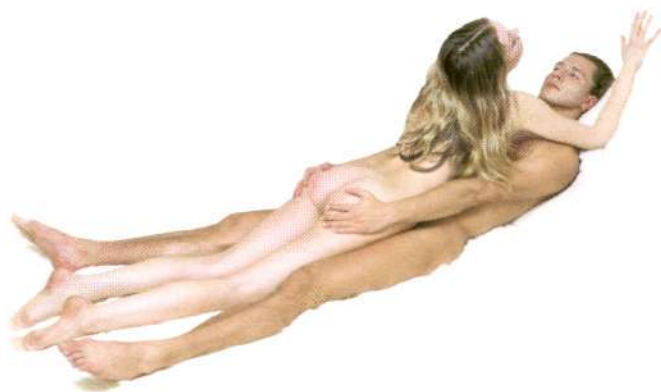
Эта позиция дает возможность партнерам соприкасаться не только бедрами и гениталиями, когда женщина садится сверху на мужчину, но и всем телом, когда она может лечь на своего возлюбленного, приблизившись лицом к его лицу или откидываясь затылком на его ноги в зависимости от своего

положения, продолжая бедрами круговые движения или движения «нанизывания» вверх-вниз. Кроме того, такое положение, в отличие от позиции «мужчина сверху», позволяет партнерам любоваться волнующим процессом проникновения мужской плоти в лоно женщины.

Движения женщины в такой позиции могут быть как размашистыми, так и короткими, когда она, полностью сев на пенис, стимулирует его только круговыми движениями бедер или сокращениями лонных мышц. На Востоке рабыни, умеющие довести мужчину до оргазма одними только сокращениями лона, ценились на вес золота. Поэтому каждая женщина должна тренировать эти мышцы, что, кстати, полезно не только для близости, но и для поддержания хорошего тонуса внутренних органов. Считается, что это даже омолаживает организм в целом. Впрочем, нужно тренировать и другие мышцы тела, поскольку позиция «женщина сверху» требует от женщины известной выносливости. Ведь несмотря на то что при высокой степени возбуждения в кровь поступают эндорфины, которые оказывают наркотическое воздействие на организм, подавляющее все неприятные ощущения чувством эйфории и экстаза, боль в мышцах обязательно достигнет нетренированную женщину после соития.

Многие женщины отдают предпочтение этой позиции в связи с возможностью ощущать пенис максимально глубоко и самостоятельно определять ритм и интенсивность воздействия, что облегчает им достижение оргастической разрядки.





Эта позиция по положению тел лежащих партнеров повторяет позицию «мужчина сверху», только здесь наверху уже оказывается женщина. Погрузив пенис мужчины в себя, она, опираясь на вытянутые вперед руки, совершает колебательные движения бедрами. Эта позиция хороша тем, что позволяет женщине наиболее плотно стимулировать корнем пениса свой клитор вне зависимости от того, высоко ли он расположен или низко. Это одна из немногих позиций, когда мужчина может получать удовольствие не только от стимуляции пениса, но и от ощущения тяжести нежного тела женщины, лежащей на нем.



Если женщина устала от движений в предыдущей позиции, она может откинуться назад на ноги партнера и продолжать двигаться, слегка подрагивая бедрами. При этом изменение положения пениса приводит к изменению давления его головки на стенки влагалища, а значит, меняется характер взаимной стимуляции, что может доставить партнерам не меньше удовольствия, чем в позиции с активными движениями.

Женщина может сесть на мужчину, вытянув ноги вперед и положив их ему на плечи. Чтобы усилить движения, которые она совершает, опираясь на заведенные назад руки, мужчина может взять на себя часть нагрузки. Для этого ему лучше всего спустить ноги с постели на пол и, опираясь на них, отвечать на ее движения мощными толчками своих бедер. При этом он может ласкать руками ноги партнерши, осыпать их поцелуями и даже покусывать ее пальчики.



Это классическое положение позиции «женщина сверху», когда мужчина, вытянувшись, лежит на постели, а женщина садится сверху лицом к нему. Женщина в этой позиции имеет двойную опору — свои колени и руки, отведенные назад и опирающиеся либо на ноги партнера, либо на постель. Ее движения не ограничены ничем. Она может опускаться на пенис вертикально, то есть сверху вниз, а может стимулировать его в горизонтальной плоскости: круговыми, поперечными или продольными движениями бедер, когда лопно словно «зачерпывает» пенис и увлекает его за собой. Тянувшие продольные движения бедер могут идти как от ног мужчины к его животу, так и в обратном направлении. Мужчина в этом положении может поддерживать женщину за бедра, ласкать ее грудь, плечи, живот и клитор, а также любоваться видом проникновения своей плоти в ее лопно и проявлением эмоций, отражающихся на ее лице.





Положение, когда женщина садится на мужчину, закинув ноги ему на плечи и сильно склонившись вперед, вынуждает партнера к активным действиям. Чтобы помочь женщине двигаться, он должен поджать ноги и подталкивать своими бедрами ее таз, усиливая проникновение пениса в ее лоно. Это чрезвычайно трудоемкая позиция для долгого соития. Однако тренированным партнерам она может доставить немало удовольствия даже несмотря на ограниченность движений, особенно если женщина в процессе близости задействует свои лонные мышцы.



Предыдущую позицию можно сделать более комфортной, если партнеры сдвинутся к краю постели и опустят ноги на пол. В этом случае женщина садится на пенис мужчины за счет упора на свои ноги, и тогда движения могут носить более вертикальный характер, не слишком отклоняя пенис от его естественного направления. Мужчина тоже может усиливать движения со своей стороны, поскольку его ноги, поставленные на пол, позволяют ему более интенсивно двигать бедрами.



Женщина может разнообразить позицию, сев спиной к мужчине и слегка наклонившись вперед к его ногам. Это позволяет ей совершать те же самые движения, что и в предыдущих позициях, однако здесь «зачерпывание» пениса влагалищем усиливается, поскольку данное положение меняет естественное направление пениса, заставляя его отклоняться от живота порой до 130°. Мужчина с удовольствием идет на эту маленькую «жертву», поскольку острые ощущения усиливаются возбуждением, вызванным потрясающе эротическим видом двигающихся женских ягодиц и мельканием пениса, погружающегося в лоно.



Если женщина устала от движений в предыдущей позиции, она может откинуться на партнера и сдвинуть свои бедра, продолжая колебательные движения тазом. В этом положении мужчина способен регулировать степень сжатия ее бедер, сдвигая их своими ногами и добиваясь тем самым необходимой плотности охвата пениса. При этом все тело женщины становится доступным для его ласк.



Данная позиция позволяет партнерше лечь всем телом на мужчину и совершать продольные ёрзающие движения, упираясь в спинку кровати либо двумя, либо одной вытянутой ногой. Мужчина, опираясь пятками вытянутых и напряженных ног в спинку кровати, выгибает тело навстречу партнерше и, поддерживая ее под спину руками, помогает ей совершать движения. При этом он не только чувствует волнующую тяжесть любимой женщины, но и может ласкать ее тело, что усиливает их взаимное возбуждение, приближая желанную разрядку.



Когда женщина садится на пенис мужчины боком, опираясь на спущенные на пол ноги, это меняет зону стимуляции внутри влагалища, больше делая акцент на его заднюю и боковые стенки. Движения при этом могут быть вертикальными и размашистыми, позволяя женщине воздействовать на пенис по всей длине, включая и его головку.

Уютное пространство кресла тоже позволяет использовать для соития позицию «женщина сверху», поскольку она не требует много места. Правда, в этом положении мужчина вынужден держать тело на весу, напрягая мышцы спины и шеи, но это маленькое неудобство полностью компенсируется наслаждением, которое дарит ему женщина, размашисто и страстно насаживаясь на его пенис. Как и все варианты позиции «женщина сверху», это положение несколько утомительно для нетренированной женщины, поскольку она должна совершать вертикальные движения, привставая над пенисом за счет силы мышц своих ног. Но то удовольствие, которое она получает, помогает ей не чувствовать утомления.

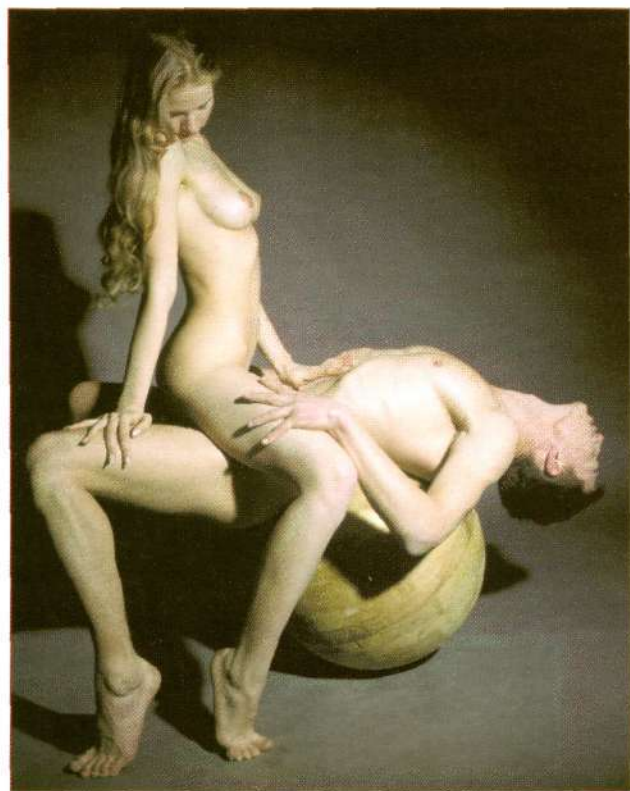


Только тренированная партнерша, обладающая сильными мышцами ног, может совершать вертикальные движения, привставая и опускаясь на пенис мужчины в такой экзотической позиции. Поэтому обычно движения в этом положении происходят в горизонтальной плоскости, когда женщина, упираясь ногами в постель, а спиной откинувшись на ноги мужчины, как на спинку стула, совершает круговые или продольно-поперечные движения, как бы «ёрзая» на партнере. Мужчина, поддерживая женщину руками, ощущает завораживающие колебания ее бедер и то, как ее плотное лоно, обхватывая его пенис, «кружит» вокруг его упругой плоти.

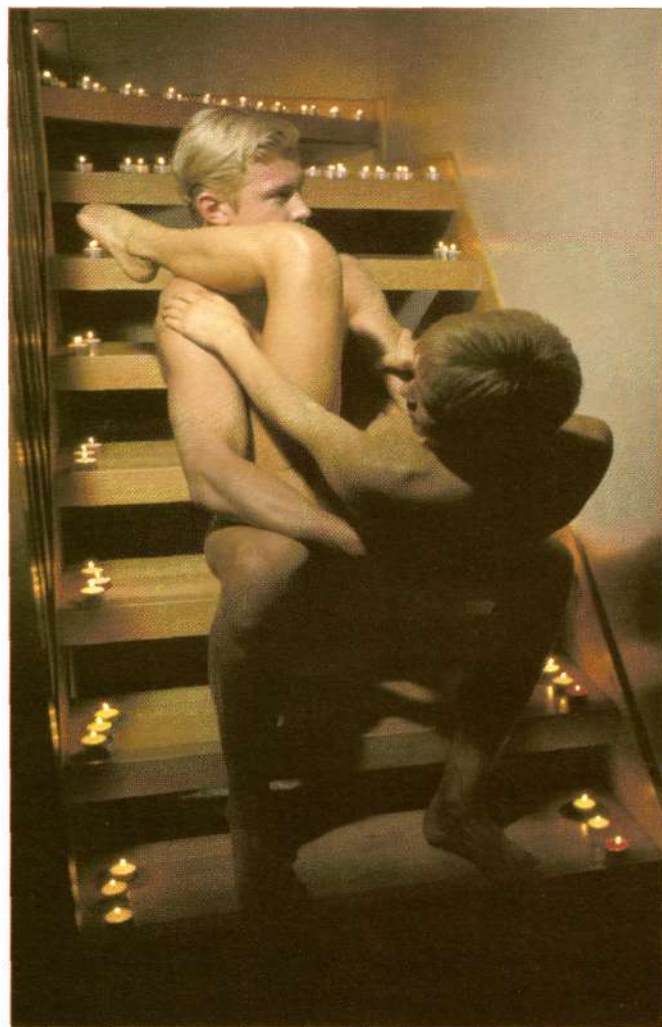




Узкое ложе раскладной кровати позволяет женщине садиться на мужчину сверху в классической позе, опираясь на ноги, расставленные по обе стороны кровати. Мужчина, согнув ноги в коленях, создает из них дополнительную опору для женщины, делая соитие еще более комфортным.



Ложе под спиной мужчины можно еще более сузить, ограничив его до размеров надувного мяча. Неустойчивость этого «ложа» создает дополнительные колебания, вторящие движениям тел партнеров и вносящие в их соитие новые нюансы и остроту. Женщине легче привставать над партнером, когда обе ее ноги упираются в пол, а мужчине — двигаться ей навстречу.



В этой позиции женщине приходится дополнительно напрягаться, поскольку ей нужно не только совершать трущиеся движения бедрами, находясь на мужчине сверху, но и держать свое тело на весу. Мужчина старается облегчить ее нагрузку, придерживая ее под спину руками и одновременно притягивая ими к себе, чтобы обеспечить максимальный контакт их гениталий.



Любое возвышение, на которое мужчина может сесть, усаживая женщину на свои бедра, позволяет осуществлять соитие в позиции «женщина сверху» спиной к партнеру. При этом открывшийся доступ к лону дает возможность женщине стимулировать свой клитор, усиливая возбуждение, которое она испытывает от движений пениса во влагалище.



Классическим положением позиции «женщина сверху», когда партнерша сидит лицом к мужчине или спиной к нему, можно придать дополнительный колорит, совершая близость в воде. Плещущаяся вокруг партнеров вода не только ласкает тела партнеров, но и расслабляет их, снимая напряжение и усталость. Поэтому близость в воде не вызывает утомления даже при долгом соитии.



Даже тесное пространство, где не только нет подходящих предметов, на которые можно было бы опереться, но и невозможно даже лечь на пол, не мешает охваченным страстью партнерам получить наслаждение. В этой ситуации партнеру достаточно присесть на корточки и, просто оперевшись спиной о стену, посадить женщину на себя. Видимо, такая ситуация застигала любовников во все времена, поскольку эта позиция была описана еще в «Камасутре», где она называется позой лягушки.



Ванна может стать хорошим подспорьем для утоления страсти в позиции «женщина сверху», когда мужчина садится на край и усаживает женщину спиной к себе на свои бедра. Женщина при этом может опираться ногами на края ванны, а руками держаться за стену или другую опору, которую ей предоставляет ванная комната, и совершать либо вертикальные движения, подтягиваясь вверх на руках, либо круговые и продольно-поперечные движения в горизонтальной плоскости, как бы ёрзая на бедрах партнера.

Парилка не самое подходящее место для соития, поскольку нагрузка на сердце и легкие и без того велика, но это никогда не останавливает партнеров, если желание настигло их в сауне. Опираясь о стену спиной, партнер вытягивает ноги и усаживает женщину на себя сверху. Женщина, опираясь на одно колено и вытянутую в сторону ногу, энергично поднимается и опускается на пенис партнера, одновременно лаская рукой свой клитор, чтобы ускорить оргастическую разрядку.



Мужчина сзади



Данная позиция часто встречается в произведениях античной культуры, она считается подражанием естественной позе близости животных, поэтому ее иногда называют «звериной» или «собачьей». Эта позиция дает много возможностей для глубокого и тесного проникновения пениса во влагалище и позволяет мужчине ласкать партнершу руками, прикасаясь к ее грудям или клитору. Однако глубокое проникновение пениса может причинить женщине болезненные ощущения, поэтому мужчина должен начинать движения осторожно, прислушиваясь к реакции партнерши. Именно болезненность делает данную позицию рискованной для женщины, вступающей в половую близость с мужчиной с большим размером пениса.

Положение женщины в данной позиции зависит от положения ее торса – партнерша может стоять на коленях, опираясь на руки, а может опуститься грудью на постель, выгибая и поднимая бедра навстречу мужчине. Стимуляция влагалища пенисом в этой позиции изменяется различным положением ног и таза партнерши. Проникновение ощущается по-разному в зависимости от того, прогибается женщина в пояснице или нет, сводит ноги или разводит, или вытягивает одну ногу назад, подтягивая другую к груди, сужая тем самым вход во влагалище.

Недостатком этой позиции считается то, что она препятствует визуальному контакту партнеров, лишая их возможности видеть отражение эмоций на лицах друг друга. Хотя многих мужчин возбуждает этот вид сзади – вид движущихся бедер, ягодич женщины и своего пениса, проникающего в ее лоно.



В этом варианте классической позиции «мужчина сзади», когда женщина приподнимает торс на вытянутых руках, происходит стимуляция пенисом одновременно всех стенок влагалища. Это положение обеспечивает глубокое проникновение пениса, которое иногда может быть болезненным для женщины. В то время как мужчина осуществляет проникновение в женщину движением и корпуса, и бедер, женщина может делать встречные движения только всем корпусом или оставаться неподвижной, предоставляя мужчине активную роль. При долгом соитии в этой позиции широко разведенные ноги женщины, обеспечивающие мужчине свободу движений, могут устать, поэтому рекомендуется менять их положение.



Когда женщина опускается грудью на постель и приподнимает таз вверх навстречу мужчине, изменение угла проникновения обуславливает изменение зоны воздействия, когда пенис стимулирует больше заднюю стенку влагалища. Здесь ответные движения женщина совершает уже не корпусом, а тазом. При этом проникновение остается достаточно глубоким, но если оно для женщины болезненно, она может варьировать глубину, поднимая или опуская таз. В этой позиции очень важно положение ног женщины. Рекомендуется одну ногу вытянуть на постели, а вторую подтянуть как можно выше к груди. Это дает возможность мужчине принять более устойчивую позу, не ограничивающую свободу его движений, а женщине — испытывать большее удовольствие, поскольку головка пениса стимулирует чувствительную зону (или точку А), находящуюся вблизи шейки матки.



В этом положении женщина стоит на коленях, плотно сжав ноги и поместив их между ног мужчины, а грудью опускается на подушку, тем самым создавая новый вариант позиции «мужчина сзади». Мужчина при этом, стоя на коленях, может опуститься своим телом на женщину, совершая погружение в нее поступательными движениями бедер и целуя ее спину, что усиливает удовольствие обоих партнеров.

Данное положение отличается от предыдущего тем, что ноги женщины сжаты и находятся между ногами мужчины, это приводит к значительному сужению входа во влагалище, обеспечивая более плотный контакт с пенисом. При этом уменьшается мышечное напряжение бедер, позволяя женщине длить соитие, не уставая.



В этом варианте важно то, что оба партнера лежат. Женщина лежит на животе, вытянувшись всем телом, и либо опирается на локти, либо полностью опускается грудью на постель. Мужчина ложится на женщину сверху, погружаясь в нее движениями бедер, которые он может совершать, либо опираясь на руки и как бы нависая над женщиной, либо полностью навалившись торсом на нее, и тогда опорной точкой являются его ноги. Хотя женщине и приятно почувствовать на себе тяжесть партнера, однако если мужчина слишком тяжел, при длительном соитии это может доставить ей неудобство.



Соитие в позиции «мужчина сзади» может доставить немалое удовольствие и тогда, когда женщина стоит на коленях, подняв торс и опираясь на руки, которыми она держится за возвышение. Женщина может устремляться телом навстречу мужчине либо оставаться неподвижной, предоставляя ему возможность двигаться самому. Встречные движения телом она может осуществлять за счет наклона корпуса, то сгибая, то выпрямляя руки, при этом создается впечатление, что она как бы приседает. Мужчина стоит на коленях и, опираясь одной рукой о возвышение, а другую положив на бедро женщины, совершает поступательные движения тазом, глубоко проникая в ее лоно.



Соитие в данной позиции возможно только при условии, что пенис партнера достаточно длинный и не очень эрегирован, чтобы при его отклонении мужчина не испытывал боли. Основные движения совершает женщина, которая как бы «зачерпывает» пенис влагалищем, нанизываясь на него. Это позиция для искушенных и осторожных партнеров.



Позиция «мужчина сзади» позволяет партнеру проникать в женщину, стоя на коленях, откинув корпус назад и опираясь на выпрямленные руки, заведенные за спину. Движения его бедер при этом носят толчковый характер и направлены снизу вверх, что позволяет активнее стимулировать заднюю стенку влагалища и точку А. Женщина при этом, обхватив бедра партнера ногами и опираясь на руки, вытягивается, приподнимая тело над постелью, и совершает встречные движения.



Мужчина может овладевать женщиной сзади, сидя на коленях. Женщина при этом может поднимать торс, опираясь на вытянутые руки, либо опускаться грудью на постель, опираясь на локти. Эти положения способствуют глубокому проникновению пениса, но ограничивают партнеров в движениях. В основном взаимная стимуляция гениталий здесь происходит за счет мелких движений тазом. Поэтому неоценимую роль в таких положениях может сыграть умение женщины управлять лонными мышцами, создавая вибрацию, которая не только стимулирует пенис, но и приближает женщину к оргастической разрядке.



В отличие от показанной слева позиции женщина здесь лежит на возвышении и остается практически неподвижной. В этом положении она может лишь совершать мелкие вибрирующие движения бедрами, оставляя за мужчиной активную роль. Достижение оргазма при соитии в данной позиции доступно лишь выносливому партнеру, поскольку он вынужден совершать движения, практически стоя на цыпочках, что требует достаточно сильного мышечного напряжения полусогнутых ног.





Данное положение как будто бы ничем не отличается от показанной внизу позиции, однако здесь ноги женщины находятся не снаружи, а между ногами мужчины, позволяя ей уменьшить мышечное напряжение бедер и сконцентрироваться на получении удовольствия.

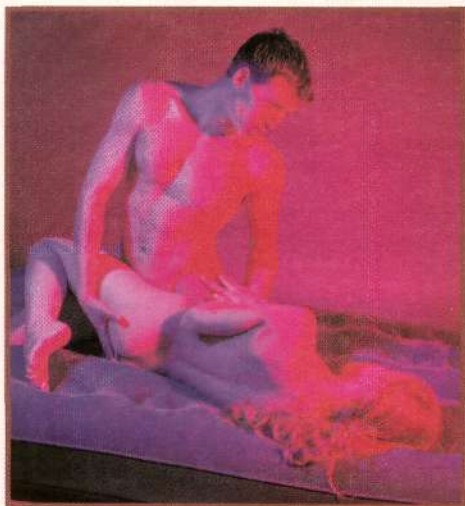


Эти положения доступны только опытным партнерам, любящим вносить изысканное разнообразие в свою близость. Мужчина берет женщину сзади, стоя на полу, а женщина отдается ему, опираясь руками на постель, либо сцепляя ноги за спиной партнера, либо положив их ему на бедра. Мужчина берет на себя основную тяжесть нагрузки, удерживая женщину на весу и при этом совершая толчковые движения вглубь ее тела. Он может опереться одной рукой на постель, склонившись к партнерше, чтобы уменьшить напряжение.

Переходной позицией является положение, когда партнер овладевает женщиной сзади, но сам при этом стоит. Он чувствует себя более раскованным, чем в предыдущих позициях, и его движения имеют более широкую амплитуду. Женщине в этой позиции лучше оставаться неподвижной, чтобы перемещением бедер не нарушить соития и дать возможность партнеру беспрепятственно следовать своим «маршрутом». Ибо часто бывает, что смещение бедер приводит к тому, что мужчина при возвратном движении «промахивается» мимо желанной цели и либо проскальзывает под лобком, либо даже ударяется об лобковую кость, что может причинить ему боль.



На боку



Находясь в положении «на боку» партнеры переплетают ноги. Это положение предполагает три основных варианта положения тел: лицом друг к другу, лицом к спине и положение «ножниц», когда тела, соединяясь в области гениталий, расходятся под большим углом. Эта позиция может предполагать положение «на боку» одного из партнеров, в то время как другой может занимать иное положение – например, когда женщина лежит на боку, а мужчина берет ее, нависая сверху или проникая сзади, либо когда мужчина лежит на боку, а женщина на спине, закинув ноги ему на бедра и чуть отодвинув от него торс в положении «ножниц», раскрытых под прямым углом.

Данная позиция не требует большой затраты сил и позволяет партнерам ласкать друг друга, поскольку руки у них свободны для ласк. Однако тем, кто любит быстрые движения с широкой амплитудой, эта позиция менее удобна. Она также затруднительна для тех, кто страдает болями в пояснице (например, при радикулитах).



Несмотря на то что это положение многим нравится, поскольку оно обеспечивает глубокое проникновение пениса во влагалище, позволяет партнерам видеть лицо друг друга, целоваться и ласкать руками, оно имеет и несколько неудобных моментов. Во-первых, мужчинам, которые страдают болями в спине (радикулит – довольно распространенный недуг даже среди молодых), тяжело совершать поступательные движения бедрами, выгибаясь в пояснице. Во-вторых, если соитие длится продолжительное время, то нога женщины, на которую мужчина опускается всем весом, начинает затекать, вызывая у партнерши болезненные ощущения и отвлекая ее от наслаждения.



Данное положение более комфортно для обоих партнеров, поскольку партнер не сильно налегает на ногу партнерши, опираясь на руку, что ему заодно помогает двигаться. При этом партнеры имеют большую свободу движений, а угол проникновения пениса во влагалище, обеспечиваемый положением их тел, усиливает взаимную стимуляцию их гениталий. В этом положении партнеры могут видеть не только лица друг друга, но и наблюдать чарующий процесс близости их тел.



Положение, когда партнеры лежат на боку, но мужчина овладевает женщиной сзади, является наиболее удобной из всех позиций на боку. При этом женщина может варьировать доступ к влагалищу, делая вход в него то шире, то уже, поднимая или опуская ногу. При этом положение ее торса и бедер регулирует глубину проникновения пениса.



Это положение является одним из наиболее раскрепощенных, так как оно не требует особых физических усилий и позволяет партнерам наблюдать за реакцией друг друга. При такой позиции происходит активная стимуляция пенисом задней и боковых стенок влагалища под таким углом, который недостижим в других позициях.

Положение тел партнеров может быть сочетанным, когда женщина лежит на боку, а мужчина проникает в нее, находясь сзади на коленях. Это позволяет активнее стимулировать пенисом боковые стенки влагалища.



Сидя



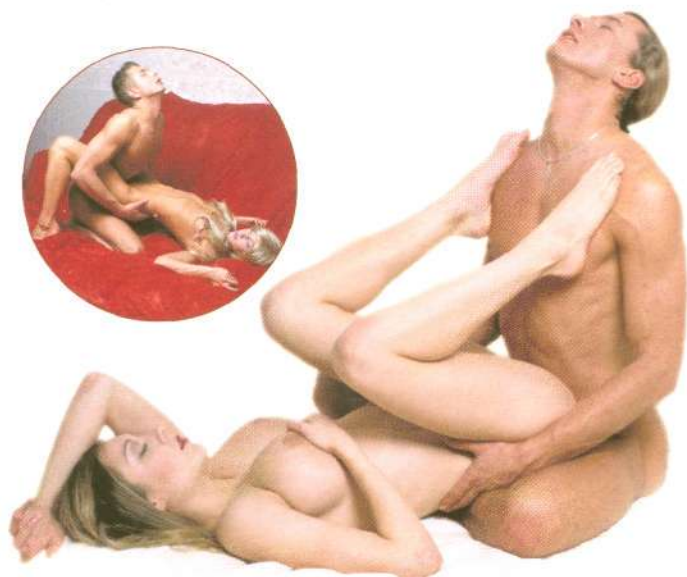
Данная позиция предполагает, что либо один, либо оба партнера занимают положение сидя. Мужчина при этом может также стоять на коленях или сидеть на них, опустившись ягодицами на икры. К позиции «сидя» можно отнести и положение, при котором женщина садится бедрами мужчине на колени, принимая во влагалище его пенис. При этом она может находиться к нему лицом или спиной.

В позиции «сидя» собственные движения мужчины затруднены, поэтому он может увеличивать их амплитуду только за счет движений женщины, либо совершаемых ею самой, например, опираясь ногами на пол, либо когда он притягивает партнершу за бедра к себе.

Когда женщина садится мужчине на колени спиной к нему и наклоняясь вперед, пенис проникает во влагалище наиболее глубоко, создавая более тесный физический контакт между партнерами. А при положении «сидя» лицом к мужчине обеспечивается наиболее тесный эмоциональный контакт, поскольку движения близости могут дополняться объятиями и поцелуями.



Классический пример данной позиции, когда оба партнера совершают соитие, сидя лицом друг к другу. Мужчина, подвернув под себя ноги по-турецки, создает из них «чашу» для приятия ягодиц сядущей на него женщины. Движения в этой позиции слегка ограничены. Они могут осуществляться за счет того, что женщина, откинувшись назад и удерживаясь за плечи мужчины либо двумя руками, либо одной, упираясь второй в постель, приподнимается и опускается на его пенис. При этом стимуляция пениса производится стенками влагалища продольным скольжением вдоль всей его поверхности, включая и головку. Либо женщина, плотно прижавшись к мужчине, может совершать круговые движения тазом, в этом случае стимуляция пениса идет в горизонтальной плоскости, уменьшая воздействие на головку, но не лишая мужчину приятных ощущений – особенно если женщина к движениям бедер добавляет трепетание лонных мышц.



Иногда, стремясь увеличить амплитуду и интенсивность движений, а также ослабить давление своего веса на бедра партнера, женщина откидывается на спину и приподнимает таз, толкая его чуть вверх – навстречу мужчине. Он же, стремясь усилить контакт, притягивает ее к себе за бедра и плотнее прижимается к ее промежности. Положение ног женщины при этом можно разнообразить: например, она может упираться ногами в плечи мужчины, а может завести их за спину партнера, обхватывая его бедра, чтобы он ощутил горячие объятия ее ног кожей живота и боков.



Казалось бы, эта позиция мало чем отличается от предыдущей. Но здесь мужчина сидит, не поджав под себя колени, а просто на постели, широко раздвинув ноги и заведя бедра женщины, откинувшейся навзничь, себе за спину. Приподнимая партнершу за талию, он как бы «надвигает» ее на себя, погружаясь вглубь ее лона.



В этом положении женщина сидит ягодицами на бедрах мужчины и, опираясь на ноги и отведенные назад руки, совершает активные движения тазом вверх и вниз, нападывая на пенис. Движения мужчины в этой позиции ограничены. Он может их лишь намечать, чуть подавая тазом вперед, либо, зафиксировав таз в напряженном положении, сидеть, уподобляясь фаллическому изваянию и становясь лишь инструментом для получения удовольствия обоих.

Эта позиция является вариацией предыдущей. Здесь партнерша опускается ягодицами на постель и, опираясь на выпрямленные руки и заведенные за бедра мужчины ноги, совершает круговые движения тазом. Мужчина поддерживает женщину под спину и, производя короткие толкающие движения ей навстречу, упирается для обеспечения устойчивости отведенной назад рукой.



В этой позиции женщина превращается в более активную «наездницу». Держась за плечи мужчины, она «гарцует» на бедрах партнера, который, откинувшись назад, любуется страстью на ее лице, ощущая, как его пенис погружается вглубь ее тела.



Сонитие в позиции «сидя» наиболее удобно осуществлять, сидя на стуле. Мужчина, слегка откинувшись назад, чувствует себя комфортно, поскольку все активные движения берет на себя женщина, которая, упираясь ногами в пол, приподнимается и опускается, нанизываясь на пенис. При этом она может держаться за плечи партнера либо обеими руками, либо только одной, а второй в это время гладить его грудь и живот.

Мужчина может развернуть женщину к себе спиной и ласкать ее груди руками, в то время как она нанизывает себя на его пенис, упираясь руками в его колени.



Партнеры способны принимать и более сложное положение, разменяясь вдвоем на маленьком пятачке стула лицом друг к другу. Женщина закидывает ноги на бедра мужчины, едва касаясь поверхности стула ягодицами, а он садится на самый краешек, удерживаясь только за счет силы своих ног и веса тела сидящей на нем партнерши. Это положение позволяет партнерам совершать только встречные короткие толчки. Несмотря на получаемое удовольствие от близости эта позиция крайне утомительна для мужчины, поскольку долго находиться в таком положении чрезвычайно трудно.



Особенно комфортной является позиция, когда партнеры совершают сонитие, сидя в просторном кресле. Мужчина при этом занимает устойчивое положение и, придерживая женщину за талию, помогает ей двигаться. Женщина, чувствуя надежные руки партнера, полностью отдается наслаждению, откидываясь далеко назад и выгибая бедра в пароксизме страсти навстречу вторгающемуся в нее пенису.



Другое дело, когда мужчина садится ягодицами на бедра женщины, опираясь на них всей тяжестью своего тела. Откинувшись назад и подаваясь бедрами вперед, женщина обеспечивает проникновение пениса в вагину. И даже если пенис недостаточно длинен, это положение все равно доставляет удовольствие обоим партнерам, поскольку мужчина может стимулировать головкой пениса клитор и вход во влагалище.



Сидя на краю кровати и опустив ноги на пол, мужчина, как драгоценную ношу, держит в своих руках откинувшуюся назад женщину, ягодицы которой располагаются между его ног, а горячее лоно принимает его упругую плоть. Для достаточно выносливой женщины эта позиция не помешает ласкать лицо мужчины, одновременно совершая сладострастные движения навстречу его бедрам.



Лестница также позволяет разнообразить классическую позицию «сидя». Разноуровненность ее ступеней предоставляет больше точек для опоры. Мужчина, опираясь ногой на нижнюю ступеньку, может без особых усилий совершать движения бедрами вверх, проникая на сидящую на него женщину.

Данная позиция более сложна. В ней мужчина сидит на стуле, в то время как женщина, обхватив ногами его бедра, откидывается головой до самого пола. Несмотря на то что соитие в этой необычной позиции весьма утомительно для партнерши, оно позволяет ей быстро достичь оргазма, поскольку в таком положении происходит активная стимуляция пенисом передней стенки влагалища и его весьма чувствительной точки G. Чтобы облегчить положение женщины и prolongировать соитие, можно подложить подушку под ее голову.



Ту же самую ситуацию можно повторить и на лестнице, только положение женщины здесь усложняется, поскольку она не может опираться на голову, а вынуждена держать тело на весу.



Страсть может настигнуть партнеров в самый неожиданный момент. И тогда даже туалетная комната способна стать ареной для ее удовлетворения, а банальный унитаз окажется не менее надежным, чем стул, внося свой нюанс в процесс соития. Мужчина укладывает женщину себе на колени и, подняв ее ногу себе на плечо, погружается в заветную глубину. Женщина, откидываясь назад и опираясь на ногу, стоящую на полу, совершает мелкие подрагивающие движения тазом и лонными мышцами, доводящие партнеров до экстаза.



Стоя



Считается, что близость в подобном положении не вызывает затруднения у партнеров только при условии, если они подходят друг другу по росту, поскольку неудобство или мышечное напряжение зачастую ускоряют наступление эякуляции у мужчин, снижая возможность испытать сексуальное наслаждение в полной мере. Именно поэтому близость в этой позиции относят к «скоротечному» сексу.

Однако при достаточной физической силе мужчины даже большая разница в росте не является препятствием для получения наслаждения в «позиции стоя», когда мужчина совершает близость, подняв женщину на руки и держа ее на весу. В этом случае чем меньше партнерша, тем легче осуществлять партнеру близость с ней.

Данная позиция используется реже, чем другие позиции, и чаще всего тогда, когда более комфортные условия отсутствуют, а страсть требует выхода.

Пограничной позицией является позиция, когда мужчина и женщина стоят, но он берет ее сзади. Она более удобна, чем классическая позиция «стоя», при которой женщина должна выгибать бедра для успешного проникновения пениса в вагину. Кроме того, при позиции «стоя сзади» пенис проникает во влагалище глубже, а при позиции «стоя лицом к лицу» — происходит более мелкое проникновение, стимулирующее только клитор и вход во влагалище.

Это один из классических вариантов позиции «стоя». Партнер погружается в женщину сзади, а она, слегка наклонив корпус вперед, и чуть подав назад ягодицы, опирается руками на колени, двигаясь навстречу движениям пениса.



Самое глубокое проникновение в женщину достигается, когда она наклоняется так низко, что может опереться руками в пол. Однако эта позиция для нее весьма неудобна из-за чрезмерного притока крови к голове.



Поскольку положение партнеров в позиции «стоя» весьма неустойчиво и требует напряжения мышц бедер, партнерша может опереться либо на стену, либо на возвышение, а еще лучше, если она обопрется на край низкого дивана, поскольку чем ниже наклоняется женщина, тем глубже проникновение пениса в ее влагалище.

Облегчить положение женщины, когда мужчина берет ее сзади стоя, а она вынуждена склониться вниз, можно, если она обопрется на мягкую поверхность локтями. При этом ее бедра будут покоиться на бедрах мужчины, сильно не напрягаясь, а мужчине не придется затрачивать много усилий, чтобы удерживать их у себя на талии. Поскольку в этой позиции женщина опирается не на ладони, а на более широкую опору — предплечья, она принимает более устойчивое положение, позволяющее ей выдерживать и отвечать даже на мощные толчки тела мужчины.





Если женщина достаточно тренирована, она может встать на руки и, обхватив ногами бедра партнера, принимать в себя его плоть. В этом положении активная роль принадлежит мужчине, который совершает движения, одновременно поддерживая женщину за бедра и лаская ее спину и ягодицы.



Мужчина может овладевать женщиной стоя, прислонив ее к стене, при этом проникновение не будет носить глубокий характер, но активная стимуляция пенисом клитора и входа во влагалище женщины доставит большое удовольствие обоим партнерам. Однако эта позиция доступна только стройным и гибким мужчинам, поскольку плотный контакт бедер обеспечивается за счет энергичных движений тазом вперед.



Предыдущую позицию можно модернизировать, превратив ее в позу, названную в «Камасутре» «позой тачки», когда мужчина держит женщину за ноги, проникая между ее широко разведенных бедер в лоно. Партнеры могут внести в эту позицию элемент шутки, встав на роликовые коньки, и тогда партнер сможет не только проникнуть в женщину, но и покатавать ее по комнате.

Когда партнер достаточно силен, он может взять женщину на руки к себе лицом и приподнять, удерживая ее за ягодицы. Женщина при этом может охватить талию партнера коленями, а может сцепить ноги за его спиной, помогая мужчине удерживать себя на весу. Если у мужчины при этом за спиной находится опора, например, стена, о которую можно опереться плечами, это облегчает задачу и позволяет ему уменьшить напряжение при совершении фрикционных движений вглубь женского тела. Он способен облегчить себе задачу еще больше, если прислонит спиной к опоре партнершу.





Когда мужчина устает держать женщину на весу, он может усадить ее на любую подходящую поверхность. Положение ног женщины при этом самое разнообразное: она может держать ноги на весу, либо обхватить бедра партнера обеими ногами, либо закинуть одну ногу ему на плечо, а другую положить на спинку стоящего рядом стула, либо опустить широко разведенные ноги на стулья, стоящие по бокам партнера. Это позволит ей избежать излишнего напряжения мышц ног, принимая в себя мужчину, а также активно двигаться самой, внося собственный вклад в соитие. При этом свои встречные движения она совершает, как бы отталкиваясь от поверхности, на которой сидит.



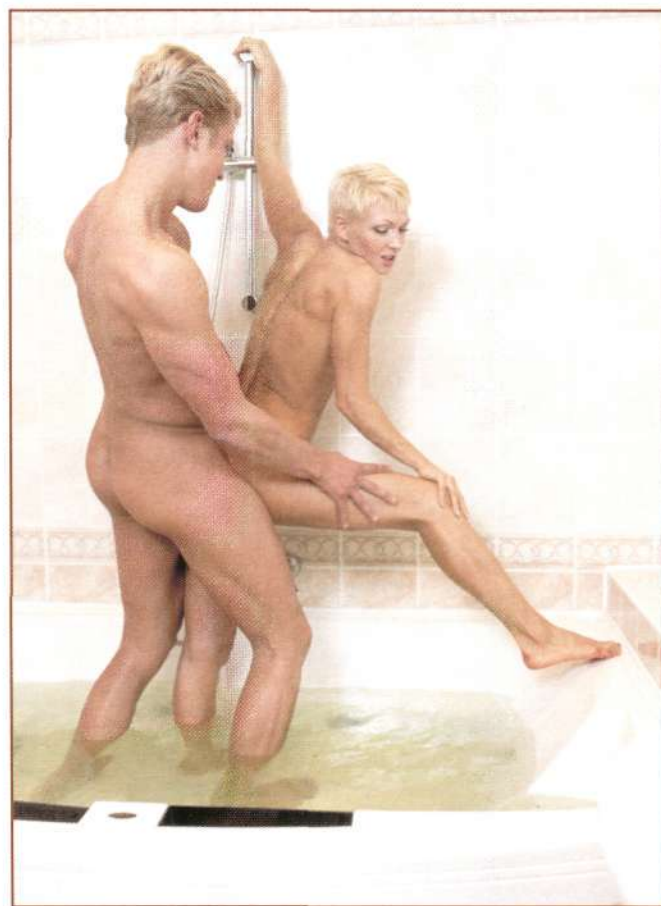
Если же партнер чувствует силу в своих руках, он может позволить себе овладевать женщиной, которую он держит на весу, встав на колени. При этом партнерша крепко обнимает его, опираясь на плечи и страстно прижимаясь грудью к его груди. В такой позиции движения пениса во влагалище обеспечиваются только за счет силы рук мужчины, которыми он не только поддерживает женщину под ягодицы, но и двигает их на себя, как бы подсаживая ее снизу.

Если женщина меньше мужчины ростом, отчего ее лоно находится ниже уровня пениса стоящего партнера, он может приподнять и усадить ее на такую опору, которая беспрепятственно позволит войти в женщину, стоя сзади. В этом плане лучше всего подойдет такая тривиальная, но компактная вещь, как поручень.





Позиция «стоя» позволяет мужчине овладевать партнершей даже в таком экзотическом положении, когда она опирается на поверхность постели плечами и поднимает тело вертикально вверх, а мужчина, разведя поднятые вверх ноги женщины и развернувшись к ней боком, погружается в ее лоно. Положение ног партнеров при этом напоминает пару ножниц, вставленных друг в друга.



Когда женщина, которую мужчина берет стоя сзади, может поднять одну ногу на возвышение, это позволяет ей не только пассивно принимать пенис в себя, но и двигаться ему навстречу. Причем движения всем корпусом могут дополняться и более мелкими движениями тазом, когда лоно словно «навинчивается» на пенис.



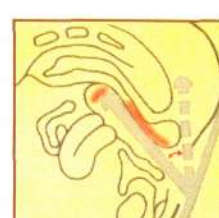
Тесное пространство душевой кабинки позволяет партнерам заниматься любовью только в позиции «стоя», но при этом им ничто не мешает разнообразить ее, используя в качестве опоры надежные стены. Мужчина, прислонившись к стене спиной, может проникать в женщину, стоящую к нему задом. Он также может взять женщину на руки и овладеть ею, перенеся часть ее веса на стену и держа на весу только ее бедра. А может, привалившись боком к стене, закинуть ноги женщины себе на плечи и откинуть ее торс далеко назад. При этом она будет опираться на стену только плечами.



Заниматься любовью в позиции «стоя» можно и на лестнице, перила которой являются прекрасной опорой для соития. Женщина может закинуть на них одну ногу и склониться вперед, отдавая ягодицы и лоно во власть мужчины, стоящего сзади. А может и лечь на перила спиной, помогая мужчине войти в себя, обхватив ногами его бедра. При этом ступени лестницы позволяют мужчине найти оптимальный уровень и высоту для проникновения.

Зоны стимуляции при различных позициях

На представленных ниже рисунках показаны зоны стимуляции влагалища пенисом в зависимости от позиции, в которой происходит близость.



Альтернативные формы близости



Оральный секс

Фелляция



Под фелляцией (или пенилинкцией) понимается стимуляция языком, губами и ртом разных частей пениса.

Во время фелляции можно сочетать оральные и мануальные ласки, одновременно стимулируя языком или ртом пенис и нежно поглаживая или слегка поцарапывая яички и промежность, а также лаская анус пальцем, предварительно смазав его кремом, что позволяет добиться легких, скользящих движений.

На высоте возбуждения, предвосхищающего оргазм вашего партнера, необходимо обхватить его пенис рукой, иногда сопровождая это движениями вверх и вниз по стволу с легким надавливанием на лобок. Во время наступления оргазма и эякуляции движения останавливать не нужно, пока партнер не попросит вас об этом словами или жестом.

Предупреждение мужчинам: необходимо помнить, что женщина, ласкающая вас орально, должна иметь свободу в движениях и ощущение безопасности. Поэтому никогда не держите ее голову руками, ибо это может вызвать у нее рвотный рефлекс и спазм мышц горла, вплоть до удушья, особенно если в момент вашего оргазма вы не справитесь с эмоциями и рефлекторно прижмете ее к себе.

Кроме этого, чуткому мужчине не мешает заранее осторожно узнать у своей возлюб-

То, что называется так сухо по-научному «оральным сексом», на самом деле относится к самым нежным и требующим большой осторожности предварительным ласкам. Эти ласки так изысканны и остры, что способны вызывать наслаждение и оргазм без погружения мужчины в женщину. На Востоке этим ласкам давали поэтические названия: «игра на флейте», «поцелуй орхидеи».

Думается, нет нужды особенно акцентировать внимание на том, что, поскольку эти ласки осуществляются губами и языком, любовникам необходимо соблюдать чистоплотность. Ведь трепетание крыльев носа, улавливающего аромат любви, может и не возникнуть, когда те потаенные и интимнейшие места, к которым относят женское лоно и пенис мужчины, будут источать отнюдь не аромат майской розы.

Чтобы устранить перед близостью с оральными ласками неприятный запах, который издает смегма, накапливающаяся у мужчин под крайней плотью вокруг головки, а у женщин вокруг клитора, нужно эти места, включая анус и складочку между ягодицами, тщательно (минимум трижды намыливая) промывать. Если партнеры хотят сохранить естественный аромат чистого тела, не заменяя его парфюмерными отдушками мыла, то омывание можно провести только водой.

ленной – не будет ли ей неприятно ощутить его сперму во рту, ведь некоторые женщины, действительно, не любят этого, а треть женщин, применяющих оральный секс при близости с мужчиной, допускает семяизвержение в рот только без проглатывания спермы.

Хотя – тут мы уже обращаемся к женщинам: выплевывать с брезгливой гримасой «сок любви» своего возлюбленного – значит обидеть его, даже если он вам об этом и не скажет. Если вы не можете преодолеть себя – лучше сразу откажитесь от такого рода близости. Зачем вызывать у любимого обиду и отрицательные эмоции, ведь то, что вы принимаете в себя его «влагу» – для него является еще одним подтверждением того, насколько он вам дорог и близок. Однако здесь вам потребуется уверенность, что ваш партнер не инфицирован. Миф о том, что нельзя заразиться через оральные ласки, к сожалению, специалистами развенчан, именно поэтому в настоящее время в мире все больше склоняются к оральным ласкам либо с использованием презерватива, либо без эякуляции в рот. В последнем случае женщина, уловив приближение семяизвержения, отстраняется и продолжает стимуляцию пениса рукой.



Показанные на фото вариации положения тел мужчины и женщины являются классическими для выполнения фелляции. Женщина либо опускается на колени перед полулежащим мужчиной, либо сама ложится на живот, занимая наиболее удобную позицию, в то время как он сидит, наслаждаясь ласками ее губ и языка.



Доставить мужчине наслаждение можно и на лестнице, опустившись покорной рабыней к его ногам.



Зоны стимуляции при оральных ласках мужчины



Головка – стимуляция выполняется лижущими движениями языка вдоль уздечки или круговыми движениями по краю венца, или сосущими движениями с погружением головки в рот.

Предупреждение: нижняя поверхность головки пениса и уздечки чрезвычайно чувствительна, поэтому стимуляция должна быть бережной.



Ствол (тело) пениса – стимуляция выполняется лижущими или слабо покусывающими движениями, а при введении в рот необходимо обхватить пенис губами, словно обручем, и выполнять ритмические движения вдоль него, имитируя движения во время генитальной близости. Вводите пенис в рот настолько глубоко, чтобы не ощущать дискомфорта.



Мошонка – стимуляция выполняется лижущими или сосущими движениями вплоть до аккуратного втягивания яичка в рот. **Предупреждение:** данная область очень чувствительна к сдавливанию – не переусердствуйте! Дополнительно может проводиться стимуляция промежности и ануса мужчины, которая выполняется лижущими движениями «вниз-вверх» или «вверх-вниз».



Стулья или табуреты могут внести разнообразие в исполнение фелляции. Женщина может опуститься перед сидящим мужчиной на колени, а может и сама, забравшись на стул, склониться к пенису, давая мужчине возможность любоваться своими ягодицами.



Там, где дело касается наслаждения, фантазия партнеров не ограничивается ничем. Сауна для этого предоставляет самые разнообразные возможности, чему примером эта изощренная позиция, когда ваш партнер от удовольствия может в буквальном смысле «полезть на стену».



Куннилингус

Оральная ласка лона возлюбленной весьма индивидуальна – партнеру рекомендуется осторожно провести «разведку боем». Тем более, что не все женщины психологически готовы к куннилингусу, а некоторые вообще уверены, что мужчине не может быть приятным выполнение подобных ласк. Если вы хотите переубедить в этом желанную для себя партнершу, постарайтесь доказать ей своими действиями, что вам это тоже доставляет удовольствие.

Признаками того, что вы на правильном пути, являются определенные изменения в поведении партнерши:

- замирание дыхания или оно становится поверхностным;
- нарастание напряжения тела – «звенит, как струна»;
- покраснение тела, шеи, лица, груди;
- напряжение сосков;
- при усилении возбуждения ее дыхание учащается и углубляется;
- появляются встречные движения телом.

Если вы почувствовали, что ваши действия вызывают у партнерши быстрое и интенсивное нарастание возбуждения, то не рекомендуется менять тактику стимуляции, поскольку это может привести к сбою возбуждения и потребует от партнерши повторного настроя.

Если высокое возбуждение партнерши долго не приводит к разрядке, то необходима дополнительная стимуляция других эрогенных зон на фоне основной стимуляции (например, легкое прикосновение к плечам, груди и т.п.).

Оральные ласки не должны ограничиваться только стимуляцией гениталий, они должны включать ласку живота и внутренней поверхности бедер.

Оральные ласки необходимо подкреплять ласками руками всей поверхности тела. Например, в момент стимуляции языком клитора можно ввести палец во влагалище и/или в анус.



Данное положение является классическим для выполнения куннилингуса, когда оба партнера чувствуют себя комфортно, лежа на постели. Ласкающие движения языка и губ мужчины «порхают» от гениталий к внутренней стороне бедер женщины и обратно. Женщина в этом положении может тоже участвовать в процессе, стимулируя свой клитор пальцами, чтобы ускорить достижение оргастической разрядки.

Одним из вариантов куннилингуса является позиция «face-sitting» («нисходящее лono»), когда женщина опускается на лицо мужчины сверху. С одной стороны, данное положение воспринимается большинством мужчин как ощущение собственной зависимости и подчиненности от партнерши и в значительной степени ограничивает возможности движения ртом и языком. С другой стороны, позволяет женщине регулировать интенсивность прикосновения к своим половым органам и даже осуществлять встречные движения, имитирующие половой акт. Для многих мужчин подобная позиция является частой эротической фантазией, содержащей мазохистический компонент, и именно поэтому она их сильно возбуждает.





Куннилингус возможно выполнять, посадив женщину на возвышение, в качестве которого может выступать спинка кровати, край ванны, ступенька лестницы, полоч в сауне или даже край бассейна.



Оральную ласку лона женщины можно выполнять и тогда, когда женщина либо стоит прямо перед партнером, либо слегка нависает над ним. Мужчина может и «подсластить» свой «десерт», украсив его сливками. Неторопливо слизывая их, он тем самым доставит женщине еще более острое наслаждение.



Если страсть вас настигла в пустом вагоне метро, то вы легко можете превратить тривиальные поручни и сидения в зачарованных участников своей сексуальной игры, ведь они еще долго будут хранить жар ваших прикосновений.



Здесь показаны два варианта положения женщины на стуле при выполнении куннилингуса. Более удобный вариант, когда женщина просто сидит, открывая доступ мужчине к своему лону, а мужчина опускается на колени и погружает лицо между широко раскинутых ног женщины. Второй вариант требует физической выносливости обоих партнеров. Мужчина, стоя в не очень удобном положении на корточках, должен еще и поддерживать вес тела женщины, при этом лаская ее гениталии. А женщина вынуждена удерживать свое тело за счет упора на руки, что становится утомительным при длительной ласке. Поэтому эти два варианта нужно сочетать, дабы изменить нагрузку на мышцы.



Для особо опытных и выносливых мужчин выполнение оральной ласки возможно даже под водой: в бассейне или в море, когда женщина неожиданно почувствует прикосновение языка, как ласку волны, несколько более жесткую, но от этого еще более возбуждающую.

Зоны стимуляции при оральных ласках женщины

Тело и капюшон головки клитора стимулируются либо поверхностно языком, либо с захватом их губами и ритмичными движениями по типу стимуляции тела пениса с закрытой головкой. Стимуляция тела клитора языком может быть поперечной или вдоль половых губ – тактику нужно выбирать в зависимости от реакции вашей партнерши. Необходимо учитывать, что у некоторых женщин стимуляция открытого клитора весьма остра, вплоть до возникновения болезненных ощущений, хотя при повышении возбуждения чувствительность может меняться – следите за реакцией партнерши.



Половые губы стимулируются либо по краю малых губ, либо между большими и малыми губами – широким языком с давлением.

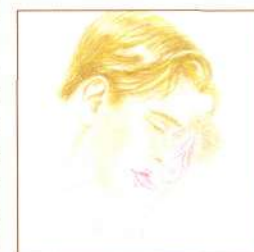


Преддверие влагалища – стимуляция этой зоны может захватывать вход во влагалище, отверстие уретры и нижнюю часть клитора. Здесь можно применять круговые движения или движения «снизу вверх», «сверху вниз», которые могут осуществляться телом или кончиком языка – следите за реакцией партнерши и варьируйте тактику в зависимости от этого. Проникновение языка во влагалище может выполняться посасывающими движениями с захватом части стенки влагалища, вращательными движениями, либо ритмичным движением, имитирующим движения пениса, входящего в вагину.



Промежность (включая анальную зону) – стимулируется телом или кончиком языка.

Предупреждение: стимуляцию анальной зоны языком лучше оставить напоследок, так как возвращаться после ануса к гениталиям не рекомендуется, дабы не внести туда кишечную микрофлору.



Позиция «69»



Положение взаимных оральных ласк получило название позиции «69» из-за сходства перевернутого положения тел – лицом к гениталиям друг друга. Вариаций этой позиции не много: либо партнеры находятся на боку, либо друг на друге (мужчина на женщине, женщина на мужчине), либо стоя, когда мужчина держит женщину на весу, что требует определенной физической выносливости.

Получение одновременной оргастической разрядки в данной позиции маловероятно, поскольку при приближении оргазма партнеры утрачивают контроль над собственными эмоциями и действиями. Поэтому позиция «69» хороша либо как предварительная ласка перед половым актом, либо как способ достижения партнерами последовательных оргазмов.



Позиция «69», когда мужчина находится над женщиной, позволяет женщине не только ласкать ртом его гениталии, но и гладить руками спину, ягодицы, бедра, а также стимулировать пальцами зону ануса. Под ласкающий язык попадают тыльная сторона пениса и тестикулы. Однако это положение не очень удобно, если женщина хочет захватить головку и тело пениса губами и погрузить его внутрь рта. Ей приходится как бы выгибать его на себя, поскольку эрегированный член, все больше наполняясь кровью при усилении возбуждения, наоборот, поднимается и отклоняется к животу мужчины. Не очень удобный угол погружения пениса в рот женщины также ограничивает и движения мужчины, когда повышение возбуждения в ответ на ласку заставляет его двигать бедрами навстречу женщине, имитируя погружение пениса в ее лоно. Кроме того, у мужчины ограничены и движения рук – на одну он опирается и лишь другой может гладить бедра партнерши, в то время как его губы и язык ласкают ее гениталии. При этом мужчине удобно ласкать клитор и половые губы женщины, но к зоне промежности и ануса ему уже приходится тянуться.



Выполнение взаимной ласки в положении «женщина на мужчине» более комфортно – женщина стимулирует пенис ртом под более удобным углом, а мужчине доступна более широкая, чем в положении «мужчина на женщине», зона – от клитора до ануса. Кроме того, руки мужчины свободны для ласки – он может обнимать женщину, гладить ее спину, бедра, ягодицы и при этом совершать встречные движения тазом, помогая женщине приблизить себя к оргазму.



Позиция «69» в положении на боку имеет свои преимущества – освобождаются для ласк руки обоих партнеров, тела опираются на поверхность, на которой они лежат боком, то есть не нужно напрягаться, чтобы удерживать себя над партнером или прижимать его своим весом, что может создать отвлекающее напряжение. Мужчине доступны и гениталии и анус женщины, а женщине в этом положении легче регулировать угол погружения пениса в рот, если она не ограничивается только внешними ласками языком.

Взаимные ласки в экзотической позиции «69» стоя – весьма редки и сложны из-за своей физической нагрузки. Мужчина должен быть достаточно силен, чтобы получать удовольствие от ласк партнерши при том напряжении, которое он испытывает, удерживая женщину на весу, и доставлять удовольствие ей. При этом женщина должна доверять партнеру, чтобы полностью сосредоточиться на ласках его гениталий, не отвлекаясь на мысль, что он ее уронит. Конечно, такие ласки не могут длиться долго, поскольку в таком положении происходит резкий приток крови к голове женщины, что может доставить ей дискомфорт. Оргазм в этом сложном случае возможен только тогда, когда партнеры приступают к ласкам уже на пике крайнего возбуждения.

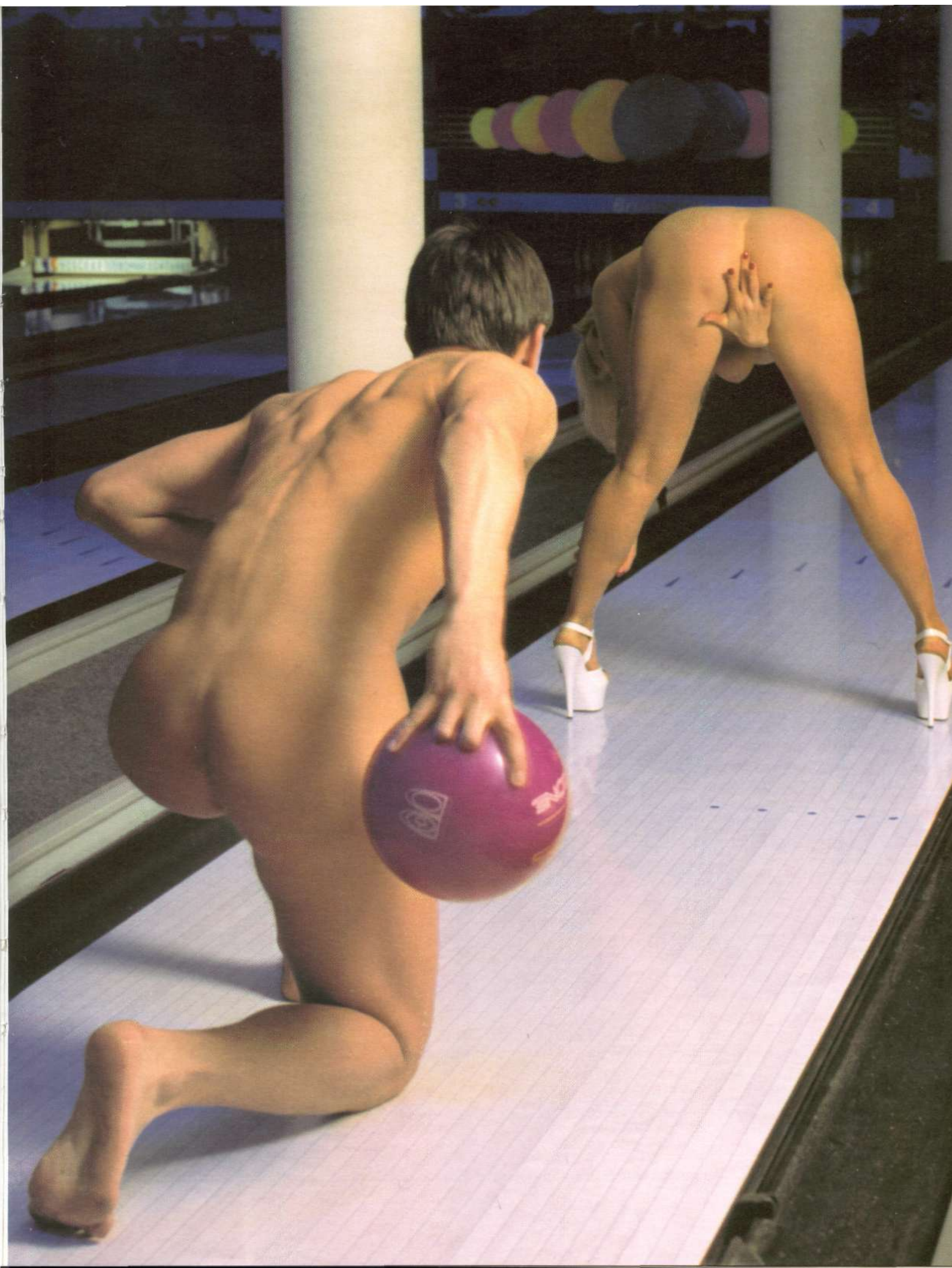
Анилинкция

Анус – весьма чувствительная эрогенная зона, поскольку в нем сосредоточена половина нервных окончаний тазовой области, поэтому прикосновения к нему приятны многим мужчинам и женщинам. Анилинкция, или стимуляция ануса языком, является одной из интимнейших ласк, хотя часто этический момент заставляет людей избегать ее. Как и другие оральные ласки, анилинкция приемлема только для тех партнеров, между которыми установились сугубо близкие и доверительные отношения. Часто к ней переходят на пике возбуждения, когда под ласкающий язык попадает не только зона непосредственно гениталий, но и прилегающие к ним области. Но еще раз повторим предупреждение: переходить от анальных ласк обратно к генитальным – не рекомендуется во избежание переноса кишечной микрофлоры.

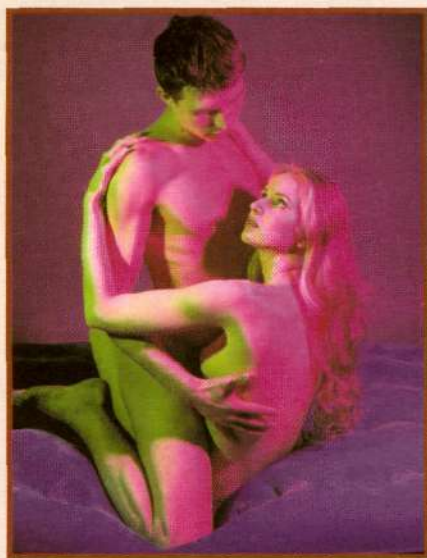


Если оральная стимуляция гениталий не вызывает особых трудностей, то для выполнения анилинкции требуется открытая поза, облегчающая доступ к промежности и анусу. Для этого нужно либо встать на четвереньки, повернувшись к ласкающему партнеру ягодицами и расставив ноги широко в стороны, либо лечь на спину и подтянуть ноги, прижимая колени к животу и приподнимая бедра как можно выше (для этого иногда используют подушку, подкладывая ее под поясницу), либо использовать позицию, когда тот, кто выполняет ласку, лежит на спине, а тот, кто ее принимает, опускается ягодицами к ласкающим губам, нависая над партнером сверху (вариант позиции «face-sitting» при куннилингусе).

Движения языка при выполнении этой ласки могут быть продольными, поперечными, круговыми и толчковыми, когда твердый кончик языка вводится в анус, имитируя движения пениса во время полового акта.



Соитие «между грудями»



Этот способ соития в последнее время приобретает в Европе все большую популярность, которую можно объяснить не только тем, что при нем исключается нежелательная беременность или инфицирование заболеваниями, передающимися половым путем, но и необычностью и новизной ощущений.

Женщины, имеющие грудь небольшого размера, не должны переживать из-за этого и отказывать мужчине в таком способе соития. Ведь известно, что маленькая грудь более чувствительна к прикосновениям, поскольку нервные окончания находятся в ней ближе к поверхности. Нужно только создать при помощи рук необходимый объем, достаточный для хорошей стимуляции скользящего по груди пениса. Никто не будет против, если женщина при этом заодно захватит свои соски, сжимая их между пальцами и добавляя себе удовольствия к виду лица любимого мужчины, его движений и ощущения его упругой плоти у себя на груди.

Скольжение — главный спутник соития «между грудями», и поскольку естественной смазки, выделяемой пенисом мужчины здесь недостаточно, необходим дополнительный смазочный материал. Таким смазочным материалом может выступить любое вещество, обеспечивающее легкость скольжения: слюна, крем, масло, а лучше всего сливки. Ведь когда женщина видит, как в ложбинке между ее грудями мелькает, стремительно двигаясь, головка пениса ее воз-

любленного, у нее неудержимо возникает желание склониться и обхватить ее губами, и именно сливки придадут этому интимному поцелую дополнительный вкус. Крем в этом случае будет только препятствием.

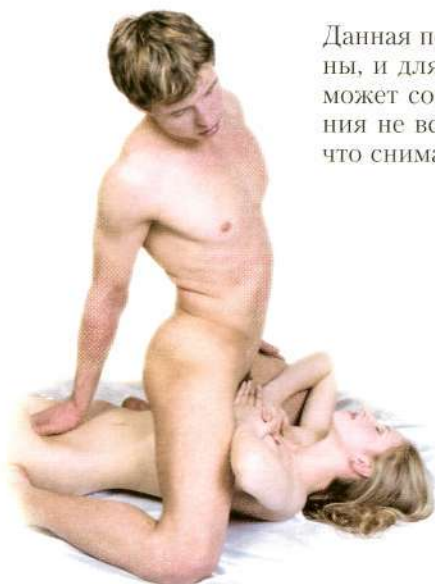
Соитие «между грудями» может происходить и сидя, и лежа, и стоя. Нужно выбрать положение, позволяющее мужчине легко совершать скользящие движения, а женщине — удерживать свои груди, создавая из них подобие лона.

Можно выбрать также положение, когда женщина сидит на широком кресле или диване, опустив ноги на пол, а мужчина присаживается на ее колени лицом к ней и, упираясь своими коленями в диван или подлокотники кресла, совершает движения бедрами снизу вверх, скользя по груди женщины пенисом до наступления оргазма.

Соитие «между грудями» относится к альтернативным, «внелонным» видам секса, также как и стимуляция пениса под мышкой, в локтевом сгибе, между шеей и подбородком, между ягодиц без проникновения во влагалище или анус, между сложенных «лодочкой» ступней. Все эти способы любовной игры придают сексуальной жизни разнообразие, помогают мужчине снять эротическое напряжение, когда генитальный секс невозможен по ряду причин, а женщине — почувствовать психологическую разрядку, ощущая испытанное ее партнером наслаждение.



На рисунке наглядно показано направление движения пениса между грудями женщины.



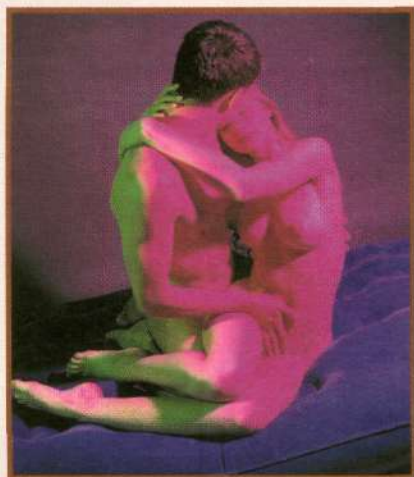
Данная позиция комфортна и для мужчины, и для женщины, поскольку мужчина может совершать поступательные движения не всем корпусом, а только бедрами, что снимает лишнее напряжение.

Когда скольжение пениса не требует поддержания грудей руками, у женщины освобождаются руки для дополнительных ласк его бедер. Однако от мужчины данная позиция требует некоторых усилий, когда скольжение пениса обеспечивается движениями всего тела, стремящегося вверх.



Если же для достижения мужской оргазма требуется более плотный контакт с грудями женщины, она должна сжимать их руками, сужая пространство между ними.

Анальный секс



Как писалось ранее, к тем участкам тела, стимуляция которых можно доставить удовольствие партнеру, относится и анус.

Стимуляция зоны ануса и прямой кишки penisом (анальный секс) для большинства людей не является постоянной сексуальной техникой. Наиболее часто используется дополнительная стимуляция ануса во время полового акта или во время ласк ртом, когда партнер вводит палец в прямую кишку и через нее осуществляет воздействие на соседние органы (простату у мужчин и влагалище у женщин).

В общеразговорном языке под анальным сексом обычно понимают получение сексуального удовлетворения с помощью анального сношения. Удовольствие от анального секса и интерес к нему может объясняться самыми разными причинами. Влагалище и прямая кишка имеют общие нервы и сосуды, окружены единой мышцей, и правильная стимуляция анальной зоны может приводить к оргастической разрядке. Физические ощущения во время анального секса носят специфичный характер: происходит более грубая, «резкая» стимуляция (кому-то это нравится, а кого-то отталкивает). Иногда утверждается, что удовольствие, которое получает женщина от анального секса, заключается не в движении, а во всеохватывающем чувстве наполненности. В отличие от влагалищного секса, вхождение в анус дает более плотный охват пениса, а значит, мужчина получает более интенсивную стимуляцию.

Анальная близость может быть как самостоятельным актом, когда партнеры хотят получить удовольствие именно таким способом, так и альтернативным, когда генитальная близость по той или другой причине нежелательна. Этот способ хорош, когда женщина в свои «критические дни» не хочет лишать мужчину возможности испытать полноценный оргазм, или, например, в дни зачатия, когда при генитальном контакте нужно было бы принимать контрацептивные меры во избежание нежелательной беременности. Известны случаи, когда на анальных контактах настаивали девушки – для сохранения своей девственности.

Для многих людей анальные контакты несут в себе нечто запретное, «грязное», и это также может усиливать эмоциональное напряжение и возбуждение. Для кого-то анальные контакты вносят разнообразие в сексуальный репертуар, оживляют интимные отношения.

Многие люди относятся к анальному сексу резко отрицательно, считая его отвратительным, неэстетичным, противоестественным и извращенным. Страх заражения СПИДом только усилил негативное отношение во всем мире к анальным контактам. Кроме этого, считается, что анальная близость относится к рискованным видам секса, поскольку существует потенциальная опасность травмирования слизистой прямой кишки (появление трещин, кровотечения, боли) при неправильных, грубых действиях, чрезмерно интенсивных движениях партнеров, недостаточной расслабленности партнерши или при малом количестве смазки. Если во время занятия анальным сексом кто-либо из партнеров испытывает боль, то это свидетельствует о неправильности действий. Только достаточное количество смазки, терпение, осторожность и использование презервативов могут сделать его полноценной, безопасной частью сексуальной жизни. Многие пары отмечают, что анальный секс требует большего, чем в обычных случаях, доверия и знания друг друга. Большинство мужчин ощущают при нем особую близость к партнерше. Отсюда можно сделать вывод, что анальное сношение более, чем какой-либо еще половой акт, требует физического и психологического раскрепощения.

Необходимые рекомендации:

1. Перед анальным сексом женщине следует сделать клизму, проведя очистку кишечника обычной двухсотграммовой «грушей». В воду рекомендуется добавить несколько капель растительного масла, чтобы не произошло полного вымывания естественной флоры и слизи.

2. Во время анального секса рекомендуется применять презерватив, который защитит от возможности взаимного инфицирования венерическими заболеваниями и СПИДом, а также кишечной микрофлорой, которая, попав в уретру (мочепускальный канал), может вызвать уретрит. Помимо этого презерватив обеспечивает лучшее скольжение. Желательно использовать презервативы, предназначенные для анального секса – они прочнее.

3. Необходимо заранее подготовить смазывающие вещества на водяной основе (лубриканты), которые можно приобрести в аптеке или в специализированных магазинах (интим-шопах). Наиболее часто применяется смазка KY-Jelly. Масла, кремы и вазелин использовать с презервативом категорически нельзя, так как они резко уменьшают его прочность. Допускается применение смазывающего вещества как снаружи, так и внутри презерватива. Внутри презерватива смазку следует наносить лишь на головку пениса. В противном случае презерватив может незаметно соскользнуть.

4. Перед введением члена необходимо добиться расслабления сфинктера женщины. Для этого, обильно используя смазку, можно пальцем адаптировать сфинктер к введению члена. Палец надо вводить мягко и не весь сразу. Сфинктер обычно судорожно сокращается при давлении на него, но через 30-40 секунд самостоятельно расслабляется. Поэтому не нужно пытаться в этот промежуток времени проникнуть или усиливать давление – это только увеличит боль. Нужно сохранять небольшое давление и ничего не предпринимать. Прежде чем пробовать ввести свой член, дождитесь, пока анус вашей партнерши сможет принять два пальца. Другим способом расслабления сфинктера является предварительная стимуляция ануса круговыми движениями языка, после успешного выполнения которой проникновение пениса уже не вызовет боли.

5. Когда станет очевидно, что сфинктер расслаблен, можно попробовать ввести пенис (надев на него презерватив и обильно смазав сверху водорастворимой смазкой). Поза партнерши должна быть такой, чтобы она могла максимально расслабить ягодицы. При прикосновении члена к сфинктеру вновь может возникнуть рефлекторное напряжение мышц и ощущение боли. Естественной реакцией женщины будет желание плотно сжать вход в анус, что приведет к еще большему спазмированию сфинктера и усилению боли. Чтобы избежать этого, женщине рекомендуется «потужиться», как бы выталкивая пенис, что вызовет желательное расслабление сфинктера.

6. После проникновения пениса на небольшую глубину следует остановиться (замереть) и не совершать никаких движений, чтобы дать время адаптироваться прямой кишке и расслабиться ее мышцам. Партнерше

в этот момент нужно успокоиться и глубоко подышать. Примерно через минуту можно будет ввести член глубже и постепенно начинать движения. В дальнейшем болевые ощущения обычно уже не возникают, поскольку нарастание возбуждения у обоих партнеров имеет «анестезирующий» эффект.

7. Извлекать пенис также надо медленно, иначе это может вновь доставить неприятные ощущения партнерше. Иногда лучше дождаться ослабления эрекции, когда опавший пенис постепенно сам выскользнет из ануса.

Выбирая положение, в котором будет происходить первая анальная близость, мужчине имеет смысл, не двигаясь самому, предоставить женщине возможность самой контролировать первые движения, погружая пенис в себя с той скоростью, к которой она в тот момент готова. Иначе боль при прохождении сфинктера даже при малейшем движении пениса, будь то встречное движение партнера или волна эрекции, наполняющая пенис дополнительной кровью, может заставить ее отказаться от продолжения соития таким способом.

При анальной близости, когда между партнерами уже установилось взаимопонимание, приобрелся опыт в том, кому и как нравится двигаться, можно выбирать позиции, где мужчина будет играть доминирующую роль. При этом положение тел выбирается партнерами по своему предпочтению и месту, в котором происходит близость.

Ряд позиций для анального соития показан на иллюстрациях, но, как известно, человеческая фантазия безгранична, и каждая пара может создать для себя что-то необычное и наиболее оптимальное для нее, нужно только слышать и чувствовать друг друга – в этом и заключается смысл соития!



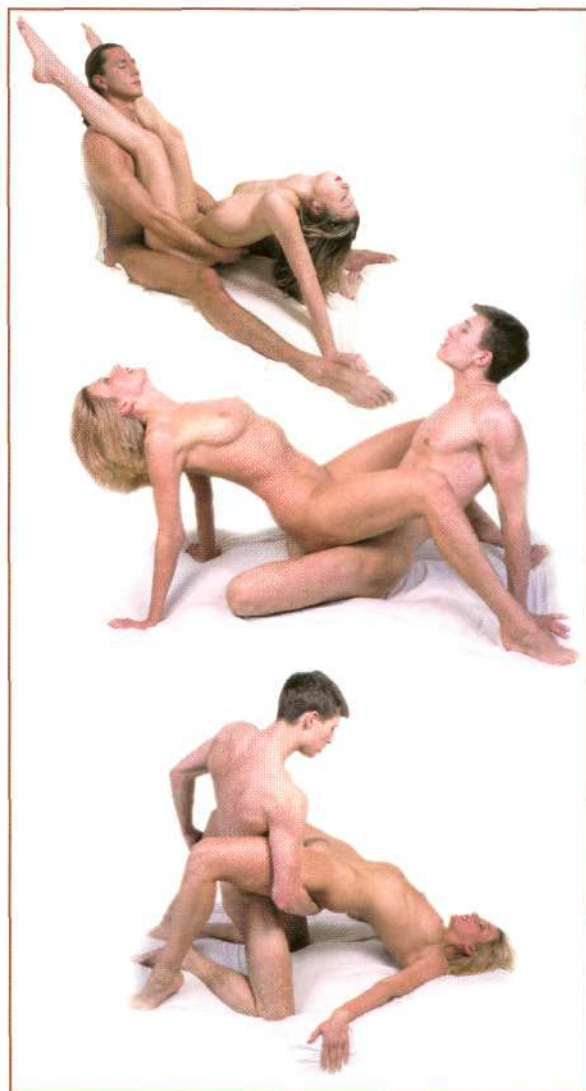
Данная позиция является классической для анального секса, когда женщина лежит на кровати, а мужчина берет ее сзади, погружаясь в анус. При этом мужчина удерживает вес своего тела, опираясь на руки, а вытянутая нога позволяет ему совершать поступательные движения тазом.



Здесь активная роль принадлежит женщине, которая сама задает ритм, скорость и глубину погружения пениса, а мужчина в это время отклонением торса вперед или назад регулирует угол своего проникновения в анус и совершает легкие встречные движения.



Несмотря на удобство позиции «мужчина сзади» анальное соитие может совершаться и тогда, когда женщина находится лицом к партнеру. Здесь удобна позиция «женщина сверху», когда женщина берет на себя активную роль. Опираясь на руки, она словно гарцует на мужчине — то приподнимаясь, то опускаясь на его пенис, она тем самым контролирует глубину и скорость проникновения. Но инициатива может быть передана и мужчине, который, как истинный джентельмен, опустившись перед женщиной на колени, овладевает ею, либо приподняв ее бедра, либо сведя их вместе, и погружается в желанное углубление, целуя при этом пальцы ее ног.



Анальное соитие не ограничивается только постелью. Его можно разнообразить, усадив женщину на стул, или прислонив ее к перилам лестницы, или даже уложив животом на шар или другую круглую поверхность. Это позволяет не только вносить нюансы в технику исполнения анального акта, изменяя угол проникновения, но и придает остроту и пикантность ситуации.

Групповой секс



Под групповым сексом понимаются сексуальные действия, в которых одновременно принимает участие более двух лиц. Вуайеризм не относится к групповому сексу, поскольку наблюдатель физически не включен в наблюдаемые им сексуальные игры.

В Европе и Америке уже давно практикуется обмен партнерами между семейными парами («swing», т. е., в данном контексте, переход от одного партнера к другому). Это предполагает, что муж или жена как бы «одалживают» на время свою вторую половину партнеру из другой пары, но иногда это выливается в совместное занятие сексом еще с одним участником или участниками.

Наряду с этим существуют сторонники альтернативных браков, предлагающие узаконить семьи, которые могли бы состоять из трех и более людей разного пола. Утверждается, что это позволит супругам не изменять друг другу и при этом иметь возможность на разнообразие в сексе и выбор партнеров.

К групповому сексу людей приводит немало причин:

- притупление эмоций в семейном сексе или в давнем партнерстве;
- стремление пары оживить сексуальные отношения за счет привлечения дополнительных участников;
- поиск новых и необычных сексуальных ощущений;
- попытка реализовать эротические фантазии, в которых идет обладание несколькими партнерами;
- желание увидеть своего партнера в объятиях другого человека;
- возможность удовлетворения гомоэротических фантазий благодаря привлечению участника (участников) своего пола;

- возможность повышения сексуальной самооценки за счет сравнения себя с другими партнерами своего пола;
- желание ощутить себя принадлежащим к группе «избранных», которых объединяет тайна совместного действия;
- получение особого удовольствия от риска, связанного с групповым сексом как занятием запретным, «греховным» и опасным из-за своей непредсказуемости.

Групповой секс имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

К положительным аспектам можно отнести расширение сферы для экспериментирования в сексуальных действиях по сравнению с возможностями обычной гетеросексуальной пары. Например, присутствие других партнеров дает возможность тем, кто ласкает друг друга орально, одновременно еще и испытать удовольствие от генитального контакта с дополнительными участниками. То есть расширение сексуальных игр в группе можно сформулировать несколькими фразами:

- вас ласкают сразу минимум два рта, сразу четыре руки, уже не говоря о...
- вас будут ласкать одновременно в тех местах, до которых ни один, даже очень искусный партнер, не способен дотянуться одновременно...
- каждый из ваших партнеров хочет, чтобы вы стонали от его ласк больше, чем от ласк другого, поэтому старается изо всех сил...

Еще одной из положительных сторон групповых сексуальных игр является возможность удовлетворить эмоциональные, внесексуальные потребности (например, желание почувствовать собственную значимость) как сексуальным, так и несексуальным способом, когда люди получают удовлетворение не только от секса, но и от личностного общения с единомышленниками.

Необычность ситуации, ее малая предсказуемость, необходимость постоянно выстраивать новые правила вносят дополнительное эмоциональное напряжение и оживление в привычные эмоции. Возможность претворить фантазии в реальность приводит к значительному усилению эротического возбуждения. Опыт свидетельствует, что в групповых действиях некоторым людям удается преодолеть «комплексы» и запреты, на которых они выросли. А обретенный опыт может в последующем переноситься в партнерские отношения.

В случае, когда групповой секс строится на привлечении супружеской парой третьего

участника, в отношениях обязательно возникает элемент конкурентности, когда присутствие еще одного человека в ситуации интимности заставляет каждого из супругов стремиться укрепить в партнере мысль, что он гораздо более сексуально привлекателен по сравнению с приглашенным участником эротического действия. Кроме того, считается, что, если супружеская пара принимает участие в групповом сексе, то это приводит к укреплению ее эмоциональных уз и усилению сексуального влечения супругов друг к другу.

Возможные «минусы»:

Любой групповой секс оказывается достаточно сильным стрессом, особенно в первый раз. Все участники проходят через этап усиленного сравнения внешности и сексуальных возможностей других участников со своими собственными. Многих мужчин это заставляет нервничать и может привести к «сбою» возбуждения.

Кроме того, могут возникнуть разногласия и недопонимание, когда не все может развиваться именно так, как хочется конкретному участнику, или с ним захотят делать совсем не то, что он ожидал.

Нельзя не учитывать возможное обострение в групповом сексе чувства ревности на сексуальной почве. Кому-то может показаться, что ему уделяют меньше внимания, чем другим, или его партнер с излишним энтузиазмом предается ласкам с другими участниками. Не исключена и зависть к более активным и потентным.

При всей непредсказуемости группового общения его отрицательные стороны сводятся к минимуму соблюдением определенных этических правил. Первое из них – добровольное участие, ненасильственность действий и беспрекословное их прекращение по настоянию партнера. Второе – соблюдение правил безопасного секса (использование презервативов и смазок на водной основе) во избежание нежелательных последствий.

Несмотря на то, что большинство людей негативно относится к групповому сексу, он стал неотъемлемой частью современной сексуальной культуры. По данным опросов, групповым сексом занимались однажды или продолжают заниматься от 3 до 15 % супружеских пар. Сексологи считают, что многие не решаются на сексуальные эксперименты только из-за своего консерватизма.

Самыми распространенными групповыми действиями является триализм, то есть участие трех партнеров в сочетаниях: «два мужчины – одна женщина» или «две женщины – один мужчина».



Данный вариант является одной из самых распространенных мужских фантазий, когда мужчина обладает двумя женщинами одновременно. Здесь показан вариант, когда мужчина удовлетворяет женщин вагинально и орально, хотя могут быть и варианты, когда выполнение орального секса берут на себя женщины, перенося свой поцелуй на гениталии партнеров.



Секс в сочетании «два мужчины – одна женщина» предполагает различные вариации вагинального, орального и анального секса. На данных фотографиях показан вариант одновременного вагинального и анального секса.





Оральный секс может выполняться не только двумя партнерами, но и втроем, и вчетвером. При этом оральные ласки могут быть направлены как на партнера противоположного, так и своего пола.



Занятие сексом двумя парами в присутствии друг друга взаимно стимулирует партнеров видом сексуальных действий со стороны и зачастую является преддверием смены партнеров.



Наиболее характерным проявлением группового секса являются единые сексуальные игры, в которые одновременно вовлекаются все участники группы. Сценарий и композиции данных игр могут варьироваться в зависимости от фантазии и физической формы участников.

Позиции для особых случаев



Позиции «первой ночи»

Первая близость важна как для девушек, так и для юношей. И те и другие запомнят ее на всю жизнь. Однако у трех четвертей девушек и у половины юношей первая близость вызывает разочарование в связи с тем, что она либо не приносит ожидаемого удовольствия, совершенная впопыхах или на пьяную голову, либо связана с насилием, болью и другими проблемами, например, спазмом влагалища у девушек, преждевременной эякуляцией у юношей. Это разочарование вызывается несоответствием реально испытываемых ощущений с представлениями и ожиданиями от половой близости.

Если первая близость вызвала серьезную психическую травму, то это может существенно повлиять на течение последующей сексуальной жизни. Поэтому для обоих партнеров очень важно быть готовым к первой близости и сделать все, чтобы она запомнилась как радостное событие.

Для инициации юноши, впервые вступающего в половую близость, выбор сексуальной позиции не так важен, поскольку обычно она не связана для него с неприятными или болевыми ощущениями. Здесь скорее идет речь о психологических сложностях, которые могут возникнуть во время первой близости, например, таких как преждевременная эякуляция, которая может произойти во время предварительных ласк или первых прикосновений пениса к влагалищу; либо неожиданная потеря эрекции. В этих случаях важную роль играет поведение женщины, которая должна постараться приободрить партнера и ни в коем случае не высказывать ему неудовольствия по поводу произошедшего. Необходимо дать партнеру время для восстановления сил, после чего взять инициативу на себя и перейти к ласкам и повторному половому акту. Полноценная близость снимет негатив, возникший в ее начале, и придаст мужчине уверенность в своих силах для будущей сексуальной жизни. Напротив, неудачная попытка надолго остается в памяти и может привести к возникновению проблем с эрекцией или с эякуляцией и, как следствие, к избеганию интимных ситуаций вплоть до отказа от половой жизни.

Выбор правильной позиции при первой близости с девственницей имеет большое зна-

Нижесписанные позиции не являются исключительными, они часто используются при обычной сексуальной близости. Однако в связи с их особенностями они могут использоваться в особых случаях, помогая справиться с проблемой или задачей, которая стоит перед партнерами. К таковым особым случаям можно отнести соитие с девственницей, соитие с целью зачать ребенка, соитие с беременной партнершей, соитие с мужчиной с ослабленной эрекцией, соитие с партнером, страдающим болями в спине, а также соитие для пожилых партнеров и партнеров, перенесших тяжелую болезнь.

чение для максимального уменьшения болевых ощущений при разрыве девственной плевы. В 30 % случаев боли и кровотечения из-за разрыва девственной плевы не наблюдается. Но иногда при этом боль бывает настолько сильной, что близость приходится прерывать сразу же после дефлорации и возобновлять ее только через несколько дней после заживления надрывов девственной плевы, когда проникновение во влагалище перестанет быть болезненным.

Страх перед болью иногда приводит к усилению болевых ощущений из-за напряжения девушки и рефлекторного сокращения мышц ее промежности. Поэтому здесь важную роль играет доверие девушки к партнеру. Он же со своей стороны должен подготовить ее к половому акту в процессе предварительных ласк, целью которых является достижение ею максимального уровня возбуждения и желания перейти к телесной близости. Одним из критериев ее готовности к половому акту является выделение смазки слизистой оболочкой половых органов. При нехватке этой смазки или ее отсутствии рекомендуется применять лубриканты.

Партнерам также необходимо позаботиться и о контрацепции, поскольку расхожее мнение, что в первый раз забеременеть невозможно, является мифом. Применение для этой цели презерватива одновременно защитит партнеров от возможного инфицирования.

Если же девственная плева настолько плотная, что невозможно достичь ее разрыва давлением пениса, нужно обратиться к гинекологу, который разрежет плеву, мгновенно и безболезненно решив проблему.

Одной из подходящих позиций для лишения девственности является широко распространенный вариант позиции «мужчина сверху», когда мужчина может располагаться между ног девушки, стоя на коленях, или лечь на нее сверху, вытянув ноги. При этом рекомендуется подкладывать под крестец девушки валик или подушку для того, чтобы обеспечить оптимальный угол проникновения пениса во влагалище. Поднятые и широкоразведенные ноги способствуют максимальному натяжению девственной плевы, что облегчает ее быстрый и малоболезненный разрыв.



Иногда лучшее средство для преодоления страха у девушки – это передать ей инициативу, когда она в положении «сверху» сама будет опускаться на пенис мужчины, контролируя его направление и силу давления. Эта позиция предпочтительнее по ряду обстоятельств: во-первых, к ней обращаются после ранее неудачных попыток разрыва девственной плевы; во-вторых, при непроизвольно возникающих спазмах мышц промежности и влагалища, когда движения совершает мужчина, а в этой позиции такого спазма не происходит; в-третьих, она наиболее удобна для преодоления плотной девственной плевы за счет веса тела девушки. Кроме того, эта позиция также даст ей возможность контролировать интенсивность движений уже после разрыва девственной плевы.



Позиции для зачатия

У большинства пар никаких проблем с зачатием не возникает, в какой бы позиции они не осуществляли свою близость. Однако в некоторых случаях возможность зачатия затруднена. Известно, что 40 % сперматозоидов погибает во влагалище, и если эякулят мужчины содержит небольшое количество зрелых сперматозоидов, то в полость матки попадает их малая часть, недостаточная для обеспечения оплодотворения. Еще одной причиной, затрудняющей зачатие, является загиб шейки матки у женщин, когда озерцо сперматозоидов, попадая во влагалище, находится слишком далеко, чтобы успешно достичь цели.

Преодолению этих проблем и обеспечению максимального контакта эякулята с шейкой матки помогут предложенные ниже позиции.

После осуществления близости в данных позициях женщине рекомендуется оставаться неподвижно в течение 20-30 минут, чтобы дать возможность сперматозоидам проникнуть в полость матки.



Когда женщина приподнимает таз в положении «мужчина сверху», эякулят попадает непосредственно на шейку матки, обеспечивая большему количеству сперматозоидов возможность проникновения в ее полость.



Позиция «мужчина сзади» наиболее оптимальна для зачатия в случаях загиба матки.

Секс в «интересном положении»

Наступление беременности не является основанием для прекращения сексуальных отношений. Неоправданным является утверждение, что не следует вступать в половые отношения в течение первых трех месяцев для избежания выкидыша и в последние два месяца, чтобы не вызвать преждевременные роды. Для здоровых женщин с нормальным протеканием беременности это утверждение совершенно неверно. Близость не может вызвать прерывания беременности, поскольку сокращения гладкой мускулатуры влагалища и матки во время оргазма не являются сигналом для преждевременных родов и не представляют опасности для развития плода. Угрозу представляют совсем другие причины. Более того некоторые акушеры, наоборот, рекомендуют женщинам с задержкой родов заниматься сексом, чтобы будущая роженица могла расслабиться и подготовиться к предстоящему событию.

Надо особо отметить, что беременные женщины часто более остро переживают близость, у них наблюдается усиление желаний и потребностей. В первой половине беременности ограничений в выборе позиций не существует. Но позднее, когда грудь и живот женщины увеличиваются, пара может прибегать к более подходящим сексуальным позициям, при которых давления на живот не происходит.



При перпендикулярном положении тел, когда женщина лежит на возвышении, а мужчина располагается на коленях или стоя между ее ног, проникновение во влагалище и фрикционные движения осуществляются легко вне зависимости от размеров живота. Эта позиция хороша также для женщин с излишней полнотой.



В данной позиции партнеры могут контролировать глубину проникновения пениса во влагалище. При этом женщина не приподнимается, насаживаясь на пенис сверху, а совершает поступательные движения горизонтально — вдоль бедра мужчины, который руками притягивает ее к себе.



Когда партнеры находятся на боку и мужчина погружается в женщину сзади, можно осуществить максимальный телесный контакт, при этом руки мужчины свободны для объятий и ласк груди женщины. В этой позиции увеличенный живот женщины не мешает партнерам полноценно ощущать друг друга и получать удовольствие от близости.



Данная позиция позволяет мужчине проникать во влагалище женщины, не оказывая давления на живот, однако движения должны быть особо осторожными, поскольку пенис в этом положении может проникать достаточно глубоко, вызывая этим болезненные ощущения у женщины.



Позиции при болях в спине

Сильные боли в спине создают ограничения для осуществления близости, а иногда и заставляют отказываться от нее. Тем не менее, болея, человек как никогда нуждается в физической близости и выражении привязанности. В случае продолжительной болезни или инвалидности человек вынужден приспосабливаться к произошедшим переменам с его телом и, чтобы не лишать себя радостей секса, выбирать позиции, при которых обеспечивается минимальный дискомфорт. Один из партнеров с ограничениями движений в области спины занимает положение, в котором эти движения исключаются, а другой партнер берет на себя ведущую роль.

Движения мужчины в данной позиции выполняются не за счет движений тазом, а за счет наклона к партнерше всем телом, когда он держится за ее бедра.



Мужчина, страдающий болями в спине, садится на стул, поставив одну ногу на скамеечку, а женщина опускается на него сверху и совершает все активные движения. Это не означает, что мужчина пассивен: он может целовать женщину и ласкать ее руками в процессе близости, а также помогать совершать движения, притягивая ее за бедра.



Позиция «женщина сверху» идеально подходит для близости с женщиной, страдающей болями в спине. Ему нет необходимости напрягаться для осуществления каких-либо движений, его спина совершенно расслаблена, поскольку все активные движения осуществляет женщина.



Позиция при слабой эрекции

Эрекция, которую мужчины считают символом своей силы и гарантией доставления удовольствия женщине, не всегда воспринимается таковой самими женщинами. Некоторые из них, наоборот, утверждают, что, чувствуя в своем влагалище сильно эрегированный пенис, они не могут расслабиться и испытать оргазм. Более того, вид эрегированного пениса иногда вызывает у женщин страх перед близостью, когда они опасаются, что фрикционные движения могут причинить им боль. А еще одна категория женщин признается, что испытывает оргазм только тогда, когда эрекция у их партнеров ослабевает и пенис более нежно скользит по влагалищу, вызывая этим оргазм. Однако все это не отрицает важности эрекции для соития.



Для мужчин с ослабленной эрекцией самой оптимальной позицией является так называемая «поза ложки», когда мужчина придвигается к спине женщины, погружаясь во влагалище сзади. При этом партнеры сгибают ноги в коленях и их тела сливаются вместе, не оставляя между собой зазоров. Сведенные вместе и чуть подтянутые к животу ноги женщины обеспечивают дополнительную к влагалищной стимуляцию пениса с его одновременным глубоким проникновением.

Позиция для пожилых и ослабленных болезнью

Наиболее щадящей признается позиция, при которой оба партнера находятся на боку лицом друг к другу.

С возрастом или в результате перенесенного тяжелого недуга физические возможности партнеров снижаются. В связи с этим для их сексуальной близости требуются комфортные позиции, в которых снижена физическая нагрузка.



Вскользь о физиологии



Очевидно, что анатомия, а следственно, физиология и психология мужчин и женщин существенно отличаются друг от друга. Знание этих отличий поможет партнерам лучше понять не только свою уникальность, но и сущность полового контакта и происходящих во время него физических и психологических процессов.

Женская половая система



Наружные половые органы

Бугорок Венеры или *лобок* – это жировая ткань, покрывающая лобковую кость. Во время полового акта она смягчает контакт гениталий, а может быть и источником сексуального удовлетворения благодаря расположенным в ней многочисленным нервным окончаниям.

Большие половые губы – это пигментированные кожные мягкие складки, между которыми располагается половая щель. Малые половые губы – это более темные и нежные кожные складки, окружающие вход во влагалище и мочеиспускательный канал.

Клитор – наиболее чувствительный женский половой орган, у которого единственное предназначение – получение удовольствия, недаром на Руси его называ-

ли «похотник». Он является эквивалентом головки пениса.

Вход во влагалище прикрыт *девственной плевой*, разрывающейся при начале половой жизни.

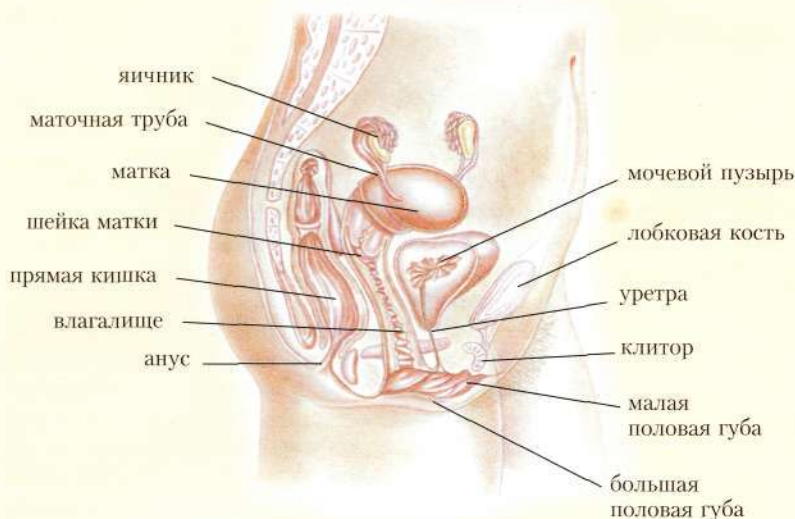
Спереди от входа находится *запирающая мышца* (сфинктер) мочеиспускательного канала, а ближе к копчику – *запирающая мышца прямой кишки*. Оба эти участка тела весьма чувствительны к раздражению. В глубине влагалища менее чувствительно, чем в области входа.



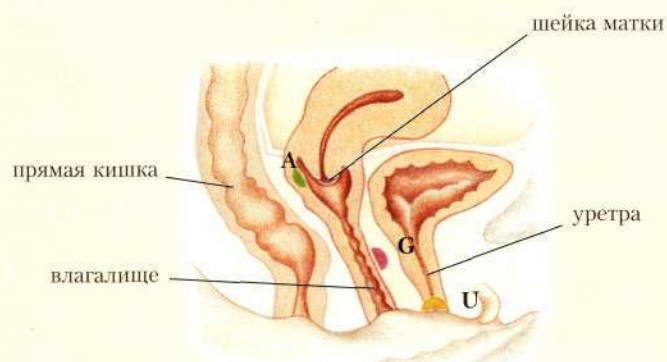
В момент возбуждения половые губы и клитор набухают вследствие притока крови. Происходит изменение цвета под воздействием гормонов, в особенности в период беременности.

Репродуктивные органы

В глубине влагалища – в нижней части матки – находится *шейка матки*, которая является «входом» для сперматозоидов и «выходом» для новорожденного. *Тело матки* расположено в брюшной полости. По обеим сторонам от матки находятся *яичники*, которые каждый месяц вырабатывают яйцеклетки. Созревшая яйцеклетка через *маточные трубы* проходит в матку, слизистая оболочка которой ежемесячно готовится к принятию оплодотворенной яйцеклетки. Если оплодотворения не наступило, то происходит отслойка слизистой оболочки, которая удаляется из матки вместе с кровью. Встреча яйцеклетки со сперматозоидами происходит в верхней трети маточных труб, и в случае ее оплодотворения она прикрепляется к стенке матки, где начинает развиваться и расти до рождения ребенка.



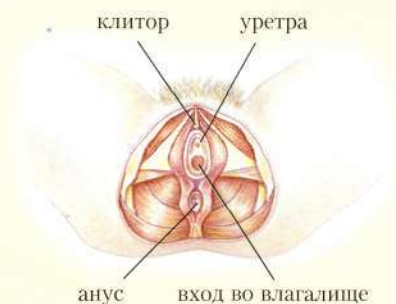
На этом рисунке видно, как расположены детородные органы женщины по отношению к другим главным внутренним органам малого таза.



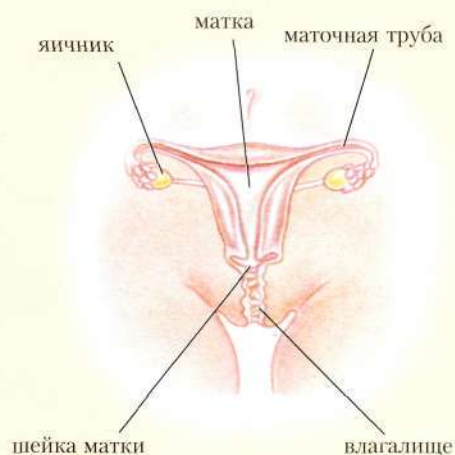
Проведенные в течение последних лет исследования обнаружили наличие особенно чувствительных точек внутри влагалища.

- Точка **Г** впервые была открыта Эрнстом Графенбергом в 1944 году. Она представляет собой участок стенки влагалища, имеющий при возбуждении форму фасолины и находящийся на расстоянии около 5 см от входа во влагалище. Наилучшим для стимуляции этой точки является положение, при котором женщина находится сверху или когда партнер заходит в нее сзади.
- Точка **U** находится на расстоянии около 2,5 см от входа во влагалище, местоположение ее иногда путают с расположением точки **Г**. Особенно приятные ощущения возникают, если стимулировать эту точку одновременно с массированием клитора.
- Точка **А** открыта относительно недавно, она находится между точкой **Г** и шейкой матки. Во время полового акта она лучше стимулируется в положении, когда женщина сидит на краю кровати, а партнер входит в нее спереди.

Реагирование этих точек у каждой женщины индивидуально, некоторые утверждают, что вообще не смогли обнаружить их у себя, другие же признаются, что именно благодаря стимуляции этих точек они гарантированно получают оргазм.



Мышцы тазовой области женщины, окружающие ее влагалище, уретру и анус, играют огромную роль в процессе полового акта, поскольку их сокращение доставляет удовольствие не только мужчине, но и женщине. Сжимая их, она усиливает воздействие, производимое половым членом, и ускоряет наступление собственного оргазма. Укрепить лонные мышцы можно выполнением нескольких упражнений. Для начала нужно ввести палец во влагалище и попытаться его сжать мышцами. Когда вы почувствуете, как это происходит, можно перейти к тренировке с воображаемым объектом: представьте, что в вашем влагалище находится шарик. Посжимайте его несколько раз и вытолкните. После этого нужно представить, что этот шарик нужно, наоборот, втянуть в себя, напрягая все тело, а потом опять вытолкнуть из себя с напряжением плеч. Эти упражнения необходимо выполнять ежедневно, тем более, что они не требуют особого места и времени. Результат тренировки будет ошеломляющим не только по силе эротического отклика, но и по общему самочувствию.



Здесь показано, как яичники, маточные трубы, уретра, влагалище и шейка матки соединены вместе.

Мужская половая система

Пенис состоит из трех цилиндров губчатого вещества. При возбуждении два из них (кавернозные тела) заполняются кровью и обеспечивают эрекцию. Третий цилиндр – губчатое тело – содержит мочеиспускательный канал, по которому проходит моча, а во время эякуляции – сперма.

Средняя длина не возбужденного пениса – 87-100 мм, в стадии возбуждения – 125-175 мм.

Губчатое тело расширяется в области головки пениса, венчик отделяет головку от остальной части пениса. Головку пениса закрывает крайняя плоть. Иногда из гигиенических соображений крайнюю плоть удаляют, поскольку под ней может скапливаться смегма, которая при определенных обстоятельствах, например, при отсутствии возможности вымыться в жаркую погоду, может вызвать воспаление головки. У иудеев и мусульман удаление крайней плоти носит религиозный характер.

Основание пениса входит в малый таз. Ниже находится мошонка, которая содержит яички, продуцирующие сперму. Они могут подниматься и опускаться, чтобы обеспечивать оптимальную температуру для созревания сперматозоидов. Цикл созревания сперматозоидов составляет 72 часа. Именно поэтому мужчинам не следует носить тесные плавки и брюки, а также перегревать половые органы излишней одеждой, так как это может привести к временному бесплодию.

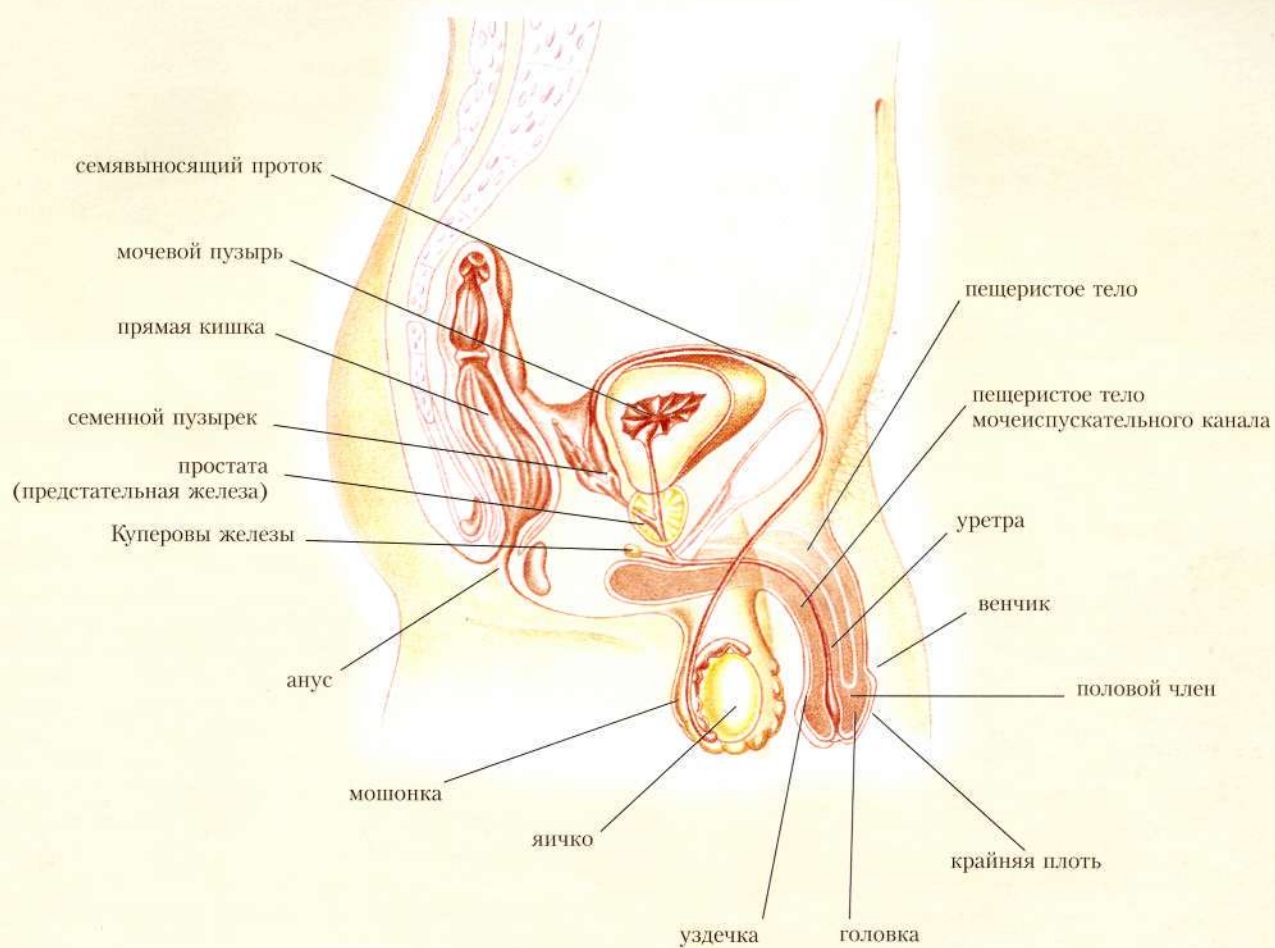
Некоторые специалисты считают, что мужчины тоже имеют свою точку G – область в анусе, давление на которую стимулирует простату для достижения оргазма.

Что такое сперма?

Зрелые мужские половые клетки (сперматозоиды) размером 0,005 мм, способные оплодотворить яйцеклетку, имеют головку, среднюю часть и хвостик для движения. В течение взрослой жизни яички мужчины продуцируют сперму с частотой 1000 клеток в секунду – 30 миллиардов в год. Во время эякуляции сперма проходит по семявыносящему протоку, где смешивается с жидкостью семенных пузырьков и предстательной железы, образуя семенную жидкость, которая в результате сокращения простаты выбрасывается через уретру наружу. Типичный эякулят содержит от 200 до 400 млн сперматозоидов, что составляет лишь 5 % от его объема. Поэтому по количеству семенной жидкости, обычно колеблющейся от 1 до 5 мл, нельзя судить об оплодотворяющей способности спермы.

Сперма сохраняет способность к оплодотворению в течение 3-4 дней после эякуляции.

При второй эякуляции количество зрелых сперматозоидов, способных к оплодотворению яйцеклетки, снижается до 50 % от первой эякуляции, при третьей – до 10-20%, а последующие эякуляции считаются практически стерильными. Иногда супруги, ежедневно занимающиеся любовью, не могут понять, почему у них не получается зачать ребенка, а причина проста – сперматозоиды просто не успевают созреть для этого, попадая во влагалище из-за недостатка времени в «полуфабрикатном виде». Поэтому для гарантированного зачатия рекомендуется заниматься любовью через день.















Необрезанный пенис



Пенис после обрезания





Стадии женского возбуждения



Возбуждение	 <p>Частота сердечных сокращений, дыхания и артериальное давление повышаются. Грудь увеличивается.</p>	 <p>Большие половые губы раскрываются, малые губы и клитор набухают. Влагалище увлажняется.</p>	 <p>Внутренние две трети влагалища расширяются и удлиняются. Матка поднимается, делая влагалище длиннее.</p>
Плато	 <p>Частота пульса составляет от 100 до 160 ударов в минуту. Молочные железы увеличиваются на 25 % от исходных.</p>	 <p>Клитор поднимается, половые губы набухают и меняют цвет. Появляются капли влагалищной жидкости.</p>	 <p>Внутренняя часть влагалища расширяется, а его наружная треть сокращается, образуя влагалищную манжетку.</p>
Оргазм	 <p>Все показатели достигают пика. Грудь остается набухшей с увеличенными ореолами и сосками.</p>	 <p>Наружные гениталии остаются отечными и может создаться впечатление, что они спазмированы.</p>	 <p>Волны сократительных движений охватывают матку, влагалище и ректальный сфинктер.</p>
Разрешение	 <p>В течение нескольких минут частота сердечных сокращений, дыхания и артериальное давление нормализуются. Грудь возвращается к обычному размеру.</p>	 <p>Наружные половые органы приобретают обычный цвет. Клитор возвращается к исходному размеру. Отек половых губ исчезает.</p>	 <p>Влагалище сокращается, матка занимает свое обычное место.</p>



Стадии мужского возбуждения

<p>Головка полового члена набухает и приобретает более насыщенный темно-красный цвет. Яички увеличиваются в размерах на 50 % или более и сильнее подтягиваются к телу, кожа мошонки уплотняется. Секрет Куперовых желез в виде нескольких прозрачных капель выделяется из мочеиспускательного канала. Мышечное напряжение значительно возрастает, особенно в области ягодиц и бедер. Дыхание становится глубже и быстрее. Растет артериальное давление, пульс учащается до 100-170 ударов в минуту. Кожный румянец распространяется на шею, спину и ягодицы.</p>		<p>Возбуждение</p>
<p>Самым заметным признаком сексуального возбуждения у мужчин является эрекция полового члена, которая происходит в результате быстрого наполнения пещеристых тел пениса кровью. Одновременно кожные складки мошонки разглаживаются, а яички подтягиваются к телу. К концу фазы возбуждения яички несколько увеличиваются в размерах. У значительной части мужчин наблюдается напряжение сосков и покраснение некоторых участков кожи. Во всем теле повышается мышечный тонус. Частота пульса и артериальное давление возрастают по мере нарастания возбуждения. Просвет мочеиспускательного канала увеличивается, куда выделяется секрет Куперовых желез.</p>		<p>Плато</p>
<p>Физиологическим эквивалентом оргазма является выброс спермы – эякуляция. Начинается пульсирующее сокращение мочеиспускательного канала и мышц, которые окружают корень полового члена и анальное отверстие. Первые 3-4 сокращения происходят с интервалом в 0,8 секунды. Интенсивность последующих 5-10 толчков ослабевает, а интервал увеличивается. В это время происходит выброс секрета простаты и семенной жидкости, которые проталкиваются по мочеиспускательному каналу наружу. Сокращения могут быть настолько сильными, что сперма выбрасывается иногда на несколько десятков сантиметров. Во время оргазма пенис максимально наполняется кровью и увеличивается в размерах, объем яичек увеличивается на 50-100 %, они подтягиваются вверх. Артериальное давление повышается до 200 мм ртутного столба. Пульс учащается до 150-170 ударов в минуту. Дыхание учащается в три раза. Резко повышается тонус мышц, возможно непроизвольное сокращение мышц по всему телу, на лице появляется непроизвольная гримаса, многие издают стоны. У 60 % мужчин соски увеличиваются, затвердевают и становятся более выпуклыми. У 25 % мужчин наблюдается покраснение кожи. Прилив крови к слизистой оболочке носа может вызвать приступ чихания или щекотания в носу. У 1/3 мужчин выступает пот, покрывающий все тело или только ладони и стопы.</p>		<p>Оргазм</p>
<p>После эякуляции возбуждение у мужчин быстро проходит. Эрекция спадает, и начинается отток крови из тазовой области. В результате этого мошонка расслабляется. Яички опускаются, уменьшаются в размерах и возвращаются к исходному положению. Мышечное напряжение и покраснение кожи исчезает в течение 5 минут после оргазма. Большинство мужчин после полового акта чувствует себя расслабленными и даже сонными. Показатели работы их сердца и дыхания быстро возвращаются к исходным цифрам. После эякуляции у мужчин наступает период невозбудимости, в течение которого повторное семяизвержение не происходит даже при интенсивной стимуляции. Продолжительность этого периода зависит от индивидуальных особенностей мужчины и его возраста. Она может составлять от нескольких минут до многих часов.</p>		<p>Разрешение</p>

Применение презерватива



Единственным надежным средством, ограждающим не только от нежелательной беременности, но и от любых инфекций, передающихся половым путем, является презерватив (при условии его правильного применения). Это становится все более актуальным ввиду появления таких неизлечимых заболеваний, как СПИД, или сложнодиагностируемых и трудновывеливаемых инфекций, как, например, хламидиоз. Медики советуют: при близости с партнером, в верности которого вы не уверены, применение презерватива должно стать правилом № 1!

Разумом это как-будто понятно, но многие, надеясь на то, что «авось пронесет!», попадают в западню собственной беспечности, не желая лишний раз себя обезопасить.

Иногда презерватив может стать камнем преткновения в отношениях любовников. «Ах, ты мне не доверяешь!» — говорит мужчина и уходит, обиженно хлопнув дверью. Да и сама женщина стесняется просить своего партнера о применении презерватива, считая, что это доставит ему неудобство и снизит удовольствие, получаемое с ней. Тем не менее необходимо осознать, что здоровье важнее, чем несколько минут удовольствия. Да, многие мужчины не любят секс в презервативе, жалуясь, что даже сам процесс его надевания снижает у них эрекцию, не говоря уже о том, что теряется часть ощущений во время близости. Однако месяцы лечения и страданий гораздо страшнее, чем это небольшое неудобство. Тем более, что сейчас предлагается огромный выбор презервативов на любой вкус: разноцветные, ароматизированные, со смазкой, с различными насадками для усиления ощущений. Нужно их только правильно подобрать по раз-

меру и назначению (например, существуют толстые латексные презервативы для анального секса). Последним изобретением являются презервативы из полиуретана, которые не снижают чувствительности. Они в несколько раз прочнее, чем обычные, и не боятся жирорастворимых смазок и кремов.

Что касается беспокойства мужчины о снижении эрекции во время надевания презерватива, то и эту «проблему» легко решить — достаточно сделать этот процесс частью сексуальной игры во время близости. Здесь незаменимую роль сыграет женщина, которая предложит своему партнеру надеть «нелюбимую шапочку» своими руками и делает это ловко и нежно, не скрывая от возлюбленного своего желания и благодарности за его бережное отношение к ней. Искушенная женщина способна даже удивить своего партнера, надев ему презерватив... ртом. Достичь подобного мастерства можно, поупражнявшись загодя на чем-нибудь фаллическом, например, банане.



В семейном обиходе многие пары применяют презерватив для предотвращения беременности. Но часто близость начинают без него, надевая презерватив уже только тогда, когда приближается разрядка. Такая тактика ошибочна, поскольку отвлекаться на надевание презерватива на волне высокого возбуждения травматично для психики. Более того, это не всегда увенчивается успехом, поскольку случается, что несмотря на предпринятые усилия беременность все-таки наступает. И тогда пара сетует на некачественный презерватив, но напрасно, поскольку еще до эякуляции в процессе близости у мужчины выделяется смазка, которая уже может содержать семенную жидкость, достаточную для того, чтобы наступила беременность. Поэтому пре-

резерватив рекомендуется надевать до начала близости сразу же после прелюдии с предварительными ласками. И еще одна рекомендация: следует приготовить презерватив заранее, положив его в зоне досягаемости, чтобы в тот волнительный момент, когда он понадобится, не искать его и не терять драгоценных эмоций.

Во избежание излишнего натяжения и разрыва презерватива необходимо обязательно оставить над головкой пениса немного свободного пространства. Если презерватив не содержит смазки, предотвращающей болезненность и натирание во время близости, необходимо смазать его кремом или специальным лубрикантом, выбор которых в специализированных магазинах сейчас весьма широк. Существуют даже «съедобные» лубриканты со вкусом и ароматом клубники, малины, шоколада и других не менее вкусных вещей для смазки тонких презервативов, применяемых при оральном сексе. Можно пользоваться и естественными лубрикантами, такими как мед, подсолнечное масло, сливки и другие продукты, обеспечивающие легкость скольжения. Главное, чтобы у партнеров не было на них аллергии...

После эякуляции мужчине лучше долго не «задерживаться» в женщине, поскольку при исчезновении эрекции презерватив может незаметно соскользнуть с пениса и семенная жидкость попадет во влагалище. Тогда не пройдет и года, как все-таки придется бежать в магазин за памперсами...

Если вы поймете, что презерватив – это не преграда удовольствию, а залог вашей безопасности, он перестанет вас тяготить.



Правила и последовательность использования презерватива:

- Аккуратно вскрыть упаковку, проявляя осторожность, чтобы ногтями или острыми предметами при вскрытии упаковки не повредить его. Проверить срок годности. Нельзя использовать презерватив, который имеет измененную окраску, стал сухим, ломким или клейким на ощупь.
- Свернутый презерватив помещают на возбужденный половой член, «стравливают» пальцами воздух из кончика (1,5 см), чтобы оставить резервуар для спермы, а затем раскручивают его на всю длину пениса.
- Снаружи можно нанести достаточное количество водорастворимой смазки (лубрикант, глицерин). Это предотвращает разрыв презерватива и делает контакт значительно приятнее. Для усиления чувствительности полового члена перед надеванием презерватива можно капнуть 1-2 капли лубриканта в сам презерватив. Только не следует смазывать весь половой член, иначе это может привести к незаметному соскальзыванию презерватива во время близости.
- Сразу после семяизвержения нужно аккуратно извлечь пенис, придерживая презерватив за кольцо, чтобы он не соскочил. Использованный презерватив нужно завязать узлом, завернуть в салфетку и выбросить в мусорное ведро.
- Никогда не используйте презерватив повторно!



Преждевременная эякуляция



Одной из самых распространенных мужских проблем является быстрая эякуляция. Как горько шутил Жванецкий: «Одно лишнее движение – и вы уже отец!».

Часто быстрый оргазм наступает у мужчин, у которых давно не было женщины, или при чрезмерном перевозбуждении во время первых и долгожданных свиданиях с новой возлюбленной. Но в этих случаях все приходит в норму, как только половая жизнь становится стабильной.

Преждевременная эякуляция становится проблемой, когда она не только наступает до оргазма женщины, но и не приносит удовлетворения мужчине – как физически, так и психологически. У мужчины в этих случаях не происходит нарастания эмоционального напряжения, необходимого для ощущения интенсивности, яркости и полноты разрядки. В результате эякуляция воспринимается не как оргастическое ощущение, а как физиологическое истечение семени. В психологическом плане это сопровождается чувством вины перед возлюбленной, которой подобная разрядка тоже не приносит удовлетворения.

Причины преждевременной эякуляции:

- перевозбуждение при нерегулярной половой жизни;
- тревожное восприятие ситуации близости;
- страх перед своей несостоятельностью – синдром ожидания неудачи;
- стрессовые ситуации;
- высокий уровень возбудимости.

Обычно преждевременная эякуляция доставляет партнерам неудобство тем, что мужчина испытывает оргазм *до* женщины, оставляя ее неудовлетворенной. Особенно если он забывает, что женщине все-таки необходимо испытать оргазм, поскольку недополученная разрядка вызывает застой крови в органах малого таза, что может привести к различным заболеваниям женской половой сферы, не говоря уже об эмоциональном дискомфорте, испытываемом в этой ситуации женщиной. Поэтому здесь следует прислушаться к шутке, содержащей немалую долю истины: «Кончил сам – помоги кончить другому!». То есть если женщина стремится к оргастической разрядке, то мужчина просто обязан помочь ей в этом, для этого у него имеется богатейший арсенал – губы, язык, руки, нежные слова... А лучше всего мужчине, знающему о своей склонности к быстрой эякуляции, нужно попробовать довести свою партнершу ласками до предоргазменного состояния без введения в нее пениса, чтобы только перед самым кульминационным моментом или сразу же после него погрузиться в ее лоно и разделить наслаждение вместе с ней.

Мужчинам нужно помнить, что даже лесбиянки, не имеющие такого преимущества, как половой член, доставляют друг другу удовольствие, что же говорить о сильной половине человечества, у которой это замечательное орудие любви имеется. Правда, порой мужчины излишне зацикливаются на нем, забывая, что руками, губами, языком, стоном и словом можно вызвать не меньшую бурю эротических эмоций, чем страстными движениями одинокого члена. На авансцену пенис нужно выпускать как долгожданного героя, ему лучше покорять уже готовую сдаться, увлажненную плодородную равнину, чем гнать его в обезвоженную пустыню, где ему придется продираться через сухие выбухшие пески.

Совет мужчинам: если женщину, подошедшую к оргазму, сбивает ваше погружение в нее, что часто случается у женщин с ярко выраженным клиторальным оргазмом, то лучше дать ей возможность испытать разрядку от ваших ласк руками или языком, а потом сразу же войти в нее, продлевая ее оргазм уже на эмоциональном уровне. Вам самому доставит большое удовольствие погружаться в трепещущее, набухшее от оргазма лоно.

Совет женщинам: никогда не упрекайте и не показывайте своему мужчине раздражение, вызванное его быстрой или преждевременной эякуляцией, это не при-



несет никакого положительного результата, а только вызовет у вашего партнера неуверенность в себе, страх перед близостью, невротическую реакцию, вплоть до расстройства эрекции, и может положить конец вашим взаимоотношениям.

Перед тем как перейти к советам по преодолению этой проблемы, нужно сказать несколько слов о сущности эрекции и эякуляции. Среди мужчин бытует мнение, что эрекция и эякуляция неразрывно связаны между собой, в то время как они регулируются разными физиологическими и психологическими процессами, которые необходимо разделять. Это значит, что к эякуляции приводит не обязательно высокий уровень эрекции или количество фрикционных движений. Эякуляция возможна и без эрекции (порой достаточно одних фантазий) и без движений (например, во сне). С другой стороны, и большое количество фрикционных движений не обязательно заканчивается эякуляцией. Именно осознание раздельности этих двух процессов и умение управлять ими (отдалять или приближать наступление оргастической разрядки) по силам любому мужчине. Научиться управлять этими процессами можно через выполнение определенных упражнений. Одно из них мы вам представляем, но хотим сразу оговориться: внимательное выполнение этого упражнения будет вам нужно только на время тренировок. Когда же у вас выработается автоматизм, необходимость в подобном контроле отпадет, поэтому мы не беспокоимся.

До начала выполнения тренировок, которые лучше осуществлять в позе «женщина сверху», мужчина должен договориться со своей партнершей о сигнале, который бы ей показывал, что приближается оргазм и нужно остановить движения.

Для выполнения упражнения мужчина во время близости должен быть максимально расслаблен. При ощущении приближающегося оргазма он подает сигнал «стоп», и женщина прекращает движения. Если этого не-



достаточно для погашения ощущения неотвратимости оргазма, тогда партнерша должна сжать пенис у его основания или у основания головки на несколько секунд. После исчезновения ощущения близости эякуляции движения могут быть возобновлены до приближения следующей волны. Эти циклы следует повторять с остановками для снижения возбуждения в течение 15-20 минут. После чего мужчине можно завершить близость оргазмом с эякуляцией.

Выполнение этого упражнения займет у пары 2-3 недели тренировок (хотя этот срок индивидуален как в ту, так и в другую сторону), с периодичностью не менее 2-3 раз в неделю.

Когда мужчина почувствует, что промежуток между волнами возбуждения удлинился до 3-5 минут, можно поменять позицию, в которой движения будет осуществлять уже сам мужчина, например, в позиции «мужчина сверху».



Процесс оплодотворения

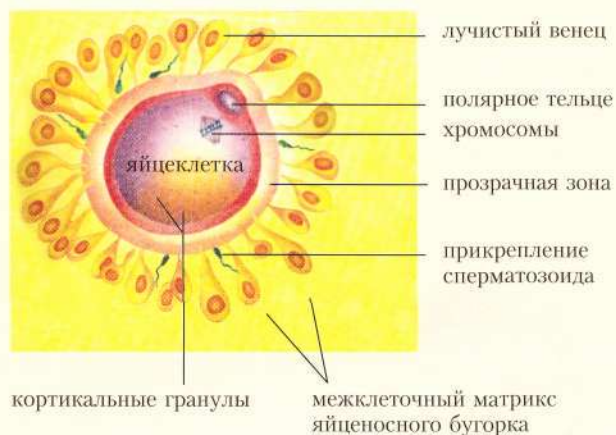


Беременность наступает в результате проникновения ядра сперматозоида в яйцеклетку. Для того чтобы это произошло, сперматозоид должен попасть во влагалище в сроки, близкие к овуляции. Оказавшись в половых путях женщины, сперматозоид сохраняет способность к оплодотворению в течение 24-72 часов (то есть до трех суток). Если молодая пара не пользуется средствами контрацепции и ведет при этом регулярную половую жизнь, беременность наступает не сразу, в среднем для этого требуется 3-5 месяцев. По результатам опроса 5000 пар, более 50 % женщин забеременели в первые 3 месяца после начала регулярной половой жизни, 15 % – через 4-6 месяцев, 13 % для этого потребовалось от 7 месяцев до года, 8 % потребовалось от года до двух лет, 6 % – более двух лет. Вероятность беременности в каждом месячном цикле при условии регулярной половой жизни составляет в среднем 20 %.

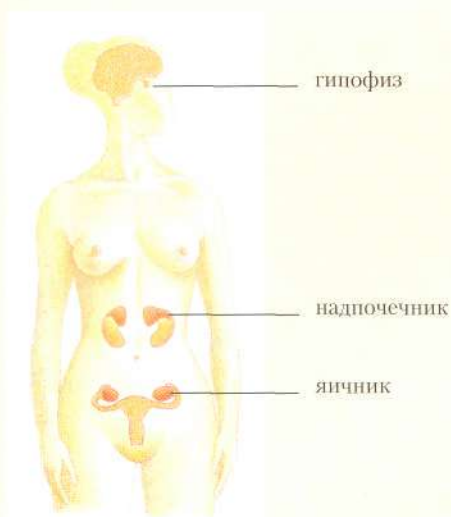
Попав в результате эякуляции во влагалище, сперматозоиды быстро перемещаются навстречу яйцеклетке. Им предстоит преодолеть расстояние примерно равное 15 см. Однако на этом длинном и трудном пути лишь немногие приближаются к цели. Из более чем 200 миллионов сперматозоидов лишь несколько тысяч добираются до маточных труб, а к яйцеклетке приближаются около 200. Одни сперматозоиды вообще не достигают шейки матки, другие теряют подвижность или повреждаются по пути, половина направляется не в ту сторону и попадает в маточную трубу, в которой в этот момент нет яйцеклетки. Движению сперматозоидов помогают ритмические сокращения матки и фаллопиевых труб.



Сперматозоиды могут достигнуть места оплодотворения через 1-5 часов после эякуляции. Однако сперматозоиды обретают оплодотворяющую способность не сразу. Они созревают для этого только после 7 часов нахождения в родовых путях женщины.



В начале месячного цикла каждый раз заново по гормональному сигналу в одном из яичников начинает созревать новая яйцеклетка в фолликуле. Как известно, в процессе менструального цикла в яичнике обычно созревает лишь один фолликул, из которого примерно к 14-му дню цикла выделяется готовая к оплодотворению яйцеклетка. Остальные фолликулы, находящиеся тут же рядом по соседству, ожидают своей очереди. В середине цикла фолликул разрывается, и созревшая яйцеклетка выходит наружу – происходит овуляция.

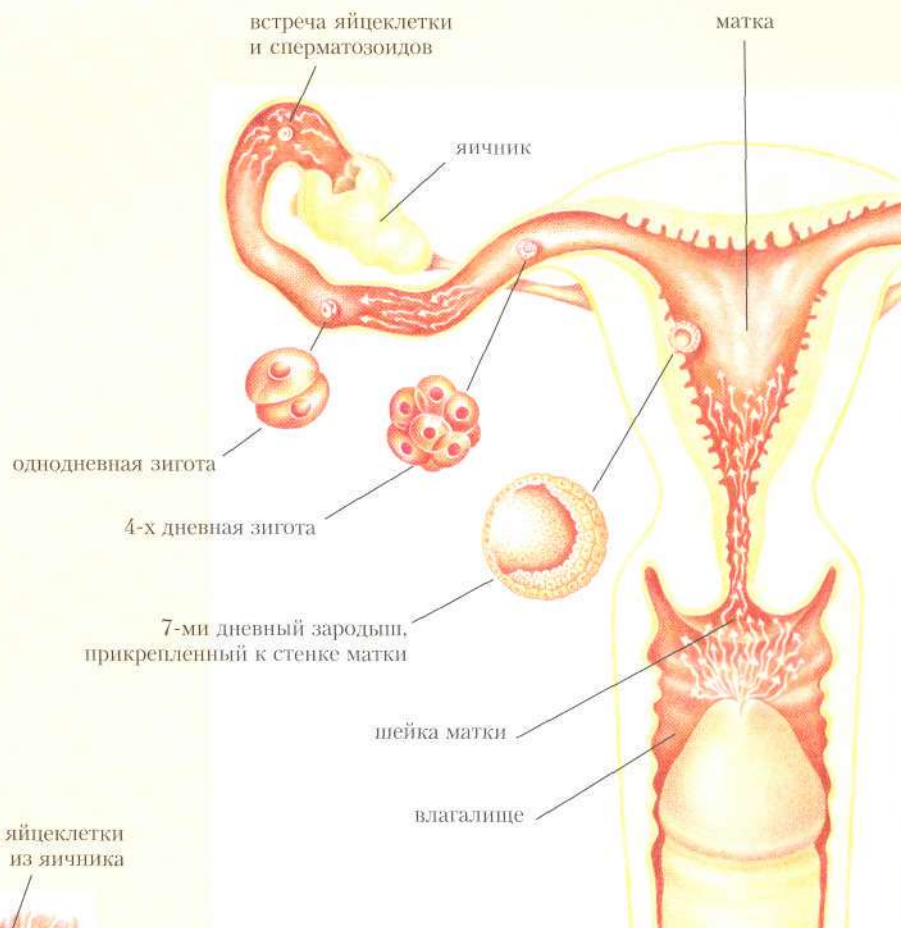


Ежемесячно организм женщины готовится к беременности благодаря регулярно образующимся гормонам. Они вырабатываются эндокринными железами.



В этот период воронка фаллопиевой трубы расширяется и начинает колебаться в непосредственной близости от яичника. Внутренняя часть трубы начинает при этом ритмично сокращаться, готовая захватить созревшую яйцеклетку и препроводить ее навстречу сперматозоидам. Иначе говоря, фаллопиева труба работает как настоящий «пылесос», стремясь заполучить готовую к оплодотворению яйцеклетку.

Оплодотворение (момент зарождения новой жизни) обычно происходит в верхней части фаллопиевой трубы. Оплодотворенная яйцеклетка называется зиготой. После оплодотворения сокращения трубы и мерцающие движения ресничек ее слизистой оболочки помо-



гают зиготе переместиться по маточной трубе к матке. Такое путешествие занимает 5-7 дней. В это время зигота начинает делиться, а попав в полость матки, прикрепляется к ее слизистой оболочке (происходит имплантация). Когда эмбрион прикрепился к стенке матки, процесс зачатия считается законченным.





Несколько слов в заключение

Авторы выражают надежду, что данный альбом поможет молодым парам лучше понять сущность соития – высшего проявления человеческой близости, когда навстречу стремятся не только тела, но и души. Нам хотелось особо подчеркнуть, что наряду с влечением и телесным контактом партнеров очень важно их внимательное чуткое и бережное отношение друг к другу. Что желание познать своего возлюбленного, доставляя ему удовольствие, а также способность фантазировать, преодолевая рамки рутины, придает близости неувядающую притягательность и новизну, особенно если эта близость не ограничивается рамками постели и необоснованных запретов. Что во время близости допустимо все, на что готовы идти возлюбленные, именно потому соитие является еще и выражением доверия друг к другу.

Если наши советы хотя бы в малой степени помогут читателям в достижении счастья и гармонии в жизни, в которой сексуальная близость занимает одно из важнейших мест, мы будем считать свою задачу выполненной. Если же у читателей возникнут какие-то личные, особые вопросы, мы готовы приватно ответить на них по e-mail: nilla@hm.csa.ru.

Счастья вам и любви!

Соитолог Неонилла Самухина,
сексолог Дмитрий Исаев



Содержание

Предисловие авторов 3

Что такое оргазм	6
------------------	---

Предварительные ласки 9

Эрогенные зоны	10
• Лицо, щеки	12
• Лоб, виски	14
• Брови, веки	16
• Нос	18
• Губы, язык	20
• Уши	22
• Затылок, шея	24
• Плечи	27
• Подмышки	28
• Спина	30
• Руки	32
• Грудь	34
• Живот	40
• Колени, подколенная ямка	41
• Стопы	42
• Ягодицы, бедра	44
• Гениталии	47
Стимуляция мужчиной женских гениталий	50
Стимуляция женщиной мужских гениталий	52

Сексуальные позиции 53

Мужчина сверху	54
Женщина сверху	58
Мужчина сзади	64
На боку	68
Сидя	70
Стоя	74
Зоны стимуляции при различных позициях	82

Альтернативные формы близости 83

Оральный секс	84
• Фелляция	84
• Куннилингус	87
• Позиция «69»	90
• Анилингус	92
Соитие «между грудями»	94
Анальный секс	96
Групповой секс	99

Позиции для особых случаев 103

Позиции «первой ночи»	104
Позиции для зачатия	106
Секс в «интересном положении»	107
Позиции при болях в спине	109
Позиция при слабой эрекции	110
Позиция для пожилых и ослабленных болезнью	110

Вскользь о физиологии 111

Женская половая система	112
Мужская половая система	114
Стадии женского возбуждения	116
Стадии мужского возбуждения	117
Применение презерватива	118
Преждевременная эякуляция	120
Процесс оплодотворения	122

Несколько слов в заключение 125





Издательство выражает благодарность
за помощь в организации съемок
Клубу «Шаровня на Аптекарском» (812) 234-63-36
Магазину-салону «Эрос» (812) 311-28-22
Сауне «Зеленый грот» (812) 267-45-00

Практическое пособие

Самухина Неонилла Анатольевна
Исаев Дмитрий Дмитриевич

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ



Ответственная за выпуск: Неонилла Самухина
Редактор: Сергей Афонькин, Виктор Воробьев
Корректор: Виктор Воробьев
Макет: Виктория Манацкова
Предпечатная подготовка: Андрей Яскевич

Подписано в печать 05.09.03.
Формат 60×90¹/₈. Печать офсетная.
Бумага мелованная. Гарнитура «Petersburg».
Усл. печ. л. 16.0. Уч.-изд. л. 12,6. Доп. тираж 7000 экз.
Изд. № 02-3946. Заказ № 5359.

Издательство «ПРОДОЛЖЕНИЕ ЖИЗНИ»
199155, Санкт-Петербург, ул. Одоевского, 29

Отпечатано с готовых диапозитивов
в полиграфической фирме «КРАСНЫЙ ПРОЛЕТАРИЙ»
127473, Москва, Краснопролетарская, 16

Неонилла Самухина • Дмитрий Исаев

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ

глазами мужчины и женщины

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЛАСКИ

Эрогенные зоны
Стимуляция эрогенных зон
Психология предварительных ласк

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ

Традиционные позиции
Позиции для особых случаев
Зоны стимуляции при различных позициях

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФОРМЫ БЛИЗОСТИ

Фелляция
Куннилингус
«69»

ВСКОЛЬЗЬ О ФИЗИОЛОГИИ

Женская и мужская физиология
Стадии женского и мужского возбуждения
Механизм оплодотворения

ISBN 5-7654-1935-6



9 785765 419359



