

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

2

Квест грамотного любовника

Автор

С. Чолак

Топ способов

Как разнообразить интимную жизнь

# Степан Дмитриевич Чолак

## Квест грамотного любовника 2

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63512866](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63512866)

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

В этой книге я собрал для вас более 100 лучших на мой взгляд способов разнообразить интимную жизнь ! Стоит задаться вопросом , а для чего это может быть нужно? Сексуальная энергия является важной составляющей в общем психологическом состоянии человека , и это выражается , к примеру в том , что людям , которые привыкли высвобождать эту энергию , в последствии проще выстраивать деловые и повседневные коммуникации , повышается настроение , общее самочувствие , и это научно обоснованные факты . Но прежде всего , главной целью разнообразия интимной жизни , является поддержка той самой страсти , о которой писал Адам Джексон.

Если вам интересны подробности , вы можете прочесть целиком книгу Адама Джексона , или прочесть аннотацию к первой части моей книги " Квест грамотного любовника " . Ну а если вам просто хочется узнать как можно больше способов разнообразить интимную жизнь , то самое время прочитать мою книгу.

Содержит нецензурную брань.

# Содержание

Глава 1 Что такое БДСМ и с чем его едят ?	5
Глава 2 БОНДАЖ В БДСМ	9
Глава 3 Доминирование в БДСМ	13
Глава 4 Женское доминирование	20
Глава 5 Пони плей	29
Глава 6 Наручники	31
Глава 7 Сенсорная депривация	35
Глава 8 Порка	40
Глава 9 Сексуальное бельё	48
Глава 10 Эксперименты со светом -	54
Глава 11 Музыка	56
Глава 12 Совместный просмотр порно	58
Глава 13 Эротическая фотосессия	61
Глава 14 Съёмка порно	63
Глава 15 Зеркала	65
Глава 16 Камасутра	67
Глава 17 Еда и напитки	73
Глава 18 Прелюдии в общественном месте	78
Глава 19 Секс в общественном месте	80
Глава 20 Смена ролей	82
Глава 21 Ролевые игры	84
Глава 22 Сексуальные фантазии	89
Глава 23 Игра : Бомба замедленного действия	91



# **Степан Чолак**

## **Квест грамотного любовника 2**

### **Глава 1 Что такое БДСМ и с чем его едят ?**

Для того чтобы изначально не морочить вам голову историческими фактами , и различными терминами , поясню простыми словами , чем в моём представлении является БДСМ. Начнём с банального факта , о том , что аббревиатура БДСМ расшифровывается следующим образом : Бондаж , Доминирование , Садизм , Мазохизм . Эти практики олицетворяют собой такие взаимодействия между людьми , в которых выражается та самая , сексуальная энергия между людьми , в доминировании над своим партнером , или подчинении ему . Подробнее об этом расскажут поисковики : Окей , гугл :БДСМ – психосексуальная субкультура, основанная на эротическом обмене властью и иных формах сексуальных отношений, затрагивающих ролевые игры в господство и подчинение. Окей , википедия :

В составной аббревиатуре-акрониме BDSM заключены

названия основных составляющих этого явления:

BD (Bondage & Discipline – неволя и дисциплина, воспитание) – бондаж (связывание, ограничение подвижности), дисциплинарные и ролевые игры, игровое подчинение, унижение, наказания;

DS (Domination & Submission – доминирование и подчинение (англ.)) – господство и подчинение; отношения, в которых в результате предварительной договорённости присутствует неравноправие партнёров;

SM (Sadism & Masochism – садизм и мазохизм) – садомазохизм; практики, связанные с получением удовольствия от причинения или переживания физической боли.

Появление аббревиатуры BDSM вместо SM было вызвано, в частности, тем, что изначально бондаж/дисциплина (BD) и доминирование/подчинение (DS) считались подразделом садомазохизма (SM), что не устраивало представителей данных направлений. Садистам доставляет удовольствие причинять боль, мазохистам – испытывать её. Но господство и подчинение проявляется в большей степени на психологическом уровне, эротическом обмене властью, и в меньшем – на уровне физических действий. Не все мазохисты подчиняющиеся, и не всем подчиняющимся нравится испытывать боль. Не все садисты доминантны, и наоборот, не все доминанты являются садистами. После некоторых дискуссий со всеми заинтересованными сторонами была введена сборная аббревиатура BDDSSM, практически сразу сокращённая до

BDSM. Появление аббревиатуры относят к началу 1990-х годов.

... Почему я начал именно с этого ? Субкультура БДСМ часто недооценивается , и излишне опошляется . На бдсм практики без подробного разбора , и часто без особых на то оснований , навешивают ярлык табу , и вообще не берут эту культуру во внимание. БДСМ включает в себя огромное множество различных практик сексуального характера , и среди этого множества , конечно же находятся такие , которые успели обратить на себя внимание наибольшего числа недоброжелателей. Но здесь я скажу так , бдсм – как я уже упомянул выше , весьма обширная и разнообразная тема , бдсм – как интернет , всегда найдётся та информация которая необходима широкому кругу пользователей , а так же та , которая вызовет у многих из них волну негодования. Но как говорилось в одной цитате : Если вы не умеете фильтровать информацию в интернете , это проблема не интернета , а ваша . Аналогично с БДСМ практиками . Те же элементарные шлепки по ягодицам так же относятся к бдсм практикам , и носят название " порка " . Множество ролевых игр , таких как подчинение , маньяк и жертва , пони плэй , и такие базовые как связывание , так же относятся к БДСМ . В целом , что я хотел до вас донести , следует понимать что существуют определенные рамки дозволенности в сексе , и если какая то практика не вписывается конкретно в ваши рамки дозволенности , то следует понимать что это не делает её

автоматически – ненормальной , для любого человека. Это индивидуальная характеристика , и в этой теме , если вам что то не угодило , то следует просто не придавать этому особого значения и внимания , а не навешивать ярлыки...

## Глава 2 БОНДАЖ В БДСМ

Википедия : Бондаж (англ. bondage – «зависимость, неволя») – эротико-эстетическая практика, заключающаяся в лишении одним партнёром (доминирующим) другого (подчиняющегося) той или иной степени физической подвижности и/или свободы действий с целью получения психосексуального и/или эстетического удовольствия . Бондаж интересен не только практической частью , но и своей психологической составляющей. Он связан с психоэротическими переживаниями , такими как чувство беспомощности , подвластности , и покорности , со стороны испытуемого , и такими переживаниями как ощущение власти , контроля и господства со стороны доминирующего. Среди практик БДСМ культуры , бондаж отличается тем , что его цель , как правило , не подразумевает причинение физической боли и дискомфорта. В бондаже используются такие способы ограничения подвижности , как :

- *Связывание* ;
- *Наручники* ;
- *Кандалы* ;
- *Подвешивание* ;

Так же встречаются такие практики как самосвязывание , и селфбондаж , при которых собственноручно ограничива-

ется собственная подвижность. В практике бондажа , как и в принципе во многих практиках бдсм , важно использовать секс игрушки от производителя , которые отличаются качеством и безопасностью в использовании. Обычные верёвки и канаты могут вызывать излишние болевые ощущения , а так же повредить кожу. В принципе , в любой практике субкультуры , на первом месте должна стоять техника безопасности , которая выражается прежде всего в использовании качественных " инструментов" , и регулицией испытуемым продолжительности бдсм сессии , которая регулируется при помощи стоп – слова. Стоп слово в бдсм это вербальный знак со стороны испытуемого , требующий незамедлительного завершения сессии ( прекращения любых насильственных действий ). Возможно вам так же будет интересна история возникновения этой практики , рекомендую к прочтению в отрывке из Википедии :

Бондаж как искусство связывания восходит к японским техникам боевого связывания ходзё-дзюцу, возникшим в период междоусобных феодальных войн в Японии XV—XVI веков. Изначально искусство ходзё-дзюцу применялось для захвата и конвоирования солдат противника (в мирное время – преступников). При этом заслуживает внимания тот факт, что основной задачей ходзё-дзюцу было эффективное связывание противника без причинения ему физического вреда. Этим объясняется применение ходзё-дзюцу в том числе и при захвате весьма высокопоставленных особ.

Существовала, однако, и болевая разновидность ходзё-дзюцу, применявшаяся в качестве пытки. В XVII—XVIII веках с наступлением мирного для Японии периода практическая составляющая техник ходзё-дзюцу нивелировалась, однако в качестве составляющей боевого искусства они продолжали шлифоваться и в разной степени вошли в состав почти полутора сотен школ (рю), включая дзюдо. Благодаря этому техники боевого связывания сохранились до наших дней. В качестве же японской эстетической практики бондаж сформировался лишь в конце XIX – начале XX века, с появлением театра кабуки, в котором искусство связывания часто являлось частью спектакля. Эротический уклон практике «художественного связывания» принесло появление искусства Укиё-э, в рамках которого работали, в частности, знаменитые впоследствии художники Хokusай и Хиросигэ. Сексуальные образы (нурэба) или сцены пыток (сэмэга) были популярным мотивом этого искусства, что, в конце концов, привело к появлению ряда художников, работавших исключительно в эротической сфере. В 1919 году художник Сэйю Ито выпустил серию фотографий «наказанных женщин», в которых использовалось искусство связывания ходзё-дзюцу. В начале 1950-х годов в послевоенной Японии начали издаваться несколько эротических журналов, специализирующихся исключительно на бондаже. К этому же времени относится возникновение клубов бондажной фотографии в США. На фоне общего развития практики БДСМ

многотиражные садомазохистские и бондажные иллюстрированные журналы переживали настоящий бум. Тогда же появились клубы, где бондаж демонстрировался публично, в качестве шоу. В этих постановках использовалась эстетическая разновидность бондажа, сибари, где потрясающие по своей сложности обвязки, техники подвешивания и другие элементы, унаследованные от техник ходзё-дзюцу, совмещались с нарочитой театральностью действия. Интересно, что очень близкие процессы происходили параллельно в Европе и Америке. Таким образом, отождествление бондажа в целом с японскими практиками связывания не вполне корректно, поскольку связывание людей с целью пленения, наказания, и т. п. применялось повсеместно. С другой стороны, хотя элементы ограничения подвижности в том или ином виде присутствуют почти во всех связанных с садомазохизмом литературных произведениях XVIII—XIX веков (в частности, в трудах де Сада и Захер-Мазоха), как психоэротическая практика бондаж появился в Европе и Америке только в начале XX века. В частности, к этому периоду относится появление в Европе первых эротических фотографий в стилистике БДСМ с элементами бондажа. Америка же в 1920-х годах переживала расцвет индустрии порнографических журналов и бульварных криминальных романов с обнажёнными и связанными женщинами на обложках.

# Глава 3 Доминирование в БДСМ

Цитирую : Доминирование в БДСМ – подвид тематических отношений, основанный на передаче власти от одного партнера к другому. Подобный обмен властью происходит (и является правильным и добровольным) в том случае, если существует и выполняется договоренность о том, что человек, выступающий в доминирующей роли (Дом, Верх, Господин) имеет права на принятие любых решений за человека подчиняющегося (саб, сабмиссив, низ) ему. Конечно же доминирование в Бдсм , подразумевает осознанное решение на согласие нижнего , и как я уже упоминал ограничивается стоп словом , или стоп жестом , в случае если стоп слово произнести не предоставляется возможным ( использование кляпов , и т.п ). Доминантность и сабмиссивность за рамками бдсм сессий , являются к тому же чертами характера , основанными на личных предпочтениях. Встречаются и лица которым присуще обе черты , и в обеих ролях они способны получать психическое и сексуальное удовлетворение. Так же доминантность и сабмиссивность могут перетекать из бдсм сессий в межличностные отношения , в частной жизни партнёров . Это выражается в доминации и подчинениях в сферах жизни , выходящих за рамки интима , то есть не обязательно должны иметь сексуальный характер. Разумеется пер-

воначальной целью таких взаимоотношений является получение психического и физического, сексуального удовлетворения. Во время бдсм сессии между доминантом и сабмиссивом устанавливается особая психологическая связь . Покорность своему партнеру , и власть над ним за пределами бдсм сессии являются нормальными явлениями и с социальной точки зрения . Это может выражаться даже в семейных отношениях , в которых взаимоотношения между супругами могут выстраиваться следующим образом :

- 1. Мужчина главный в семье ;*
- 2. Женщина главная в семье ;*
- 3. Супружеское равноправие ;*

Эти примеры наглядно демонстрируют факт того , что влияние бдсм культуры на жизни людей , гораздо шире чем мы привыкли представлять. В понимании подавляющего большинства людей , БДСМ – это " жуткая сексуальная практика в половой жизни " . Не говоря уже о том , что людям практикующим бдсм даже наука порой приписывает различные формы психических отклонений и сексуальных девиаций , с чем , при условии что это не является актом насилия , и соответствует законодательным нормам – я категорически не согласен. Я продолжаю раздувать эту тему , в связи с тем , что на её полное описание , потребовалась бы , как минимум отдельная глава , или более того , целая книга . Между тем эти нюансы , относительно бдсм , крайне необходимо для себя уяснить. Вернемся к доминированию в бдсм . Как я уже

успел упомянуть , влияние бдсм может распространяться на личную , семейную жизнь. У этого есть и негативная сторона , и о том как это происходит , повествует [medium.com](http://medium.com) , цитирую портал :

У сексуальных игр в доминирование и подчинение есть и своя негативная сторона. Когда доминант привыкает к тому, что он всегда верхний, и всегда властен отдавать команды , а нижний всегда обязан ему подчиняться , он часто, сам того не замечая, начинает перетаскивать свою доминирующую роль в обычную жизнь. Это может создавать проблемы как на бытовом семейном уровне, так и в общественной жизни. Практика бдсм хороша тогда , когда у вас все в порядке с психикой как в поведенческом плане , так и в плане восприятия. Но в целом , при соблюдении правил , бдсм культура стара как мир , а её истоки берут начало глубоко в историческом прошлом. Если вам это интересно , почитайте историю бдсм в Википедии , которую я цитировал в первой части одноимённой книги " Квест грамотного любовника" .

Что важно знать при играх в доминирование и подчинение?

### **Мужчинам :**

– никакого давления. Не принуждайте партнершу к чему-либо, если она этого не хочет. Пусть она сама подойдет к этому – просто слегка подталкивайте ее. Очень часто от де-

вушек можно услышать ответ: “Я еще не готова к этому...”, Не спешите, притормозите, пусть она сама к этому подойдет.

– не просите всего и сразу. Когда она закончит какое либо действие, не требуйте немедленного продолжения или развития действия. Не стоит говорить о том, что вы возбуждены, заведены и хотите продолжить, если она сказала: “Все”. Лучше поговорить об этом уже после, не нарушая целостность игры.

– Не вздумайте управлять вашей доминой снизу. Не помогайте и не подсказывайте ей, до того момента, если она сама не разрешит вам сказать что то или спросит о том, что вы хотите. Не стоит различными хитростями добиваться того, чего вам хочется. Сейчас решения принимает она и делает то, что нравится ей. Кстати, ей могут нравиться вещи, о которых вы не знали и , очень возможно, они будут вам приятны.

– Не увлекайтесь играми в сексуальное доминирование, не стоит строить ваши сексуальные отношения только на них. Лучше, если они останутся просто пикантной игрой, приятной для обоих партнеров.

– Не забывайте о чувстве собственного достоинства. Если подчинение, насилие и унижения – ваша безумная страсть, постарайтесь управлять ею. Сохраняйте контроль над ваши-

ми реакциями, по-возможности, и следите за тем, как женщина реагирует на них. Одной из основных ваших целей должно быть то, чтобы партнерша чувствовала себя комфортно в роли Домины, если конечно это не ее основной стиль сексуальных отношений. Реакция любой женщины будет различной. Постарайтесь узнать в каких пределах игр в доминирование и подчинение ваша партнерша чувствует себя комфортно. Спустя некоторое время эти условные рамки можно постепенно раздвигать пробуя все новые и новые воздействия, которые будут приносить удовольствие обоим.

### **Женщинам :**

– Подумайте, как вы красивы и желанны для партнера. Расслабьтесь и примите полное доминирование мужчины. Не нужно сопоставлять свое положение с теми образами подчиняющихся женщин, которые знакомы вам по фильмам или книгам. Вы и они – это две большие разницы.

– Делайте то, что действительно вам приятно и без всяких ограничений. Если вы хотите то, что вас смущает и вам неловко даже говорить об этом, постарайтесь, хорошенько обдумав этот вопрос, вернуться к нему позже. Не бойтесь говорить о том, что вас волнует с вашим партнером.

– Наслаждайтесь тем, что делают с вами. Не нужно обманывать себя, думая: “Хорошо, пусть так, сейчас я это сделаю”. Я смогу перенести это, только для того, чтобы мой мужчина был счастлив. Это не правильный путь. Это про-

тиворечит принципам БДСМ и подобные игры утрачивают смысл ибо не приносят удовольствия одному из партнеров.

– Думайте о своей безопасности. Большинство сценариев эротических БДСМ игр, которые есть на нашем сайте, в принципе безобидны, но тем не менее вы должны знать свое физическое состояние, что бы не усугубить какие то, уже имеющиеся проблемы.

### **Обоим :**

– Очень важный момент, о котором вы можете забыть. Вы должны заранее договориться с партнером о том, что вы планируете делать при игре в секс доминирование, о стиле и способах вашего общения, чтобы не выходить из роли. Это можно сделать с помощью БДСМ анкет и контракта. Это также может быть открытое общение, система знаков или только стоп-слова, которые вы будете использовать, чтобы подсказать партнеру о том, что он приближается к опасной черте предела ваших возможностей или уже пересек ее. А чтобы такие слова были редкостью в ваших БДСМ сессиях, я бы порекомендовал больше общаться непосредственно до того момента, как вы все таки решитесь поиграть.

Доминирование в БДСМ может носить как легкий , так и тяжёлый характер. Лёгкое доминирование в бдсм встречается в повседневной интимной жизни , и выражается в таких жестах как : хватание за волосы , шлепки , пощечины , и требования к подчинению в контексте сексуальных игр. Такие

практики весьма часто советуются людям , желающим разнообразить свою интимную жизнь. Но конечно же доминирование в бдсм этим не ограничивается , и представляет собой целый культ , со своими правилами , традициями , и атрибутикой. У культуры бдсм существует даже свой графический символ . В контексте доминирования в бдсм , используется такая бдсм атрибутика , как : атрибутика для порки с многочисленными девайсами , атрибутика для связывания ( бондажа) , и ограничения подвижности : кандалы , фиксаторы , и крупногабаритные девайсы. Такие девайсы открыто ( в большинстве странах) продаются в секс шопах , и интернет магазинах. Бдсм девайсы дополняют бдсм сессию , в частности в контексте доминирования , и придают ей особую атмосферу , и эта разница весьма ощутима. В связи с этим , я конечно же их рекомендую. В заключении главы , хотелось бы отметить , что доминирование в бдсм , обеспечивает между партнёрами прочную эмоциональную связь , и стоит использовать эту особенность мудро , разумеется соблюдая при этом техники безопасности и уголовный кодекс.

# **Глава 4 Женское доминирование**

## **1. Женское доминирование в БДСМ ;**

Женское доминирование в бдсм не является чем то новым , и это столь же распространенная практика как и мужское доминирование , пусть и малоизвестная. Возможно это связано с тем , что мужчине в социуме не предоставляется интересным и даже допустимым ( в связи с навязыванием общепринятых норм , и приписыванию мужчине господствующего статуса в семье ) признавать свою сабмиссивную роль в сексуальной жизни , или в отношениях в целом. Женское доминирование в сексе может выражаться в определённых бдсм практиках , а так же в прочих сексуальных жестах , и фразах во время соития , выражающих доминирующую позицию женщины. Контроль мужского семяизвержения , принудительная феминизация , боллбастинг – составляют список бдсм практик , характерных индивидуально женскому доминированию. Это подчеркивает роль женского доминирования , и его значение в интимной жизни пар.

## **2. Поза наездницы , и её плюсы ;**

Помимо бдсм сессий , женское доминирование может выражаться в сексуальной позиции камасутры. Одними из самых ярких таких примеров являются практика фейсситтинг

( поза гильотина ) , в которой мужчина доставляет оральное наслаждение женщине , в сабмиссивном положении. В контексте сексуальной позиции женщина сверху , которая подразумевается изначально , и носит название поза наездницы – женщина занимает верхнее положение при соитии. Поза наездницы имеет так же множество вариаций . Об этом подробно повествуется на сайте [miridei.com](http://miridei.com) , в статье 15 ПОЗ ДЛЯ СЕКСА В СТИЛЕ «ЖЕНЩИНА СВЕРХУ»

Цитирую описания поз из источника :

### *1. Поза Жемчужные врата -*

Он: ложится на спину, согнув колени. Она: ложится на партнера, спиной к нему. Увидела я иллюстрации этой позы и что-то сразу расхотелось экспериментировать. Но не давала она мне покоя, в итоге я решилась ее опробовать. Мне было страшно услышать в разгар процесса приглушенный предсмертный стон с шепотом «Ты меня раздавила...». К счастью, испытываемый был вдвое крупнее меня и особо не жаловался. Движения в «Жемчужных вратах» разнообразием не отличаются, но позиция интересная. Хорошим дополнением станут ритмичные сжатия мышц влагалища. Секс выходит медленным и на первых порах неловким. Вариант подходит любителям т.н. ленивого секса без суеты. Плюс позы: партнер ласкает все ваше тело руками. Минус позы: в процессе можно нечаянно заснуть.

## *2. Поза наездница с подскоком -*

Он: ложится на спину. Она: садится сверху, лицом к партнеру. Куда же без старой доброй классики? Поза «Наездница» – идеальный вариант для активных дам, обожающих контролировать мужчину в спальне. Позицию можно слегка усложнить, для чего временами надо подниматься, полностью вставая с члена, а затем снова на него опускаясь. Со стороны выглядит, будто всадница подпрыгивает в седле во время галопа.

## *3. Поза Краб -*

Он: садится, вытянув разведенные ноги и упираясь руками в пол. Она: садится сверху лицом к партнеру. Ее икры расположены за бедрами мужчины, вес тела приходится на ноги и руки. Поза «Краба» довольно известна, но при этом не пользуется особой популярностью. Серьезным недостатком является неустойчивая позиция девушки, которая в пылу азарта может попросту упасть, повредив причинное место возлюбленного. Эта проблема легко решается правильным выбором поверхности. Если у вас мягкий матрас, то лучше устроиться на полу.

## *4. Поза Обратная наездница -*

Он: ложится на спину, согнув колени. Она: садится спиной к партнеру, держа спину ровно и опираясь на колени.

Многим парням безумно нравятся позы, в которых они могут лицезреть попку девушки, тои дело за нее хватаясь. В данном положении пенис проникает на всю глубину. Если ваш возлюбленный, так сказать, обладатель малокалиберного орудия – вам подойдет такой вариант. Если же калибр крупноват и вам трудно полностью его принять, попросите парня согнуть колени. Опираясь на его приподнятые ноги, вы сможете контролировать глубину проникновения.

#### *5. Поза обратная наездница с наклоном -*

Он: ложится на спину. Она: садится сверху, согнув колени и наклонившись вперед под углом. Хорошая и устойчивая позиция, которая станет хорошим вариантом, если вы желаете глубокого проникновения. Угол позволяет члену входить иначе, что меняет ощущения. Так же подойдет, если пенис мужчины заметно изогнут в сторону от живота к полу.

#### *6. Поза паука -*

Паук Он: садится на ягодицы, вытянув ноги. Она: садится сверху, лицом к партнеру, согнув ноги в коленях и откинувшись назад. Данный вариант позволяет обоим партнерам принимать активное участие в процессе. Если девушка устала, мужчина помогает ей, двигая за таз руками. Многим парням нравится такая позиция, ведь перед взором открывается дивный вид на тело избранницы.

### *7. Поза Сидя -*

Он: садится на ягодицы, согнув колени. Она: садится лицом к партнеру. Позиция похожа на предыдущую, но сам процесс намного проще, поскольку нет необходимости переносить вес на руки. Прижимаясь друг к другу, вы увеличите трение кожи о тело партнера. Это придаст дополнительное наслаждение, если у вас чувствительные груди и живот.

### *8. Поза Каучуковый мячик -*

Он: ложится, сведя ноги вместе и положив под бедра подушку. Она: садится спиной к партнеру, прижавшись грудью к его ногам. Данная поза получила свое название в честь прыгучего мячика не случайно. Удобный упор позволяет партнерше длительно подпрыгивать на члене любимого, не особо уставая. Тесные прикосновения создают приятное трение между клитором и мошонкой, от чего наслаждение лишь возрастает. Мужчина может просто расслабиться и получать удовольствие.

### *9. Поза Запуск ракеты -*

Он: садится на кровать, опустив ноги на пол. Она: садится спиной к партнеру, согнув колени и положив ноги на кровать. Позиция задорная, но немного опасная, так как в пылу азарта можно потерять равновесие. Если вы боитесь упасть, попросите партнера придерживать вас руками, обняв за талию или держась за бедра. Данный вариант позволяет муж-

чине ласкать любимую, массируя ее грудь либо клитор, нежно дыша в шейку и так далее.

#### *10. Поза наездница с наклоном :*

Наездница с наклоном Он: ложится на спину, вытянув ноги. Она: садится лицом к партнеру, согнув ноги и наклонившись вперед. Одна из самых популярных поз, сочетающая в себе уйму достоинств. Мужчина может ласкать тело подруги руками, а та отвечает ему взаимностью. Проникновение глубокое, позиция устойчива и годится как для быстрого, так и для медленного акта. При этом вы можете выбирать любой темп. На этом прелести данной позиции не заканчиваются. В таком положении девушке удобно максимально сильно сокращать вагинальные мышцы. Угол наклона не только обеспечивает трение клитора о тело парня, но и позволяет члену упереться в пресловутую точку G. В результате девушка может испытать множественные оргазмы.

#### *11. Поза На корточках -*

Он: ложится на спину, чуть согнув ноги и придерживая партнершу за ягодицы. Она: садится лицом к партнеру, согнув ноги в коленях и поставив ступни возле его головы. Вес можно перенести на руки, упираясь в бедра мужчины.

#### *12. Поза Волшебный водопад -*

Волшебный водопад Он: садится на край кровати, на цы-

почках упиравшись в пол. Она: садится сверху на корточках, упиравшись руками в бедра партнеру или держась за его плечи. Очень-очень глубокое проникновение. Активный секс в таком положении не особо удобен, зато поза станет приятным разнообразием для любителей чувственного и медленного соития. Зрительный контакт крайне важен для влюбленных пар.

### *13. Поза Подсвечник -*

Он: ложится на спину. Она: садится сверху спиной к партнеру, перенося вес на руки и ноги. Тактическая ошибка в данной позе – плюхнуться всем весом на живот партнера. Учтите, что при активных прыжках бедолаге будет больно. Будьте деликатны, двигайтесь нежно и позвольте ему наслаждаться процессом.

### *14. Поза перевернутые ложечки -*

Он: ложится на спину, сведя ноги вместе и придерживая партнершу за талию. Она: садится сверху спиной к партнеру, согнув ноги в коленях и чуть откинувшись назад. Все мы знаем классическую позу «Ложечки», когда оба партнера лежат на боку. В этой разновидности позиции попробуйте сесть на мужчину, позволяя ему двигать ваше тело руками. Зрительный контакт будет не лишним. Партнер может ласкать тело любимой женщины.

**Источником информации является статья Миры**

**Кировой , доступной по ссылке : <https://miridei.com/idei-lyubvi/sex-ideas/15-poz-seksa-v-stile-devushka-sverhu/>**

### **3. Чем женское доминирование может быть полезно в сексуальной жизни пары ?**

А мы возвращаемся к теме женского доминирования. Для дополнительной осведомленности в вопросах женского доминирования , предоставляю вашему вниманию авторское мнение о том , чем женское доминирование может быть полезно в сексуальной жизни пары ? Часто случается что мужчина в силу своей сексуальной неграмотности , не имеет возможности в должной степени удовлетворить сексуальные потребности женщины , не может довести её до оргазма. Это явление гораздо более распространенное чем кажется на первый взгляд.

При чем тут женские доминирующие позиции при половом акте ? Возьмём для примера самую популярную из этого списка поз – " наездницу " . В позе наездницы женщина сама может контролировать во время соития :

- *Глубину проникновения ;*
- *Темп фрикций ;*
- *Угол проникновения полового члена ;*

Эти факторы являются важными составляющими в достижении женщиной оргазма , более того , они могут быть индивидуальными для каждой женщины в отдельности. При недостаточно глубоком проникновении , половой член муж-

чины может не достигать , и вследствие не стимулировать чувствительные эрогенные зоны во влагалище женщины. В то же время чрезмерно глубокое проникновение , в зависимости от индивидуальных особенностей физиологии женщины , может быть для женщины болезненным , а так же глубоко расположенные во влагалище эрогенные зоны , такие как точка А и Глубокая точка , могут быть у конкретной женщины менее чувствительны , а в связи с их близким расположением к шейке матки , и другим органам женщины за стенками влагалища , некоторым женщинам глубокое проникновение может доставлять боли и дискомфорт . Помимо всего прочего женское доминирование конечно имеет психоэмоциональные аспекты , которые заключаются в личных пристрастиях определенных мужчин.

## Глава 5 Пони плей

Цитирую Википедию : Пони-плей – одна из широко распространённых в БДСМ ролевых игр. В ней нижний партнёр принимает на себя роль пони и, как лошадь, на время игры лишается того, что дозволено человеку, освобождаясь при этом и от ответственности. Это – частный случай игровой деперсонализации, когда удовольствие партнёрами получается именно от изменения образа мышления. Как вы уже успели догадаться : пони плей , animal play , пет плей – все это относится к ролевым играм , в которых один из партнёров представляет себя в роли животного. Тут мы плотнее подходим к вопросам о разнообразии сексуальной жизни. Что из себя представляет пони плей , и в целом ролевые игры имеют представление наверное подавляющее большинство . Но поговорим , о том , что необходимо для проведения ролевой игры : пони плей . Конечно же вы можете использовать только свою фантазию и артистизм , но для более полного погружения , и получения дополнительных эмоций , и возможно – возбуждения , которые подразумевает эта игра , вы можете использовать товары из секс шопа , а именно костюмы. Одним из самых разнообразных в этом плане интернет магазином является всеми известный алиэкспресс , но если вам важно качество , все же рекомендую другие интернет мага-

зины , или секс шоппы вашего города. В бдсм пони плэй имеет не только визуальный , но и психический эффект. Сабмиссив может максимально вживаться в роль , и даже быть лишенным на время сессии , человеческих прав. Это выражается в том , что теперь ему не дозволено ничего , что дозволено человеку , теперь он – пони , и принимает соответствующее отношение и самовосприятие . В данном случае партнёром достигается психоэмоциональное удовольствие от изменения образа мышления . На месте пони в подобных ролевых играх могут выступать и другие животные , а так же другие сценарии , но об этом мы поговорим подробнее , уже в другой главе , в контексте ролевых игр .

# Глава 6 Наручники

Приглянулось мне начать описание способов разбавить новыми красками интимную жизнь , этим прекрасным девайсом. Наручники являются популярным атрибутом как в бдсм практиках , так и в ролевых играх. Начнём с бдсм практик. То что в бдсм существует такая практика как ограничение подвижности , мы уже знаем. Использование в этих практиках наручников требует соблюдения техники безопасности :

**1. Не стоит дергать партнера за наручники , особенно если они изготовлены из железа , так как это может привести к травмам.**

**2. Если ваша ролевая игра подразумевает некую неконтролируемую жестокость , следует выбрать наручники из других материалов , помимо металла.**

Наручники бывают следующих видов :

- 1) Для фиксации рук ;*
- 2) Для фиксации ног ;*
- 3) Для фиксации рук и лодыжек ;*

1) Наручники для фиксации рук один из самых распро-

страненных аксессуаров в bdsm. Они отличаются в первую очередь размером и дизайном. Удобность использования таких наручников заключается в том , что партнера можно заковать к какому либо объекту в помещении , для проведения ролевой игры. Самым популярным в списке таких объектов , является конечно навязанное нам кинематографом – отопительная батарея чугунного типа. Не рекомендую заковывать нижнего наручниками к батареям евро стандарта , особенно к пластиковым трубам , так как это может обернуться тем , что вы заплатите ЖКХ немаленькие деньги , ввиду их относительной хрупкости. Наручники для фиксации рук должны быть изготовлены из материала , который будет комфортнее взаимодействовать с кожей партнёра. Этот фактор зависит как от вида наручников , так и от типов кожи. При нежной кожи рук не рекомендую использовать металлические наручники , а при чрезмерной волосатости не рекомендуется использовать кожаные , т.к в таком случае , их использование может произвольно доставить излишние болевые ощущения и дискомфорт.

2) Наручники для фиксации ног , а так же кандалы , используются для лишения нижнего возможности передвигаться , или для того , чтобы сохранить ноги в сомкнутом положении. Наручники для фиксации ног так же могут быть использованы в усовершенствовании некоторых секс позиций , так же они служат для удобства , в таких секс позици-

ях , в которых ноги женщины партнеру приходится удерживать руками. Использование таких наручников освобождает мужские руки , позволяя им дополнительные стимуляции , к примеру мануальные стимуляции влагалища , и других эrogenных зон.

3) Наручники для фиксации рук и лодыжек замыкают наш список . Они являются девайсом как правило для более продвинутых пар , практикующих бдсм , так как подразумевают полное обездвиживание партнера. Такие наручники используются как при половом акте , так же и при порке нижнего. Как правило в таких случаях они используются для обеспечения некого психологического эффекта. Одновременная фиксация рук и лодыжек символизирует полную покорность нижнего , и полную власть верхнего в бдсм играх. Если вы не можете выбрать для себя наручники , рекомендую приобрести целый набор. Такое решение разнообразит и дополнит список ваших игр с этим девайсом.

Как я уже успел упомянуть , в основном наручники используются в бдсм сессиях , и в ролевых играх. Что касается ролевых игр , приобретение наручников отлично дополнит приобретение так же полицейских костюмов , или бандитских масок. Это существенно расширит диапазон сценариев для ролевых игр. Таким образом вам становятся доступны такие ролевые игры как :

- *Бандит и заложник ;*
- *Насильник / Маньяк – жертва ;*
- *Полицейский и преступник ;*

Что так же способствует существенному разнообразию вашей интимной жизни.

# Глава 7 Сенсорная депривация

Сенсорная депривация является не менее интересным способом разбавить вашу интимную жизнь новыми красками. Для начала разберёмся что же такое эта сенсорная депривация и с чем её едят ? В этом нам как всегда поможет Википедия :

Сенсорная депривация (от лат. *sensus* – чувство и лат. *deprivatio* – потеря, лишение) . Частичное или полное прекращение внешнего воздействия на один или более орган чувств, которое приводит к снижению потока нервных импульсов в центральную нервную систему.

Самые простые устройства для депривации, такие, как повязка на глаза или затычки для ушей, уменьшают или убирают воздействие на зрение и слух, в то время как более сложные устройства могут «отключать» обоняние, осязание, вкус, температурные рецепторы и вестибулярный аппарат. Сенсорная депривация используется в нетрадиционной медицине, йоге, медитации, психологических экспериментах (например, с камерой сенсорной депривации), а также БДСМ-играх . На последнем мы и остановимся. Кстати говоря , в википедии указывается что в бдсм практиках , сенсорная депривация используется в контексте сексуальных игр – цитирую : для пыток и наказаний. Это полная чушь. И я про-

сто в ах%е с сексуального образования , если даже Википедия пишет такую ху%ню. Давайте для начала разберёмся в реальной роли сенсорной депривации в контексте бдсм , и почему я не отношу это к пыткам и наказаниям ? Иначе не разобравшись в этом вопросе , вы как и большинство рискуете не правильно использовать эту практику , и возможно даже лишитесь свою бдсм сессию с использованием данной практики – её главных особенностей и преимуществ. Сенсорная депривация в контексте бдсм игр – предназначена для отключения одного , или нескольких органов чувств , для обострения остальных . Иными словами к человека который лишен зрения , даже в повседневной жизни – на постоянной основе , как правило более обострены другие чувства , которыми он воспринимает окружающий мир. Попробуйте посоревноваться со слепым человеком , будучи с повязкой на глазах , кто из вас с помощью трости пройдёт определенное расстояние с естественными препятствиями в виде городской инфраструктуры , и рельефа ? Я уверяю вас , вы проиграете. Почему? Потому что слепой человек находится в постоянной сенсорной депривации , он лишен зрения , и за счёт этого у него обострены другие чувства , которые не обострены в той же степени у вас , и такое положение будет для него преимуществом в вашей " гонке" . Я не отрицаю инвалидность людей лишенных зрения , я просто объясняю как это работает. А теперь вернёмся к теме сенсорной депривации.

Цитирую википедию ( на этот раз она не ошиблась) :

Человек получает информацию посредством шести основных органов чувств –

- *глаза (зрение),*
- *уши (слух),*
- *язык (вкус),*
- *нос (обоняние)*
- *кожа (осознание, ощущение боли, температуры)*
- *вестибулярный аппарат (чувство равновесия и положения в пространстве, ускорение, ощущение веса).*

Блокирование этих чувств в процессе бдсм сессии и передаёт суть сенсорной депривации в бдсм практиках. Эта тема весьма простая , вы блокируете одно чувство – остальные чувства обостряются. Но прежде чем мы разберёмся как блокировать все эти чувства , предлагаю пойти от обратного : продвинутый пользователь не станет блокировать рандомные чувства , а для начала уяснив для себя конкретно те чувства , ( или то чувство , если оно одно ) , которые вы собираетесь усилить , и блокируете для этого все остальные. Обычная повязка на глаза блокирует зрение , повышая целый ряд чувств , но это вовсе не значит что блокировать одно чувство эффективнее чем блокировать все кроме одного. При блокировании всех чувств , кроме одного , обострение которого вас интересует , допустим это осознание , вы доби-

ваетесь его лучшего обострения. Поэтому блокирование одного чувства , как вам это навязывал кинематограф , к примеру в фильме 50 оттенков серого , будет малоэффективным , и добавит разве что красок в ваш секс , но вы не почувствуете все возможности bdsm практики – сенсорная депривация. Сенсорная депривация действительно часто упоминается в кинематографе , на обложках различных журналов , и так далее , но вы должны понимать , что эта история , чем то схожа с историей по поводу порноиндустрии. Как в порно вам зачастую показывают те позы и практики , которые выглядят красиво , порно не отбирает позы и практики в зависимости от их эффективности. То же самое касается сенсорной депривации , в случае с ней , практика вовсе используется неправильно. Почему ? Потому что если вы посмотрите на модель с повязкой на глазах , и ничем более , что является не эффективным – это красиво , это эротично выглядит , и привлекает внимание . Но если вы посмотрите на правильное использование сенсорной депривации , эта же модель , с повязкой на глазах , затычками в ушах , в носу , черт ещё знает где – это выглядит не красиво , и кинематографу , как и порноиндустрии , не выгодно показывать правильные практики , так как порно рассчитано на визуальное восприятие зрителя. Используйте сенсорную депривацию , и делайте это правильно , ну а если вы все же решите пойти по стопам кинематографа и ограничиться лишь повязкой на глаза , это конечно будет не столь эффективной ( но всё же

эффективность отрицать сложно ) практикой , но она здорово добавит шарма вашей сексуальной игре. Выбирайте свои способы сенсорной депривации – и практикуйте .

# Глава 8 Порка

## 1. Терминология ;

Порка в бдсм практике является телесным наказанием , осуществляемым посредством ладоней партнёра , или при помощи различных бдсм девайсов .

*Для чего она предназначена?*

Порка в бдсм в первую очередь предназначена для осуществления телесных наказаний , и доставления удовольствия путём удовлетворения садистских и мазохистских наклонностей у сексуальных партнёров. А так же порка способствует возбуждению , отдельные её аспекты обоснованы с точки зрения физиологии , а именно – порка ягодиц . Порка ягодиц улучшает кровообращения в области малого таза , а кровообращение в свою очередь является составляющей процесса возбуждения. Во время возбуждения кровь приливает к области половых органов , а порка в свою очередь способствуют лучшему приливу крови , тем самым усиливая возбуждения . Вот почему многим женщинам так нравится " Спанкинг " .

Цитирую ВИКИПЕДИЮ :

*Спанкинг (англ. spanking – «шлёпание») – в практике BDSM телесное наказание в виде серии шлепков по ягодицам ладонью либо имитирующим её широким плоским предметом (пэддл, тыльная сторона платяной щётки, подошва тапочки и т. п.). Любителей спанкинга называют спанкерами или спанкофилами.*

В рамках BDSM термин спанкинг зачастую применяется в более широком смысле как общее обозначение практики телесных наказаний, включающей в себя не только собственно шлёпание, но и порку/флагелляцию различными инструментами и не только по ягодицам. Поэтому spanking нередко переводят на русский именно как порка. В английском языке существует немало слов, обозначающих виды порки или спанкинга в зависимости от применяемого инструмента наказания:

**whipping** – порка кнутом или бичом (whip);

**caning** – порка тонкой тростью (она же розга-трость), изготовленной из ротанга или бамбука (cane);

**flogging** – порка флоггером;

**birching** – порка розгами или прутьями (birch);

## 2. Девайсы для порки и их описание ;

**Флоггер.** Это многохвостная плетка с длиной хвоста от 10 до 80 см. Хвостиков бывает от 6 до 60 шт. Делают их из листов кожи, они плоские. Ширина хвостиков бывает разная,

чем шире, тем менее болезненным кажется удар. Флоггер используют для разогрева, он вызывает прилив крови к коже, но при этом не наносит серьезных травм. Это идеальный ударный инструмент для начинающих.

**Стек.** Мягкий хвостик и длинная рукоятка подходят для точечных ударов. Регулировать силу очень просто. Выполняется из разных материалов, бывает мягким и жестким. Смотрится стильно, подходит для ярких прелюдий и полноценных сессий.

**Шлепалка или пэддл.** Лопатка с гибким соединением. После удара принимает свою первоначальную форму. Силу ударов тоже просто регулировать. Площадь воздействия не большая. Идеально подходит для ударов по ягодицам. Пэдл с перфорацией – представляет из себя тот же пэдл, с отверстиями в ударной части. Эти отверстия предназначены для усиления болевых ощущений, от порки таким видом пэбла.

**Бич ( или кнут )** – цитирую : Кнут – один из самых эффективных и в то же время опасных ударных девайсов. Им действительно можно запороть до смерти. Поэтому при работе с кнутом следует соблюдать особую осторожность и желательно предварительно взять несколько уроков мастерства у более опытных коллег. Кнут имеет размеры от 2 до 8 метров. Длина ручки составляет 20-100 см. Встречаются варианты

и без ручки. Особо длинные кнуты применяются исключительно в работе с животными. Хвост кнута обычно сплетается конусом. На конце кнута обычно расположен фал или хлопущка, которая создает эффектный звуковой эффект при щелканье кнутом.

**Тоуз (слеппер)** – девайс из жесткой и толстой ременной кожи, ремне образной формы (бывают также в форме ладони, сердечка и т.п.), иногда с двойной прокладкой, которая усиливает жесткость.

**Трайдент** – девайс из ременной кожи, сделанный из нескольких полос, соединенных между собой и закрепленных на рукояти.

**Мягкий флоггер** – обычно делается из мягкой телячьей кожи, хвосты тоненькие, и воздействие от него часто больше звуковое и психологическое, нежели болевое. Хотя, тут кто на что горазд, можно и валенком порезаться, ТБ и здравого смысла никто не отменял. Плюс болевой порог и тяжесть удара – штука индивидуальная. Мягкий флоггер – оптимальный вариант для набивания руки. Можно, конечно, набивать и попу, и спину, и даже другие интересные части тела (мошонку, пенис). Но, мой совет – начинать надо с себя, любимого(-ой).

**Строгий (казачий) флоггер** - тут уже кожа пожестче и воздействие – соответственно. Рекомендуются предварительный разогрев нижнего. Хвостов у строгача меньше, однако делаются они из ременной кожи. Поэтому этим девайсом могут пользоваться люди с достаточным опытом, ибо есть серьезный риск рассечений, захлестов и прочих несанкционированных травм.

**Мини-флоггер генитальный** – Мини-флоггер (генитальный флоггер, интимник, хлопушка, даже "декоративный"). Это уменьшенная копия стандартного флоггера, длина в общей сложности составляет около 30 сантиметров. Исходя из названия можно понять что применяется для порки гениталий. Как я уже писал в Квесте грамотного любовника 1 : шлепки по гениталиям должны быть легкими и безболезненными. Информация о том для чего это нужно наверняка изрядно надоела вам ещё с первой книги , но приходится повторяться : Такие шлепки усиливают приток крови непосредственно к гениталиям , тем самым усиливая возбуждение.

**Плеть многохвостная** (многохвостка, кошка) – девайсина средней степени воздействия с 7-9 плетёными хвостами, которые крепятся к жесткой рукояти. Хвосты плетеные (чаще цилиндрическое плетение, видела и "косичкой"), кончики могут быть гладкие (с хлопушками) или с узлом, или

даже с грузом.

**Плеть однохвостая** – девайс с жесткой рукоятью и плетеным телом, бывает разной длины, короткая – до 1 м, длинная – до 1,4 м и даже больше.

**Собака** – короткая однохвостная плеть с жесткой плетеной рукоятью и сменным ремненным фалом, вместо которого в петлю на конце можно вставить что-нибудь помягче (веревку, например). Собака применяется кратковременно, после хорошего разогрева и чаще в паре с многохвосткой.

**Снейк** ("змея") – однохвостная плеть без жесткой рукоятки. Внутрь вставляется кожаный или силиконовый сердечник.

**Нагайка** – это орудие тоже можно отнести к однохвостным плетям. Причём это "орудие" – в прямом смысле слова. Нагайка – разновидность казачьего оружия, знак есаула и пристава на кругу. В повседневной жизни – знак власти у полноправного строевого женатого казака. Она использовалась как оружие в схватке, для телесных наказаний к провинившимся казакам по решению круга и совета старейшин, а также при охоте.

**Камча** – насколько я поняла, по сути это инструмент с та-

ким же диапазоном применения, что и нагайка, только кам-ча – это татарская плеть (кнут).

**Арапник** – гибкая охотничья плеть, сплетенная таким образом, что нет четкого места разделения рукоятки и хвоста, все сплетено вместе (по мере приближения к кончику диаметр арапника уменьшается).

**Хлыст** (конкурный, скаковой, выездковый, а также собачий) – гибкий, но твердый прут, утончающийся к кончику. Насколько я помню, конники называют его и хлыстом, и стеклом. Это вспомогательный инструмент для управления лошадей, служит больше для подсказки лошадям и самоуспокоения всаднику. Чаще используется хлыст-стек с ременной петлей или хлопушкой на конце и петлей для удобного захвата на рукояти. Однако бывают наконечники с подвижным плетеным кончиком. Бывает разной длины и гибкости, в зависимости от целей.

**Трость** (ротанговая, бамбуковая) – по названию понятно, что это девайс растительного происхождения.

**Ротанг** – специально обработанная лиана пальмы.

**Бамбук** – род многолетних вечнозеленых растений семейства Злаки, трости изготавливают из стеблей бамбука.

**Трость** (палка) – это очень суровое и весьма травматичное орудие.

**Розги** – связанные в пучки ветки ивы, березы, орешника, кизила и т.п. деревьев и кустарников, тонкие упругие и гибкие прутья, используемые для телесного наказания – порки.

Помимо этого всего , так же имеют место быть самодельные девайсы. Как я к этому отношусь понятно ещё с моего отношения к людым самодельным секс игрушкам в принципе – лучше этого не допускать. Девайсы выполненные специалистами , отвечают необходимым требованиям санитарных и других норм , и являются более безопасными. Единственное что я могу отметить в плане исключения, так это ремень. Ремень отлично подходит для порки , и прост в использовании . При играх с ремнем будьте осторожны с металлическими частями , металлические девайсы для порки я вовсе не рекомендую , в моём понимании это трактуется как насилие , нежели бдсм игра.

## Глава 9 Сексуальное бельё

Следующим секретом качественной половой жизни в нашем списке становится сексуальное бельё . И это не обязательно должны быть полные наборы . Для начала разберёмся что входит в этот , так сказать , сексуальный лук ? Будем перечислять , имитируя этим процесс раздевания , итак , в первую очередь мужчина снимает с тела женщины сексуальный халат. Халат – это как основное блюдо , под которым скрываются десерты. Сексуальный халат позволяет произвести впечатление эффектом неожиданности , и поэтому определенно стоит подарить его своей партнерше , или приобрести самостоятельно – если вы женщина. Вместо халата подойдут так же : negligee , пеньюары , и сорочки. Снимая халат , далее идем сверху вниз , какую одежду можно выбрать под халат ? Первое что бросается в глаза , это сексуальный бюстгальтер. О том что всё сексуальное бельё должно быть одного цвета , думаю говорить не нужно. Так же советую не выбирать бюстгальтеры с множеством застёжек , такие пока расстегнёшь – х#й падает ( сарказм ). Под бюстгальтер так же можно подобрать корсет , однако это на любителя. Корсет вовсе изначально использовали для корректировки фигуры , а вовсе не для подчеркивания сексуальности женщины. Хотя одно другому , в принципе не мешает. Можно так же подо-

брать нижнюю юбку. Чем больше одежды – тем дольше прелюдии. Только не переборщите, помните правило про падающий х#й, и сто одежек и все без застежек у лука. Только в этом случае застежки вы всё так и встретите, и далее как продолжается загадка вы помните (кто его раздевает, тот слезы проливает). Колготки рекомендую разве что самые дешёвые, темные, не плотные. Они чрезмерно прячут тело, но за то их не жалко порвать во время прелюдии. (заранее подготовьте морально к этому свою избранницу, иначе получите скандал вместо хорошего секса). На вкус и цвет товарища как известно нет, но мне на женских ножках больше нравятся чулки. Чулков так же имеется огромное разнообразие. В идеале можно приобрести множество видов. К чулкам прилагаются пояс для чулок и подвязки. В идеале эти составляющие должны сочетаться в одном изделии, чтобы излишне не морочить голову. Но если процесс раздевания доставляет вам такое удовольствие, то пожалуйста. И наконец то мы подошли к трусикам. Это могут быть обычные трусики под цвет остального белья, стринги, или кружевные. Трусы – шорты, слипы, панталоны, отлично подойдут если вы испытываете ностальгию по девяностым. Но на такой случай я вспоминаю своих друзей, как один называл другого извращенцем, за то что тот постоянно пил чай без сахара. Как бы банально не звучало – сексуальное бельё должно быть сексуальным. Сексуальное бельё должно быть в такой расцветке, где один цвет является преимущественным, и помимо него

присутствует ещё максимум один. К примеру : чёрное бельё , с красными полосками. Не стоит наряжаться как новогодняя ёлка , вам всё так и сексом заниматься , а не хороводы соби-  
рять. Ну и в завершении стоит упомянуть о качестве ткани. Бельё должно быть качественным , таким которое будет приятно прилегать к коже , не вызывая дискомфорт и раздраже-  
ние , и которое будет приятно снимать.

Плюсы и минусы материалов :

### **Хлопок**

(+)

Прочность. Долговечность. Простота в уходе: хорошо от-  
стирываются, гладить их труда не составит.

(-)

После стирки материал может дать усадку. Сильно мнет-  
ся.

### **Вискоза**

(+)

Хорошо держит форму . Пропускает воздух и влагу . Очень красиво выглядит. Ходить в таком белье не жарко даже в самый знойный день

Цвета надолго сохраняют свою яркость.

(-)

Со временем на поверхности могут образовываться катышки. Во влажном состоянии ткань довольно уязвима, изделие может повредить высокая температура или сильное механическое воздействие.

### **Тактель, полиамидное волокно**

(+) Прочность, износостойкость. На ткани не образуются катышки. Яркий цвет не блекнет. Изделия практически не мнутся. Легкость в стирке. Не накапливает статическое электричество.

(-) Высокая стоимость.

### **Модал**

(+) Материал экологически чистый, не содержит примесей, вредных для кожи. Яркий цвет не потускнеет даже при частом использовании. Стирать можно любым порошком.

Практически не сминается. Белье хорошо сохраняет форму даже после множества стирок.

(-) Высокая стоимость.

## **Полиамид**

(+) Прочность, износостойкость, длительный срок службы. Практически не мнется. Стирка труда не составит. Слабо пропускает влагу и воздух.

(-) Может утратить внешнюю привлекательность из-за пота. Электризуется.

## **Полиэстер**

(+) Длительный срок использования. Не мнется. Быстро сохнет.

( - ) Образует статическое электричество. Отличается жесткостью.

## **Эластан**

(+) Очень устойчив к разного рода повреждениям. Изделия отличаются высокой эластичностью, не мнутся. Хорошо

держат форму, не растягиваются.

( – ) Под воздействием солнечных лучей ткань желтеет.  
Боится высоких температур.

# Глава 10 Эксперименты со светом -

Речь идёт об освещении в помещении. Если вы привыкли заниматься сексом в темноте то самое время включить свет. Иначе забудете как выглядит ваша женщина обнаженной. Если же вы привыкли заниматься сексом при свете , то тут я вам посоветую экспериментировать с разными цветами в освещении. От обычного света стандартных ламп порой устают глаза. Самый оптимальный вариант это светильники которые устанавливаются чаще всего на тумбочках по сторонам от кровати. Так вот , уберите их наконец то оттуда. Излишний свет попадая вам в глаза вызывает усталость , а вам как бы сексом заниматься а не просто поспать рядышком , верно ? Так же можно попробовать изменить цвет освещения. Новые цвета в освещении добавляют новых красок в вашу сексуальную жизнь. Цвет освещения вы можете выбрать по своему вкусу , главное чтобы он был не слишком темным , и не слишком светлым , так как чрезмерная темнота лишает возможности полностью разглядеть тела во время полового акта , а чрезмерная яркость освещения давит на глаза . Тут как и во всех аспектах секса важно выбрать свои предпочтения и золотую середину. Не стоит выбирать гирлянды , и всё в этом роде , вы все так и не на дискотеке. Такой выбор может так же привести к тому что ваши глаза устанут , и спо-

соб автоматически посчитается не ахти. Гирлянды подойдут лишь в том режиме , в котором они не мигают.

# Глава 11 Музыка

Начнём с того что в сексе , я разделяю музыку для прелюдий , и музыку непосредственно для секса. Потому что бывает что люди предпочитают нежные , чувственные , пронизанные лаской прелюдии , и при этом жесткий , грубый секс. Так же , для того чтобы не наскучила одна и та же песня , можно составить плейлист , с автоматическим воспроизведением. Музыка так же отлично дополнит перерывы между половыми актами , особенно это актуально , когда вы с партнером обсудили уже всё на свете , и вам банально не о чём поговорить. В таких случаях хорошо подходит медленный танец , под соответствующую музыку. Музыка непосредственно для секса может быть даже без слов. Всё что от неё требуется , это задавать привычный вам ритм , и поднимать настроение. Для многих , особенно женщин , хорошее настроение – залог хорошего секса. Музыка справляется с этим на ура.

В своей практике для прелюдий мне нравилось использовать треки Lucaveros – Музыка для секса , и Jah Khalib – порвано платье. Но эти треки действительно подходят больше к прелюдиям , нежели к самому половому акту. Музыка для полового акта , как я уже говорил , может задавать темп фрикций , и характер секса , это может быть романтическая музыка , ритмичная музыка , на примере той же песни по-

рвано платье , а если вам нравится преимущественно жесткий секс , то разумеется отлично подойдет рок. Главное если вы выбираете рок , не стоит переоценивать свои возможности , под такой ритм то , и обкончаться можно раньше времени.. А если вам повезло и ваш секс длится все так и дольше , чем песни в вашем плейлисте , то рок самое то. Преимущественно выбирайте рок на английском языке , чтобы текст песни не мешал самому главному процессу. Как я писал в первой части книги , некоторые девушки, такими способами разнообразия полового акта , способны полюбить рок , если им нравится жёсткий секс , и полюбить жесткий секс , если им нравится рок. Но не забывайте что эти предпочтения зависят все так и так же и от физиологии , так что не стоит переусердствовать . А вы уже выбрали свой плейлист? Самое время этим заняться!

# Глава 12 Совместный просмотр порно

Кто из нас не смотрел порнографию? Большинство делает это на постоянной основе , при чём это относится как к мужчинам , так и женщинам . И если социологи когда либо проводили исследования , кто больше склонен смотреть порнографию , то победили бы мужчины , потому что женщины больше склонны врать на вопросы в социальных опросах. Но я был бы не я , если бы не полез в гугл с этим вопросом. Большинство источников , действительно указывают что мужчины смотрят порнографию чаще , но есть и другая статистика , Цитирую : Исследование, опубликованное в журнале Sexologies Journal, показало, что после вступления в брак женщины чаще смотрят фильмы для взрослых, чем до замужества. При этом с мужчинами ситуация обратная – после женитьбы порно их интересует гораздо меньше.

Исследователи опросили сотню мужчин и женщин, состоящих в браке, чтобы выяснить, как их отношение к сексуальности и поведение меняется после создания семьи. Из опрошенных женщин, только 9% регулярно смотрели порно до замужества, а после заключения брака эта цифра выросла до 28%. Среди мужчин, связавших себя узами брака, толь-

ко 14% смотрят порнографию, а холостые ребята посвящают этому занятию в два раза больше времени – среди неженатых мужчин любителей клубнички целых 28%.

Так же , этот же сайт утверждает :

Сегодня гораздо меньше женщин чувствуют социальное давление в отношении просмотра порнографии, чем пару десятков лет назад, поэтому и занимаются этим с большей охотой. Итак , тут я уже облажался , давайте переходить к главной сути...

Совместный просмотр порно.. В голове не укладывается , правда ? А ведь некоторые пары успешно это практикуют , и их все устраивает . Для того чтобы подойти к совместному просмотру порнографии грамотно , стоит сразу исключить варианты порнографии , которые могут задеть чувства партнёра ( мало ли ) , это во первых. Во вторых порно для просмотра следует выбирать вместе , иначе можете столкнуться с такими проблемами как : – А , ты выбрала этот ролик чтобы показать мне какого размера бывают члены? Или : – Фигура устраивает говоришь? А что ж ты на стройненьких засмотрелся?.. И совместный просмотр порно на этом моменте срывается , и плавно перетекает в скандал. Для того чтобы этого избежать , и следует выбирать ролик совместно. Почему совместный просмотр порно может быть полезен для пары?

Во первых : Банально вы можете что то для себя подчеркнуть , чего сексологи делать обычно не рекомендуют , но –

есть аспекты не технические : свет , атмосфера , бельё , из этого всего можно черпать идеи для своей интимной жизни . Повторять позы – лучше все так и по камасутре.

Во вторых : это просто весьма пикантный момент , считается что далеко не каждая пара может себе такое позволить , и действительно , такое увлечение значительно расширяет ваши рамки , которыми нас постоянно ограждают : культура , менталитет , общепринятые нормы , воспитание , религия , и прочее. Вспомните что вы не картина – выйдете из необоснованно установленных рамок , совместный просмотр порно ролика – широкий к этому шаг. Да простят меня мужья тех жен, которым не понравится этот совет..

# Глава 13 Эротическая фотосессия

Кто из нас не фотографировал себя обнаженным? Особенно если вы обладаете действительно красивым телом , и имеете что показать. Я так вообще поместил на обложку первой книги свою исцарапанную спину. Да , это моя личная фотография , но не суть. А теперь к сути.. Вы когда ни будь задумывались о совместной эротической фотосессии? В двух словах как это происходит : Вы фотографируете партнёра , он фотографирует вас , ( вы начинаете драться за фотоаппарат , в шутку манипулировать фотографиями друг друга , угрожая отправить в сеть ) , а после у вас хороший , примитивный секс ! Идеально , не правда ли? Слишком идеально чтобы быть правдой. На самом деле в эротических фотосессиях необходимо учесть множество нюансов : разрешение камеры , правильность освещения , правильно подобрать ракурс , и ещё много других заморочек.

Но собственно.. А почему бы и нет ? Кто сказал что в постели можно только заниматься любовью? Эротические фотосессии протестуют! Можно фотографироваться на память , а можно сделать несколько фотографий и незамедлительно их удалить , от греха подальше . В любом случае эротическая фотосессия – это весьма интересное , иногда очень весёлое , и пикантное занятие , по итогам которого вас ждет

отличный секс. В процессе эротической фотосессии вы подогреваете интересы друг друга к себе , и порой даже предварительно возбуждаетесь , что неоспоримо является ещё одним плюсом такого рода занятий. Не стесняйтесь своих тел , и самого процесса , а что касается тела – главное чтобы оно нравилось вашему партнеру , и вы способны на незабываемую эротическую фотосессию. Лишь бы эти кадры не попали в интернет или не были отправлены по ошибке родителям ...

# Глава 14 Съёмка порно

Вы когда ни будь смотрели фильм домашнее видео ? Не смотрите его до того как снимите своё первое порно. По сюжету фильма , для того чтобы разнообразить свою интимную жизнь , пара решается на съёмку домашнего видео. По итогу кассета с этим видео пропадает , чем создаёт супругам немалую головную боль. Но если вы не забываете удалить свои шедевры , и вы не футболист Артём Дзюба , то съёмка домашнего порно ролика станет отличным способом разнообразить свою интимную жизнь! Что нужно знать и уметь для того чтобы это осуществить?

*1. Следует правильно установить камеру , так чтобы вы точно попадали в кадр ;*

*2. Если вы так же тр#хаетесь дольше той длительности видеозаписи , которую ваша камера способна заснять , то необходимо выбрать другую ( не женищину ! Камеру! ) ;*

*3. Поработайте над светом. Убедитесь что в видео будет вас видно , если это секс при тусклом освещении. Если это секс при нормальном , комнатном освещении , убедитесь что на экране ничего не блестит. Не то наснимаете лучиков всяких , и не тех что нужно ;*

*4. Не забудьте вырезать из видео тот момент , когда вы идёте выключать камеру. Независимо от того , насколько*

*красивый секс вы заснимите , просмотр его концовки мало вас возбудит ( ой , а что у тебя там висит ? ) .*

*5. Если вы взялись снимать порно , даже просто для себя , то старайтесь делать это качественно , и круто. По таким видеороликам вы сможете наглядно наблюдать свой прогресс в сексе , а так же ему будут свидетельствовать длительности роликов.*

Не стесняйтесь своего тела , не бойтесь экспериментировать , и вы каждый вечер , будете по новому говорить – что это был самый лучший секс в вашей жизни . Побочные эффекты главы : порождение новых порно актёров XD

## Глава 15 Зеркала

Не менее привлекательной идеей помимо домашнего видео , являются зеркала. Суть способа в том , что ваши отражения в зеркале во время секса , накаляют градус обстановки , и усиливают возбуждение. При этом вы видя себя в отражении , стараетесь подать себя максимально красиво и эротично , что так же благоприятно влияет на ваше возбуждение. Зеркалами так же рекомендуют пользоваться в совокупности с другим способом – алкоголем. Немного поменяв своё восприятие , вы добавите своему сексу перед зеркалом , ещё больше шарма. Зеркало можно установить с какой то стороны около кровати , можно воспользоваться гардеробом с зеркалом , расположив его напротив кровати , можно пойти ещё дальше , и соорудить зеркальную стену в вашей спальне. И секс разнообразите – и интерьер , полезно и приятно. Если вы занимаетесь сексом при комнатном свете , то следует позаботиться чтобы свет никак не отражался в зеркале , и не навредил вашим глазам. В любом случае это испортит вам секс , если люстра будет отражаться в зеркале вместе с вами. Стоит так же убрать излишние объекты на фоне , которые могут испортить эротическую картину. Особенно если это что то смешное. Юмор бывает полезен в интимной жизни , но иногда он приходит не вовремя. Что касается разме-

ров зеркал , тут всё однозначно – чем больше , тем лучше . Маленькое зеркало навряд ли даст какой то вау – эффект. Прекрасно подойдёт трюмо. Оно достаточно большое , чтобы в красках передать ваше отражение , а три его составные части позволят смотреть на это отражение с немного разных ракурсов. Зеркала это идеальный совет для людей , любящих своё тело , и просто для нарциссов. Главное – чем больше зеркало , тем лучше эффект. И выбросите из головы разную мистику , по отношению к зеркалам , это всего лишь ваше отражение. Берите на заметку и практикуйте.

# Глава 16 Камасутра

История камасутры берёт начало чуть ли не из древних времен. Это издание содержит перевод «Камасутры» (Kamasutra – буквально «Наставление в каме», т. е. в сфере чувственных желаний человека) – одного из известнейших памятников древнеиндийской дидактики, созданного около полутора тысяч лет назад. Камасутра сталкивалась со множеством проблем, к примеру с запретом на издание в ряде стран, в частности в российской федерации. Что и не удивительно, даже сейчас, в 2020 году, секс расценивается в обществе как что то запретное, которое выражается в двух минутах пыхтений под одеялом, а всё остальное вырезает цензура. Не удивительно что в большинстве стран, даже в двадцать первом веке такой чудовищный уровень сексуального образования. В этой главе я отвечу на ряд важных вопросов, связанных с камасутрой.

*– Почему полезно приобрести камасутру :*

Глава о камасутре, должна была быть вовсе первой, а не шестнадцатой, но я как видите не страдаю перфекционизмом. В сексе как правило не всегда приходит в голову попробовать новую позу, а начиная изобретать что то своё, пока

церемонишься , как я уже выражался – х#й падает . Имея всегда под рукой камасутру , вы больше не будете сталкиваться с такой проблемой . Можно так же отобрать самые интересные позы , понравившиеся именно вам , отксерить материал , и не путаться в этих акробатических цирковых представлениях. Ещё в первой книге я упоминал , что большая часть камасутры просто нелепость , но это вовсе не означает что нелепа вся камасутра. Нелепо – это когда десять – пятнадцать лет брака , каждую ночь , в одной и той же позе под одеялом , вот это нелепо. А камасутра содержит позы , которые могут быть не только интересны , но и полезны. Позы которые могут быть полезны , я описывал в первой книге , квест грамотного любовника 1 . Там я подробно объяснял кому какие позы лучше подойдут в зависимости от физиологических особенностей и так далее. В этой книге , я рассмотрю позы камасутры , с точки зрения эротичности. Но разумеется даже в этой книге , суть которой разнообразить половой акт , а не усовершенствовать , я не стану советовать разную х#рню . По крайней мере очень постараюсь. Если вдруг в конце мне станет влом добавлять иллюстрации к книге , то знайте что я все же рассчитываю , что раз вы купили эту книгу , значит у вас есть доступ в интернет , а следовательно , вы можете найти соответствующую позу в том же интернете по её названию , и не задавать мне глупых вопросов. В моих интересах создать качественный контент , а не просто – красивый. Я не из тех авторов , кто творит такие

заманухи , а вы не дети , чтобы разглядывать картинки , нас вместе интересует полезная информация , и её главная суть. Благодарю за внимание , продолжаем...

*– Итак , самые интересные позы :*

### **1. Первая поза , которую нужно попробовать – поза наездницы .**

Она менее энергозатратна для мужчины , но в то же время женщина может сама себя стимулировать так как ей нравится , прислушиваясь к собственным ощущениям. Сюда же можно добавить позу обратная наездница.

### **2 . Поза Расколотый бамбук ;**

Женщина кладет ногу на плечо мужчины. Мужчина держит ее за бедро и героически совершает проникновение, попутно поддерживая ее поднятую ногу и самого себя.

### **3. Поза Скрепка ;**

Мужчина лежит на спине, ноги вместе. Женщина садится сверху, отклоняется назад и опирается на руки.

### **4. Поза Крадущийся тигр ;**

Мужчина ложится на спину так, чтобы ноги его стояли не на кровати, а на полу. Женщина садится на мужчину спиной к нему, раздвинув ноги. Она может выбирать глубину и ско-

рость, а еще развлекаться с руками.

### **5. Поза самба боком ;**

Женщина ложится на бок на кровать или на пол и вытягивает ноги под углом 90 градусов перед собой. Получается такая форма буквы L. Мужчина ложится сверху, опираясь на вытянутые руки, расставленные по обеим сторонам от ее туловища. Двигаться нужно медленно и осторожно.

### **6. Поза Сфинкс ;**

Женщина ложится на живот, перенося вес на предплечья и выставив одну ногу в бок, а другую вытянув назад. Мужчина ложится сверху и входит в нее сзади, опять же, опираясь на руки. Что хорошо – это давление тела мужчины на женский таз, это обеспечит ей удовольствие, а ритмичные движения довершат дело.

### **7. Поза Y на боку ;**

Название говорит само за себя – именно такую фигуру образуют в результате ваши тела. Как ее достичь? Для начала женщина ложится на кровать лицом вниз так, чтобы ее таз оказался ровно на краю этой самой кровати. Голова женщины будет таким образом ближе к полу, на него она к тому же обопрется предплечьями. Мужчина ложится сверху и опирается руками на ее таз.

## **8. Поза Пикап мастер ;**

Мужчина ложится на спину, согнув ноги в коленях и немного их раздвинув. Женщина садится сверху спиной к нему и опирается на его колени. Она контролирует движения.

## **9. Поза гармошка ;**

Женщина ложится на спину, подложив под голову подушку и прижав ноги к груди. Мужчина становится на колени перед ней, и она ставит ноги ему на грудь. Он держит женщину за колени. Проникновение очень глубокое.

## **10. Вечером в среду после обеда ;**

Такая ленивая поза, идеальна для ненапряженных развлечений. Мужчина ложится на бок, опирается головой на руку, согнутую в локте. Женщина ложится на спину перпендикулярно ему и упирается ногами в пол за его спиной. Можно смотреть друг другу в глаза! Очень благоприятный для женщины угол. Стоит отметить что я выделил десять поз из ста предлагаемых в статье , ссылку на которую я так же оставляю под текстом .

<https://brodude.ru/100-poz-iz-kamasutry-kotorye-dolzhen-poprobovat-kazhdyj-chast-2/>

*– Игры в кости с камасутрой*

Существуют в продаже игральные кости , с изображением определенной позы камасутры на каждом из шести ребер. Вы можете приобрести множество кубиков с различными позами , и бросать по два , по четыре и более кубика за раз. Таким простым образом вы сможете отбирать позы случайно , исключая вероятности что вы начнёте практиковать лишь определенное число поз , к которым привыкли больше всего. Но как сексолог , хоть и названный , могу сказать что в идеале у вас должно быть около десяти – двадцати поз в арсенале , которые вам идеально подходят. Это влияет на качество секса. Смена сексуальной позиции каждую минуту – на качество секса навряд ли влияет , вы банально не успеете довести женщину до оргазма.

Отбирайте позы грамотно , а мы идём дальше , по квесту – грамотного любовника...

# Глава 17 Еда и напитки

В контексте этой главы мы разберёмся как использовать еду и напитки в интимной жизни , и непосредственно в самом сексе. И пусть гастрономического оргазма в природе вроде как не существует , хотя погодите ка.. Цитирую [www.velvet.by](http://www.velvet.by) : 25-летняя американка Габи Джонс «страдает» от редкого заболевания – «перманентного генитального возбуждающего синдрома». То есть она испытывает сексуальное удовлетворение от еды. Она даже открыла сайт, на котором за умеренную плату можно наблюдать вживую за этим процессом. «Это как наркотик, ты ешь и получаешь оргазм, от этого невозможно отказаться», – признается Габи. Так что теперь она уже весит более 220 килограммов. Но мы с вами не Габи Джонс , поэтому давайте вернёмся к теме. В отличие от Габи , мы будем использовать еду и напитки непосредственно в сексе. По мне так это ещё более извращенное занятие , но если бы вас это не интересовало , то навряд ли вы купили бы мою книгу. Итак , давайте же приступим к описанию , как при помощи еды разнообразить интимную жизнь?

– *Еда* :

Еда в постели на самом деле может быть очень сексуальным дополнением. Еду можно использовать для оральной

стимуляции , пытаясь таким способом вызвать или усилить возбуждение , да и идея кормить друг друга в процессе прелюдии , или перед прелюдиями какими ни будь вкусненькими фруктами , должна была быть выдвинута на нобелевскую премию , что вообще может быть лучше хорошего секса и вкусно поесть? А тут на тебе , два в одном , впечатляет ! Можно так же поедать кусочки фруктов с тел друг друга , что тоже весьма неплохо. Главное не используете ничего липкого , и не увлекайтесь в процессе , вам с этим человеком ещё жить , понимаю , он вкусный..

Бананы и клубнички я думаю вы сами догадаетесь для чего можно использовать.. Или всё так и предупредить что это еда а не секс игрушки?... Пожалуй так и быть , банан и клубника отлично подойдут для оральной стимуляции , это будет полезно и в том случае если вашей женщине нравится оральный секс , и в том случае , если вы не знаете как её к этому наконец то склонить. В своей первой книге я давал совет на этот счёт используя свой прошлый опыт. В моём случае партнёрша сама загорелась идеей сделать мне первый минет , в результате оральной стимуляции большим пальцем ( руки! ) , и параллельной стимуляции других эрогенных зон . Это работает следующим образом : Пока ваша партнёрша , получает удовольствие от секса , с вашим большим пальцем в ротовой полости ( особенно если она увлекается и начинает его эротично посасывать ) , в последствии , эта стимуляция ( оральная стимуляция ) начинает ассоциироваться у

неё с сексуальным наслаждением , и о , чудо !.. В общем , так я получил свой первый минет. Это конечно не панацея , и это не означает что такой фокус пройдёт у всех , но попробовать можно . Особенно используя для этого характерную еду : клубника , чупа-чупс , банан.. В любом случае , это нехило разнообразит ваш секс.

– *Афродизиаки* ;

Окей , Википедия.. Афродизиаки – вещества, стимулирующие или усиливающие половое влечение или половую активность, в противоположность афродизиакам , которые препятствуют получению сексуального удовольствия или подавляющим влечение. Итак , что же относится к афродизиакам? Лично в своей практике , чаще всего я использовал грецкий орех. Употребление мужчиной грецкого ореха , за час – тридцать минут до полового акта , как показала в том числе и моя личная практика , усиливает возбуждение , а так же продлевает половой акт. Ну а почему вы думали они такие дорогие? ( шутка.. Хотя не факт) . Та же клубника так же относится к афродизиакам. Её ещё называют природной виагрой , за её характерные свойства. Рыба , и в принципе морепродукты относятся к афродизиакам ( возможно поэтому девушки так любят суши , лично на мой взгляд они какие то безвкусные , но это тоже не факт) . Острая пища – тут главное не переборщить , вам все так и целоваться. Для

создания более качественного контента , я перечисляю вам лишь то , что действительно дало ощутимый эффект на моей практике . ( Мама говорит что сюда входит ещё и имбирь , но у меня такое себе к этому отношение ) . В принципе , лично по моему мнению , каждый оргазм , по разному реагирует на продукты , и то что не подошло мне – вполне вероятно от-лично подойдёт вам , или наоборот , то что мне не подошло – вам даст какой то эффект .

– *Напитки ;*

Не будем задерживаться на афродизиаках , давайте рассмотрим напитки. Итак , что рекомендуется пить перед сексом? Однозначно зелёный чай . Он благоприятно влияет на кардио. Но однако не чаем единым сыт человек , и следующий пункт гораздо интереснее.

– *Алкоголь ;*

Алкоголь способен продлить половой акт. Разве что с поправкой на то , что делает он это , притупляя ваши ощущения. Есть вещи которые действуют лучше чем алкоголь , и при этом ощущения не притупляют , а наоборот обостряют , но они притупляют вас самих , и запрещены законодательством моей страны , поэтому я не могу об этом писать. Алкоголь часто рекомендуется в сексе при зеркалах. И в презервативе.. А то.. Мало ли...

– *Питьё алкоголя с тела ;*

Но употреблять алкоголь можно не только в нычку от ва-  
шего партнёра , как некоторые привыкли , но и вместе , бо-  
лее того , можно пригласить его третим в ваш секс ( третих  
лиц приглашать я категорически не рекомендую , хоть у ме-  
ня были такие эксперименты , но это не было серьёзными от-  
ношениями) . Употребления алкоголя с тела партнёра весь-  
ма интересное и приятное занятие. Только правильно подой-  
дите к выбору спиртного напитка , он не должен содержать  
большое количество сахара , иначе эту липкую гадость ещё  
думать как отмывать. А вам и без того есть чем заняться ,  
думать о том , как вы используете еду и напитки в своей сек-  
суальной жизни , это же так интересно и оригинально..

## Глава 18 Прелюдии в общественном месте

С кем не бывает , когда вас внезапно настигает страсть , а до постели ещё далеко ? Прелюдии в общественном месте на самом деле более распространенное явление , чем кажется на первый взгляд . Чтобы было ещё интереснее , расскажу историю из своего опыта. Ехали с девочкой в автобусе , путь долгий , более двух часов езды. Она кладет мне голову на крепкое плечо , мило засыпает , за окном сменяют друг друга очаровательные пейзажи , в общем романтика.. Лёгкие , нежные поцелуи плавно перетекают в страстные. Автобус полупустой , забиты лишь несколько мест на первых рядах. Девушка возбуждена до предела , как в прочем и я сам. Я расстёгиваю пуговицу на её джинсах , но в силу неэластичности ткани , могу запустить в неё только пол сантиметра на кончике пальца. Возбуждение достигает своего пика , и девочка испытывает оргазм. Она спускается ниже , держа меня крепко за член , но наша остановка обламывает весь процесс. Мы сходим на остановке... Чем не сценарий к эротическому кино? А ведь это моя обыденная , интимная жизнь , не сильно богатая персонажами. Прелюдии в общественном месте накаляют градус страсти в предстоящем сексе , и в ин-

тимной жизни в целом. Единственное главное правило – не попадаться никому на глаза , иначе можно сгореть от стыда. Особенно как я например , на глаза участкового полицейского. Так же постарайтесь убедиться что вас не снимают камеры установленные по близости . Ну а в целом , если вы устали от рутины и обыденности , прелюдии в общественном месте – довольно хороший способ разнообразить интимную жизнь.

## **Глава 19 Секс в общественном месте**

А вот секса в общественном месте у меня к сожалению не было . Ну , зависимо от того , что считать общественным местом? Двор территории школы ? Общественный туалет ? Ладно , извиняюсь. Соврал. Было. Секс в общественном месте отличается ещё большим экстримом , и если вы редко такое практиковали , или не практиковали вовсе никогда , то вероятно это останется в ваших воспоминаниях до конца жизни. Что важно знать при сексе в общественном месте ? В первую очередь , разумеется следует убедиться что вас сложно заметить. Ещё лучше если это практически невозможно , хотя таким образом страдает градус экстрима. И помимо всего прочего , на случай , если вас всё же заметят , следует иметь при себе определенную сумму денег , способную покрыть штраф и дорогу до дома. Вокруг секса в общественном месте не утихает шумиха. Истории в пошлых пабликах заполоняют социальные сети. Но как мы все понимаем , большинство из них фейковые , обыкновенные вбросы , и если вам удастся устроить такое наяву , и анонимно поделиться с этим , то вы ещё как минимум долго этого не забудете. Таким образом , единожды занявшись сексом в об-

щественном месте , вы создадите себе настроение на недели вперёд , и воспоминания , как я уже говорил , на весь остаток жизни. Разве это не круто ?

Только постарайтесь всё же остаться незамеченными , как бы не парадоксально , при том что секс в общественном месте это так пошло , сенсационно , и в целом круто – совсем не круто при этом спалиться . Будьте бдительны , так сказать , и помните , это не вам могут испортить секс случайные свидетели , это вы ломаете психику потенциальным свидетелям.

## Глава 20 Смена ролей

Во многих парах практикуется секс , при котором один партнёр занимает в нём ведущую роль , и ничего , никогда не меняется . Что мы имеем в итоге ? Секс : 5 минут под одеялом , в миссионерской позе . Я дам вам один совет , который одновременно разнообразит вашу интимную жизнь , увеличит продолжительность полового акта , и увеличит шансы вашей женщины на оргазм. А так же лишит вас усталости после сексуального акта. И всё это благодаря смены ролей.

*Как это грамотно сделать ?*

Займитесь сексом в позе наездницы. Когда девушка сверху , она может сама контролировать весь процесс , ритм , глубину проникновения , характер и траекторию фрикций , женщина в такой позиции сама , полностью отдавшись собственным ощущениям , доводит себя до оргазма , с поправкой – если эта женщина разобралась в собственной сексуальности , и точно знает какие стимуляции ей по вкусу. В любом случае можно позволить ей этому научиться. Важно поддерживать женщину в этой позе комплиментами , так как для большинства женщин , которые не любят эту позу , решающим фактором в своём скептическом отношении к ней , являются собственные комплексы , и загоны по поводу собственной сексуальности. Вы должны дополнитель-

но возбуждать женщину всевозможными мануальными стимуляциями , и поддерживать её теплыми комментариями и комплиментами : да , детка , ты просто фонтан страсти , ты у меня такая сексуальная и горячая.. Можно так же добавить сюда грязные разговоры во время секса : прыгай на нем как грязная с#чка и все в таком роде , если это уместно в вашей паре. Что мы имеем в итоге ? На своем личном опыте могу сказать , что из самой скромной женщины , которая прячет глаза оказавшись впервые в вашей компании , постоянно смущается , и стесняется даже кружку воды попросить – вы получите действительно настоящий фонтан страсти , если будете делать всё правильно , поддерживая девушку , и не торопя её в процессе раскрепощения. Не забывайте что это психологический процесс , причём довольно таки сложный , вы не на марафоне , в этом деле главное не скорость достижения результатов а сам результат , качество результата. Пользуйтесь!

# Глава 21 Ролевые игры

Пожалуй один из самых интересных способов разнообразить интимную жизнь – это ролевая игра. Ролевая игра включает в себя выбранный сценарий и выбранного персонажа . Кто то при ролевых играх ограничивается одной лишь своей фантазией , а кто то идёт дальше , и о том как пойти дальше , мы и поговорим. Воображение – это конечно хорошо , и очень полезно когда оно присутствует , но полное погружение в роль – это совершенно новый уровень. Для того чтобы подчеркнуть свой образ в лице какого либо персонажа , лучшим вариантом является всё же – преобразиться в этого персонажа. Основным элементом таких преобразений являются костюмы. Вот надела женщина костюм кошечки , с ушками , хвостиком , и всё : и ежу понятно что она теперь кошечка. Что касается ежей – очень интересный вариант для персонажа , но я бы не рисковал. Итак , мы выбрали сценарий , выбрали костюмы , чтобы было ещё интереснее , можно пойти ещё дальше и выбрать грим . Сценарии можно черпать их интернета , а можно придумывать самостоятельно.

spb.secrets-center.ru отобрал для вас топ 10 сценариев к ролевым играм , которые я процитирую . Для нас это будет топ 9 , потому что с 10-й пункт в их списке на мой взгляд не является ролевой игрой.

Итак , цитирую :

### ***1. Игра в доктора***

Пожалуй, это одна из самых распространенных мужских фантазий, в которых облаченная в коротенький халатик медсестра совершает определенные медицинские действия, например, проводит обследование. Для того чтобы реализовать эту мужскую фантазию девушке просто нужно облачиться в коротенький белый халатик на голое тело, стараясь выделить при этом зону декольте. Далее необходимо полностью вжиться в роль соблазнительного медицинского работника.

Поскольку медсестра выполняет свои обязанности, она ничуть не смущается, отдавая команды – «Пациент, разденьтесь до трусов и ложитесь на кушетку, мне нужно вас осмотреть» или «Повернитесь, приспустите штаны, нагнитесь» – в общем, чего душа запросит. Уверенный голос, отдающий четкие распоряжения, невероятно возбуждает, потому стесняться не стоит. Дальнейшее развитие сценарий получит уже в постели.

### ***2. Секс с незнакомкой***

Поскольку даже очень любящие люди теряют вкус к монотонному домашнему сексу, освежить эмоции поможет игра в незнакомку. Чтобы предстать перед своим партнером в

новом образе, женщине придется измениться внешне – перекрасить волосы или надеть парик, поменять привычный стиль одежды и макияж. Суть игры сводится к тому, что партнеры должны познакомиться заново. Для этого им придется отдельно друг от друга прийти в кафе или клуб, там встретиться и начать знакомиться. Это потрясающий эксперимент, позволяющий партнерам обсудить те темы, о которых они ранее говорить не осмеливались. Как правило, очень скоро «знакомство» заканчивается бурным сексом.

### ***3. Секс в отеле с горничной***

Это тоже одна из довольно распространенных мужских фантазий. Чтобы она была воспринята реально, не мешает снять номер в гостинице. Для создания образа горничной барышне понадобится коротенькое платьице, белый фартучек и щетка для смахивания пыли. Далее сценарий будет развиваться сам собой.

### ***4. Босс и секретарша***

Этот вид игры подразумевает, что женщина, находясь в роли секретарши, будет выполнять все пожелания своего начальника, надеясь на хорошую премию. Такая игра невероятно возбуждает мужчин, поскольку они себя чувствуют хозяевами положения и имеют возможность реализовать все свои фантазии.

## ***5. Раб и его госпожа***

Игра очень напоминает предыдущую, только мужчина и женщина меняются ролями. Здесь очень важно заранее заготовиться необходимыми атрибутами – наручниками, цепями, ошейником, кнутом, которые можно приобрести в специализированном магазине. Разумеется, подобный сценарий необходимо предварительно обсудить со своим мужчиной. А лучше всего заранее посетить наш тренинг "Красота лёгкого БДСМ", где мы научим вас делать всё правильно.

## ***6. Старшеклассник и строгая учительница***

Благодаря этой ролевой игре мужчина имеет возможность перенестись в подростковый возраст, когда гормоны зашкаливают, а учительница молода и сексуальна. Нерадивого ученика можно оставить на дополнительное занятие по биологии, в ходе которого ему придется все демонстрировать на практике.

## ***7. Сантехник***

Подразумевается, что муж ушел на работу, а симпатичная скучающая домохозяйка ожидает прихода сантехника. Это будет brutальный мужчина, настоящий самец, готовый к сексу в любой момент. Здесь для партнера понадобится спецодежда и ящик с инструментами.

## ***8. Насильник и жертва***

Достаточно экстремальный сценарий, который подойдет не каждой паре. Тем не менее, если оба готовы экспериментировать, можно задействовать и этот вариант для усиления сексуального желания.

### ***9. Муж и любовница или наоборот***

Такая ролевая игра часто способна предотвратить измену. Здесь крайне важно постоянно поддерживать интригу и до конца находиться в роли. Добавит ощущениям остроты страх разоблачения.

Конечно же эти сценарии идеальны и не универсальны . Каждый выбирает , или придумывает что то своё . Главное при этом не забывать добавлять в свои ролевые игры ещё и различную атрибутику , помимо фантазии. Так же не забываем о пони плей , кому то это понравится , кому то нет , но в целом , ролевые игры столь разнообразны , с вариациями степени подготовки к ним , и каждый найдёт для себя тот сценарий , который ему больше подходит. Главное согласовать решение.

## Глава 22 Сексуальные фантазии

Кто из вас ни разу в своей жизни не фантазировал о сексе? Одним из самых приятных способов разнообразить свою интимную жизнь , является реализация своих сексуальных фантазий . В книге Квест грамотного любовника 1 , я уже писал о том , как грамотно подойти к сексуальным фантазиям. Первое с чем мы сталкиваемся , это переживание о том , как наш партнёр эту фантазию воспримет. Я советовал написать изначально все свои табу на листочек , и обменяться списками с партнером . Теперь когда у вас есть общая картина того , что ваш партнёр делать категорически не согласен , вы уже знаете примерно что действительно можно ему предложить. На мой взгляд это сильно снижает вероятность на недопонимания , и увеличивает шансы на то , что фантазия будет принята и воплощена в жизнь . Так же разумеется идеи вы можете черпать в том числе и из моей книги , для этого я её в принципе и создаю. А если этих фантазий в совокупности с собственными вам покажется мало , то пошлые паблики в социальных сетях смогут что то вам предложить. Для этого достаточно почитать паблики , и принять для себя что то на вооружение. Так же в таких пабликах можно задать любой интересующий вас вопрос на откровенную тему , опубликовать анонимно , и узнать мнения людей , если вам

это интересно . Почему я упомянул паблики?

Разговоры о сексе бывают очень полезны. А с друзьями не всегда можно поделиться , более того , не всегда можно поделиться даже со своим партнером. Паблики – это анонимно , удобно , это источник вдохновения и пошлого настроения , с зарядом сексуальной энергии для двоих. Не стесняйтесь своих фантазий , и если вы приходите к согласию их реализовать со своей второй половинкой , то в общем то , почему бы и нет? Как я писал в своей первой книге : в сексе нормальным является всё – если это всё устраивает обоих партнеров.

## Глава 23 Игра : Бомба замедленного действия

Если вдруг вы не читали первую часть моей книги " Квест грамотного любовника" , то специально для вас , я расскажу об одной игре , которая благоприятно сказывается на интимной жизни партнёров. Эту игру я рекомендовал для тех , кто не привык тратить много времени на прелюдии , и практически сразу приступает к сексу . Отойдите от своих привычек – дайте себе и партнеру , пять – десять – пятнадцать – сорок минут на прелюдии , и вы заметите насколько улучшится качество вашего секса. Игра бомба замедленного действия – станет вашим личным помощником и проводником в этом непростом деле.

*Итак , перейдём к сути игры :*

Так как я уже устал об этой игре писать и рекомендовать её повсеместно ( а она того стоит) , я просто процитирую её описание с gabc.ru :

***Эротическая игра "Бомба замедленного действия". Сексуальная прелюдия.***

Что понадобится для этой эротической игры: часы или таймер, или секундомер, подойдёт встроенный в мобильный телефон.

Эта эротическая игра, в которой победители – оба участника. Смысл её в том, чтобы как можно дольше продлить удовольствие от секса. Эта секс-игра особенно полезна для мужчин, стремящихся побыстрее достичь цели. В ней они смогут потренировать выдержку и усердие, тем самым доставляя больше удовольствия партнёрше.

*Правила эротической игры "Бомба замедленного действия" :*

Разденьтесь и подготовьтесь к сексу. Установите будильник в своём мобильном телефоне на двадцать минут вперёд. После чего можете приступать к сексуальной прелюдии. Ласкайте и целуйте друг друга, гладьте и обнимайте. При этом непосредственно сексом заниматься нельзя. Проявите фантазию – изобретайте новые способы поцелуев и ласк. Уделите внимание каждой клеточке на теле вашего сексуального партнёра. Об окончании прелюдии, вам сообщит будильник. И вот здесь бомба замедленного действия может взорваться. Выплесните друг на друга весь пыл, накопивший за время прелюдии. В следующий раз увеличьте время прелюдии до тридцати, потом сорока, потом пятидесяти минут. Так можно увеличивать время на заводку секс-бомбы практически неограниченно. Вы с партнёром в первый же раз почувствуете, как изменилось качество секса, от введения перед ним продолжительной прелюдии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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