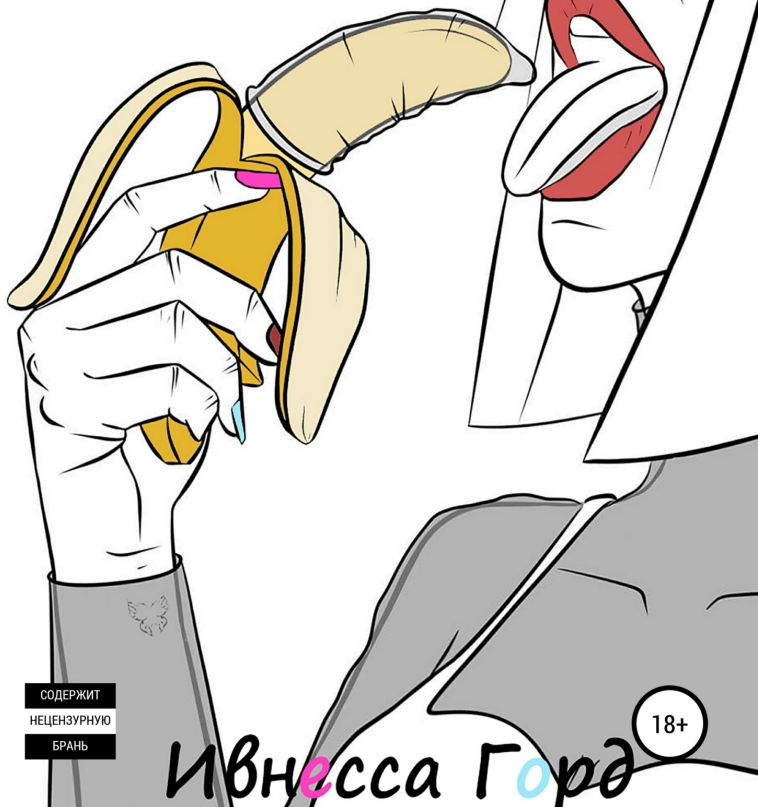


# уд в льствие

и не только...



СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Ивнесса Горд

# Ивнесса Горд

## Удовольствие и не только...

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63352951](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63352951)*

*SelfPub; 2020*

### Аннотация

Мы с вами живем во время открытой сексуальности. Абсолютно все виды секса всё больше придаются огласке и каждый стремится получить максимум удовольствия, и это хорошо. Секс – это наслаждение, это эндорфины, это феерические оргазмы посреди окружающей нас депрессии. Материал, представленный в этой книге, подойдёт любому, как совершенно неопытному в этом направлении человеку, так и мастеру высшего пилотажа в искусстве соитий. Ведь насколько бы вы не были хороши, помните – «нет предела совершенству»! Доставляйте удовольствие и получайте оргазмы!

# Содержание

Введение	4
1. Глубокий минет.	8
2. Кто вообще этот оргазм?	12
3. Способы достижения оргазма девушке.	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Ивнесса Горд

## Удовольствие и не только...

### Введение

Удовольствие – это те положительные эмоции, которые мы получаем в процессе удовлетворения определенных потребностей. Помимо потребности в еде, питье и сне, существует еще множество радостных и приятных моментов, которые мы испытываем регулярно. Сегодня поговорим об одном из них. Если бы секс сводился к чисто к физиологическому удовольствию, о нем бы рассуждали не больше, чем о массаже ступней. Но секс – уникальное и универсальное развлечение. Тут и радость завоевания, и риск, и общение, и альтруизм, и познание мира, и азарт. Однако получить все эти радости одновременно невозможно. Разные виды секса располагают к разным видам удовольствия. Перед тем, как дать волю инстинкту размножения, определи, какой именно секс тебе светит. Вот, пара примеров тебе для изучения:

Сонный секс. Может быть, ты проснулся среди ночи для того, чтобы убедиться, что тыльная часть твоей подруги уютно выгнулась и прижалась именно туда, куда надо. А может быть, вы заснули в воскресный день в обнимку на диване, и сквозь сон тебе примерещилось, что очень хочется сек-

са, а на ней такая тонкая футболка... Тс-сс... не надо её будить. Это бесчеловечно. Лучше действовать мягко и украдкой. Как следует оближи палец, чтобы обеспечить достаточно смазки – её сейчас может не хватать. Теперь бережно, круговыми движениями проводи пальцем вокруг входа в вагину – только без сильного нажима. Дождись довольного урчания. И приступай, не торопясь. Даже если девушка слишком устала, чтобы демонстрировать страсть, она никогда не станет возражать против сонного секса. Главное – не требовать от нее усилий. «Лучшая поза для этого случая – на боку, лицом к спине партнёрши, – пишет Пол Джоанидис, автор книги «Путеводитель по сексу», – так как спящий человек чувствует себя слабым и уставшим, а в таком положении ни на кого не приходится вес чужого тела».

Дикий секс. То, что твоя девушка страдает от дефицита романтики, ещё не значит, что она никогда не хочет быть чуть-чуть изнасилованной. (Ключевое слово «чуть-чуть»!) Обратите внимание на её одежду и поведение. Мелинда Галлахер пишет: «Женщина, если у нее появилось желание скрасить вечер небольшой порцией разврата, может продемонстрировать это с помощью вызывающей, провокационной одежды: коротких юбок, прозрачных маек. Она может начать вести себя грубовато и резковато, пуская тебе, к примеру, дым от сигареты в лицо и дразня тебя. Частым признаком является и знаменитая гримаса «женщины – вамп»: вытянутые вперёд, слегка искривленные губы, прищуренные глаза,

подбородок с вызовом поднят вперёд. Также она может выпить больше чем обычно – или, по крайней мере, изобразить это». Если ты приветствуешь такой почин, веди себя соответственно. Из рекомендованных приёмов – игривое просовывание руки между её коленками под столом, захваты за мягкие места. Когда вы окажетесь наедине, сделай что-нибудь необычное – завяжи ей глаза, запусти руку под одежду, внезапно поцелуй, например, в живот. Таким образом ты дашь ей понять, что сегодня все будет сверхстрастно и супердико.

Игровой секс. Иногда сексуальная жизнь бывает хороша по технически-статистическим параметрам, но тем не менее однообразна. Каждый день – прелюдия, любимая поза, бурный всеобщий оргазм, телевизор, сон. Рискую верными рецептами, иногда надо что-то менять. Твоя партнёрша (надемся, таковая имеется в повседневном сценарии) будет «за» руками и ногами. Итак, выберите ночь для экспериментов. Пригласите на своё ложе тюбик лубриканта или затейливую секс-игрушку. Целенаправленно освоите новую позу. «Иногда нужно что-то менять, – советует Галлахер. – Эксперименты – это то, что отличает хороший секс от замечательно-го».

Так же есть еще романтичный секс, быстрый секс, секс с подсматриванием (когда твой партнер мастурбирует для тебя) и секс-марафон.

Изучи каждый и пойми, какой доставляет вам максималь-

ное удовольствие, а сейчас начнем изучение удовольствий.

# 1. Глубокий минет.

Ты точно не умрешь от глубокого минета. Глубокий минет – это мечта, которая пришла к нам из порно. Если во время минета ты хочешь, чтобы все прошло хорошо, но ты только что и делаешь, это причмокиваешь и из твоих глаз льются слёзы, то наверняка ты плохо изучила эту тему и у тебя совершенно мало практики. Давай попробуем разобраться с этим подробнее. Глубокое удовольствие для него – глубокий минет. Это мечта, которая пришла к нам из жанра порно, а точнее из фильма «Глубокое горло». Этот фильм рассказывал о судьбе несчастной девушке, которая никак не могла достигнуть оргазма в традиционном сексе, несмотря на все усилия и разнообразия сексуальной жизни. Она обращается к врачу и на очередном приеме выясняется, что её клитор находится совсем не там, где положено, а глубоко в глотке.

Если вы неопытны в плотских утехах или же хотите развить собственный навык эротического мастерства, то для тебя я посвящаю этот абзац. Если ты считаешь, что тебе это не нужно, то просто пропусти этот абзац. Клитор – это основная эрогенная зона женщины, но многие из нас совершенно не знают, как обращаться с этим нежным и чувствительным органом. Это непарный женский половой орган, который находится на верхушке схождения малых половых губ. Он выполняет функцию главной эрогенной зоны на теле жен-

щины и способен приносить незабываемое удовольствие во время полового акта. Клитор является источником возбуждения, т.к. из-за особенностей строения он содержит в себе огромное количество нервных окончаний (больше, чем где-либо) и кровеносных сосудов. Кстати говоря, ученые считают, что женский клитор является аналогом пениса у мужчин.

Вернемся к фильму. Обрадованная героиня начинает обучаться обладать техникой глубокого горлового минета, пока не находит член идеального размера и получает свой долгожданный оргазм. Этот фильм стал одним из первопроходцев и первым фильмом категории X. После него в порноиндустрии стали уделять больше внимания минету, потому что до «глубокой глотки» он считался неэстетичным и на экране появлялся крайне редко. Глубокая глотка произвела фурор став первым порнофильмом допущенным на экраны кинотеатров. Способ такого удовольствия ушел в люди и сегодня трудно найти мужчину, который от него откажется. Так почему им так нравится эта техника?

В твоём горле узко тепло и влажно. К этому прибавь его тайные фантазии которую развивает порно. Девушки активно учатся этой технике, потому что как минимум, «как делать горловой минет» – один из самых частых запросов в поисковых системах. Ты наверняка найдешь множество уроков и правил для хорошего горлового. Но, почему же так происходит, что первый раз это всегда ошибка?

Первое, это то, что ты думаешь о *театральности*. Все

порноактрисы делают это иногда так красиво и качественно, что ты даже думаешь, почему до сих пор им не вручили Оскар. Ты тоже стараешься соответствовать этому образу, но вместо чувственного причмокивания из твоих глаз льются слёзы. Именно поэтому ты перестаёшь спускаться глубоко и горловой минет превращается в обычный. Совет для этого, это не беспокоиться и продолжать тренировки. Иметь слёзы в этом случае – это абсолютно нормально.

Вторая распространённая ошибка – *невнимание* к рвотным рефлексам. Во время глубокого минета у тебя может возникнуть тошнота и это нормально. Во всём виноват рвотный рефлекс. Это одна из важнейших защитных функций организма. Он как бы говорит тебе: «Воу красотка, полегче, прежде чем глотать что-то большое и твердое, стоит пережевать это». Но с членом так поступать не стоит, от слова совсем. Попробуй договориться с этим рефлексом. Во-первых, не стоит выполнять эту технику сразу после еды. В идеале должно пройти два часа.

Третья ошибка – ты боишься, что ты *задохнешься*. Тревожные мысли не покидают твою голову: а что, если его член будет больше моего горла и мне нечем будет дышать. Этот страх больше мешает дыханию, чем его член. Ты сама создаешь панику у себя в голове. Поэтому успокойся и прими простую истину – ты точно не умрёшь от недостатка кислорода во время минета. Вероятность совсем маленькая, что вы настолько совпадете размерами. Даже огромный мощный мо-

гучий член не убьёт твою жажду жизни. Если очень страшно, то вспомни, что именно ты руководишь процессом и в любой момент ты можешь остановиться и сделать паузу. Чтобы тебе было легче выполняй технику на задержке дыхания: делаешь вдох и уходишь глубже, затем поднимаешься обратно и делаешь выдох. Постепенно можно пробовать останавливаться на несколько секунд и дышать носом. Практикуйся, обязательно все получится.

Четвертая ошибка – ты слишком много *болтаешь* языком. И это о твоём словарном запасе сейчас идет речь. Когда ты делаешь активные движения языком, ты не сможешь сделать глубокий захват и рвотный рефлекс усиливается. Для правильного выполнения глубокого горла важно, чтобы язык в технике не участвовал, а спокойно лежал внизу.

И наконец пятая ошибка у тебя не хватает на это банальных *знаний*. Одним интернетом тут не обойдешься. Без понимания нюансов строения и физиологии оральный секс скорее принесет разочарование. Например, чтобы пустить мужчину в горло следует вытянуть подбородок вперед, иначе вместо комфортного входа, он воткнется в твоё небо. Все эти знания могут прийти с опытом. Но для твоей же безопасности и его комфорта лучше проработать техники. Ведь без труда... не получится горловой.

## 2. Кто вообще этот оргазм?

Нет ничего на свете прекраснее оргазма. Да, спорить с этим трудно. Он имеет более двухсот эпитетов. Если послушать все стоны, то можно прийти к выводу, что, действительно, нет ничего прекраснее его. Он— вкусный, сладкий, нежный, приятный, хороший, сильный, бурный, замечательный и т. д. Например, «ой, как вкусненько!», «ой как хорошо!» — такой полутон или полусшепот можно услышать и от мужчин, и от женщин. Сладострастие и его вершина — составляет самую привлекательную сторону занятия сексом. Оргазм представляет собой нервный разряд такой силы, равного которому в организме не бывает. Он подобен лавине в горах или цепной реакции.

Различают три стадии оргазма: Стадия суммирования — постепенное накапливание сладострастных ощущений при половом возбуждении в результате раздражения эрогенных зон. Стадия вершины, или собственно оргазм — наивысшая точка полового спазма в момент начала эякуляции. С этого момента накапливание сладострастных ощущений прекращается. Стадия угасания — приятные ощущения партнеров во время эякуляторных содроганий.

У женщин сексуальное возбуждение характеризуется усилением прилива крови к гениталиям, расширением стенок влагалища, вагинальными выделениями, румянцем на лице,

напряжением мышц, увеличением частоты пульса и наполнением клитора и наружной трети влагалища кровью.

У мужчин прилив крови к гениталиям вызывает увеличение и отвердение члена, кожа вокруг гениталий краснеет, напрягаются мышцы, наливаются яички, эрекция достигает максимума. Перед эякуляцией возникает ощущение невозможности ее дальнейшего сдерживания, известное под названием «эякуляторная неизбежность». И у женщин, и у мужчин эротическое и мышечное возбуждение снимается при оргазме, пик которого выражается в виде волн пульсирующего наслаждения. Эти импульсы наслаждения повторяются с интервалами в 0,8 секунды как у женщин, так и у мужчин.

Тем не менее если бы оргазм заключался только в мышечных сокращениях, то он не был бы тем ярким и значительным ощущением, которого мы все так жаждем и которым так наслаждаемся. Оргазм у мужчины объясняют прохождением спермы через узкие семя выводящие протоки. Семя давит на нервное окончание этих протоков, чем создаст в мозгу ощущение оргазма. Чем больше сопротивление устьев семяпроводов току густого семени, тем сильнее выражен оргазм.

У женщины оргазм объясняется примерно тем же механизмом. Пробка слизи очень плотно сидит в шейке матки. При выталкивании этой пробки за счет сильных мышечных маточных сокращений раздражаются богатые нервами сопочки канала шейки матки. Пробка слизи при выходе из

шейки матки как бы «поглаживает» все нервные окончания шейного канала. Чем энергичнее будет выталкиваться пробка, тем сильнее выражен женский оргазм. Секрет его в том, что он ощущается не только телом, но и умом. Неврологи установили, что во время оргазма происходит усиление электрических импульсов в участке головного мозга, который отвечает за наслаждение, а также управляет сознанием.

Этим объясняется тот факт, что иногда люди описывают оргазм как переход на другой уровень сознания, времени и пространства.

### 3. Способы достижения оргазма девушке.

Каждый мечтает получить оргазм с партнером и желательно одновременно. Но так получается не всегда. Испытывать оргазм очень важно. Во-первых, когда ты испытываешь оргазм ты выходишь за границы собственного тела. Способен испытать много творческих приливов, которые появляются после того, как испытали оргазм. Второе, оргазм помогает сделать перезагрузку. Это как зажать клавиши на Айфоне и сделать перезагрузку. Оргазм – это как новое начало, если не больше. У тебя появляется огромное количество энергии. Третье, оргазм пробуждает любовь к себе. Во время оргазма у женщин выделяются вещества – гормоны. Женщины чувствуют себя уверенными в себе и безусловно счастливой. Вот почему так важно оргазмировать. Если секс не поможет, то вот пару способов помочь в этом. Не злоупотребляй этими способами, потом может быть сложно достичь оргазма в сексе. Когда твоё тело поймёт, что такое оргазм, то дальше следует развивать чувствительность.

Первое – *держи ноги вместе*. Когда ты занимаешься сексом в традиционных позах партнер широко раздвигает твои ноги, чтобы проникать глубже при этом снижается стимуляция клитора. Попробуй сделать всё наоборот. Лежа на спи-

не держи ноги вместе не сгибая их. Тогда шанс оргазма при вагинальном сексе увеличивается.

Второе – *тренируйся с вибратором*. Мастурбация честный путь достижения оргазма. Мастурбируя, можно совершить множество открытий и поделиться ими с партнерами. Если ты стесняешься делать это при мужчине, то вибратор поможет сделать это самостоятельно.

Третье – *мастурбируйте в душе*. Оргазм приходит к тем, кто умеет расслабляться. Когда ты вся в слезах или в напряжении – оргазмов не жди. Самый простой способ успокоить нервы – это принять ванну с маслами. Горячая вода поможет расслабить напряженные мышцы, улучшить кровообращение в области органов малого таза, и ты почувствуешь себя готовой к удовольствиям. Лучше не использовать струю горячей воды, потому что это может притупить чувствительность.

Четвёртое – *используй пальцы свои и его*. Не членом единым живет твой оргазм. Если быть честным только от члена мало кто феерический кончает. Попробуй сама исследовать свои эрогенные зоны с помощью пальцев или же попроси партнера помочь тебе. Пальцем гораздо удобнее найти зону и простимулировать ее снаружи или внутри.

Пятое – *убери триггеры*. Закрой глаза, убери раздражителей, выключи яркий свет или надень повязку на глаза. Это поможет сосредоточиться на удовольствии. Свет – это визуальный раздражитель, при включенном свете ты очень быст-

ро переключаешь внимание, получается, что ты не сфокусирован на ощущениях, а начинаешь рассматривать обои или искать несовершенство на своём теле. По итогу вообще забываешь зачем и для чего вы вообще сегодня прилегли тут.

Следующее – *займись медленным сексом*. Знаешь, мужчины от женщин отличаются скоростью возбуждения. Как пример, мужчина похож на газовую плиту – он вспыхивает от одной спички и также быстро угасает. Женщина напоминает электрическую плиту – ей нужно время чтобы возбудиться, и она долго еще остается тёплой. Наверное, поэтому после секса он может сразу уснуть, а ты ещё долго валяешься. Попроси его делать это медленно, займитесь медленным сексом. Уделяйте больше времени прелюдии, чтобы твоя конфорка нагрелась до нужного градуса.

Ну и наконец – *займись интимной гимнастикой*. Иногда у тебя нет оргазма из-за слабых мышц тазового дна. Когда ты тренируешь интимные мышцы у тебя улучшается кровообращение. Мышцы становятся эластичными и сильными. Ты быстрее возбуждаешься и испытываешь самый яркий оргазм.

# 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.