

Женский ОРГАЗМ

КУННИЛИНГУС

Сексуальные фантазии

НЛП техники

**ТЕСТЫ на ориентацию
и предпочтения в сексе**

Секс-руководства

Питер Хоуп

18+

Питер Хоуп

Секс-руководства

Серия «Секс-руководства»

<https://litres.ru/63677077>

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-99118-7

Аннотация

Книга психотерапевта Питера Хоупа «Секс-руководства» - результат длительного исследования сексуальной сферы отношений между мужчиной и женщиной. Эта книга расскажет Вам все о женском оргазме. Вы научитесь достигать его, используя 9 техник, освоите 3 техники куннилингуса, НЛП приемы для яркого длительного оргазма. Вы узнаете сексуальные фантазии мужчин и женщин разных знаков зодиака, основные техники психоанализа, а также познакомитесь с сексуальными традициями древних цивилизаций. И сможете использовать эти знания для усиления страсти в вашей паре. А 3 теста откроют ваши истинные пристрастия. Результаты приятно удивят и обнажат скрытые грани вашей сексуальности. После прочтения книги вам будет легче реализовать себя в сексе. Ведь обнажая свои тайны перед тем, кто вам дорог – вы становитесь ближе друг другу.

В книге встречается упоминание нетрадиционных сексуальных установок, но это не является пропагандой

Содержание

Благодарности	6
Об авторе и книге	7
ГЛАВА 1. ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ	12
11 видов женских оргазмов	14
9 способов помочь женщине достичь оргазма	24
4 совета женщинам, которые не могут достичь оргазма	28
20 поз мужчина сзади для яркого женского оргазма	32
ГЛАВА 2. КУННИЛИНГУС	41
Зачем мужчине куннилингус?	44
4 правила качественного куннилингуса	46
3 техники гения. Как правильно делать куннилингус?	52
Что нужно знать мужчинам о женском оргазме?	56
ГЛАВА 3. НЛП – ОСНОВА ЯРКОГО ОРГАЗМА	62
Выгоды НЛП якорения для межличностных отношений	66
Виды и приемы якорения	67
С чего начинается процесс якорения	70
2 алгоритма как заякорить себя для достижения цели	71

Якорение мужчины с помощью Вед	73
Условные рефлексy удовольствия	74
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Питер Хоуп

Секс-руководства

Благодарности

Выражаю свою безграничную благодарность моим клиентам за их неординарные жизненные ситуации и доверие к моему методу исследования, лечения. Благодаря нашей совместной проработке волнующих вопросов и идеям пришедшим во время консультаций эта книга обрела структурированную форму.

Выражаю искреннюю благодарность моим помощникам. Ассистентку Августу Кауфман благодарю за активную поддержку в исследованиях и помощь в сборе информации. Благодарю также профессионального астролога Оливию Бриске за помощь в адаптации полученных данных и подтверждение астрологических знаков. Благодарю научного сотрудника библиотеки Тобиаса Нормана, оказавшего помощь в поиске исторической литературы по теме сексуальных техник и руководств.

Благодарю моих верных читателей за интерес к изучаемой теме, за своевременные вопросы и инсайты, возникающие у Вас в процессе чтения книги и за реализацию своих желаний, с помощью полученных знаний в этой книге.

Об авторе и книге

Будучи психотерапевтом, я Питер Хоуп многие годы практики исследую сексуальную сферу отношений. А результаты исследований доступным языком переношу в книги для широкого круга читателей. Тем самым помогая женщинам и мужчинам избавиться от неудовлетворенности в сексе, лучше узнать себя и партнера, принять свою сексуальность.

С помощью проведенных исследований за последние несколько лет, изложенных в этой книге, я научу вас доставлять ярчайшие оргазмы своей партнерше, а женщин получать множественные оргазмы. Вы узнаете свои сексуальные возможности на 100% и научитесь управлять ими, усиливать эффекты сексуальных проявлений.

Итак, для кого эта книга?

Для Вас жаждущих новых знаний в сексуальном раскрытии личности. Для женщин и мужчин, желающих лучше понять себя и своего любимого человека, научиться доставлять удовольствие и себе и партнеру. Для человека, стремящегося к совершенству в сексуальной жизни, и просто для того, кто ищет новое в отношениях. Для каждого эта книга раскроет нечто новое, ценное.

Основная ценность этой книги в том, что она рассчита-

на на раскрытие именно женского сексуального потенциала. Девушки получают максимально развернутое руководство по достижению оргазма, который, согласитесь, не каждая женщина способна испытать в обычной жизни, часто скованная условностями и моральными ограничениями социума. Мужчины получают от книги максимально исчерпывающую информацию о том, как удовлетворить партнершу по ее сексуальным предпочтениям, а также узнают лучше свои пристрастия и лучшие способы их проявления.

В первой главе книги вы познакомитесь с 11-тью видами женского оргазма, 9-тью способами достичь его, 20-тью позами «мужчина сзади» для яркости женского оргазма. Еще дам 4 незаменимых совета женщинам, которые не могли до этого момента испытать ощущения оргазма.

Во второй главе вы научитесь трем техникам куннилингуса и сможете успешно практиковать этот сексуальный навык, доставляя партнерше сверх удовольствия раз за разом.

После прочтения третьей главы книги, вы освоите приемы нейролингвистического программирования. И сможете в дальнейшем использовать эти приемы и техники как основу для яркого оргазма. Узнаете об условных рефлексах удовольствия, психологических якорях, освоите 2 алгоритма как заякорить даже себя саму (самого) для достижения цели

в спальне.

Получите приятный бонус в главе четыре по НЛП (нейролингвистическому программированию) – это действенная, многократно проверенная моими пациентками, практика для женщин «Рефлекс яркого оргазма».

Объемные пятая и шестая главы книги посвящены женским и мужским сексуальным фантазиям. Вы узнаете, прочитав их, все то сокрытое от посторонних глаз. Рекомендую эти главы также в качестве практического руководства для мужчин и женщин. Пятая и шестая главы важны, для того чтоб лучше понимать себя, своих сексуальных партнеров и использовать тайные фантазии и особенности на благо вам обоим в сексе.

Эти главы дополнены информацией по основным теориям психоанализа в седьмой главе книги. А именно: психоанализом по Зигмунду Фрейду, анализом Эрика Эриксона, анализом Карла Густава Юнга, подходом к сексуальной реализации Альфреда Адлера, экзистенциональным анализом Ролло Мэя. Зная учения этих великих гигантов мысли, Вам будет легче понимать причины возникновения тех или иных своих (а также партнера) тайных желаний. Понятней станут мотивы поступков и целей. После прочтения этих глав на мир Вы будете смотреть яснее.

Вы еще больше приблизитесь к пониманию того, кто вы в сексе. Узнаете о 5-ти фазах развития сексуальности.

В восьмой главе книги мы рассмотрим сексуальные техники древности, которые часто энтузиасты и любители секса «погорячее» применяют и сегодня в своих постельных играх. Эта глава раскроет для Вас сексуальные традиции и интересные техники, древних Ацтеков, народов Майя, Инков. Вы узнаете больше о таких особенностях Китая, Японии, Тайланда, Индии, Древней Греции и Рима.

И в конце книги в девятой главе я предлагаю вам узнать себя и своего партнера на 100%, пройдя три теста на предпочтения в сексе.

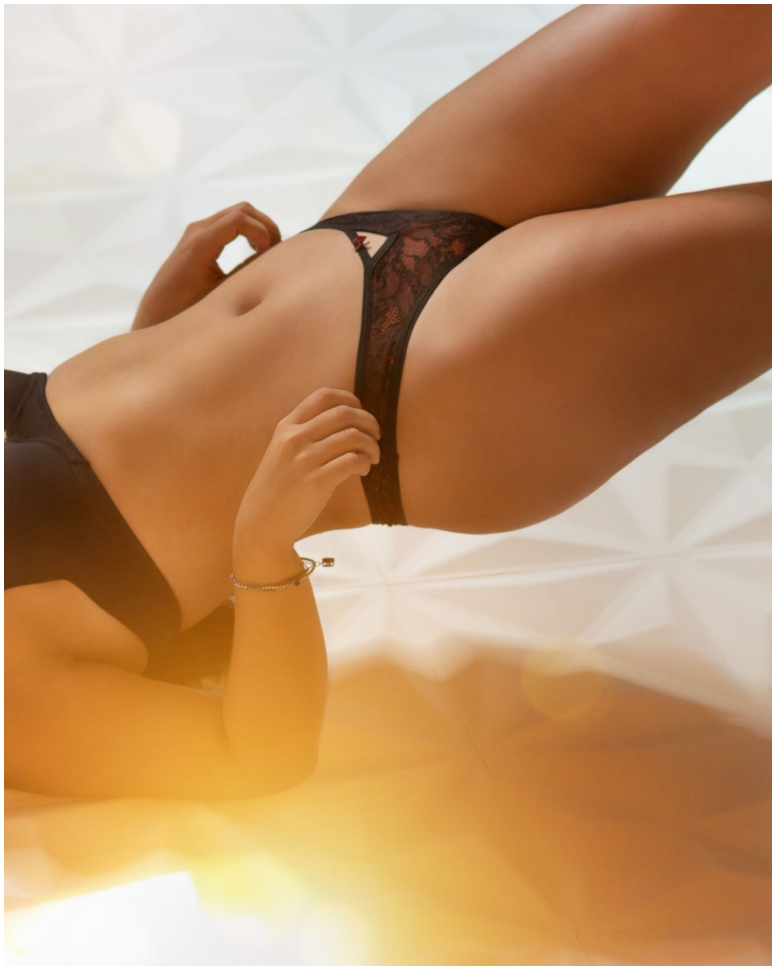
Здесь, как лакомый кусочек непознанного любопытного, для вас я подготовил визуальный тест на определение предпочтений в сексе. И еще тест – опросник, после которого все встает на свои места. Он раскроет все тайны вашей сексуальной жизни. И на самое сладкое тест, который может вас шокировать или удивить приятно.

Готовы? Приступаем к изучению сексуальных тайн и возможностей.

Читая и практикуя знания из книги помните, что, обнажая свои тайны перед партнером – вы становитесь ближе друг другу.

А обнажая тайные желания перед самим собой – вы становитесь более целостной личностью. Обретаете осознание того, кто вы в сексе.

ГЛАВА 1. ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ



В 2019 году команда специалистов под моим руководством провела новые исследования в выявлении женских предпочтений в сексе, способах и яркости получаемых женщинами оргазмов. Было исследовано более 1350 женщин с их согласия, моих пациенток, с активной сексуальной жизнью в возрасте 21 – 68 лет.

Так было подтверждено, что все женские оргазмы так или иначе задействуют пространство вокруг влагалища, клитора и таинственной точки G. А также, что женское тело способно на куда больший спектр удовольствий, чем предполагают мужчины.

Эта книга поможет разобраться в женских оргазмах и научит доставлять их партнерше. А женщинам книга будет приятным наставником на пути получения долгого незабываемого оргазма.

Оргáзм – кульминация сексуального возбуждения, характеризующаяся сильным чувством удовлетворения, наслаждения.

11 видов женских оргазмов

1. Клиторальный оргазм.

Как известно, клитор – это маленькая точка, скрытая в верхней части половых губ. Состан клитор из миллионов нервных окончаний и по чувствительности сопоставим с пенисом.

Прикосновения, поглаживания, легкий массаж напрямую или через ткань вызывают резкий приток крови к этой области. Чаще всего так женский оргазм достигается легко.

Если же с клиторальным удовольствием есть сложности, рекомендую поэкспериментировать с движениями. Например, поглаживать клитор по направлению вверх-вниз. Или чередующимися большими и малыми кругами. Также рекомендую использовать технику куннилингуса.

Подробно о трех техниках куннилингуса читайте в моей книге «Куннилингус. Лучшее руководство для мужчин».

Книга будет полезна, ведь разным женщинам требуются разные направления стимуляции. Экспериментируйте с партнером, чтобы найти именно те движения, которые завершатся клиторальным оргазмом.

2. Вагинальный оргазм от стимуляции точки G.

Местоположение заветной точки. Точка G расположена на передней стенке влагалища в 3–5 см от входа. Чтобы нащу-

пать ее, введите внутрь палец примерно до середины ближайшей к ладони фаланги и изогните его, сделав легкое движение к животу. Нащупав слегка ребристую губчатую поверхность, вы можете обнаружить как раз под ней оргазмическую точку G.

Многие гинекологи пришли к выводу, что лишь благодаря точке G женщины способны испытывать вагинальный оргазм. Но хочу вас заверить, что дело не только в ней.

При стимуляции к этой области естественно приливает кровь, она набухает и дает то ощущение, которое многие женщины называют по-настоящему мощным оргазмом.

Стимулировать точку G можно различными способами: пенисом, пальцем, секс-игрушками, вибратором. Экспериментируйте до наслаждения.

3. Анальный оргазм.

Анальный секс спорное удовольствие. Это удовольствие не для всех: большому количеству исследованных женщин он кажется недопустимым, некоторым допустимым, но излишне болезненным. Однако часть женщин, способны получить от этого вида секса удовольствие.

По ответам женщин, анальный оргазм по их ощущениям похож на вагинальный. И в целом это объяснимо: анус и прямую кишку от влагалища и клитора отделяет тонкая ткань, так что некоторые мышцы и нервные окончания у этих частей тела общие. Здесь речь идет о чувствительных мышцах

тазового дна, так называемых мышцах Кегеля.

Здесь мужчине стоит быть осторожным и заранее узнать у своей женщины приемлем ли этот вид удовольствия для нее. И важно заниматься им в презервативе, после подготовительных ласк, обязательно с использованием лубрикантов.

4. Смешанный оргазм.

Смешанным называют оргазм, который возникает, если стимулировать сразу несколько эрогенных женских зон. Например, точку G и соски. Или соски и клитор.

Выбирайте и комбинируйте на свой вкус. Чем больше вариантов стимуляции задействовано, тем лучше кровоток и тем мощнее будет оргазм.

Также помните, чтобы достичь многообразия ощущений и стимуляций, лучше выбирать позы, когда женщина сверху. В этом случае у мужчины будут свободны руки, а значит доступ к эрогенным зонам женщины будет открыт.

5. Глубокий вагинальный оргазм.

Помните, чем глубже во влагалище, тем больше разных эрогенных точек задействовано. Если пенис проникает глубоко, он может стимулировать сразу несколько этих точек. Так можно обеспечить своей женщине мощный оргазм, часто сопровождающийся сокращениями всей матки.

Для женщины, как и для мужчины в момент глубокого оргазма происходит обновление всех клеток организма. Это

мощный выплеск энергии и перенастройка работы организма, усиление метаболизма. Поэтому секс показан для похудения.

6. Струйный оргазм.

Струйный оргазм еще называют женской эякуляцией. Дело в том, что из влагалища и желез вокруг уретры может буквально выстреливать жидкость.

***Струйный оргазм (сквирт)** – одна из разновидностей женского оргазма, по интенсивности превосходящая многие другие. Но главная его особенность – это возможность повторения. Если случился сквирт, уже через несколько секунд он может произойти снова и снова. В отличие от других пиков наслаждения, не требуется перерыва для восстановления.*

Случается такой оргазм обычно при вагинальном контакте. Однако спровоцировать оргазм могут даже поглаживания и прикосновения к области около мочеиспускательного канала. Напомню, что не каждая женщина способна к оргазму вообще, тем более к струйному. Если вам как мужчине посчастливилось встретить партнершу, умеющую получать удовольствие или вы сами являетесь ее, вам безмерно повезло.

Обычно, струйный оргазм может длиться до трех минут. Для сравнения, клиторальный длится до 20 секунд. При сквирте женщина получает огромное удовольствие, оно не

концентрируется только в половых органах. Удовольствие от струйного оргазма разливается по всему телу женщины.

При одном струйном оргазме может выделяться до 50 мл особого секрета. Он начинает собираться при воздействии на точку G. Если стимулировать ее не менее двух минут, происходит выброс жидкости. Но вытекает все это из мочеиспускательного канала, а не из влагалища.

У секрета нет цвета, он не оставляет следов на одежде. Но при этом есть запах мускусный, притягивающий мужчин. Это природные женские феромоны.

Почему струйный оргазм испытывают не все женщины?

Секрет струйного оргазма – это стимуляция точки G. При обычном вагинальном сексе член лишь чуть касается этой важной эрогенной зоны, именно поэтому у многих женщин точка G неактивна. Чтобы получать удовольствие, необходимо специально стимулировать этот участок влагалища.

Разбудить точку G несложно, но чтоб ее активировать на полную необходимо время и тренировка. Важно массировать нужную область во время прелюдии. Нажатие с разной интенсивностью, поглаживания обязательно начнут работать. После таких манипуляций усилится возбуждение, а обычные оргазмы станут ярче и длительней. И только когда точка G начнет отзываться на касания очень быстро, когда область станет чувствительной, можно переходить к вызову

струйного оргазма.

Как вызвать струйный оргазм?

Для получения струйного оргазма потребуется стимуляция руками или вибратором, секс-игрушками. Их вводят во влагалище и начинают массировать область на передней стенке. Нужно найти именно тот участок, который дарит максимум удовольствия, и стимулировать его, не снижая интенсивности. Повторюсь, что расположен он на глубине 3–5 см. На область рекомендую надавливать, так как именно нажатие активирует железы Скина, где и формируется женский секрет.

Когда женщина достаточно возбуждена, стоит добавить легкие касания клитора. Но тут важно не вызвать клиторальный оргазм. Нужно лишь усилить возбуждение воздействием на дополнительную точку.

В этот момент женщина может ощущать позывы к мочеиспусканию. Это обманчивое ощущение, так как доказано, что выделение мочи в момент возбуждения невозможно. Поэтому не стоит отвлекаться на это переживание. Оно кратковременное и свидетельствует о приближении пика наслаждения.

Длительность стимуляции точки G может быть до 20 минут. Важно не снижать темп, не менять ритм. Нужно постепенно наращивать интенсивность движений. Торопиться не стоит, в первый раз может потребоваться много време-

ни. В процессе мышцы влагалища будут напрягаться. Это тоже признак сильного возбуждения. Женщине рекомендуется расслабиться в этот момент, постараться разжать мышцы.

Как достичь струйного оргазма без партнера?

Научиться испытывать струйный оргазм можно и без мужчины.

Своими пальцами достать до нужного места довольно сложно. Активировать точку G удастся, но вот получить желаемую жидкость почти невозможно. Поэтому потребуется специальный вибратор. Это искусственный фаллос особой формы с загнутой головкой. Он может вибрировать с разной скоростью. Но главное, что движок располагается именно в кончике игрушки и максимальное воздействие можно производить на нужную область.

Вибратор для точки G вводят во влагалище, поворачивая так, чтобы кончик массировал переднюю стенку. Включают вибрацию. Начинать нужно с медленных режимов. Головкой секс-игрушки стоит водить вверх-вниз, чуть погружая и вынимая ее. При этом можно надавливать на нужную область, так возбуждение будет нарастать. Постепенно менять режим работы вибратора – это усилит возбуждение, а за ним яркий оргазм.

После первого финала рекомендую не останавливаться. Такой оргазм, сопровождается он выделением жидкости или нет, может продолжаться.

Секс-игрушку можно вынуть на несколько секунд, потом погрузить снова и повторить стимуляцию. Следующий оргазм наступит гораздо быстрее. И количество таких финалов может достигать пяти или даже десяти.

Научившись струйному оргазму наедине с собой, потом вы сможете демонстрировать это и партнеру. Приятно удивить его и добавить остроты тем самым в ваши отношения. Полученный навык сквирта, если уж освоен, то останется с вами, его невозможно забыть.

7. Цервикальный оргазм.

Цервикальный оргазм – это оргазм шейки матки.

Цервикальный канал соединяет вагину с маткой, именно в нем при возбуждении выделяется смазка. Когда женщина испытывает оргазм, шейка матки сжимается.

Если пенис достаёт до самой шейки, он может дополнительно простимулировать ее. Результатом становится серия интенсивных мышечных сокращений в самой глубине женского тела и следующий за ними мощный оргазм.

Но цервикальный оргазм невозможен без клиторального или вагинального. Он – это десерт к основному оргазму.

8. Оргазм от стимуляции сосков.

Грудь и соски у женщин – это крайне чувствительная эрогенная зона. Настолько, что от ласк, поцелуев и поглаживаний в этой области женщины способны получить оргазм.

Стимуляция сосков затрагивает те же области мозга, что и клиторальный и вагинальный оргазмы. Хотя по силе ощущений оргазм груди не так ярок, но как способ разнообразить сексуальную жизнь он вполне подойдет.

9. Коргазм.

***Коргазм** – это оргазм, возникающий при выполнении физических упражнений.*

Его причиной становится напряжение мышц живота и таза. Оно создает микроколебания, которые стимулируют тазовое дно и клитор.

Если у женщины подходящая анатомия и настрой, тренировка может превратиться в настоящий всплеск физических и эмоциональных переживаний.

10. Сонный оргазм.

Поллюции у мужчин довольно распространённое явление. Женщинам подобное тоже свойственно.

Как показали исследования, есть процент женщин, которые также могут испытывать оргазм во время эротических сновидений. Полагаю, что сонные фантазии вызывают прилив крови к гениталиям. А так как женщины во сне расслабляются, оргазм наступает внезапно.

11. Множественный оргазм.

Достигнув определенного состояния экстаза с первым ор-

газмом, женщины оказываются на своеобразном плато, где следующие оргазмы накрывают их один за другим.

Множественный оргазм можно спровоцировать. Почувствовав приближение первого пика, начинайте сжимать и разжимать мышцы Кегеля. Это вызовет дополнительный приток крови к половым органам, повысит чувствительность и увеличит вероятность наступления второго, третьего и последующих оргазмов.

Вообще способность женщины испытывать оргазм – уже само по себе счастье. Так как способность получать регулярные оргазмы доступна не многим женщинам. Причиной тому может быть и отсутствие мужчины, и депрессия, и физиологические особенности, и анатомические, а также банальная загруженность работой, бытом, усталость.

Сейчас я хочу поговорить о том, что делать если достичь оргазма у вас не получается и дам рекомендации, которые помогут вам достичь его.

9 способов помочь женщине достичь оргазма

Процесс обучения оргазму сам по себе очень приятен. Важно наслаждаться происходящим и не заикливаться на результате.

1. Усилить чувствительность помогут упражнения для мышц тазового дна. Во время его выполнения к половым органам приливает много крови, а это активизирует нервные окончания. Всего 3 месяца упражнений с вагинальными шариками усилят желание, сделают переживания от секса гораздо ярче.

2. Также можно экспериментировать с разными точками воздействия. Во время стимуляции точки G можно массировать соски, внутреннюю поверхность бедер, анус. У каждой женщины свои зоны, прикосновения к которым дарят радость. Подключив их, получится усилить переживания.

Половые органы, грудь, шея, губы – это места, на которых сконцентрировано внимание во время секса. Но на теле есть еще много областей, напрасно упускаемых из виду.

3. Ноги. Игры с ногами не только для футфетишистов. На самом деле пальцы и ступни очень чувствительны, поэтому прикосновения к ним могут подарить много приятных ощущений.

В рефлексологии выделяют определенные точки, ответственные за сексуальное возбуждение (например, переход от пятки к щиколоткам сзади). Успокаивающий массаж ступней – вот отличный способ простимулировать дополнительно эрогенные зоны.

4. Спина. Это обширная эрогенная зона, где сконцентрированы нервные окончания. Попробуйте пройтись пальцами вдоль позвоночника партнерши или нежно целовать ее спину, задерживаясь в тех местах, где она начинает тяжелее дышать или стонать.

Расслабляющий массаж спины после тренировки или тяжелого дня – еще один путь к возбуждению женщины. Он не только снимает напряжение, но и увеличивает приток крови к тазу.

5. Живот. Это настолько эрогенная зона, что некоторые женщины могут получить оргазм, напрягая лишь его мышцы. Но даже если партнерша не способна на такое, чувственные прикосновения к животу в любом случае доставят ей удовольствие.

6. Ягодицы. То самое место, где можно дать волю рукам. Кто-то из женщин любит шлепки и достаточно сильное сжатие, кто-то предпочитает более легкие прикосновения перышком или шелковым шарфом. Выбирайте подходящий способ дополнительной стимуляции ягодиц, который будет приятен вам обоим.

7. Локти и колени. На внутренних сторонах локтей и ко-

леней сосредоточено много нервных окончаний, лаская которые, вы сможете достичь женщине оргазма. Если вы будете целовать, нежно массировать или даже покусывать эти зоны, то точно порадуете партнершу.

8. Мозг. Именно в мозге рождается сексуальное желание, поэтому стимулируйте его всеми возможными способами. Создайте романтику, смотрите нежно или страстно в глаза, используйте парфюм с феромонами, дразните друг друга непристойностями или провокационным фото, отправленным до встречи. Выберите свой способ включиться в сексуальную игру, тот, что вам нравится.

9. Мастурбация. 95% женщин не занимается мастурбацией. И совершенно напрасно, ведь это не только приятно, но и очень полезно.

Мастурбация тонизирует мышцы тазового дна, она поддерживает в тонусе оргастические функции организма, например, выделение вагинальной смазки. Тренировать мышцы влагалища можно с помощью специальных вагинальных шариков.

Мастурбация и оргазм, полученный таким путем, избавит женщин от головной боли и ПМС. Так эндорфины благоприятно влияют на кровоток, повышают настроение и заряжают энергией.

Мастурбация разбудит скрытые сексуальные фантазии и поможет раскрыть сексуальность. Она стимулирует либидо. Чем больше женщина мастурбирует, тем лучше узнает

свое тело и становится увереннее в себе. Это благотворно отразится и на сексе с партнером и на получении оргазма.

4 совета женщинам, которые не могут достичь оргазма

1. Проконсультируйтесь со своим врачом гинекологом и, если будет необходимо, психологом.

У аноргазмии могут быть медицинские корни. Это и заболевания разного рода, в основном неврологического, и проблемы по части гинекологии вроде сухости или возрастных изменений влагалища. Поэтому посетите своего гинеколога и проконсультируйтесь, пройдите обследование. Возможно, причина в небольшом дисбалансе физиологического плана, что решается медикаментозно.

На возможность испытать оргазм влияет и прием некоторых лекарственных препаратов: антигистаминных, антидепрессантов или лекарств для нормализации давления.

Посетите психолога, если результаты гинекологического обследования ничего не выявили. Возможно причина отсутствия оргазмов психологического плана. Общее психологическое состояние может стать преградой на пути к удовлетворенности сексуальным контактом с партнером. Подавленность, депрессия или повышенная возбудимость не дадут вам расслабиться в сексе.

Может казаться, что пара бокалов перед сексом успокоит нервы и поможет снять напряжение, но, если есть проблемы с достижением оргазма, спиртное стоит заменить на травя-

ной чай и избавиться от своих комплексов, изучив себя или обратившись к психологу.

2. Любите себя.

Мастурбация – это идеальный способ узнать потребности тела на пути к оргазму.

Не так важно, какой техникой вы пользуетесь при мастурбации. Смысл один: прямая или косвенная стимуляция клитора приводит к оргазму большинство женщин. Из множества вариантов можно выделить пять техник работы с клитором: диагональные движения, круговые движения, движения вверх и вниз по одной из сторон, движения влево и вправо, движения, описывающие восьмёрку вокруг клитора.

Для начала можно просто исследовать область клитора круговыми движениями. А при желании опробовать их все, подключив фантазию.

Но как быть, если вы достигаете оргазма наедине с собой, а с мужчиной не получается? Обратите внимание на движения во время мастурбации, на то какие техники.

Если вы разберётесь, как именно и где вас нужно касаться, чтобы было приятно, то это поможет в получении оргазма. Также это увеличит приток крови к гениталиям, что тоже пойдет на пользу в достижении оргазма.

Дайте себе столько времени, сколько нужно, и не стесняйтесь основательно подойти к процессу: ваше положение, использование смазки, возбуждающий фактор, эротический

роман, порно или фантазии.

3. Научите партнера любить вас.

Работайте с партнером, если вы можете получить оргазм при мастурбации, а с ним до этого не доходит. Скорее всего, вы не показали, не рассказали мужчине, что вам нравится, а что нет. Или заняты во время секса только партнером, тем самым не даете ему возможности сосредоточиться на вас.

Расскажите или даже покажите, что нравится вам, какие движения и ласки.

Желать удовольствия для себя – это абсолютно нормально. Хотя при опросе своих пациенток я выяснил, что многие из них считают, что просить о внимании со стороны мужчины к себе как-то неправильно. Это в корне не верно. Это отдаляет женщин от собственного удовольствия и оргазма.

Получать яркие сексуальные переживания способна каждая женщина. Главное – это позволять получать удовольствия самой себе, направлять своего партнера, чтоб он знал, что именно с вами для этого делать.

4. Используйте вибратор, секс – игрушки, визуальные стимуляторы.

Вибратор облегчит работу пальцев, но подходит не всем женщинам. Некоторым не нравится только лишь механическое воздействие вибратора. В любом случае стоит попробовать, чтобы выяснить реакцию своего тела.

Используйте видео, книги, секс-игрушки для изучения реакций своего тела, чтобы понять, что вас возбуждает и приводит к оргазму.

20 поз мужчина сзади для яркого женского оргазма

Мужчинам нравится смотреть на женщин. Особенно во время секса это заводит. А вид сзади и полный контроль над партнершей просто сводят мужчин с ума. И многим женщинам нравится отдаться на власть мужчине и почувствовать себя принадлежащей ему.

Почти во всех позах мужчина, находясь сзади, может ласкать грудь, бедра и клитор женщины, не отвлекаясь от процесса. Это обеспечивает лучшую стимуляцию всех эрогенных зон женщины, приводит ее к оргазму. Глубокое проникновение и стимуляция как задней, так и передней стенки влагалища, где находится точка G в позиции мужчина сзади оптимальна.

Многие позы также подходят для анального секса. Из минусов позиций мужчина сзади – нет зрительного контакта, нет романтики. Это страстные позиции. Контроль над процессом отведен мужчине. Вашему вниманию предлагаю 20 самых эффективных поз для получения удовольствия обоих.

1. Догги-стайл.

Женщина на четвереньках. Мужчина стоит сзади на коленях и держит партнершу за талию. Женщина может контролировать темп, двигаясь в такт. Старая добрая классика

и одна из лучших секс-поз.

Плюсы. Не требует акробатических навыков, поза проста в исполнении. Бонус для партнерши: можно стимулировать клитор, пока мужчина занят процессом.

2. Догги-стайл на весу.

Женщина опирается на подлокотник дивана, мужчина держит ее за бедра. Ноги женщины находятся на весу.

Плюсы. Такое положение удобнее для женщины, чем классическая вариация догги.

3. Вплотную.

Похоже на догги, но по-другому. Мужчина стоит на коленях и придерживает партнершу за бедра. Женщина опирается на колени и предплечья. Ее ноги сомкнуты и расположены между ногами партнера.

Плюсы. Поза для глубокого проникновения. Партнерша может двигать бедрами, подсказывая мужчине темп.

От классической догги отличается положением ног женщины. Таз приподнят, а за счет сомкнутых ног стимуляция влагалища во время проникновения усиливается.

4. На весу.

Мужчина стоит на полусогнутых ногах. Женщина опирается руками на подушку и плотно прижимается ягодицами к мужчине. Партнер держит ее за ступни или щиколотки.

Плюсы. В этой позе мужчина плотно прижимается к ягодицам женщины, что обеспечивает очень тесный контакт и позволяет проникать максимально глубоко.

5. С поддержкой.

Поза напоминает предыдущую, однако проникновение происходит под другим углом, а значит, и ощущения будут другими.

Мужчина стоит на полусогнутых ногах и крепко держит партнёршу за ягодицы. Женщина упирается локтями в пол.

Плюсы. Стимуляция задней стенки влагалища, которой не уделяется достаточно внимания во время секса в классических вариациях миссионерской позы или наездницы.

6. С захватом.

Одна нога мужчины стоит прямо, а вторая слегка согнута в колене. Женщина стоит на одной ноге спиной к партнеру, а второй обвивает его талию. Мужчина придерживает женщину за бедра.

Плюсы. Угол и глубина проникновения, а также стимуляция клитора, что очень редко случается, когда мужчина сзади.

Для большего комфорта женщина может опереться руками на стол или любую другую поверхность, подходящую под ее рост.

7. На боку.

Женщина лежит на боку, слегка согнув ноги в коленях и опершись на согнутую в локте руку. Мужчина стоит на коленях сзади партнёрши, широко раздвинув ноги.

Плюсы. Одна из немногих поз с мужчиной сзади, которая позволяет заглянуть партнеру в глаза. Кроме того, мужчина может ласкать грудь женщины, что доставит еще больше удовольствия обоим.

Подойдет поза, если женщина утомилась и ей хочется чего-то простого, но не такого простого как миссионерская поза.

8. Ленивая поза.

Женщина лежит на животе, согнув одну ногу и приподняв таз. Мужчина стоит на коленях сзади, широко раздвинув ноги. В отличие от предыдущей позы возможно глубокое проникновение.

Плюсы. Еще один отличный вариант, если женщина устала. От нее почти не требуется никаких выкрутасов. Достаточно расслабиться и наслаждаться процессом. Ведь мужчина может одной рукой ласкать клитор партнерши, а другой ее ягодицы. Эту позу легко чередовать с предыдущей.

9. Лежа.

Мужчина стоит на коленях позади, придерживая партнершу за талию или ягодицы. Женщина лежит на животе, при-

подняв таз, выгнув спину и обхватив ногами бедра партнера.

Плюсы. Женщина может регулировать темп и глубину проникновения движениями бедер либо просто наслаждаться моментом, не прилагая особых усилий. Будет удобно ласкать клитор партнёрши.

10. На животе.

Таз женщины, в отличие от предыдущей позиции, приподнят, но расслаблен.

Женщина лежит на животе, ее ноги разомкнуты. Мужчина стоит на коленях, приподнимая партнершу за бедра. Женщина фиксирует ноги на талии партнера, чтобы было удобнее держаться в нужном положении.

Плюсы. Глубокое проникновение, стимуляция задней стенки влагалища и удобное положение для обоих партнёров.

11. Полный контакт.

Главное отличие от предыдущей позы – это более тесное соприкосновение с мужчиной и более глубокое проникновение. Таз находится в напряжении и поднят выше, а спина выгнута сильнее.

Женщина лежит на животе, руки вытянуты вперед, а ноги расставлены. Мужчина приподнимает партнершу за бедра и плотно прижимается к ее ягодицам.

Плюсы. Максимально глубокое проникновение.

12. Колонна.

Женщина стоит спиной к мужчине, слегка согнув ноги в коленях и выгнув спину.

Плюсы. Подходит поза для быстрого секса в не самом подходящем для этого месте. Женщина может регулировать глубину проникновения, двигая тазом и прогибая спину, а мужчина ласкать грудь и ягодицы партнерши.

13. Башня.

Ноги женщины расставлены шире плеч, корпус максимально опущен, упор идет на предплечья. Мужчина придерживает женщину за бедра, прижавшись к ее ягодицам сзади и слегка согнув ноги в коленях.

Плюсы. За счет угла наклона возможно глубокое проникновение и стимуляция задней стенки влагалища.

Для удобства женщина может сменить положение и опереться на ладони, оставив руки полусогнутыми в локтях.

14. Упор стоя.

В отличие от предыдущей позы, наклон корпуса женщины меньше. Поэтому меняется угол проникновения и ощущения. Ноги женщины сомкнуты, руки прямые, пальцы ног и ладони упираются в пол. Мужчина держит женщину за бедра, его ноги расставлены шире.

Плюсы. За счет плотно сомкнутых ног партнерши сти-

муляция при фрикциях усиливается.

Чтобы добавить изюминки, партнерша может подложить под живот гимнастический мяч и балансировать на нем.

15. Надзиратель.

Ноги мужчины на ширине плеч. Женщина стоит к нему спиной, слегка согнув ноги в коленях и наклонив корпус вперед. Руки вытянуты за спину так, чтобы мужчина мог ухватиться за запястья.

Плюсы. Женщина находится в абсолютной власти партнера. Подойдет отлично для ролевых игр в полицейского и преступницу.

16. Готовимся к прыжку.

Женщина упирается в пол руками и ногами, ноги согнуты в коленях, а таз приподнят. Руки мужчины лежат на бедрах партнерши, таз плотно прижат к её ягодицам.

Плюсы. Глубокое проникновение.

17. В объятиях.

Партнеры стоят на коленях. Женщина прижимается спиной к мужчине, развернув к нему голову и приобняв его рукой за шею.

Плюсы. Чувственная поза с максимальным телесным контактом. Мужчина может шептать нежности на ухо и ласкать грудь партнерши.

18. У стены.

Мужчина стоит, облокотившись на стену и придерживая партнершу за бедра. Женщина прижимается к нему ягодицами, ее ноги расставлены шире ног партнера.

Плюсы. Подходит для спонтанного секса в любом месте, где есть стена. Женщина может ласкать бедра партнера, а мужчина легко достанет до ее груди и клитора для дополнительной стимуляции эрогенных зон. Кроме того, партнерша контролирует процесс, поэтому шанс достигнуть оргазма выше.

19. На одном колене.

Мужчина стоит на одном колене. Партнерша упирается ладонями в пол или кровать, одна нога остается на весу.

Плюсы. Стимуляция клитора во время полового акта.

20. Сидя.

Мужчина сидит на краю кровати или дивана. Женщина стоит, согнув ноги в коленях и упираясь руками в пол.

Плюсы. Удобное положение для мужчины и возможность для женщины взять контроль в свои руки и регулировать темп.

Сейчас вы узнали 11 видов женского оргазма, 9 способов помочь партнерше достичь оргазма, 4 совета женщинам, ко-

которые не могут насладиться им и 20 поз мужчина сзади для яркого женского оргазма.

Подробно о трех техниках куннилингуса читайте в моей книге «Куннилингус. Лучшее руководство для мужчин».

Тренируйте мастерство, осваивайте новые техники получения удовольствия от секса.

ГЛАВА 2. КУННИЛИНГУС



С помощью проведенных исследований на протяжении моей многолетней практики, изложенных кратко в этой части книги, я научу вас доставлять вашей женщине невероятное удовольствие от куннилингуса.

В 2019 году команда специалистов под моим руководством провела новые исследования в выявлении женских предпочтений в сексе, способах и яркости получаемых женщинами оргазмов. Было исследовано более 1350 женщин с их согласия, моих пациенток, с активной сексуальной жизнью в возрасте 21 – 68 лет.

Так было подтверждено, что все женские оргазмы так или иначе задействуют пространство вокруг влагалища, клитора и таинственной точки G. А также, что женское тело способно на куда больший спектр удовольствий, чем предполагают мужчины.

Одним из них и безусловно самым любимым для дам является получение оргазма при помощи куннилингуса. В этой книге речь пойдет именно о нем.

Вы научитесь правильно делать куннилингус своей партнерше, чтобы она достигала оргазм за оргазмом. Множественные женские оргазмы, скажу вам парни, совершенно реальны.

Мужская техника и владение приемом куннилингуса для смелых мужчин – вот способ, который возвысит вас в глазах

партнерши.

Куннилингус (лат. *cunnius* – наружные женские половые органы + лат. *Lingo* – лизать; синонимы – кумбитмака, ламбитус) – форма орального секса, сексуальное возбуждение самки, путем воздействия на наружные половые органы женщины губами, языком или зубами для доставления ей удовольствия.

Зачем мужчине куннилингус?

Многие мужчины думают, что куннилингус – это способ лишний раз проявить свое благородство и готовность приносить жертвы во имя высокого чувства секса. Хотя это не такая уж благотворительность с нашей стороны. Нам это тоже нравится. Нас это возбуждает не меньше чем женщин.

4 потому что.

1. Мы, мужчины – животные, у которых в брачный ритуал входит назально-генитальный контакт. Голуби, например, так себя не ведут, а мы ведем: для нас стремление обнюхать и облизать партнершу в самых интимных зонах более чем естественно и приятно.

2. Во время куннилингуса мужчина получает дополнительную сексуальную стимуляцию на гормональном уровне. Получив образцы выделенных партнершей гормонов и феромонов, наш организм с усиленной энергией готовится к выполнению акта оплодотворения.

3. Женщина воспринимает куннилингус как готовность мужчины сделать ей хорошо, порадовать ее. В ее понимании, делая ей куннилингус, мужчина как бы жертвует своими примитивными потребностями ради ее удовольствия. Этот способ оральных ласк, как я уже говорил раньше, высоко ценится дамами и поднимает мужчину в их глазах на уровень хорошего любовника, опытного.

4.И главное – это один из лучших способов пробудить в партнерше страстное желание дикого, даже непристойного секса. В отличие от нас, после одного качественного оргазма женщины готовы к дальнейшему сексу на все 200 процентов.

4 правила качественного куннилингуса

1. Настрой и подготовка.

Первое правило куннилингуса состоит в том, что женщине нужно подготовить, настроить на сам процесс. Для этого подойдет спокойная музыка, легкий массаж, поглаживания, беседа, легкий ужин с вином.

Добрая доза комплиментов обязательна. Она необходима, если вы плохо знаете друг друга или вообще делаете это в первые. Как вы знаете, залог хорошего секса – в процессе не думать ни о чем, кроме секса, то есть не думать вообще.

А не настроенная женщина в такой момент может всю рефлексировать по поводу целлюлита, маленькой груди, кривизны своих ног, жира на животе или некрасивого, с ее точки зрения, клитора. Зажмется психологически, и все, вместо удовольствия получит лишь раздражение, причиной которого будете признаны именно вы, а как иначе. Так что не скупитесь на восхищение своей дамой и похвалу.

Обратите внимание на свои руки и подбородок. Руки должны быть хорошо увлажнены, без заусениц, чистыми и мягкими в идеале.

Пощупайте свой подбородок, он должен быть гладко выбрит или с мягкой бородой. Никакой жесткой щетины! Возможно, любительницам BDSM она принесет дополнитель-

ное возбуждение, но большинство женщин обладает сверхчувствительной кожей в интимном месте. Поэтому от вашей щетины женщина ощутит примерно то же, что ощутили бы вы, примени она в любовных играх с вашей мошонкой наждачную бумагу или сетку для чистки сковороды. Обладателям бороды не советую подравнивать ее перед ответственным свиданием. Потому что свежестриженные волосы жесткие, а значит на утро от ее красного натертого участка вам ничего не перепадет.

2. Место и прелюдия.

Когда желаемый настрой получен, важно выбрать правильное и наиболее удобное для обоих партнеров положение, от которого зависит успех действия.

Не начинайте раньше времени. На теле женщины есть немало интересных зон, помимо самых очевидных, и терпеливыми ласками можно добиться выдающихся успехов и длительных оргазмов.

Секс не терпит необоснованной спешки: у тех, кто нетерпеливо дергает соски и работает языком, как будто намерен выиграть спринт среди беззубых, ничего хорошего не выйдет. Женщина считает ваш настрой, и он ей выдаст ваш посыл как: «ну давай уже скорее возбуждайся, и приступим к настоящему сексу».

Женщины в большинстве своем возбуждаются медленнее нас мужчин, поэтому им нужно давать ласки дольше, что-

бы они открылись и почувствовали в вас действительно комфортного умелого партнера. А значит вам лучше сосредоточиться на ее способах получать удовольствие – это позже окупится сексуальной благодарностью с их стороны вам же.

Для наглядности рассмотрите эти две схемы на основе исследований 1966 года, которые покажут, как по-разному происходит возбуждение, оргазм и спад возбуждения у мужчин и женщин.

ЦИКЛ СЕКСУАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ МУЖЧИНЫ* ТИПИЧНЫЙ ВАРИАНТ



* Masters & Johnson, 1966

ВАРИАНТЫ ЦИКЛА СЕКСУАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ЖЕНЩИНЫ *

Shulman, 1971: «клиторальные» и «вагинальные» оргазмы придуманы З. Фрейдом.
Sherfey, 1972 его мнение о «клиторальной сексуальности», как о препятствии к развитию женственности — миф, созданный для пациенток психоаналитиков.



* Masters & Johnson, 1966

Как вы видите, женские реакции более многогранны. Отсюда мы понимаем, как важно третье правило куннилингуса.

3. Слушайте тело партнерши.

Чтобы понять, на верном ли вы пути, нужно положить руку девушке на живот, так как стоны и поведение можно контролировать, а вот с сокращением мышц этого сделать не получится. Это нужно для того, чтобы понять, как скоро наступит оргазм, и как девушке нравится больше, если сама она мужчину не направляет.

В случае если живот расслаблен, значит девушка настрое-

на и готова к получению оргазма, а если мышцы вдруг начали сокращаться и живот стал более твердым, значит, оргазм не за горами.

Прислушиваться также стоит и к стонам девушки, так как от их интенсивности можно понять, нравится ли ей то, что вы делаете. Но некоторые женщины часто держат свои эмоции при себе.

Будет ошибкой имитировать языком пенис. Одна твердая штука у вас уже есть, язык же нужен для нежных изысканных ласк, а не для попыток буравить и ее мягкие части. Расслабьте язык, так устанете меньше, и ей будет приятней.

Когда клитор ощутимо тверд, это признак апогея ее возбуждения. До того прикосновения непосредственно к головке клитора могут оказаться неприятными и даже болезненными. Так что сначала сосредоточьтесь на круговых движениях, лаская складку кожи выше клитора.

4. Доверие и желание.

Лучше заранее поговорить с партнершей и узнать, был ли у нее опыт в этом виде секса. Понять, как ей больше нравится, чтобы не совершить ошибок.

Залог успеха в куннилингусе в умении слышать женщину. Ухо используется для того, чтобы услышать предпочтения партнерши. Лучший момент для выяснения пристрастий – после того, как она кончила, отдышалась и расслабилась. Признайтесь, что вы не такой уж опытный в этом деле

мужчина. Ведь женщинам нравится думать, что им попался целомудренный мужчина, а не потасканный и выдававший многих ловелас. Женщинам в большинстве своем нравится учить, потому что в ходе обучения ваша возлюбленная сама почувствует себя увереннее. Станет больше доверять вам.

3 техники гения. Как правильно делать куннилингус?

Прежде всего стоит заметить, что каждой женщине нравится до-разному, все индивидуально. Поэтому техник в куннилингусе много и полного совершенства можно достигнуть только методом проб и чуткости к партнерше. Легче всего, когда пара уже давно вместе и тонко чувствовать друг друга для них не проблема.

Вот три самых действенных проверенных техники для эффективного удовлетворения страсти вашей женщины. Эти техники специально для мужчин.

Первая техника.

Эта техника нравится многим девушкам. Для начала нужно попробовать облизать женские половые органы, начиная с влажного отверстия влагалища, поднимаясь вверх до клитора, следуя по внешним сторонам влагалища, которые охватывают обе стороны.

Важно чтобы касания были мягкими и нежными, чтобы женщина слегка подрагивала от прикосновений языка. Это лучшее начало куннилингуса.

Этот метод можно использовать как отправную точку. Однако не забывайте, что у каждой женщины есть свои предпочтения. Одним нравится одновременная оральная и руч-

ная стимуляция, другим – нет. Одни быстрее достигают оргазма, когда клитор облизывают, другие – когда посасывают. Наблюдайте за девушкой, чтобы понять, что приносит ей больше удовольствия.

Вторая техника.

Далее рекомендую использовать способ удерживания половых губ партнерши. Этот способ чуть менее нежный, чем предыдущий.

Для этого нужно сомкнуть своими губами ее половые губы, прижать их друг к другу так, чтобы самое желанное место осталось закрытым, а затем просто резко запустить свой язык в недра, а после этого так же неожиданно его высунуть. Можно варьировать этот метод, двигая языком в стороны на свое усмотрение.

Третья техника.

Чтобы научиться эффективно делать куннилингус, нужно знать о том, что чувствительные нервы у большинства женщин имеют рецепторы непосредственно на входе во влагалище, а также в радиусе трех-четырех сантиметров от входа.

Зная этот секрет, можно применить такой способ: резко и неожиданно войти языком во влагалище, после чего медленно его покинуть, выполняя нежные круговые движения вокруг отверстия. Помните о том, что внутренняя сторона

бедер, в особенности около вульвы, является очень чувствительной. Используйте эти знания в деле.

Можно также использовать сосание. Для этого нужно раздвинуть губки и чуть приподнять капюшон над клитором, после чего нужно медленно засосать клитор и отпустить его, а затем повторить снова. Можно при этом сделать несколько движений языком вокруг клитора. Но важно быть аккуратным и следить за реакцией партнерши.

В общем, языком нужно работать во всех направлениях, но не стоит залазить сильно глубоко, ведь чем глубже, тем меньше нервных окончаний, поэтому и удовольствия меньше.

Также во время куннилингуса не стоит забывать и о других частях тела партнерши, ласкать их одновременно. Пробуйте менять силу воздействия и скорость. Начинать лучше нежно, а затем силу нажатия и темп можно слегка увеличить, одновременно меняя технику работы языком. Не стоит также стесняться использовать пальцы, которые тоже будут очень эффективными в этом процессе.

Если партнерша начинает извиваться, душить вас ногами и пытаться извернуться, но вы понимаете, что это не от боли, не нужно ни в коем случае останавливаться. В этом случае не должно быть ни секунды простоя, чтобы не упустить момент.

Когда она начнет сильно сжимать вашу голову ногами или же у нее участится дыхание и появятся стоны, значит скоро наступит оргазм, и вам нужно сделать все возможное, чтобы

не останавливаться. Здесь уже движения можно ускорить и усилить.

И последний совет: помните, что клитор очень чувствителен после оргазма. Дайте партнерше отдохнуть после куннилингуса, прежде чем переходить к новым сексуальным действиям. И конечно, не забудьте сказать ей, как вам все понравилось

А теперь можно поздравить себя с отлично выполненной работой!

Что нужно знать мужчинам о женском оргазме?

Множество женщин имитируют оргазм, а мужчины об этом не догадываются.

Оргазм – это неуловимая эмоция, он полностью зависит от мозга.

Оргазм – это признак отличного секса.

1. Громкие эффекты не показатель оргазма.

Стоны, конвульсии, выгибание поясницы, выпускание ногтей вам в спину – это не признаки оргазма. Медиа и порно создали токсичный стереотип о том, что настоящий оргазм должен напоминать обряд экзорцизма.

Ранее моя коллега нейробиолог Николь Прауз посвятила этому исследование, в котором решила проверить, какие именно внешние признаки позволяют точно понять, что оргазм у женщины был. По ее словам, многие женщины во время оргазма не выдали свое состояние абсолютно никакими внешними признаками.

2. Женщины стонут, когда желают прекратить секс.

По моим наблюдениям и опросам, женщины часто имитируют оргазм: 67% женщин делают это иногда, а 25% имитируют оргазм при каждом сексуальном контакте.

И только 20% мужчин, среди опрошенных, замечают, что

их партнерши могли имитировать наслаждение. А доказательством оргазма большинство мужчин считают стоны, что ошибочно.

3. Ваше требование оргазма не поможет женщине его достичь.

Само по себе ожидание видимых доказательств оргазма партнерши логично и объясняется социологами, которые выяснили, что мужчины считают женский оргазм оценкой качества их работы.

Поэтому многие мужчины не заканчивают действий, пока не получают вербальных тому подтверждений от объекта страсти. То есть в прямом смысле будут продолжать телодвижения внутри женщины, пока не получат в ответ приемлемую для себя реакцию.

4. Внешние признаки женского оргазма

Оргазм – это мощный нервный сигнал, который проходит сквозь позвоночник к мозгу.

Поэтому, очевидно, что какие-то физические признаки у него должны быть. Но заметить и выделить их обычно сложно.

Расскажу, что происходит с женщиной во время оргазма.

1. В первую очередь ее сердцебиение учащается. Затем на-

чинают сокращаться мышцы. Но происходит это не как показывают в кино, а скорее, как судороги (и их можно почти не заметить) щиколоток, пальцев ног и, главное, мышц влагалища. Сокращения внутри влагалища вы можете почувствовать пальцами, если проникните ими в свою женщину. Так вы будете уверены в реальном оргазме партнерши.

2. После судорог случается сам оргазм. Во время него у женщин расширяются зрачки и пульсирует клитор. Это можно почувствовать, прикоснувшись к нему губами.

3. И наконец, если вы очень хорошо постарались, то женщина покроется испариной, вспотеет. Это произойдет из-за учащенного сердцебиения и сокращения ее мышц.

5. К оргазму ведут фантазии, а не техника исполнения.

Да, без сомнения, техника куннилингуса играет огромную роль, но только в том случае, если женщине с вами в постели комфортно, и она вам доверяет.

Представляете, только четверть женщин регулярно испытывают оргазм во время полового акта, не зависимо от того: как долго он длится, от размера полового члена, от того, как женщина относится к мужчине или к их отношениям.

Поэтому вероятно всего два сценария достижения оргазма.

1. Девушка в вашей постели четко знает, что с ней нужно

делать, чтобы оргазм случился, и говорит об этом вам.

Тогда нужно слушать ее, а не вспоминать свой предыдущий опыт или картинки из порно. Если девушка знает, что для оргазма ей нужен, например, как минимум час оральных ласк и шлепков по попе, и говорит вам об этом прямо, для вас это прекрасные новости. Значит, ей с вами очень комфортно, она прошла через свои сомнения, недоверие и озвучила, что она хочет в постели. И сказала об этом именно вам.

2. Либо она еще не испытывала оргазм и не может подсказать, что ей нравится.

В этом случае вам может помочь предыдущий опыт, только важно помнить: она не знает, как ей достичь оргазма, но понять, приятно ей прямо сейчас или нет может, поэтому не нужно давить на нее и торопить. Ведь вы изучаете ее ощущения вместе с ней. При этом следует помнить, что ей и так неловко, не ведите себя так, будто торопитесь куда-то, а процесс удовлетворения партнерши вас утомляет.

Помните, что оргазм происходит в мозге. И если он уже был хотя бы раз, то понять его приближение, отдаление, возможность или невозможность будет для женщины легко.

Иногда оргазм может улетучиться в процессе. Например, за несколько секунд до него свело ногу, или зазвонил телефон, или вы сменили позу – это отдалит оргазм или совсем спугнет. Еще женщина может понять, что момент упущен и оргазма не видать, но продолжает и не говорит о вашей несо-

стоятельности как любовника. Эти моменты говорят о том, что мозг девушки сейчас не готов к оргазму, даже если она сама вполне готова.

6. Разнообразие практик может помочь получить оргазм.

Изучая исследования моих австралийских коллег, я нашел подтверждение своим данным. Ясно, что гетеросексуальные женщины получают меньше всего оргазмов. Причина в том, что у них меньше орального секса.

Австралийские исследователи опросили пять тысяч гетеросексуальных мужчин и женщин об их последних сексуальных контактах и выяснили, что в 96% случаях это было вагинальное проникновение. Только 24% женщин рассказали о куннилингусе. В 1% случаев это был анальный секс для женщины. Взаимный массаж гениталий 76% людей поровну и мужчин, и женщин.

Оргазмы от любого из этих воздействий получили до 98% мужчин.

У женщин статистика сильно отличалась. Об оргазмах исключительно от вагинального проникновения сообщили 50% женщин. Когда к этому добавляли ласки гениталий руками, процент женщин, получивших оргазмы, увеличился до 71%. Массаж вульвы, вагинальное проникновение и куннилингус привели к оргазму 86% женщин.

Также исследования подтверждают, что всего 8% женщин

способны регулярно испытывать оргазм только от вагинального проникновения. И дело тут не в умении их мужчин, а в физиологии дам. Все дело в том, что клитор женщин, регулярно получающих оргазмы, просто расположен ближе к влагалищу (а значит чаще стимулируется при вагинальном сексе естественным трением), чем у остальных кто не испытывает регулярные оргазмы.

Голливуд же продолжает изображать эти 8% регулярных женских оргазмов как 100% на экранах. Что, согласитесь, может сбить с толку.

Знайте, парни, если ваша партнерша получает оргазм только от проникновения, дело просто в ее анатомии, а не в вашем пенисе.

Поэтому тренируйте мастерство, осваивайте новые техники удовлетворения партнерши. Так как все, что поможет девушке стимулировать клитор, будь то ласки руками, куннилингус или что-то еще, с большей вероятностью приведет вашу женщину к оргазму, за который она будет вам безмерно признательна и непременно отблагодарит вас страстными ласками в ответ.

ГЛАВА 3. НЛП – ОСНОВА ЯРКОГО ОРГАЗМА



В нейролингвистическом программировании (НЛП) используются приемы якорения для достижения и усиления оргазма, получаемого женщиной.

В своей практике я использую эти приемы часто для решения проблем в сексуальной сфере, лечения аноргазмии моих пациенток.

Эти приемы вы сможете также освоить, читая данную книгу и применять их на практике самостоятельно. Тем самым вы поможете себе, дорогие женщины, чувствовать всю полноту и красоту сексуального удовольствия.

Оргазм – это кульминация сексуального возбуждения, характеризующаяся сильным чувством удовлетворения, наслаждения.

Будем говорить о таких техниках, благодаря которым можно запустить в своем мозге и(или) в голове мужчины целую цепочку ассоциаций, связанных с получением и продлением оргазма, с тем на что вы хотите поставишь «якорь».

Якорь – это некое действие, которое запускает ассоциативную цепочку реакций, по своей сути, это создание условного рефлекса.

Поэтому то в лечении аноргазмии применение нейролингвистического программирования – это одно из самых популярных методов моделирования, формирования и измене-

ния сознания.

Якорение как метод используется в качестве терапии сексуальных расстройств. Как наиболее эффективная стратегия для получения оргазма или усиления чувственных переживаний при его небольшой осязательности.

Вообще, НЛП – метод психотерапии, созданный на стыке неврологии и лингвистики. Он основан на факте мощного влияния языковых форм и структур на сознание и подсознание человека.

Изначально создававшееся как медицинская наука о здоровом мышлении, НЛП сразу перетекло из медицины в большой бизнес, управление, рекламу и другие области жизни.

И не удивительно. Его используют для входа в состояние потока и достижения нужного ресурсного состояния. Ведь, якоря способствуют быстроте вхождения в рабочее состояние, сосредоточенности на главном, переключают в любую заданную нужную ситуацию, восприятие.

А сейчас важное! Оказывается, можно использовать данную технику шире, и сделать якорение понравившегося мужчины на вас самих. То есть сформировать четкую привязку любимого человека к себе.

Якоря – это стойкие ассоциации, связанные с определенным внешним раздражителем и помогающие быстро

переключаться с одного настроения на другое.

Выгоды НЛП якорения для межличностных отношений

1. Укрепление связи между мужчиной и женщиной.
2. Быстрый выход из конфликтных ситуаций или их недопущение.
3. Долговременные позитивные отношения.
4. Легкое примирение с партнером.
5. Создание душевной атмосферы в паре.

Техника якорения в отношениях с мужчиной – это создание привязки на основе кинетического, аудиального, визуального или иного воздействия.

Виды и приемы якорения

1. Кинестетические.

Касание, поцелуй или объятия на пике положительных эмоций.

Например, пожатие запястья или поглаживание плеча в момент счастья, радости или даже во время смеха.

При повторении данного движения многократно – от 10 до 30 раз – можно в дальнейшем использовать выбранный жест для успокоения любимого в моменты злости и ярости.

Кинестетические якоря: касания, массаж, холод или тепло, тягучесть или вязкость, жесткость или нежность – сюда относят тактильную память кожи, с которой связана эмоция.

2. Визуальные.

В каждой паре есть свои специальные, настраивающие на сексуальный лад наряды. И даже одежда, говорящая словно «не подходи ко мне, сегодня секса не хочу». Такие атрибуты в виде одежды появляются со временем, но можно их и запрограммировать.

Например, вы можете решить для себя соблазнять мужчину в чулках в сетку, только в черном белье или совсем без белья, но непременно с красной помадой и жемчужным ожерельем, или выбрать лаковые шпильки, или вызывающе короткую юбку.

А в дальнейшем это или похожий образ будет вызывать только одни сексуальные мысли и именно о вас.

Визуальные якоря: цвет, яркость освещения, образ, картина – любое зрительное впечатление, отзывающееся в памяти приятным или отрицательным моментом

3. Обонятельные.

Запахи. Используйте для этого запахи.

Можно легко подобрать аромат из многообразия парфюмерии, который будет ассоциироваться мужчиной только с вами. В этом случае даже капля парфюма сможет напомнить мужчине о приятных минутах вместе.

Аналогичное действие имеют ароматические свечи, приправы, запахи готовых ароматных блюд, любимых вашим мужчиной.

Обонятельные якоря: все виды запахов и ароматов – от предгрозового воздуха до пряностей и парфюма.

4. Аудиальные.

Здесь печь пойдет о музыке.

Термин «наша песня» как элемент лирики и воспоминаний часто встречается и в кино, и в повседневности. Это тоже якорь.

Дополнительно можно заякорить мужчину на ласковые слова при встрече или прощании, какие-то придуманные прозвища, кодовые фразы, понятные только вам вдвоем.

Аудиальные якоря: музыка, пение птиц, тембр голоса, шум моря, треск дров в костре – все, что может ассоциироваться со значимыми памятным событиями.

Специализация в технике якорения очень важна.

Так как, если выход в ресурсное состояние – это основная цель, то нужно четко обозначить место и время действия. Иначе может произойти казус. Например, вы можете случайно впасть в рабочую сосредоточенность на отдыхе у моря только от одного запаха кофе. Но если заякоренный аромат кофе – это определенный сорт и только конкретная кружка, то один запах не сможет сработать в виде простого якоря.

Именно так работают якоря в НЛП.

Причем якорь должен быть комплексным, специализированным, понятным вам и вызывающим стойкие ассоциации.

С чего начинается процесс якорения

Механизм якорения памяти базируется на одном из двух проявлений.

1. Сильное эмоциональное воздействие.
2. Количество повторений.

В формировании якоря участвуют обе составляющие в различных сочетаниях, но нам более интересна взаимосвязь.

Так, чем сильнее эмоциональная составляющая, тем меньше повторений вам требуется для постановки якоря!

2 алгоритма как заякорить себя для достижения цели

Якорение состояний нужно выполнять по следующему пошаговому алгоритму.

1. Выбирайте и входите в необходимое ресурсное состояние – эмоциональный подъем, сексуальный настрой, уверенность в себе или спокойствие, креативность.

2. Зафиксируйте себя в нужном эмоциональном настрое на некоторое время.

3. Одновременно выполняйте привязку – через действие, выбранный «якорь» или память.

Память необходима для создания более сильного эмоционального состояния. В качестве воспоминаний можно использовать реальные случаи или же аналогичные ситуации из кино или книг.

4. Выбирайте якорь. На пике эмоций и памяти создайте нужную привязку – к картинке, музыке, вкусу, запаху, ощущению.

5. Повторяйте ситуацию. И снова связывайте ее с нужным вам якорем.

6. Проверьте как работает привязка. Для этого попытайтесь вызвать нужное состояние при помощи выбранного и зафиксированного в памяти якоря.

Иногда легче делать наоборот.

В работе, на отдыхе, на свидании или любой другой ситуации замечаете за собой появление сильного положительного эмоционального состояния и привязывайте его к себе с помощью мелких деталей.

Если брать возбужденное предоргазмическое состояние на отдыхе, то это может быть шум воды, поцелуй вашего мужчины, его запах, или вкус винограда, например.

В такой момент достаточно поймать себя на мысли: «Как же мне приятно!» И связать эту мысль с перечисленными выше компонентами. Тогда в следующий раз для сексуального возбуждения и комфорта достаточно будет обеспечить себе водоем, виноград или поцелуй мужчины, чтобы максимально получить удовольствие.

Якорение мужчины с помощью Вед

Веды якорят очень мощно. Веды построены на этом, в этом их суть.

Это и алгоритм поведения женщины (ласковая, понимающая, заботливая, кроткая), и внешний вид (длинные юбки, ухоженные длинные волосы, минимум макияжа), и питание (акцент на вегетарианство, особый подбор блюд на увеличение потенции). Все предназначено для того, чтобы заякорить мужчину.

И это работает. Если вам близка идеология Вед, вы можете использовать и ее.

Еще примером якорения могут служить семьи с долгими отношениями. У них якоря сформировались в течение всей совместной жизни.

Например, это и ласковые прозвища, и объятия, поглаживания и ритуалы (утренние, вечерние, выходного дня), традиции, и парные привычки.

Все это якоря.

Условные рефлексы удовольствия

Вспомним академика Павлова и собак.

Великий физиолог вывел понятие условного рефлекса, на котором строится и нейро-лингвистика, и любовь.

При подаче корма собаке включали свет или звук. Через некоторое время у животного начинал выделяться желудочный сок при включении света или звука, даже если еду не приносили.

У нас людей также. Вот пример.

Когда близкий вам человек, например, муж, гладит вас по голове и говорит, какая вы умница и красавица, пока кормит вас ужином, то вам безусловно приятна такая забота. Вы уплетаете ужин и считаете себя при этом умницей и красавицей.

Другой мужчина может угостить вас ужином, но его угощение не покажется вам таким приятным, так как не хватает подкрепляющего ритуала (погладить по головке и похвалить). Цепь не замыкается, сигнал об удовольствии не приходит в нужный отдел мозга... Ни вы, ни муж, ни другой мужчина об этом не догадываются – просто муж готовит лучше и все, думаете вы.

Вся суть НЛП.

В этом вся суть НЛП: внутри вас происходит некий эмо-

циональный всплеск, и в это же самое время во внешней среде происходит совершенно незначимое для вас действие. Но внутреннее переживание и внешнее событие необъяснимым образом связываются у вас в мозге.

Естественно, с одного раза такая связь не закрепляется (исключение может быть только при запредельно сильных, травмирующих эмоциях).

При регулярном же повторении настроить эту связь возможно в 100%.

Незаметное для посторонних (и даже для вас самой) такое ритуальное действие начинает постоянно вызывать запрограммированные эмоции.

Как знания НЛП помогут вам в любви?

Также академик Павлов доказал, что условные рефлексy без регулярного подкрепления со временем затухают.

Вот если собаке долго включать свет и не давать еду, или же еду давать, но без ламп мигания, то пес перестанет выделять повышенное слюноотделение при включенном свете.

Если применить на людей эти знания, то это угасание рефлекса и называется «прошла любовь». Ведь, если достаточно долго ничто не будет напоминать об объекте любви, то окажется, что можно жить и без него. Верно?

Поэтому «заякорить» – означает изобрести нечто, что будет постоянно напоминать вашему партнеру о вас, даже в ва-

ше отсутствие.

Но есть ли способ сорваться с якоря или заменить чужой якорь своим?

Иногда для этого требуется долгая психотерапия, но при определенной настойчивости можно и своими силами справиться.

Поэтому важно понимать, что якорем может быть не только действие.

Якорем вообще может оказаться что угодно: предмет, вкус, цвет, позы, жесты, запахи, музыка, слова, смех, действие в определенной ситуации, даже животное...

Условно говоря, если вы всегда занимались любовью под «Smells like teen pussy» Nirvana, а любимый вас вдруг бросил, то вам нужно прекратить уже слушать Nirvana. Так как продолжая слушать музыку, под которую вы получали яркие эмоции с прошлым мужчиной, вы сами себе не даете сорваться с якоря!

Важный совет! Чтобы не вычислять все, что конкретно вас якорит, проще всего избавиться от всех ассоциаций, связанных с бывшим.

И обратная ситуация. Если вы хотите заякорить мужчину с жизненным опытом (а он у него в любом случае будет), то надо создавать ваши общие ритуалы и регулярно подкреплять их. Такие ритуалы для якорения, которые действительно впечатлят вашего нового мужчину. Ритуалы эмоциональ-

но окрашенные, секс в их числе.

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.