

18+

**АЛИСА
ФОКС**

**ОРГАЗМ?
КАК ДВА ПАЛЬЦА**



Алиса Фокс

Оргазм? Как два пальца

«Автор»

2022

Фокс А.

Оргазм? Как два пальца / А. Фокс — «Автор», 2022

Каждая женщина имеет право на счастье - на своё настоящее заслуженное счастье. И, если встретить любовь своей жизни или добиться взлёта в карьере зависит от разных факторов, то счастье интимное, потаённое буквально в женских руках! В этой книге мы поговорим о мастурбации, но не просто поговорим - тебе, дорогая, будут представлены 30 самых популярных, проверенных и надёжных способов гарантированного достижения оргазма. И это только руками, без каких-либо посредников. Вообрази себе, какие это возможности, которые всегда с тобой. Более того, я расскажу как правильно подготовиться, развею все заблуждения о "запретном" удовольствии и поделюсь оптимальными позами для стимуляции. Все секреты, всё самое значимое и эффективное из мира самоудовольствия, проверенное многими счастливыми женщинами - на страницах этой книги! Никакой "воды" или занудной теории - только конкретика, только факты. И всё это для тебя!

© Фокс А., 2022

© Автор, 2022

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| О чём книга | 6 |
| Ласкать себя... зачем? | 7 |
| Бредни мастурбации | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

Алиса Фокс

Оргазм? Как два пальца

Привет, моя хорошая!

*Этим трудом я открываю **цикл книг** о счастливой и насыщенной сексуальной жизни. Мы поговорим с тобой обо всех сферах секса с позиции **женщины**.*

Как жить и поступать так, чтобы было хорошо нам самим и тем близким, которые нам дороги.

Уверяю тебя, в моих книгах не будет «воды», я ценю и твоё время, и мои силы, поэтому давай договоримся – только факты, конкретика, только самое необходимое и проверенное.

Мы будем говорить о сексе сочно, вкусно... глубоко!

Как близкие подруги, взявшись за руки, мы вместе прошагаем по всем тропинкам, ведущим к Изумрудному городу понятного женского счастья.

Нам предстоит с тобой удивительное и волнующее приключение в мир подлинного удовольствия.

Поверь, это будет совсем не страшно.

Каждая книга – это открытие , маленький шаг к пониманию себя и окружающих.

Почему я начинаю столь грандиозную задумку именно этой темой?!

*Да потому, что **если ты не научишься сама себя любить, то как заставишь остальных?***

С теплом к тебе, Алиса.

О чём книга

О женской мастурбации написано довольно много книг, но все они не идеальны – либо много теории в ущерб практике, либо избыток научных терминов в отрыве от понятной конкретики, либо, либо...

Поэтому я взяла на себя смелость написать так полно, ёмко и понятно, чтобы окончательно развеять все тайны вокруг мастурбации и при этом предложить тебе **самые популярные, проверенные и эффективные техники** для самоудовольствия с **гарантированной кульминацией**. Ты понимаешь о чём я)

В этой книге представлены основы основ.

30 способов стимуляции и это **только руками!!!** На этих страницах мы обойдёмся без посредников – без каких-либо душевых, вибраторов, игрушек и прочих предметов. О них мы поговорим во **второй** книге. Ты только представь себе – две руки, две ладони и 10 пальчиков, которые вознесут тебя до небес в любой удобный момент. **30 крутых техник для достижения оргазма, который будет всегда с тобой.**

Освоишь их – освоишь столпы мастурбации, остальное приложится.

Интересно, а сколько способов назвать мне сможешь ты?

Ну да ладно, не буду томить тебя.

Давай руку, пошли.

Ласкать себя... зачем?

Сколько существует на свете женщина, столько неослабевающего внимания приковывает не только её личная жизнь, но и жизнь супер-личная! А именно – имеет ли право женщина баловать себя и, если да, то зачем?! Сколько людей, сколько организаций, сколько движений, партий, религий вещали, что женщина, самостоятельно делающая себя счастливой в интимном плане, поступает омерзительно перед взором мужским и перед лицом общественности и что в итоге?

А в итоге я смеюсь над ними вместе с тобой, моя дорогая! Мы смеёмся над ними вместе, в голос, мы смеёмся как триумфаторы, ибо давным-давно приведено **множество убедительных фактов**, позволяющих женщине иметь непреклонное право на собственное интимное счастье.

Ты имеешь право любить себя и радовать, невзирая на мнение кого бы ты ни было! Ты свободна в своих желаниях! **Ты равна всему, что создано природой, а значит равна и в потребностях, вмененных этой природой тебе с рождением и способах их удовлетворения.** Помни об этом всегда, каждую секунду!

Сколько пользы таит в себе мастурбация.

Во-первых, это приятнейшее времяпрепровождение позволяет получить сексуальную разрядку **именно тогда, когда того требует организм**, а не когда в есть подходящий мужчина – согласись, дорога ложка к обеду! Уму непостижимо, сколько гормонов счастья дарует своевременное снятие напряжения через достижение пика наслаждения. А ведь именно эти гормоны поднимают тебе настроение, улучшают качество сна, снимают стресс, заряжают тебя позитивом и энергией.

Считается, что живой и тёплый мужик априори лучше, чем привычная рука... но, с другой стороны, **что предпочтительнее – просто мужик, который лезет на тебя наобум или знающая умелая гибкая рука?!** Кто в перспективе быстрее позволит тебе кончить – да что там быстрее – кончить вообще? Да, безусловно, в сексе иногда оргазм не всегда главное – бывает, что достаточно внимания и понятной человеческой близости... Но коль уж тема нашей книги – именно оргазм, то на него мы и равняемся, о нём и заботимся.

Для кульминации **умелая рука в разы важнее, чем просто мужчина.**

И всё, и что тут говорить...

А, во-вторых, мастурбация открывает безграничные просторы для сексуального экспериментирования – над своим телом и его эмоциями, реакциями. Это та редкая свобода, которую ты можешь позволить себе, обычно окруженная со всех сторон различными мнениями, правилами и рекомендациями... **Мастурбация – это твоё личное неисчерпаемое пространство удовольствия**, блуждая по которому, ты можешь полностью разобраться со своим телом: какие участки и на что реагируют, как и с какой силой стимулировать, что будет если погладить здесь или засунуть пальчик сюда. Во время мастурбации ты лучше познаёшь свой таинственный сексуальный мир и находишь те хитрости, которые помогают достичь вожаемого и незабываемого оргазма. Никакая теория не заменит тебе практический опыт, никакая книга не раскроет тебе те секреты, которые ты нашла сама, не торопясь поглаживая себя в моменты томления...

Разобравшись со своим телом и неизменно достигая оргазма тогда, когда тебе хочется, а не когда он соизволит появиться, ты уже во время секса сможешь кончать по несколько раз за то время, которое ранее тебе требовалось только на то, чтобы просто хоть немного возбудиться. А можешь и не кончать, если спешки нет. В любом случае **податливое в сексуальном плане**

тело – это то сокровище, которое позволит тебе не зависеть в плане удовольствия от кого бы то ни было...

Так что мастурбация – это не только инструмент удовольствия, но и один из самых приятных способов познания.

В дальнейшем, моя дорогая, все полученные знания окажут тебе неоценимую услугу на практике – не только для себя, но и для твоего мужчины. Ведь **разобравшись, как сексуально себя удовлетворить, ты сможешь научить этому партнёра**. Начни с невербальных сигналов – направляй и его самого, и его руки туда, где ты точно знаешь тебе будет хорошо. Не понимает намёков – говори ртом, в смысле, словами. Не надо полагаться на авось, если по первым опытам ты точно понимаешь, что мальчик старается, но не совсем там, где хотелось бы – аккуратно направляй его, шепчи ему на ушко нужные ориентиры и будет тебе счастье в постели, а заодно и ему – ведь **нет большего удовлетворения для мужчины, чем полностью удовлетворённая женщина**.

Скромность в постели на фиг никому не нужна, она должна улетучиваться вместе с последними оплотами одежды. Улетели трусы – вместе с ними и скромность! Теперь всё только ради удовольствия!

140 лет назад в женском интимном мире произошёл переворот – появился **вибратор!** Казалось бы, женщинам следовало облегчённо вздохнуть – наконец-то, покончено со страданиями и одиночеством, но... Современные магазины 21-го века завалены вибраторами, которые покупают далеко не одиночки. Недавние опросы показали, что 85% женщин, покупающих вибраторы, имеют одного, двух и более партнёров, 10% занимаются сексом не реже раза в неделю и только 5% любителей вибраторов действительно одиночки...

Зачем же вибраторы 95% покупательниц, у которых есть мужчина?

Да потому что по статистике, **большинство женщин получают заветный оргазм исключительно через мастурбацию**, невзирая на то – в паре они или нет. Так что, солнце моё, делай выводы.

Вообще, как мне кажется, само слово «мастурбация» довольно грубовато для столь деликатного, нежного и интимного процесса. Но аналоги его ещё хуже – онанизм, рукоблудство, влажный грех... ну что это такое? Давно бы пора придумать что-то более женственное и воздушное. Я обращаюсь за помощью к **умным женщинам, которые, кстати, занимаются этим довольно много, умело и на регулярной основе**, попутно упрочняя свою сексуальность, развивая интимные мышцы, чувствительность, доходя до многократных оргазмов с восхитительной лёгкостью.

Исходя из своего опыта, ты, конечно, можешь предположить – о чём тут, собственно, писать? Дело-то нехитрое – расслабляешься, два пальчика на кнопку и погнали. Технически так-то оно так, но на практике существует **столько способов, сколько самих женщин на планете**. Прикинь! И все они различаются множеством различных параметров – от манеры исполнения и силы стимуляции до невообразимого количества бездушных подручных помощников, готовых прийти на выручку по первому же капризу твоей фантазии. К тому же, **не существует эталонов мастурбации – всё сугубо индивидуально**. Довольно часто то, что уносит в небеса одну вызывает лишь скучающий зевок у другой...

Различная физиология, психология, имеющийся опыт, окружающий мир, предпосылки и возможности мастурбации – всё это создаёт бесконечно пространство вариантов для экспериментирования. И вовсе не обязательно ставить перед собой цель – испробовать всё на этом свете. Можно вполне ограничиться несколькими проверенными техниками и получать свой гарантированный результат. Но не навеивает ли скуку подобный консерватизм? Ведь **ничто не мешает опробовать что-то новенькое** – вдруг именно необычный подход привнесёт те удивительные и волнующие нотки, которых раньше тебе так не хватало? В конце концов, в случае чего, ты всегда можешь вернуться к своим привычным вариантам. В общем, я за новизну!

Если же ты не чувствуешь такой потребности – что ж, оставайся верна своим принципам и своим техникам. Ведь **главный принцип мастурбации – удовольствие независимо от подхода.**

Наиболее предпочитаемыми являются способы стимуляции клитора с помощью пальцев и рук, использование для этого соответствующих игрушек, трение о различные мягкие поверхности и т.д. Прямая стимуляция непосредственно влагалища не так популярна, но и не так редка. Многие женщины попутно с клитором воздействуют на анус, соски или рот.

По статистике, в мастурбации следующие проценты предпочтений:

Ручная стимуляция области клитора или вагины- 49%

Стимуляция тех же зон, но вибратором – 25%

Ввод во влагалище каких-либо предметов – 10%

Трение обо что-либо – 7%

Массаж с использованием воды – 5%

Напряжение бёдрами – 5%

Иные способы – 3%

Исключительно воздействие на грудь – 0.1%

Все самые действенные и популярные техники данных предпочтений мы непременно разберём с тобой на страницах этой и последующих книг.

И да, все эти показатели весьма приблизительны, поскольку редко какая женщина всю жизнь верна только одному способу стимуляции, не оглядываясь на другие... **Гораздо популярнее комбинации, когда можно использовать сразу несколько направлений** для мастурбации – как того позволяют возможности и настроение.

Так что, радость моя, то, о чём мы будем говорить на страницах этой книги – это очень здорово, приятно, познавательно и крайне важно. **Умение самостоятельно довести себя до оргазма является первым и самым главным женским сексуальным навыком.** Именно он гостеприимно открывает двери ко всем остальным формам сексуального удовлетворения.

Но всё ли мы знаем о мастурбации?

Прежде, чем приступить непосредственно к процессу, давай с тобой разберём самые популярные заблуждения, связанные с этим деликатным делом, чтобы уж совсем нас ничего не отвлекало.

Их там не так много.

Бредни мастурбации

Господи, сколько же существует глупых и местами абсурдных заблуждений, связанных с мастурбацией. Некоторые – прямо мракобесие какое-то. Остановимся на ключевых. Рассмотрим их, проанализируем и навсегда вычеркнем из своей просвещённой жизни.

Миф №1: Женщины имеют меньше полового влечения, чем мужчины.

Я сама была весьма удивлена, впервые услышав об этом. Почему-то сложилось странное представление, что у нас потребность в сексе меньше, чем у представителей сильного пола. А женщина родившая и вовсе уже должна забыть о вождении как исполнившая роль, отведённую ей природой. Поэтому какие только ярлыки не вешают на женщин, мечтающих о большем счастье в интимном плане, чем то, что отвело им общество. Особенно если почитать комментарии под постами с красивыми девчонками в любых социальных сетях.

Ладно, если ты сильная и уверена в себе дамочка – плевать ты хотела на то у кого какое представление о твоей сексуальной жизни. Ещё ты не соответствовала чьим-то там ущербным ожиданиям. Но девушки послабее действительно начинают стесняться или даже опасаться своих потаённых желаний. А ведь **от загонов разума тело не перестаёт пребывать в томлении**... начинаются нервозы, стрессы, депрессии, нервная система находится буквально на грани срыва. Оно тебе надо?

Так вот запомни, моя дорогая, и словам моим множество авторитетных научных подтверждений (интернет тебе в помощь) – **у женщин такая же ярко выраженная и интенсивная потребность в сексе, как и у мужчин**. Осознай это, прими и спокойно мастурбируй столько раз в день/неделю/месяц, сколько тебе заблагорассудится. Не издевайся над своим организмом!

Миф №2: Когда женщина в паре, то мастурбации быть никак не должно.

Да, у многих женщин, состоящих в отношениях, позывы к мастурбации вызывают тревожные мысли – а мой ли это мужчина, а люблю ли я его, а всё ли со мной в порядке и т.д. И ещё больше настораживают подобные позывы, когда и в постели у вас всё хорошо, и ты стабильно кончаешь.

Так вот, смею тебя уверить: **желание мастурбировать даже когда ты в паре – это абсолютно нормально**. Даже если у вас всё хорошо, то между вами может незримо стать, во-первых, различный сексуальный темперамент. Одному достаточно одного секса раз в три дня, другой нужно три раза в день. И это распространённое явление. Во-вторых, оргазм для тебя может быть как средство расслабления после тяжелого дня и тебе не нужен полноценный секс, достаточно просто «помедитировать» в уединении. В-третьих, у многих само присутствие мужчины в жизни уже побуждает ощущать себя более сексуальными и заставляет чаще думать о сексе. В-четвёртых, иногда хочется какой-то конкретной приятной фантазии, и чтобы не торопиться, и чтобы никто не отвлекал, и чтобы, и чтобы, и чтобы... а секс – это всё-таки внимание не только к своему удовольствию, но и к удовлетворению партнёра, поэтому иногда хочется побыть самой с собой.

Отдельно стоит сказать о ситуации, когда мужчину любишь, обожаешь, и всё у вас хорошо, но вот в постели не всегда он способен сделать тебя счастливой. Не расставаться же из-за этого и не страдать. В такие моменты право на мастурбацию – твоё естественное и законное, ничего страшного или предосудительного в этом нет.

Мужики тоже мастурбируют, даже будучи полностью счастливыми со своей женщиной в постели. Это вполне себе нормально для обоих полов.

Миф №3: Частое рукоблудство ухудшит оргазм при обычном сексе.

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.