

A detailed charcoal or pencil drawing of a woman in profile, facing right. Her eyes are closed, and her expression is serene. Her hair is dark and pulled back into a bun. Her hands are placed over her chest, with fingers slightly spread. The background is a textured, light blue-grey wash.

18+

**АЛИСА  
ФОКС**

**ОРГАЗМ?**  
**КАК ДВА ПАЛЬЦА**

# Алиса Фокс

## Оргазм? Как два пальца

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67147403](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67147403)*

*SelfPub; 2024*

### Аннотация

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!

# Содержание

О чём книга	6
Ласкать себя... зачем?	8
Бредни мастурбации	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**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 лю-***

*бить, 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 будут 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, ко-**



**гда того требует организм**, а не когда в есть подходящий мужчина – согласиcь, 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 займёмся.

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 неисчерпа-**

**емое 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 вожденного 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 – направ-

ляй 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 одиноки...

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

Да потому что по статистике, **большинство женщин получают заветный оргазм исключительно через ма-**

**стурбацию**, 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 восхищающей 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 мастурба-

ции – 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 навевает 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 отворяет 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 действитель-



но 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.