

АЛИСА ФОКС

18+

ОРГАЗМ! 3 в 1

Алиса Фокс

Оргазм! 3 в 1

«Автор»

2023

Фокс А.

Оргазм! 3 в 1 / А. Фокс — «Автор», 2023

Перед тобой, моя дорогая, самый полный обзор по достижению оргазма... посредством самой себя. 3 культовых книги в одной! 30 техник по достижению оргазма исключительно пальчиками + 50 техник с помощью подручных средств + вишенка на торте: максимально полное руководство по достижению сквирта. После прочтения книги жизнь уже не будет прежней: ты будешь во всеоружии - ты сможешь эффективно и гарантировано достигать оргазма самостоятельно, либо в мужской компании. Эта книга должна быть на полке каждой женщины, для которой удовольствие превыше всего. И это реально! Обретая одну книгу - ты получаешь три! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Фокс А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

КНИГА ПЕРВАЯ	5
О чём книга	6
Ласкать себя... зачем?	7
Бредни мастурбации	10
Подготовка к полёту	13
Техника блаженства	18
Пальчики	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алиса Фокс

Оргазм! 3 в 1

КНИГА ПЕРВАЯ

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 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, 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 вожаделенного 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 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 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 вожделении 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.

Ещё одна глупость. Чем более гармонично развивались отношения девушки со своими гениталиями и оргазмами до первого полового опыта, тем больше вероятность оргазмичности с партнером. Ведь, **познав своё тело лучше во время мастурбации, ты сможешь идеально подогнать его под оргазм в постели с живым мужиком.** Это факт! Единственный момент, на который стоит обратить внимание так это ситуация, когда сама ты с помощью умелых пальчиков и игрушек создаешь себе фееричный оргазм, а твой любимка не столь искусен в нужном подходе. Но это всё решаемо, **твой оргазм – в твоих руках:** экспериментируй с ним, меняй позы, подходы, обстановку, в общем, больше разнообразия!

Миф №4: Стимулируя клитор во время мастурбации, можно лишиться вагинальных оргазмов с партнёром.

Бред сивой кобылы, вероятно, придуманный мужчинами. Им кажется, что если женщина будет испытывать удовольствие вне полового акта, они будут неполноценными. Конечно же, это не так.

Миф №5: Во время цикла мастурбировать нельзя.

Совершенно ничего этому не препятствует. Наоборот, **во время менструации клитор и половые губы становятся чувствительнее, поэтому мастурбация становится в разы приятнее.** Во время месячных органы как никогда наполнены кровью и поэтому способны вызывать максимальное возбуждение с потребностью в мастурбации.

К тому же, выделяемые во время оргазма **эндорфины облегчают боль во время менструации** и могут существенно облегчить дискомфорт внизу живота.

Миф №6: Если не способна к оргазму при мастурбации, пора к врачу.

Отсутствие пика наслаждения даже в играх самой с собой, когда никто не мешает и не стоит над душой вовсе не означает, что ты фригидна. Я тебя умоляю! Не спеши накручивать себя и ставить крест на первых робких попытках. **Если есть оргазм во время обычного секса, то и при мастурбации он должен быть.** Просто ты ещё не сообразила как к нему получше подступиться в играх наедине. Возможно, у тебя какой-то психологический блок против мастурбации, навеянный воспитанием или какими-то отголосками прошлого или ещё какими факторами. А может ты пока ещё не разобралась, что именно способно тебя по-настоящему возбудить без партнёра – поглаживание каких зон на теле, позы, игрушки, техники стимуляции, фантазии. Кстати, да, может быть твои фантазии не столь пикантны для нужного возбуждения. Не хотелось бы тебя пугать, но некоторым для должной разрядки нужны мечтания гораздо хлеще или аморальнее, чем постный секс с Томом Харди на ковровой дорожке. Запомни: твои фантазии – это твоё возбуждение, забудь о воспитании и приличиях, забудь о нравственности, представляй то, что реально заводит, каким бы ужасным оно ни казалось.

А может – и такое бывает – мастурбация тебе просто не нужна, достаточно того, что и так есть в твоей жизни.

Миф №7: Правда ли, что если часто мастурбировать, может измениться форма половых губ?

Нет, это просто одна из страшилок в духе волосатых ладошек.

Миф №8: Мастурбация притупляет чувствительность.

Наоборот, она может её увеличивать. **Чем больше внимания к конкретной зоне твоего тела, тем больше там будет чувствительность.** Твой мозг довольно быстро учится свя-

зывать то или иное место с возбуждением. Во время мастурбации вообще гораздо легче открывать и усваивать новое – тебе никто не мешает и не приходится думать об удовольствии другого. Тем женщинам, у которых есть трудности с достижением оргазма, специалисты часто предлагают самостоятельное использование вибраторов или миостимуляторов для развития чувствительности. Но имей ввиду – если ты мастурбируешь довольно агрессивно, то, конечно, твоим органам может потребоваться покой и восстановление. Они могут быть неприятно чувствительны из-за возможных ранок. И да, если ты привыкла воздействовать агрессивно, то тебе вполне естественно может быть сложно получать удовольствие и возбуждение от более мягких стимуляций. Здесь уж ничего не поделаешь.

Миф №9: Мастурбация вредна.

Ни одно исследование не дает убедительных доводов в сторону вреда мастурбации. Вредной можно считать мастурбацию при нарушениях элементарных правил гигиены и мастурбацию, которая запрещена врачом из-за гинекологических или прочих заболеваний, когда предписан тотальный половой покой. Только в случаях, когда что-то идет не так, мастурбация нежелательна. **Вредной также можно назвать навязчивую мастурбацию, когда это бесконтрольно происходит много раз каждый день.** Например, человек находится на рабочем месте, стремится помастурбировать и ничто не может его остановить. Это компульсивное расстройство требует коррекции со специалистом.

Миф №10: Мастурбация – это отклонение от нормы.

Отклонение от нормы – это не слышать своё тело.

Ну что ж, моя хорошая, с мракобесием и заблуждениями покончено. Надеюсь, я развеяла все твои сомнения и опасения. Если же нет – интернет тебе в помощь, но, уверяю тебя, ничего опровергающего изложенное выше ты там не найдёшь.

Помимо, внутренних препятствий для мастурбации есть ещё и внешние, которые крайне необходимо заблаговременно устранить.

Ибо от правильной подготовки зависит весь успех мероприятия!

Подготовка к полёту

Чтобы всё прошло не только приятно, но и безопасно важно соблюдать нехитрые правила, многие из которых весьма очевидны, но всё же:

Прости, что приходится упоминать, но мало ли. **Руки должны быть чистыми – и до, и после.** Прямо хорошенько мой их, с мылом. Тебе предстоит работа с деликатными материями, к тому же, густо населёнными различными бактериями. Как не стоит к ним подселать чужих, так не желательно и их самих разносить повсюду. Игрушки также обязаны быть чистыми – каждый раз!

Ещё одно ключевое правило гигиены – **категорически не рекомендуется после ануса ласкать той же самой рукой и половые органы.** Ровно то же самое касается и игрушек. Почему? Да потому что можно занести инфекцию. У влагалища и ануса совершенно разная микрофлора и абсолютно разные «жители». Каждый из них должен оставаться в своей естественной среде обитания.

Не используй чужие секс-игрушки без соответствующей обработки... А лучше вообще не пользуйся ничем чужим в интимном плане. Это всё равно, что воспользоваться чужой зубной щёткой, предварительно сполоснув её кипятком. Ну такое.

Если ты ещё девственница, предельно аккуратно обходись с влагалищем и не спеши совать в него что попало. Девственная плева весьма уязвима и способна порваться даже при небольшом нажатии. Не так уж и романтично получится. Согласись, в разы приятнее лишиться девственности с любимым человеком под приятную музыку в уютной обстановке, а не с собственной рукой. Да и, к тому же, разрыв плевы может сопровождаться кровотечением... оно тебе надо?

Аккуратно с маникюром, если у тебя в планах исключительно пальчики. Ибо, увлекшись, можно повредить чувствительные слизистые.

Не жалея лубриканта, если не справляешься возможностями своего организма. Мастурбация «на сухую» чревата раздражением и даже болезненными ощущениями. **Обстоятельно подходи к выбору смазки** – некоторые лубриканты способны вызывать аллергию, какие-то не подходят для конкретной игрушки, поэтому не стесняйся прояснять все непонятные моменты у продавца в магазине или производителя. Не торопись брать неизвестный лубрикант в большом объёме – вдруг это не твоё, сначала опробуй в небольшом количестве. И да, на смазку денег лучше не жалеть, иначе экономия может негативно отразиться не только на мастурбации, но и на здоровье, в целом.

Если во время мастурбации или после неё с организмом происходит что-то не то в виде сыпи или иных тревожных проявлений, **не ищи информацию в интернете – обратись к специалисту.** Со здоровьем не шутят.

Выбирая между профессиональными устройствами и подручными предметами, отдавай предпочтение первым! В конце концов, **это не та сфера в твоей жизни, на которой стоит экономить.**

Убедилась в безопасности? Переходим к главному!

Бывают случаи, когда мастурбация совершается наспех... разные тому бывают причины, да и предпосылки. Все мы люди.

Но всё же радование себя – это больше похоже на таинство. Поэтому у тебя должно быть достаточно времени и никто на этом свете не должен тебе мешать.

Организуй себе уютную обстановку и убери к чёрту всё, что сможет потенциально тебя отвлечь: телефон, компьютер, занавески окна и так далее. Выдели для себя хотя бы 30 минут, которые в скором времени помогут испытать весьма приятные ощущения. Начинать стоит только тогда, когда окружающая обстановка будет полностью располагать к этому – будет одновременно безопасной и умиротворяющей. **Самоублажение во многом подобно медитации, потому помехи здесь недопустимы.** Сбитый настрой потом сложно вернуть.

Удобно расположившись, займи подходящую позу... так, стоп!

Вообще-то позы бывают разными. Как не существует идеальной позы для секса, так и нет эталонной для мастурбации. Каждая из них хороша и подходит под различные цели. Всё сугубо индивидуально, ты вольна подстраивать положение тела так, как тебе комфортнее всего. Даже если у тебя есть какая-то постоянная, гарантированная поза для удовольствия, то и её следует хотя бы иногда менять. Ведь **меняя позу ты меняешь доступ к различным участкам тела, которые также таят в себе множество приятных ощущений.** Не испробовав их, ты не постигнешь всех возможностей своего тела. Поэтому обязательно экспериментируй, пробуй что-то новое.

Типичных поз не так много.

Каждая из них хороша для отдельно взятой стимуляции, хотя имеются и универсальные. Итак, поза может быть:

На спине.

Эта поза идеально подходит для стимуляции совершенно различных зон: и рот, и грудь, и половые органы, и анус – всё в твоих руках. Универсальная поза для использования секс-игрушек. Можно **одновременно** поспевать на различных участках тела.

Уточню, что всесторонне играть с анусом лучше на **пустой кишке**. Клизма тебе в помощь! И забудь о том, чтобы одной и той же рукой после ануса хозяйничать во влагалище. Фу-фу-фу!

На спине, ноги вверх.

Достаточно всего лишь расположить ноги выше тела и вуаля – совсем другие ощущения. И да, держи их собственными усилиями – **с таким напряжением ты ощутишь сужаешь вход во влагалище**, добавляя яркой интенсивности стимуляции. Чем плотнее стенки к предмету входящему, тем сильнее он давит на все нервные окончания этих стенок, заставляя их молниеносно откликаться будоражащими импульсами.

Если вдруг тяжело держать ноги, то ладно, положи их на что-либо подходящее. Иначе тяжесть ног станет отвлекать тебя от главного.

На четвереньках.

Не хватает подвижности тела для воздействия на пальцы или игрушки? Тогда бросай лежать на спине, спускайся на пол и становись в позицию **собачки**. Такой вариант вполне комфортен. Распоряжайся своим телом как тебе угодно – с разной интенсивностью, под разными углами.

На животе.

Устала стоять, возвращайся на постель или диван. Представь, что твой герой входит в тебя **сзади**. Совершенно верно – попку можно слегка приподнять. Любой подходящий фаллический предмет тебе в руку и фантазируй, стимулируя себя так, как диктует тебе волна возбуждения. Есть масса игрушек с ремешками, которые не требуется держать всё время в руке (о них мы подробно поговорим во **второй** книге).

Наездница.

Да что же он всё сзади и сзади – передняя стенка влагалища так же жаждет внимания. Пора бы вам поменяться местами. Есть прекрасные игрушки с опорой на твердую поверхность. **Поставь такую на пол и взбирайся сверху.** Опять же, свободные ручки могут в этом момент неистово ласкать грудь.

На боку.

Всё очень просто, ложишься на бок и, получив таким образом нехитрый доступ ко всем местам, свободно стимулируешь себя и руками, и игрушками.

Если сосредоточишься исключительно на клиторе, то бедра рекомендуется скрестить посильнее, чтобы усилить стимуляцию за счёт напряжения мышц.

Зеркало.

Нет, это не поза так называется, а тот атрибут, который тебе пригодится для пикантности восприятия. Фишка в том, чтобы мастурбировать как тебе заблагорассудится перед зеркалом. **Плюсов у этого подхода достаточно** – во-первых, это возбуждающе, во-вторых, так ты сможешь сформировать для себя оптимальное положение во время полноценного секса, в-третьих, это позволит тебе, отбросив всякий стыд, найти массу прекрасного в собственном обнажённом теле, что в дальнейшем позволит совершенно иначе, более уверенно позиционировать себя перед партнёром.

Вроде бы всё, 7 – прекрасное число Вселенной, которое и для количества поз оказалось оптимальным.

Что ж, немного отвлеклись, зато разобрались с позами.

Так вот, возвращаемся к начатому. Удобно расположись там где тебе нравится: хочешь – на кровати, хочешь – на диване, на полу, на кухонном столе. Просто займи для себя **максимально комфортное** положение. Если ты ещё не обнажена, то постепенное раздевание себя с поглаживаниями эрогенных зон (не стимуляцией) только добавит возбуждения. Если же уже нага, то тоже неплохо. Закрой глаза и начни себя пока **просто поглаживать**, прислушиваясь к откликам своего тела – грудь, лицо, губы, рот, шея, потихоньку возвращайся к груди и опускайся ниже. Не торопясь, задержись на лобке, поиграй на нём пальцами, обойди вагину и пройдишь по внутренней стороне бёдер... Хорошо? Ещё бы! И вот теперь аккуратно переходи к главному, положи ладонь на вульву (это весь комплекс внешних половых органов), пройдишь по ней пальчиками... Что ты чувствуешь? Тепло, умиротворение, лёгкую дрожь... Начинай чуть сильнее массировать половые губки, внутреннюю сторону бёдер, зону между влагалищем и анусом, играй с ними ладонями, пальцами, ноготками...

Как только почувствуешь, что возбуждение постепенно обретает над тобой силу погружайся в фантазию.

В своих мыслях ты вольна представлять себе всё, что хочется, не оглядываясь ни на какие правила. Это всецело твоя территория, поэтому расслабься и отдайся потоку мыслей, желаний. Это может быть кто угодно и что угодно, в каких угодно местах и при каких угодно обстоятельствах. **Фантазия может быть абсолютной любой, главное, чтобы она была эротической и довела тебя до нужной кондиции.**

Помни о смазке! У большинства женщин при должном возбуждении она выделяется своя собственная, являясь секретом бертолиевых желез. По задумке природы смазка устроена таким образом, чтобы половой член скользил по вагине совершенно **беспрепятственно**. За неимением оного там могут великолепно скользить пальцы или игрушки. Так же смазка **защищает клитор** и добавляет ему ощущений при стимуляции.

Чтобы нанести смазку на пальцы достаточно просто погрузить их в возбуждённое влажное влагалище. **Не хватает смазки – используй слюну.** А вообще, если иногда бывают с этим трудности, то запасись заранее хорошим лубрикантом. На котором, я напоминаю, мы не экономим! Хорошенько увлажни и клитор, и всю промежность в целом. Никакие препятствия не должны отвлекать тебя во время поглаживаний – всё должно скользить **легко и безболезненно.**

Как только фантазия зародилась в голове, продолжай её, развивай, одновременно переходя к техникам мастурбации. Представляй, как герой твоего воображения бережно проводит рукой сначала по шее, потом по груди и спускается всё ниже. Повторяй его действия в реальности, откинув прочь стеснение и стыд, ведь никто тебя не видит.

Добравшись до влажного, слегка задержишься возле него. **Если ощущаешь жар и влажность, значит ты всё делаешь правильно.**

Что делать, если для тебя это в первый раз?

В первый раз? Серьёзно?! Что ж, понимаю.

Тогда просто делай как я говорю и будет тебе счастье.

Если же для тебя это не в новинку, можешь смело пропустить это отступление.

Для начала разденься и расположись как тебе удобно, расслабься. Потихоньку начни трогать свое тело от нейтральных мест до более интимных. Если хочешь, закрой глаза. Вспомни, что тебя реально возбуждает и представь себе любую волнующую фантазию на эту тему. Фантазия может абсолютно любая – лишь бы она заставила твоё сердечко биться чаще. Продолжай трогать себя, поглаживать, обязательно играй с сосками – в идеале, одну руку положи на грудь, другую на промежность. И не торопясь исследуй эти области, продолжая фантазировать.

Не стоит всё время держать в голове мысль об оргазме, просто радуй себя приятными касаниями, поглаживаниями. Как только ты ощутишь, что напряжение начинает набирать обороты – убери от себя руки, помедли, глубоко вдохни, расслабься. Затем снова возвращайся к поглаживаниям. Задача этих манипуляций – не достижение оргазма, а **получение удовольствия** от собственноручного воздействия на тело.

Как только твои руки начнут более уверенно вести себя на теле, можно переходить к конкретике – ласке наружных половых органов. Эта та область удовольствия, которую тебе предстоит изучить всесторонне, поэтому жеманство здесь ни к чему. Не только трогай половые губы, но и сжимай их, массируй, гладь ладонью всю вульву целиком, бережно касайся пальцами клитора, а если он уже разгорячён, то и потерпи его немного, прислушиваясь к своим ощущениям. Тебе должно быть чрезвычайно хорошо, но по-прежнему не стоит гнаться за оргазмом. Как только чувствуешь, что хочется сильнее или интенсивнее воздействовать на те или иные участки вагины, клитора, груди, ануса – делай это, не переставая фантазировать. Просто **наращивай обороты так, как диктует тебе возбуждение**. И если тебе кажется, что оргазм вот-вот настанет, а он не настает, видимо, ты чересчур стараешься, а наше тело работает по другим принципам – его нельзя заставить, значит нужно расслабиться и чуть подкорректировать подход к стимуляции. И тогда коль уж ты всё делаешь правильно, не перенапрягаешься, в гармонии со своим нарастающим возбуждением и организмом, то внезапная и феерическая кульминация не заставит себя долго ждать.

Очень может быть, что оргазм придёт не сразу, но подобными манипуляциями ты учишься **лучше чувствовать и понимать своё тело**, что также немаловажно для осознания и ощущения своей сексуальности. А иногда даже и важнее, чем какой-то там оргазм.

В общем, не торопись, не напрягайся, не гонись – получай удовольствие, мечтая о волшебном принце. И всё будет лучше некуда!

Ну а если у тебя это не в первый раз и тебе это нравится, то я расскажу тебе подробнее **как можно ласкать себя, используя только две свои руки и ничего более**. То есть, в любой момент всё необходимое для мастурбации у тебя будет с собой.

Какие же способы мастурбации имеются в твоём распоряжении?

Техника блаженства

Прежде, чем мы перейдём непосредственно к мастурбации следует хорошенько разобраться с терминами, которые будут сквозить в описании того или иного способа. А ключевые наши термины связаны напрямую с клитором. Почему? Да потому что по статистике именно **манипуляции с клитором гарантируют большинству опрошенных оргазм**. Безусловно, и вагинальный, и анальный, и оральный оргазмы имеют свою ценность в жизни женщины, но клитор всё же **лидер** предпочтений! Из-за особенностей его расположения по отношению к мужскому лобку, когда половой член внутри женщины, клитор совсем не стимулируется, а между тем **около 90 % девушек склонны именно к клиторальному оргазму или испытывают его чаще всего**.

Многие полагают, что и так великолепно осведомлены об устройстве клитора, но на деле выясняется, что за него они принимают лишь его маленькую часть – головку. А как же остальное? Клитор гораздо интереснее устроен, чем тебе кажется.

А именно:

Да, самая главная его составляющая – это **головка** (обычно она хорошо видна). Головка – это буквально эпицентр нервных окончаний, поэтому она весьма чувствительна. У некоторых она настолько восприимчива, что прямые её стимуляции могут оказаться неприятными и даже болезненными. Собственно, этот кладезь окончаний и является ключевым детонатором оргазма.

Головку заботливо оберегает плотью **капюшон** (он же колпачок или крайняя плоть клитора). Когда головка бездействует она кутается в тканях капюшона и её практически не видно. Но стоит уделить ей немного внимания, как головка осторожно покидает своё надёжное укрытие.

Каверзное (пещеристое) тело клитора – эректильная ткань.

Ножки клитора. Во время оргазма можно почувствовать их едва уловимую вибрацию.

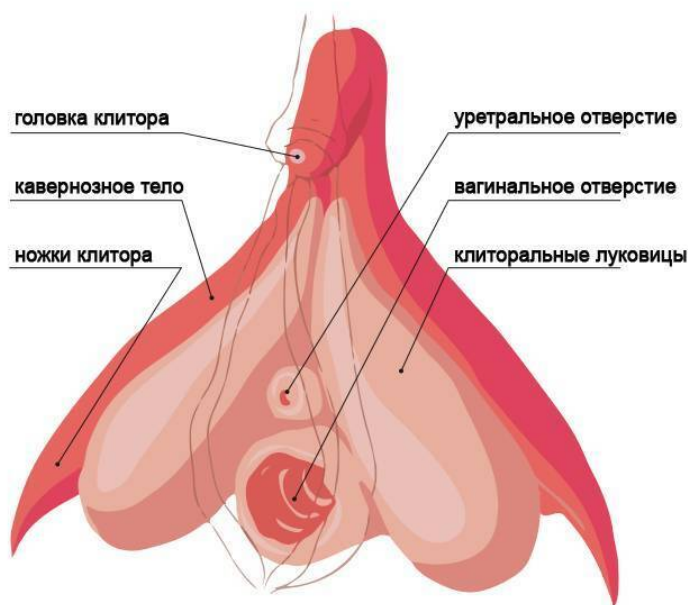


иллюстрация https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Clitoral_structure.png по лицензии CC0

Многие специалисты считают, что в оргазме нет разделения на вагинальный или оргазм точки G – всё это **заслуга клитора** и особенностей его структуры. Даже та же эйфория от столь вожаденной точки происходит исключительно потому, что именно **от неё расходятся в стороны клиторальные ножки**. И если не всем женщинам довелось испытать оргазм от точки G, то только потому что их ножки клитора устроены иначе, чем у других.

Сексологи сходятся во мнении, что **благодаря мастурбации развивается восприимчивость клиторальных ножек**, что гарантирует более сильные и яркие оргазмы. Кто ж мы такие, чтобы с ними спорить?

Помни, что клитор располагает огромным количеством нервных окончаний. **Поэтому попытки прямой стимуляции клитора без должного разогрева могут показаться болезненными**. Не торопись! Старайся начинать с деликатных едва ощутимых прикосновений, пока не начнёт возрастать возбуждение. И лишь когда оно наберёт нужную силу, только тогда можно смело наращивать интенсивность стимуляции.

Всё понятно? Переходим к главному!

О, сколько способов ручной мастурбации существует! Мы рассмотрим порядка 30. Какие-то ты, конечно, знаешь и многократно использовала на практике, а что-то будет для тебя в новинку.

Помыла руки? Понеслась!

Пальчики

Возможно, ты не знаешь, но мастурбация пальцами имеет конкретное название – **фингеринг**, от английского «finger» – палец. И это вовсе не означает, что вся стимуляция строится исключительно на введении пальцев в вагину – отнюдь! Ведь гибкими, податливыми пальцами можно стимулировать **любые эрогенные зоны** своего тела. **Генитальный** фингеринг вполне может довести тебя до экстаза исключительно фингерингом вульвы, есть ещё **оральный** фингеринг с пальцами во рту или **анальный** – с пальцами в... да-да, именно там. Так что варианты есть, разминай пальчики!

Однако же, преимущественно фингеринг используется как раз для проникновения, для стимуляции клитора, для комплексного воздействия на вульву и анус. Универсальность пальцев как в гибкости, так и твёрдости открывает им безграничный простор для воздействия на интимный мир женщины. Они способны утолить почти все потребности, для которых обычно требуется половой член и даже **больше!** Опросы среди женщин показали, что для точечного воздействия как на клитор, так и на точку G большинство предпочитает **два** пальца.

Итак, смазываем пальцы лубрикантом и начинаем потихоньку разогревать «рабочее место». **Не торопись!** Начни с поглаживаний зоны бикини, внутренних сторон бёдер (они ой, как чувствительны к прикосновениям), хорошенько их разогревай, постепенно сужая область воздействия. Теперь пройдишь по краям половых губ, опусти руки вниз ближе к анусу, там тоже можно себя поласкать, возвращаясь к вульве, можно уже наращивать темп, интенсивность, силу воздействия. Как только почувствуешь, что уже достаточно разгорячена – только тогда начинай потихоньку входить вовнутрь...

Когда пальчики окажутся внутри самое время использовать любой из приведённых ниже способов вагинального фингеринга.

Фингеринг точки G.

Самая популярная и легендарная точка во всём женском организме, бесспорный лидер по части наслаждений. Когда ты вводишь палец во влагалище, то, безусловно, замечаешь, что надавливание на определенные участки вызывает более яркий отклик тела. Удели как можно больше внимания передней стенке – именно здесь расположена пресловутая точка G. Это маленькая «шишка» на передней стенке – ты ощутишь под пальцами небольшое уплотнение. **Точка G является главным рычагом вагинального оргазма**, поэтому игнорировать её нет смысла. Как только ты её найдешь, начни экспериментировать со скоростью движения пальцев и их давлением. Именно так создается оргазм. Некоторые женщины описывают чувство трения точки G, как нечто очень жаркое и ошутимо приятное.

Имей ввиду, поскольку точка G находится в непосредственной близости с мочевым пузырем, при интенсивной стимуляции часто возникают позывы к мочеиспусканию. Не хотелось бы отвлекаться? Сходи в туалет перед мастурбацией.

Иди сюда.

Довольно распространённая, востребованная и особенно популярная у мужчин техника вагинального фингеринга. Вводишь два пальца в вагину, **прижимаешь их подушечками к передней стенке** – на которой, как мы знаем, масса нервных окончаний, в том числе и точка G – и бодренько так двигаешь пальцами к себе так, как будто кого-то подзываешь. Туда-сюда, туда-сюда. По мере нарастания возбуждения увеличиваешь темп и силу прижатия, согласно тому, как откликается на это твоё тело.

Думаю, для тебя не составит труда найти место на передней стенке, прикосновения к которому доставляют наиболее приятные импульсы.

Замри.

Делаем всё то же самое, что и в «Иди сюда», но после того, как пальцы прижимаются к стенке влагалища **более мы ими не двигаем**. Они замирают, становясь естественным **неподвижным** продолжением руки и теперь уже не пальцы двигаются, а вся рука от плеча, с сохранением статичности кисти. Вверх-вниз, вверх-вниз. Амплитуду выстраивай по ощущениям.

Туда-сюда.

Здесь твои пальчики так же неподвижны, и, в отличие от предыдущих комбинаций, они не загибаются, а входят во влагалище **совершенно прямыми** параллельно стенкам вагины. Насколько глубоко ты их погрузишь зависит исключительно от твоего желания и ощущений. Пальцы внутри? Всё – туда-сюда, туда-сюда, с наращиванием темпа.

Исключи из привычно используемых указательный и средний пальцы. Замени их, скажем, на средний и безымянный, тогда костяшки пальцев будут касаться вульвы с двух сторон, что добавит тебе иных и довольно приятных ощущений.

Вибрация.

Это более аккуратный вариант предыдущего способа. Так же располагаешь прямые пальцы внутри на любую комфортную тебе глубину и представь теперь, что они как бы **вибратор**. Начни совершать ими вибрирующие движения внутрь, не перемещая по вагине. Если всё же прижать эти пальцы подушечками к передней стенке, то удовольствие от вибрации будет более ярким.

Штопор.

Представь, что у тебя во влагалище пробка от вина, а **твои пальцы – это самый настоящий штопор**. Как же извлечь пробку из тебя? Правильно, погрузи два пальца в вагину и начни как бы **вкручивать** штопор в пробку. Возможно, пробка из крепкого неизвестного материала и так просто в неё не войти, тогда просто необходимо менять угол штопора, силу и амплитуду воздействия.

Как только начнёшь ощущать нарастающее возбуждение, знай – пробка скоро поддастся, нужно ещё чуть-чуть усилий.

Хаотичная пляска.

Да, этот способ использовали почти все, кто только начинал свой путь в мир мастурбации, но мало ли – вдруг кто-то не знает, да и для целостности обзора я должна о нём сказать. Погружаем пальчики в вагину на приятную для себя глубину и **двигаем ими хаотично в разные стороны** – хоть по горизонтали, хоть по вертикали, хоть по кругу, хоть как угодно. С разной скоростью и силой.

Никакой чёткой стратегии – полагайся исключительно на ощущения! Да, я говорила, что будет просто.

Фиксация.

Иногда бывают весьма интересные ощущения, если просто ввести пальцы и зафиксировать их в одном положении, а самой при этом **как бы «насаживаться» на них, то есть двигаются не они, а ты**. Больше простора для стимуляции даст поза, когда ты сверху, но, в целом, ничего тебя не ограничивает и при других положениях, когда можно подмахивать бёдрами.

На входе.

Очень хороший метод – это **массаж влагалищного входа** несколькими пальцами, лаская отверстие, сжимая, сдавливая половые губы и стимулируя чувствительную зону у самого входа в женское лоно. К концу, можно слегка проникнуть внутрь, что только усилит воздействие. Если и этого окажется недостаточно, тогда смело подключай ласки клитора.

Половые губы.

Сами по себе половые губы являются скопищем нервных окончаний, при правильной стимуляции которых можно добиться довольно приятных результатов. Ничего сложного во взаимодействии с губками нет и быть не может. Нанеси на пальцы достаточно лубриканта и скользи ими по губам, между ними, вдоль них. Ты вольна поглаживать их как угодно, сжимать, оттягивать, массировать – одной рукой, двумя. Глубину воздействия, силу давления, интенсивность, разумеется, определяй из собственных ощущений. **Не стесняйся экспериментировать с силой нажатия**

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.