

БЕЛИНДА БЕЗ ТАБУ  
секс-коуч

18+

# ВСЕ ЕЁ МУРОШАШКИ

Как доставить  
удовольствие женщине



БОМБОРА

Камасутра XXI века для продвинутых

Белинда Без Табу

**Все ее мурашки. Как доставить  
удовольствие женщине**

«ЭКСМО»

2022



УДК 392.6  
ББК 57.01

## **Без Табу Б.**

Все ее мурашки. Как доставить удовольствие женщине / Б. Без Табу — «Эксмо», 2022 — (Камасутра XXI века для продвинутых)

ISBN 978-5-04-196052-0

Чувственная француженка Белинда Без Табу наглядно и предельно честно показывает, как сделать женщину счастливой и при этом приумножить собственное удовольствие. Секс-коуч Белинда Без Табу собрала в соцсетях секс-позитивное сообщество из миллиона подписчиков. Ежедневно помогая им разобраться в сложных постельных проблемах, она узнала, какие табу, стереотипы и недомолвки мешают партнерам жить искрящейся страстью сексуальной жизнью. Весь свой опыт она переработала в две пошаговые инструкции: для женщин и для мужчин. Вы держите в руках мужскую версию с конкретными примерами и советами, которые может применить на практике каждый и прямо сегодня. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 392.6  
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-196052-0

© Без Табу Б., 2022  
© Эксмо, 2022

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Правильное отношение к женской сексуальной привлекательности	10
Два факта, которые необходимо знать о вашем члене	15
5 извечных мужских проблем в постели	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Белинда Без Табу**

## **Все ее мурашки: как доставить удовольствие женщине**

Belinda Sans Tabous

Donner du plaisir à une femme sans tabous

Copyright © 2022, Éditions Blanche / Hugo Publishing.

This edition is published by arrangement with Hugo Publishing in conjunction with its duly appointed agent Books And More Agency #BAM, Paris, France. All rights reserved.

© Воробьева Ю., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## Предисловие

Порой кажется, что женщин сложно понять или удовлетворить. Я частенько слышала, как парни со смехом говорят: «Женщины? Да чтобы их понять, нужен переводчик, честное слово!» Ну что ж, вы своими глазами увидите, что все гораздо проще, чем кажется... хотя вы порой и впрямь не знаете элементарных вещей. Да ладно, я просто шучу! Вас, конечно, можно понять. Мужчинам бывает непросто разобраться с нашими намеками, недосказанностью или молчанием.

В этой книге я не претендую на научный подход и право говорить от имени всех женщин. Да, я женщина, но у меня тоже есть свое видение, и я не устаю повторять, что мы все похожи, но в то же время очень разные. Разумеется, мне не под силу раскрыть вам, чего хотят все женщины на свете! Но вот в чем дело: я написала эту книгу благодаря тысячам женщин, доверившим мне все свои секреты, проблемы, сомнения и ожидания. Причем очень откровенно!

Но, минуточку, а кто я вообще такая?

В самом деле, я даже не представилась!

Начнем все заново, хорошо?

Привет, я Белинда БЕЗ ТАБУ! Можете называть меня Бели, так короче. Я начала писать эту книгу в сорок. Да, уже вполне зрелая женщина (ну хорошо, врать не буду, порой сущий ребенок). Вы быстро поймете, что я та еще зажигалка! Я love-коуч, выступаю с лекциями с 2015 года. Помогаю людям, которые хотят улучшить свою романтическую и сексуальную жизнь посредством видео, коучинга, онлайн-тренингов, книг, подкастов и т. д. И все это с помощью моего фирменного метода ППЗ (Пинок под зад)! На этом закончу: не хочу, чтобы у вас сложилось впечатление, что перед вами мое резюме. Итак, вопрос первый: подходит ли вам эта книга?

Все зависит от обстоятельств. Если вы мужчина, который уверен в том, что знает все о женской сексуальности и является лучшим осеменителем на планете и во всех окрестных галактиках, немедленно сожгите книгу, это сэкономит вам время. Я милашка, да? Будем честны, сексуальный жеребец, осознающий свою крутость, такую книгу никогда бы не купил, правда ведь?

А если вы тот, кто тайно (или нет) интересуется вопросами собственной или женской сексуальности, хочет преуспеть в этом, сделать так, чтобы каждая его женщина могла увидеть небо в алмазах, и мечтает прокачать уверенность в себе, то эта книга для вас!

«Чтобы каждая его женщина могла увидеть небо в алмазах? Серьезно, Бели? Ничего себе, смелое заявление!»

Да, смелое. Но если не халтурить и дочитать эту книгу до конца, вы поймете, как это сделать! А вот если вы думаете, что я издеваюсь над вами, потому что это обещание противоречит моим же словам о невозможности объяснить все, чего хочет каждая женщина, вы ошибаетесь. Вот вам и пресловутая женская затейливость в действии! Как доставить удовольствие любой женщине, оказавшейся в вашей постели, я расскажу – качество гарантирую. Но узнать желания всех женщин на свете невозможно. Мы всего лишь люди! Чувствуете разницу? Я уже заморочила вам голову? Тем лучше! Обещаю, к концу этой особенной книги вы узнаете абсолютно все о магнетической силе, притягивающей женщин. И хорошая новость в том, что обладать этой силой может любой мужчина!

Наверное, вы заметили, что я постоянно говорю об «особенной» книге. Особенной? Но почему?

Потому что из нее вы узнаете не только о том, как доставить удовольствие женщине. Нет, конечно, гораздо больше. Вы наверняка слышали о личностном развитии? А теперь вам предстоит открыть и изучить сексуальное развитие!

И неважно, долгие у вас отношения, не очень или вы пока одиноки; без разницы, сколько вам лет (если вы совершеннолетний, то вам повезло оказаться в правильном месте).

Чтобы было понятнее, сразу озвучу свою позицию: я прямолинейна. Помимо этого, я love-коуч без табу, а это говорит само за себя! Только откровенность и никаких шаблонов. Вы держите в руках то, что может стать вашим лучшим другом! По крайней мере, я старалась писать так, будто всю жизнь была вашим другом, даже если речь идет о профессиональных рекомендациях.

Важный момент: я ни в коем случае не пытаюсь занять место медиков, таких как дипломированные сексологи, сексотерапевты, гинекологи и т. д. Моя роль коуча заключается в том, чтобы помочь разобраться в себе. Я покажу вам пути, ведущие к достижению ваших целей. Иными словами, подскажу порядок действий и оснащу нужными инструментами. Остальное зависит только от вас.

Вашей целью может быть, например, возрождение сексуального пламени в отношениях для того, чтобы ваша возлюбленная однажды не ушла налево или не сказала вам: «Чао, любовничек». Или вы хотите стать шикарным любовником на одну ночь? А как насчет того, чтобы ваша девушка каждый раз испытывала оргазм? В этой книге мы подробно разберем все эти вопросы.

Одной из самых значимых для меня ценностей всегда была достоверность. Я редко выхожу из себя, но если чувствую, что меня пытаются одурачить, превращаюсь в настоящего дракона. Вы сразу поймете, что книга написана простым и доброжелательным языком. Мне ни к чему заставлять вас верить в то, что все женщины – нежные создания, вдыхающие ароматы лепестков роз, или чистые ангелы без единой грязной мысли, и, чтобы стать королем секса, вам понадобится всего несколько советов. Нет, моя задача – раскрыть вам глаза на некоторые факты и побудить вас поработать над собой. И даже если вы считаете, что это не очень сексуально, то в глубине души знаете, что веселье в постели начинается с вашей собственной психологии.

Если вы считаете себя никчемным человеком, то и вести себя будете соответственно!

Поэтому для начала я развенчаю некоторые заблуждения и убеждения, которые могут разрушить вашу сексуальную жизнь, и только потом поделюсь с вами своими пикантными советами, которые уже помогли намокнуть сотням трусиков.

Пусть все идет своим чередом, я обо всем позабочусь! Просто читайте главу за главой. От страницы к странице будет становиться горячее и горячее. И хотя эта книга не имеет ничего общего с порно, при помощи воображения ваш дружок может взбодриться!

Пожалуйста, поучаствуйте в этой игре. Там, где я буду задавать вопросы, возьмите ручку и запишите ответы. Написанное может вас удивить и на многое открыть глаза. Больше я вам ничего не скажу. Просто попробуйте сами. Никогда никому не верьте на слово, даже мне!

А вот вам и первый вопрос прямо сейчас: какова ваша цель? Почему вы выбрали именно эту книгу? Чем она может вам помочь?

### **Ваш ответ:**

Совсем забыла упомянуть: прежде чем сопроводить вас в лоно женского удовольствия, я взяла на себя смелость открыть для вас ящик Пандоры – мой собственный почтовый ящик! Вы сможете прочитать комментарии женщин, разумеется, анонимные. И своими глазами увидите, как именно они выражают свои мысли и какие советы получают от меня. А еще я поделюсь несколькими историями из своей жизни, чем очень порадую подписчиков моих групп в соцсетях. В общей сложности их более миллиона! Ведь обнажать собственную сексуальную жизнь не так-то просто, хотя я иногда до смерти хочу это сделать и порой пробалтываюсь в некоторых видео!

Ну вот и все.

Отступать уже поздно. Стоит только начать и прочитать эту книгу до конца, как ваша романтическая и сексуальная жизнь изменится, а я стану вашим любимым коучем...

Я вас предупредила!

Ну что, господа, готовы к стояку? Поехали!

Желаю вам приятного чтения,

*Белинда*

**«ЧТОБЫ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА МОГЛА УВИДЕТЬ НЕБО  
В АЛМАЗАХ? СЕРЬЕЗНО, БЕЛИ? НИЧЕГО СЕБЕ, СМЕЛОЕ  
ЗАЯВЛЕНИЕ!»**



## **Глава 1**

### **Ваша психология секса, какая она?**

Добро пожаловать в сердце сексуального удовольствия, поцелуев, любви, прелюдии, фантазий... и так далее! Из всех этих слов становится очевидно, что секс воистину прекрасен в любых его проявлениях, но, по правде говоря, он не всегда бывает таковым. Положа руку на сердце, каждый из нас, будь то мужчина или женщина, сможет вспомнить целый ряд неловкостей, с которыми мы сталкивались на этом поприще. В соло, дуэте или группе, да мало ли где еще? Везде царит недосказанность, и не только в постели, точно вам говорю! Нет, господа, речь пойдет не только о ваших причиндалах. Именно поэтому я извлеку на поверхность некоторые табу. На самом деле мне хочется сразу зайти с козырей и начать с правды, о которой сегодня мало кто осмеливается говорить.

## Правильное отношение к женской сексуальной привлекательности

На дворе 2022 год. Дату я упоминаю не случайно, ведь может статься, что сей труд все еще будут читать спустя тысячелетие после моей смерти, в 3022 году.

Сегодня мы вынуждены констатировать: времена, когда мужчина работал, распоряжался всеми доходами и, приходя домой, удобно разваливался в любимом кресле, а его жена стояла у плиты, суежилась по хозяйству и занималась детьми, прошли! Да, наконец-то наступило время, когда женщины стали равноправными с мужчинами членами общества.

Однако мне, женщине, приходится с прискорбием наблюдать одну вещь: все больше мужчин боятся прослыть извращенцами, если осмелятся произнести обычный комплимент, поухаживать или проявить чувство юмора рядом с женщиной. Самое страшное, что многие из них пытаются скрывать свое сексуальное желание, потому что «так больше не принято»! Посмотрите, какие письма я получаю ежедневно.

У некоторых блюстителей чистоты языка, конечно, могут заслезиться глаза от количества ошибок в электронных письмах – орфографических, грамматических и так далее. Но от этого послания не перестанут быть реальными свидетельствами состояния дел, которыми я готова с вами поделиться! Так что возьмите себя в руки: важно само сообщение, а не его форма.

**Тема: Я запутался, нужен совет**

*Привет, Бели.*

*Может, ты это не прочитаешь, но я рискну, я уже 3 года один, был болезненный разрыв с бывшей, мне 33, и сейчас я с ума схожу по девушке, с которой познакомился 8 месяцев назад, когда мы вместе идем в ресторан и т.д., она всегда одевается как на свиданку, в суперсексуальные вещи! Проблема в том, что она меня заводит, но при этом постоянно твердит, что не понимает парней, которые смотрят на нее как на кусок мяса! Поэтому я даже комплименты ей не делаю, не то что попыток сблизиться, боюсь, что подумает, что я такой же, как все, я не знаю, как дать ей понять, что она мне действительно нравится, это сложно, потому что она все больше и больше мне нравится, даже если вы не ответите, я рад, что написал вам!*

*Людо*

Скажу прямо, без экивоков, господа: испытывать желание к сексуальной девушке – нормально! В данном случае желание – это тихий голос в вашей голове, речь не о прикосновениях, настойчивости, взглядах или неуместных комментариях! Видите ли, поработав с сотнями мужчин, чьи отношения с женщинами зашли в тупик, я заметила, что они боялись признать свое желание, потому что сегодня мужчины слишком часто ассоциируются с извращенцами, сволочками, насильниками, мерзавцами и так далее. К счастью, осталось еще немало женщин, которые не стремятся подогнать всех мужчин под одну гребенку маньяка.

Вот три правдивые истории, которые откроют вам так глубоко скрытую правду. Сразу после них я расскажу вам, почему считаю подобные вещи женским лицемерием.

### ИСТОРИЯ № 1: «Мы больше не в 1940-х!»

Сандра была моей подругой. Тридцать четыре года, тело мечты, высокая, блондинка, короткая стрижка, красивое лицо, грудь уверенного третьего размера и прелестная маленькая упругая попка... Короче говоря, хороша! Несмотря на то что я считаю себя довольно привлекательной, рядом с ней я всегда чувствовала себя не в своей тарелке.

Догадайтесь, почему?

Вы скажете: «Ну, она просто была “симпатичней” тебя, Бели». Да, так и есть. Но на самом деле меня беспокоило другое! Все проходящие мимо мужики оборачивались на нас... ну, в основном на нее, если честно. Сандра обожала сексуальные наряды, куда бы она ни шла. Даже ее самая заношенная пижама была в обтяжку, чтобы вы понимали!

Однажды мы, как обычно, пили кофе на летней веранде кафе. Сандра была верна себе и пришла в сногшибательном платье с глубоким декольте. Во время разговора мне удавалось смотреть ей в глаза не больше минуты! Взгляд неизбежно соскальзывал на ее пышное декольте.

Теперь мы подошли к сути проблемы. Меня корбило не то, что она щеголяла в своих сексуальных платьях, нет, а то, что она без конца твердила мне с брезгливым выражением лица:

– Ну ты глянь на этих мужиков, как же они меня бесят, ты видела, как они на меня пялятся, они серьезно?

В какой-то момент я не выдержала:

– Серьезно, Сандра, извини, но даже я всю дорогу пялюсь на тебя! Это нормально, когда мужики смотрят на то, что ты так охотно им показываешь, разве нет?

Она слегка скривилась и ответила:

– Да, но это же нормально, сейчас уже не 40-е, женщина может одеваться, как ей хочется, и не чувствовать себя раздетой!

Я отреагировала неожиданно:

– Ты права, женщины имеют право одеваться, как хотят, но у мужчин есть глаза, и они тоже имеют право смотреть на то, что ты суешь им под нос.

**Вывод:** немного поломавшись, Сандра все же призналась мне, что демонстрирует свое тело, чтобы привлечь внимание, ведь ей уже 34. Ей отчаянно было нужно доказать себе, что она все еще так же привлекательна, как и в 20 лет. Это придавало ей уверенности. Так зачем брюзжать? Она жаловалась, чтобы скрыть успешность своих действий, ведь в женском сообществе не принято добровольно хотеть привлекать мужские взгляды, это может быть неправильно воспринято... Так что обвинять мужчин гораздо проще!

## ИСТОРИЯ № 2: О боди

Однажды одна влиятельная медиаперсона, назовем ее Бабёт, опубликовала на Ютубе видео, в котором объявила о своем решении отказаться от ношения лифчиков. В то время это стало ультрамодно. Считалось, что бюстгалтеры вредны для груди. Как женщина с довольно объемным бюстом, я несказанно рада, что имею возможность носить белье, которое позволяет мне быстро бегать или ходить без того, чтобы мои сиськи выплясывали пируэты по 180° под футболкой! Черт подери, как же больно, когда они подпрыгивают!

Короче, вернемся к той барышне: в своем видео она рассказывала, что ее возмущению нет предела! Однажды весенним вечером она натянула на себя полупрозрачное черное кружевное боди, джинсы, кроссовки и отправилась с приятелем в «Макдоналдс».

Они выходят из его машины и собираются сделать заказ.

Она встает в очередь и ТУТ... замечает, что несколько человек пялятся на нее. Интересно, почему это? На ней всего лишь кружевное боди, под которым нет ничего, так что ее грудь не просто угадывалась под ним, она была видна во всей красе!

В конце своего видео барышня заявила, что грудь – это не сексуальный объект, с этим пора покончить, она предназначена для кормления детей, и точка. Да вы что? Но, дорогуша, разве ты забыла, что некоторые женщины даже кончают от прикосновений к ней? Я только за участие груди во вскармливании ребенка, но мне кажется, девушка забыла о других женщинах, для которых грудь еще и важная эрогенная зона. Чувствительная область, доставляющая им массу удовольствия; часть тела, которую некоторые женщины банально используют

для соблазнения! И наконец, это часть женской анатомии, на которую любят смотреть большинство мужчин, поскольку она для них естественным образом крайне привлекательна.

**Вывод:** каждая женщина сама решает, носить бюстгальтер или нет. Это очевидно. Как мы заметили, она сказала, что люди глазели на ее тело. И женщины в том числе! На самом деле, как по мне, так каждый имеет право делать то, что нравится, при условии, что ответственность за свои поступки он берет на себя и не бьет других по голове за их взгляды на него. Смотреть – это естественное состояние человека!

Давайте начистоту: Бабет ни в коем случае не должна подвергаться неуместным оскорблениям, критическим выпадам или, того хуже, домогательствам. Это даже не обсуждается. Единственное, я считаю, что женщинам не мешало бы не забывать о демонстрируемой ими сексуальной привлекательности и эффекте, который они оказывают на окружающих, и не реагировать так остро на взгляды посторонних.

### ИСТОРИЯ № 3: «Очень стильный серый костюм»

Луан вместе с Максимом уже два года. Им обоим по 28 лет. Пятничные вечера они обычно проводят вместе на открытой веранде кафе. Семь часов вечера, лето, очень жарко...

Внезапно официант усаживает очередную клиентку вплотную с их столиком. Это Сюзанн, 35 лет, бизнес-леди, одета в очень стильный серый костюм. На ней приталенный пиджак с длинными рукавами, легкая розовая блузка, в меру строгая – в меру откровенная, юбка по колено и черные лодочки на каблуках. Получилось, представили, как выглядит Сюзанн? Пока вроде ничего из ряда вон выходящего, скажете вы.

Не тут-то было...

Луан бросает взгляд на столик, за которым сидит Сюзанн. Ничего необычного, кстати. Мы все обращаем внимание на новых соседей в кафе. Только вот такая штука, она оглядывает ее с ног до головы, и в ее маленькой головке вырисовывается образ очень красивой и одновременно сексуальной девушки. Сюзанн одета не вульгарно, стильно, но, надо признать, Луан встревожилась! Ей показалось, что она сама менее женственна, чем новая посетительница, и Максим, естественно, должен был почувствовать то же самое. Луан не обмолвилась об этом ни словом, ведь ей не хотелось, чтобы парень заметил ее ревность, не говоря уже о том, что конкурентка тоже могла услышать, что она секси!

Как вы думаете, почему я называю все вышесказанное женским лицемерием?

Дело вот в чем: одним своим видом или нарядом одна сексуальная женщина в состоянии вывести из равновесия другую! Да, девочки невероятно критично относятся друг к другу, гораздо сильнее, кстати, чем мужчины, как открыто, так и втихаря. Рядом с другой цыпочкой они могут почувствовать опасность, конкуренцию или собственную нелепость. И не дай бог, если она еще и одета так же, все это ей идет больше, смотрится на ней гораздо соблазнительнее, и околдовывает она мужскую аудиторию прямо у всех на глазах, и другой женщине ничего буквально не остается, кроме как бросить в сердцах: «Сучка крашенная!»

В этом я и вижу потрясающее женское лицемерие, ведь почти все они своим поведением дают понять, что для мужчин чувствовать то же самое ненормально!

Итак, давайте подытожим: женщины прекрасно знают об источаемой ими сексуальной привлекательности, но делают вид, что не в курсе, какое воздействие она может оказывать на мужчин.

**Вывод:** сексуальная девушка притягивает взгляды не только мужчин, но и женщин, давайте уже проясним это раз и навсегда! Внешность обманчива, не думайте, что все женщины, даже феминистки, держатся за руки и являются лучшими подругами.

Нет. Женский мир – это клетка с львицами, где разрешены любые приемы, особенно удары в спину. Потому что в нем царит конкуренция, и она заложена в нас на генетическом уровне, впрочем, как и в вас, господа.

Я гарантирую, что если вы с вашей женщиной окажетесь где-нибудь поблизости с такой Сюзанн, Бабет или Сандра, то ей, скорее всего, станет не по себе... даже если она не скажет вам об этом! Естественная человеческая реакция.

А сейчас я хотела бы более подробно остановиться на теме одежды. Женщины и мужчины, все ее носят в первую очередь для того, чтобы не выходить на улицу голыми, это понятно. Но помимо этого – чтобы продемонстрировать свою индивидуальность.

Свободный стиль говорит о следующем: «Я хочу чувствовать себя комфортно и классно».

Стильный наряд: «Я хочу чувствовать себя уверенно, на высоте».

Сексуальная одежда: «Я хочу выглядеть соблазнительно и чтобы один или несколько человек обратили на меня внимание», – например, на свидании и особенно на вечеринке.

Рискую повториться, но еще раз обращаю ваше внимание: это вовсе не значит, что женщина стремится, чтобы на нее пялились ВСЕ мужики в округе. Чувствуете разницу? Ну, что вы теперь думаете, как лучше всего поступать с сексуальной привлекательностью женщин?

Просто оставаться мужчиной! Смахните пыль со своих яиц и перестаньте жить в страхе.

Вот что я ответила на письмо Людо «Я запутался, нужен совет»:

*Привет, Людо.*

*Если тебя пугает даже мысль о том, чтобы сделать ей комплимент, как ты можешь рассчитывать на нормальные отношения с этой девушкой? У тебя есть два варианта: либо ты продолжаешь ничего не делать и молчать, и она встретит другого парня, либо ты действуешь! Господи, ну вы же не первый день знакомы! Просто скажи ей, как она тебе нравится, дай ей понять, что ты мужчина и тебя тянет к ней, скажи ей чистую правду: ты больше не можешь быть просто другом, хочешь узнать о ней больше, и вовсе не обязательно намекать на серьезные отношения. Обещай, что не будешь форсировать события, действуй мягко и с пониманием, потому что уважаешь ее и не хочешь притворяться кем-то другим. И ты сразу получишь ответ на все свои вопросы. Либо она скажет, что не готова развивать отношения, либо что только этого и ждала!*

*И тогда мяч окажется на твоей стороне... Или нет.*

*Бели*

По сути, я прошу его определиться! Проявить уважение, быть искренним и смелым. Это неплохой вариант, чтобы перестать загоняться и наконец получить ответ!

Имейте в виду, мужчина биологически запрограммирован на размножение. Это не я придумала, а матушка-природа. Напоминаю, испытывать желание или смотреть на женщин – на 100 % естественно. Мы, честно говоря, тоже поглядываем на мужчин, только гораздо незаметнее, чем вы! Нас может возбудить красивый парень в рекламе духов, мы не чураемся поглазеть на мужское хозяйство, пока его обладатель протискивается по проходу в самолете. Так что давайте по чесноку, черт возьми! Мы делаем то же самое, поэтому и вам пора прекратить скрывать ваши естественные реакции. Если вы человек здравомыслящий и ведете себя уважительно, то у вас не получится обидеть женщину, сделав ей комплимент или сознавшись в желании обладать ею, если только она не лжет сама себе, но в этом случае лучше проходите мимо, она не та самая. Кроме того, вычеркните глагол «сознаваться» из вашего лексикона. Вы ни в чем не сознаетесь, потому что этот глагол подразумевает, что вам стыдно. Просто говорите правду, точка. Основа всего – это мужчина, который показывает, что он мужчина. Что не

делает его мерзким извращенцем. Все дело в том, как вы показываете свою мужественность и что говорите, понимаете?



## **Два факта, которые необходимо знать о вашем члене**

Прежде чем рассказать о пяти извечных мужских проблемах, я упомяну о двух вещах, которые вы, скорее всего, не знаете о своем пенисе. Благодаря доктору Марку Галиано, хирургу-урологу и автору книги «Мой член и я», я обнаружила один факт, который может моментально развеять все ваши комплексы!

Размер полового члена часто оценивают в состоянии покоя. Вспомните, например, школьную душевую после тренировки... Ваш взгляд наверняка периодически цеплялся за причинное место одноклассников, чтобы оценить разницу с вашим, верно? Да ладно, было же! Хотеть сравнивать себя с другими в этом возрасте нормально, но именно отсюда берет начало проблема маленького члена.

**Знаете ли вы, что существует два вида пенисов?** Во-первых, это пенис-на-крови, который в состоянии покоя довольно скромен. Что сильно расстраивает его владельцев, и именно это часто порождает комплексы в мужской раздевалке. Однако во время эрекции он может увеличиваться в два, а то и в два с половиной раза в длину и в диаметре. Причина проста: массивированный приток крови. В целом это самые твердые и испещренные венами пенисы, имеющие классическую, дугообразную, направленную вверх форму.

Во-вторых, это пенис-на-плоти. Его размеры в состоянии покоя весьма внушительны и почти не отличаются от его же размера при эрекции. Это король душевых и раздевалок! Единственное, что существенно меняется в нем во время эрекции, это его твердость. Итак, как думаете, к какой категории относитесь вы?

В любом случае, господа, помните, что вы занимаетесь любовью (или сексом) пенисом, который сделан не из пенопласта! Неважно, кровь или плоть, есть эрекция – и только это и имеет значение, на остальное наплевать. Главное, чтобы стояк был и замечательно проявлял себя в постели.

Ну как, убедились? Не стоит заикливаться на приборах, увиденных в раздевалке, и заниматься самобичеванием, ведь то, что у того парня член в два раза больше, вовсе не означает, что ваш останется маленьким, когда дойдет до дела.

## 5 извечных мужских проблем в постели

О ля-ля, не очень-то позитивная книга выходит! Сразу вываливает на нас кучу проблем, нахалка какая эта Бели!

Секс не всегда приносит удовольствие. У каждого из нас бывают свои разочарования, дискомфорт и предрассудки. Сейчас я расскажу вам о пяти вещах, доставляющих массу неприятностей большинству мужчин.

Если вы узнаете себя, спешу вас успокоить: вы не единственный мужчина с такими проблемами. Тысячи и даже миллионы братьев уже побывали в вашей шкуре, сейчас в ней или окажутся когда-нибудь! Просто они этого еще не знают или не хотят открыто признать.

Кстати, вам приходилось слышать от какого-нибудь приятеля: «Блин, я трындец какой скорострел, ты знаешь, что с этим делать, друг?» А я-то знаю, потому что мне этот вопрос задавали много раз! Итак, 5 извечных мужских проблем в сексе. Все будет хорошо!

### 1. Размер члена

Если размер становится проблемой, это та еще головная боль. Слишком маленький, слишком большой, слишком толстый или тонкий... Я сейчас пройдуся по этой проблемевширь, вдоль и поперек! (Некоторые из них кривоваты, большинство, собственно говоря, вы не знали?)

Майк, 18 лет, каждую субботу играет в футбол. После тренировки никогда не принимает душ. Нет, он не вонючка, просто ему проще провалиться под землю, чем «выставить свой член на всеобщее обозрение», как он сам говорит! У этого комплекса три источника.

Первый: в 12 лет в мужских раздевалках начались переглядывания и смачные шуточки про пенисы. В какой-то момент парни решили усложнить себе жизнь и помериться членами в состоянии покоя. Майк быстро понимает, что у него самый маленький. Над ним поржали и наградили прозвищем «мелкокалиберный».

Второй: в 15 лет Майк увлекся порно. Там его поджидало поразительное открытие. Приборы всех актеров были в два раза толще и длиннее, чем у него. Вот теперь-то уж точно. У него маленький!

Третий: в 17 лет у него случился первый сексуальный опыт с Клеманс, девушкой, с которой он был вместе несколько месяцев. Переволновавшись по поводу размера своего члена, парень не совладал с эрекцией – все, это фиаско. У него не только маленький член, но еще и проблемы с эрекцией! Он задает Клеманс волнующий его вопрос, и та, смутившись, ощущая себя припертой к стенке, отвечает ему как на духу. Она говорит только о том, что видит, а поскольку его пенис не эрегирован...

– Ты тоже думаешь, что у меня маленький?

– Ну... не так чтобы очень!

После этой провальной попытки Майк не решался снова заняться сексом аж до 27 лет! Да, десять лет тотального воздержания. Наконец он снова безумно влюбляется, в Софи. На этот раз Майк не желает упускать свой шанс и обращается ко мне за консультацией. Мы проводим колоссальную работу с его психологическим состоянием и ограничивающими установками. Я даю ему свои лучшие советы по сексу и подвожу итог.

– Майк, я настоятельно рекомендую подобрать подходящего тебе сексолога, потому что моя работа ограничивается теоретической частью проблемы. Даже несмотря на все полученные от меня упражнения на повышение уверенности в себе и самооценки, я не смогу повести тебя дальше.

Он прислушался к моему совету и в итоге понял, что зря потратил десять лет своей жизни, будучи уверенным в том, что не способен довести женщину до оргазма... ведь у него был совершенно нормальный пенис!

Хорошая история.

Так чаще всего и происходит: парень всю свою скоротечную юность живет в плену собственных предрассудков или домыслов только для того, чтобы в итоге понять, что его член всегда был абсолютно нормальным!

**Кстати, а что значит «нормальный пенис»?**

Все члены разные. Длинные и тонкие, короткие и толстые, короткие и тонкие, длинные и толстые, сильно загнутые вбок или вниз. На самом деле размер часто путают с формой! Но то, что число мужчин, заикливающихся на размере, растет, – это правда.

А давайте-ка посмотрим на средние показатели в целом по миру!

Британские врачи измерили 15 500 пенисов в рамках медицинского исследования (опубликованного в специализированном урологическом журнале BJU International). Средняя длина эрегированного полового члена европейца составляет 12–13 см, а диаметр 3,79 см.

«Средняя» значит, что это и является «нормой». Конечно, есть пенисы намного длиннее и толще и намного короче и тоньше.

Как я ненавижу рассуждать о темах «ниже пояса» в цифрах! Но я же понимаю, что тут собрались мужики, и вы любите анализировать, поэтому я сделаю над собой усилие. Придется вам переваривать эти цифры, джентльмены!

Некоторые показатели нормы успокоят, особенно тех, кто в них укладывается или немного превышает, а вот других, находящихся намного выше или ниже нее, заставят понервничать. Это нормально. Откровенно говоря, я понимаю, что у вас могут быть комплексы по поводу размера пениса. Это тянется с незапамятных времен, и появление порно только усугубило ситуацию. Женщины тоже комплексуют по поводу размера груди. Вы наверняка слышали женскую присказку, что важен не размер, а то, как им пользуются? Что ж, я расскажу вам правду и ничего, кроме правды.

**12,3 напористых сантиметра!**

Надин вместе с Момо уже несколько лет. Однажды Надин берет линейку и говорит ему: – *Иди сюда, сейчас мы тебя измерим!*

Момо сразу стало не по себе. Он знал размер своего члена и до этого никогда не обсуждал эту деликатную тему со своей девушкой.

– *He! He! Стоп, хватит дурачиться, отстань.*

Но Надин настаивает.

– *Да ты что, боишься, что ли? Ну ты же знаешь, что он в любом случае доставляет мне удовольствие, ну пожалуйста, мне просто интересно! Ну давай!*

Надин прикладывает линейку и смеется:

– *Ути какой коротенький, наш мальчик Момо, надо же! 12,3 см, ой...*

У Момо было два варианта: согласиться с неуклюжими шуточками Надин и съезжиться до размеров своего маленького члена либо собрать яйца в кулак и напомнить ей, как часто его 12,3 см заставляли ее видеть небо в алмазах! Что бы вы сделали на его месте?

Момо решил, как говорится, не разбрасываться шарами, он улыбнулся ей и прошептал:

– *А ну-ка, иди сюда, сейчас ты увидишь, что мы с моим коротышкой 12,3 см умеем!*

И устроил ей совершенно божественный секс.

Он не стал возмущаться или обижаться. А взял и укрепил их «горизонтальные связи». В конце концов, им всегда было хорошо вместе, и никакие жалкие нормативы не смогли этого испортить!

Ваше восприятие себя имеет очень большое значение. Даже если ваш пенис меньше 12–13 см, вы все равно можете доставить женщине удовольствие.

Не буду скрывать, что для некоторых женщин этот вопрос более чувствителен. Ведь для них и их тел размер имеет такое же важное значение, как и мастерство. Свое возбуждение они напрямую связывают с размером пениса и вполне могут пристраститься к определенному «размеру». Глупо утверждать за всех женщин на свете, что маленький размер не так важен, главное – уметь им хорошо пользоваться. Собственно, все зависит от них самих и того, что они считают маленьким!

Итак, мы разобрались с этой деликатной темой, и теперь хочу вам напомнить, что доставить удовольствие может не только половой член. Есть еще, например, язык и пальцы. Можно задействовать все ваше тело целиком! И кстати, маскулинность определяется не только размером члена, господа, пора уже спуститься на землю! Прежде всего это состояние души. У громадных, уверенных в себе шкафов бывают маленькие пенисы, а у тщедушных заморышей огромные. Угадывайте, кто из них будет иметь успех у женщин? Тот, кто прежде всего остального будет уверен в себе!

Но, парни, никогда не забывайте еще об одном: важен не только размер вашего прибора, но и размер нашей вагины!

Александра Убйн, обожаемая мной сексолог, говорит, что ученые подсчитали длину влагалища, и в среднем она составляет 8 см. Однако при возбуждении оно удлиняется, порой в двукратном размере. Что касается его ширины, то она может варьироваться от нуля сантиметров в состоянии покоя до нескольких сантиметров во время проникновения. Иными словами, оно эластично и умеет приспосабливаться к размерам мужского члена, ну или того, что туда попадает, например секс-игрушки.

Таким образом, можно сказать, что наши половые органы во многом похожи. Размеры бывают разные и у вас, и у нас. Если все вышесказанное еще не помогло вам успокоиться и принять размеры вашего пениса, примите от меня еще несколько советов, которые помогут вам почувствовать себя более комфортно. Посвящается Рона́ну Моа́лю, прекрасному сексологу, который поделился со мной этими замечательными советами!

### **Мой совет без табу**

Размер – это прежде всего вопрос зрительного восприятия, согласны? Попробуйте подстричь волосы на лобке или сбрить их. Аккуратнее, не нужно сбривать все подчистую, как у порноактера, оставьте около сантиметра. Волоски должны быть видны. Почему это необходимо? Потому что не утопающий в шерсти пенис будет выглядеть более внушительным, так как взгляд женщины автоматически сфокусируется на том, с чем его можно сравнить, то есть на очень коротких волосках, окружающих его. Я гарантирую, что в этом случае он покажется гораздо большего размера, потому что не будет прятаться в вашей густой растительности! И если вы сами это заметите, то и ваша дама тоже. Этот маленький нюанс может сыграть большую роль. Если же процесс проникновения доставляет вам реальные проблемы, то вы можете использовать полые straponы. Что это такое? Фактически это полая секс-игрушка, в которую вы можете вставить свой член и войти с ее помощью в свою партнершу!

## **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.