



**АЛИСА  
ФОКС**

**СОЧНЫЙ ГИД ПО  
ЖЕНСКОМУ  
НАСЛАЖДЕНИЮ**

Алиса Фокс

**Сочный гид по  
женскому наслаждению**

«Автор»

2023

**Фокс А.**

Сочный гид по женскому наслаждению / А. Фокс — «Автор»,  
2023

Уникальный сборник! Редчайшая антология сокровенного женского восторга и удовлетворения. 6 культовых книг в одной! Все самое необходимое и проверенное для достижения подлинного женского наслаждения - удивительные откровения про женскую мастурбацию с получением гарантированного яркого оргазма, самый полный и понятный обзор техник сквирта и незабываемого, фантастического минета, а также, всесторонний и авторитетный разбор таких интригующих тем, как анальный секс и золотой дождь. С этой книгой ты точно будешь знать абсолютно все, что нужно для счастливой и насыщенной сексуальной жизни, как самостоятельно, так и вкупе с партнером. Невероятный клад знаний, открытий и способов, чтобы оставить его с ошеломительным послевкусием, без вариантов! Книга, которая должна быть в каждой женской библиотеке. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Фокс А., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

ОРГАЗМ? КАК ДВА ПАЛЬЦА	6
О чём книга	7
Ласкать себя... зачем?	8
Бредни мастурбации	11
Миф №2. Когда женщина в паре, то мастурбации быть никак не должно.	12
Миф №3. Частое рукоблудство ухудшит оргазм при обычном сексе.	13
Миф №4. Стимулируя клитор во время мастурбации, можно лишиться вагинальных оргазмов с партнёром.	14
Миф №5. Во время цикла мастурбировать нельзя.	15
Миф №6. Если не способна к оргазму при мастурбации, пора к врачу.	16
Миф №7. Правда ли, что если часто мастурбировать, может измениться форма половых губ?	17
Миф №8. Мастурбация притупляет чувствительность.	18
Миф №9. Мастурбация вредна.	19
Миф №10. Мастурбация – это отклонение от нормы.	20
Подготовка к полёту	21
Техника блаженства	26
Пальчики	28
Ладони	33
Разминаем кулачок	34
Чужая рука	35
Сожми бёдра крепче	36
Пятка? Да, пятка	37
Вместо заключения	38
ОРГАЗМ! ВСЕ ВКЛЮЧЕНО	39
Предыстория	40
Подручные средства	41
Водные процедуры	42
Душ	43
Струя из крана	44
Джакузи	45
Фрукты и овощи	46
Подушки	49
Прочие предметы	50
Верхом	54
Секс-игрушки	55
Вибраторы	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

## Алиса Фокс

### Сочный гид по женскому наслаждению

*Привет, моя хорошая! Перед тобой сборник **редчайших** по полезности книг о том, как доставить себе невероятное оргазмическое удовольствие всевозможными способами – и самостоятельно, и с партнером.*

*Здесь предоставлены совершенно различные, интригующие и однозначно нужные, проверенные техники для того, чтобы **существенно** расширить и насытить свою сексуальную жизнь!*

*Помимо привычных тем, затронуты и не совсем типичные – однако всех их связывает единая заветная цель – твое подлинное и гарантированное наслаждение!*

*Невероятный пласт будоражащей информации доступен и **лаконично** расположен на страницах этого сборника, не утратив ни крупницы ценнейших знаний, чтобы у тебя уже не было никакой необходимости где-то что-то еще искать и додумывать. Здесь всё!*

*Читай, разбирайся, пробуй и удивляй себя и его!*

*У тебя обязательно все получится, потому что я неотступно и пошагово проведу тебя за руку по всем тропинкам этого удивительного царства – царства твоих томлений, надежд, мечтаний и заслуженного, нереального наслаждения!*

*С теплом к тебе, Алиса.*

## ОРГАЗМ? КАК ДВА ПАЛЬЦА

*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?***

## 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 принесёт 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. Ж**

**енщины имеют меньше полового влечения, чем мужчины.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Миф №3. Частое рукоблудство ухудшит оргазм при обычном сексе.**

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 подогнуть 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 связывать 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 в виду – 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 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.

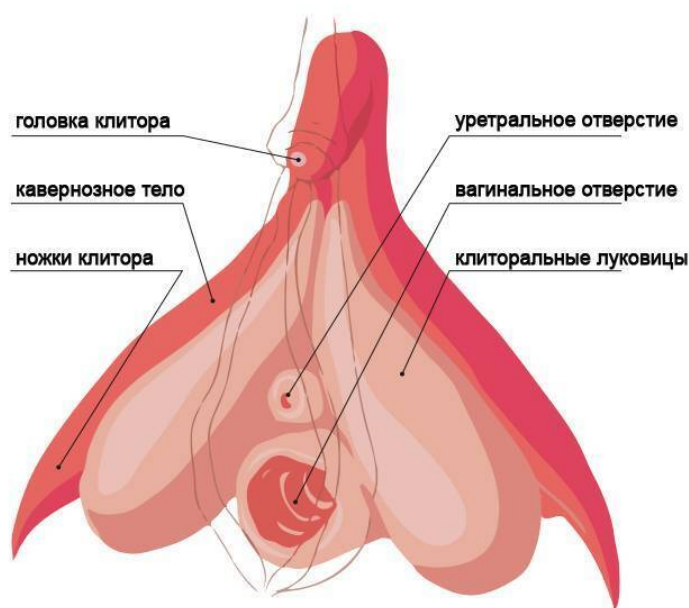
А именно:

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.



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 вожделенной 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 подключаешь 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**, ничего с ними не случится.

Сосредоточься на них с тем же вниманием, с каким ты обычно концентрируешься на клиторе – помни о том, что вагинальный фингеринг воздействует на **огромное количество стратегически важных точек** для твоего удовольствия. Ни в чём себе не отказывай, моя хорошая!

### **А что же клитор?**

Для большинства девушек прямое воздействие на клитор является **неотъемлемым** при вагинальной мастурбации. Но некоторые вообще напрочь игнорируют любые другие формы стимуляции, отдавая предпочтение исключительно **клиторальному** фингерингу.

Поэтому мы с тобой естественно рассмотрим все возможности убления маленького царька нашего наслаждения – мистера клитора.

Напоминаю, **прежде чем касаться клитора необходимо его как следует разогреть.**

Какие же техники существуют?

### **Роллер.**

Самое простое, что может быть. Берёшь 2 пальца: большой и указательный. Кладёшь эти два пальца на клитор и начинаешь **круговые** движения. Указательный палец требуется расположить чуть ниже головки клитора, в то время большой палец должен располагаться выше клитора, но, без прикосновения. Движение начинается с указательного пальца, и осуществляется вместе с кожей, а не скольжением. В верхней точке происходит легкий захват клитора с использованием большого пальца, после чего вниз палец идет без нажима. В основе такого метода лежит прилив крови. Главное не давить при движении вниз, и масса ощущений гарантирована.

Как и в любом деле, здесь важна аккуратность – если ты будешь сильно давить на него, то рискуешь навредить себе. Поэтому будь с ним тактичнее. Разумеется, можно и нужно увеличивать темп и/или давление в зависимости от того, какие ощущения получаются и что нравится.

В некоторых случаях **подобный способ мастурбации позволяет испытать оргазм всего за пару минут.**

### **Кружение.**

Опять же, используй два пальца. Но на этот раз указательный и средний палец. Положи их на клитор и проведи пальцами по или вокруг него. Темп и давление можно варьировать по желанию. С помощью этой техники можно достичь оргазма за довольно короткое время

### **Похлопывание.**

Одной рукой осторожно раздвинь свои половые губы и полностью освободи клитор. Пальцем другой руки мягко постучи по нему. Комфортную силу удара выбери сама.

На практике **редко кто довольствуется одним направлением** – вагинальным или клиторальным, наиболее сильные ощущения получаются, если воздействовать на клитор и вагину**одновременно**. То есть, пока одна рука или пальцы заняты клитором, другая рука или игрушка вполне способна пробраться во влагалище, либо в анус и добавить будоражащего воздействия изнутри.

Это **классика мастурбации**, которая неизменно вызывает гораздо больше отклика, чем какое-то одно действие.

Смотри сама! Точнее, смотри и пробуй.

### **Двойное касание или комбинированная мастурбация.**

Данный способ мастурбации поможет тебе получить мощный, незабываемый оргазм, если все делать правильно, естественно. Введи пальчики во влагалище и интенсивными движениями начни стимулировать точку G. Не сбавляя темпа, оставшимся снаружи большим пальцем начинай кружить вокруг клитора, стимулируя его согласно ощущениям. Всё должно происходить **одновременно и без остановок**. Это самое простое, но при этом мощное из того, что можно сделать, не сильно утруждаясь.

Вместо клитора оставшийся снаружи палец можно использовать **сзади**, стимулируя анус, что только добавит ураган приятных ощущений.

Кульминация будет довольно сильной из-за **разноплановой** стимуляции.

### **Доеение**

Это как мужская мастурбация в миниатюре, только вместо члена будет клитор, а вместо крепкого мужского кулака – твои нежные пальчики. Обхвати защитную ткань вокруг головки клитора и стимулируй её так, как если бы ты мастурбировала мужчине. Можно **сильнее нажимать при движении вверх**. Аккуратнее с головкой, её лучше не касаться – уж слишком она чувствительна для подобных манипуляций. Даже если у тебя не было изначально должного настроения подобная стимуляция быстро его сформирует за счет интенсивного прилива крови.

### **Точка зрения: «М» или «W»**

Довольно любопытная техника мастурбации: раздвигаешь мизинцем и указательным пальцем половые губы, фиксируешь их. Стимулируешь клитор средним или безымянным пальцем. **Должна получиться буква «М» или «W»**. Также можно оказать приятное давление снаружи, проводя ладонью по лобку.

### **Радость снаружи**

Указательным и средним пальцами разводишь половые губы в стороны, удерживаешь их в таком положении. И теперь всесторонне, с разной интенсивностью двигай пальцами вокруг клиторатак, как нравится. В результате получается **стимуляция клитора без прямого к нему прикосновения**. С различной степенью давления можно создавать различные ощущения.

### **Перевернутое «V»**

Данный вариант чем-то похож на предыдущий, только в этот раз задействуем и клитор. Из тех же двух пальцев мы делаем **знак победы – V** и **переворачиваем их вверх ногами**, так что наша V превращается в русскую букву «Л». Основание этой V мы **прижимаем к кли-**

**тору**, а самими пальцами начинаем массировать половые губы, ни на секунду не ослабляя воздействие на головку. Периодически клитор можно **зажимать** между основанием пальцев, продолжая возбуждающий массаж вульвы.

Данные манипуляции неизменно вызывают сексуальное мышечное напряжение в области таза, что провоцирует довольно мощный оргазм. И хотя клитор здесь не главный герой, но присутствует он в стимуляции от начала до конца.

Оптимальная поза для этого способа женской мастурбации – **стоя на четвереньках**. В этом случае большие половые губы полностью наливаются и максимально доступны для ваших пальчиков.

### **Две руки**

Положи оба больших пальца на клитор, медленно двигай ими, сжимай их постепенно и нежно. Остальные пальцы можно использовать в другом месте.

### **Четыре пальца**

Это может быть наиболее используемой и эффективной техникой мастурбации из представленных, так как у тебя будут задействованы четыре пальца, всесторонне потирающих клитор, что облегчает кульминацию. Выполнение этой техники **незамысловато** – четырьмя пальцами интенсивно проходишься вокруг клитора, половых губ. Можешь сузить круг и сконцентрироваться исключительно на клиторе, а можно, наоборот, увеличить охват, воздействуя и на половые губы, в целом.

### **Мастурбация выявлением**

Сразу же хочется отметить, что данный способ мастурбации не у всех получается, но попытаться, конечно же, стоит. Если ты всё же сможешь дойти до разрядки, то испытаешь ощущения намного ярче, чем прежде бывало. Заинтриговала? Техника простая: одной рукой сожми половые губы и натяни их к себе так, чтобы обнажить немножко клитор. Показался? Теперь балуй его как угодно – хоть руками, хоть игрушками, но помни, что именно натяжение губ в этой ситуации имеет первоочередное значение. Удерживай его постоянно, и удовольствие придет в самое ближайшее время.



## Ладони

Если силы пальцев или их охвата недостаточно для стимуляции, смело переходи на ладони. То есть, начинай с нежного воздействия пальчиками, а потом, как только возбуждение начнёт неуклонно расти, подключай ладонь.

Далеко не секрет, что многим девушкам недостаточно возможностей пальцев и их мастурбация проходит всецело с помощью ладоней, которые **способны сильнее стимулировать различные разгорячённые зоны тела, тем самым, ускоряя наступление оргазма**. Крепкие рёбра ладони идеальное подспорье для ощутимого воздействия на нервные окончания.

При правильном расположении основания ладони на клиторе, свободными пальцами можно одновременно с лёгкостью воздействовать на все эрогенные точки влагалища, включая проникновение. Подобная комбинация - **гарантированный** путь к яркому оргазму.

Также, можно воспользоваться следующим способом. Между сомкнутых ног положи сведённые вместе ладони, прям туда, плотнее к промежности. Получилось? А теперь **начинай водить сжатыми ладонями от себя, к себе, от себя, к себе**. Силу давления, интенсивность, скорость регулируй сама, по ощущениям. При данном способе мастурбации использование двух ладоней обязательно, так как исчезает возможность дополнительного стимулирования тела. При такой комбинации рук ты воздействуешь почти на всю вагину, время достижения кульминации увеличивается, но возбуждения не спадает. Ты просто растягиваешь удовольствие.

Благодаря этому способу, вероятно, не получится достичь оргазма довольно быстро, зато ты сможешь получить массу весьма впечатляющих ощущений в момент мастурбации.

## Разминаем кулачок

Представляешь, даже с помощью, казалось бы, грубого кулака можно в полной мере испытать заветное удовольствие. Как? Да очень просто. Дело в том, что им можно с **разной интенсивностью** стимулировать те же деликатные зоны, к которым раньше ты бережно прикасалась исключительно пальцами. А за счёт своего объёма он охватывает гораздо больше нервных окончаний, чем узко направленные пальчики.

Делаем следующим образом: смажь кулачок лубрикантом и размести его на головке клитора или между половыми губами. Позиций у кулака может быть несколько: либо стимулируем клитор большим пальцем, пока указательный с средним хозяйничают на половых губах, либо наоборот – костяшка указательного на клиторе, а большой стимулирует большие половые губы. Чем больше движений, чем разнообразнее интенсивность, тем выше вероятность скоро и яркого оргазма.

**Прелесть мастурбации кулачком в том, что она позволяет сильнее давить на клитор и половые губы, чем те же пальцы.**

Главное – не заикливайся на однообразии. Монотонность – враг хорошего! Кулачок может совершенно свободно гулять по различным траекториям – вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке-против неё. Не убирая его, ты вольна улаживать себя пальцами с проникновением, уделяя достаточно внимания точке G. Ещё раз, **основное условие сильного оргазма – смена движений и наращивание темпа.**

Если ты жаждешь чего-то более радикального или просто открыта для дерзких экспериментов, то кулак может весьма успешно заменить половой член. Да-да, это называется **фистинг**, когда **кулачок полностью вводится во влагалище или анус**. Ощущения, конечно, весьма интересные, стимуляция незабываемая! Лишь бы хватило гибкости суставов. За целостность своих органов можно не волноваться – при должной подготовке они гостеприимны для любого входящего. Главное – **побольше лубриканта и никакой спешки.**

Потихоньку, поэтапно, сначала несколько пальчиков, потом ладошка, а потом уж и кулак. Не старайся во что бы то ни стало его туда поместить, если чувствуешь какие-то препятствия. Это не тот случай, где сила решает всё. Аккуратнее!

## Чужая рука

Нет, это не то, о чём ты подумала. Вовсе необязательно кого-то постороннего приглашать в помощники.

Это довольно любопытный и весьма увлекательный метод мастурбации, о котором возможно, ты даже и не слышала, но его стоит обязательно попробовать. Перед тем, как ты приступишь непосредственно к процессу, **сядь на свою руку и посиди на ней хотя бы минут 15**. За это время она онемееет и теперь можно смело заниматься мастурбацией.

В этом случае рука уже будет как бы не твоя и создастся стойкое ощущение, что у тебя там внизу хозяйничает кто-то другой. Кто? Да любой герой твоих фантазий. Поверь мне, **это вызовет бурю непривычных эмоций**. Достичь кульминации можно за считанные минуты!

Обрати внимание, что онемевшая рука имеет меньшую чувствительность, поэтому сильно усердствовать не стоит, можно повредить нежную кожу клитора.

## Сожми бёдра крепче

Этот способ великолепно тебе подойдет, если у тебя чувствительный клитор. При желании ты без какого-либо труда научишься стимулировать клитор бёдрами, напрягая и расслабляя их. В этот момент будет происходить некое, лёгонькое воздействие на клитор, но этого будет более чем достаточно, чтобы возбудиться.

Очень часто подобным способом мастурбации занимаются прямо на рабочем месте или в общественном транспорте, например. Это, кстати, вполне возможно заметить внимательному наблюдателю, потому что такая стимуляция обычно сопровождается сгибанием бёдер, покачиванием ног и учащённым дыханием.

С использованием данного способа далеко не все женщины способны достичь оргазма, но, если у тебя получится ты заметишь удивительный, какой он **интересный и приятный по ощущениям**.

Скрести ноги (одна на одну) и максимально сожми их. После этого начинай неспешные движения ногами, не ослабляя сжатия, одновременно напрягая мышцы бёдер. В процессе движения происходит сокращение мышц влагалища. Постепенно переходи к волнообразным движениям.

Чтобы приучить себя к подобному воздействию, тактика простая: стимулируя себя, **в момент наступления оргазма, начинай сжимать бёдра**. Как только успешно проделаешь это в разные дни, то можно слегка усложнить задачу и сжимать бёдра не вовремя самого оргазма, а на **его подходе**. Когда он уже вот-вот начнётся, и ты не в силах сделать паузу. Перед этим **перестань себя трогать и позволь бёдрам закончить всё самостоятельно, без помощи рук и игрушек**.

Бурная фантазия и частые практики помогут получать яркие оргазмы одними только бёдрами, при этом с каждым разом обходиться без помощи рук будет легче, чем прежде.

Однако, здесь есть некоторый **нюанс**. Приучая себя достигать оргазма исключительно с помощью бёдер, ты рискуешь усложнить себе удовольствие во время полноценного секса. Потому что, как ты помнишь, во время секса ноги твои зачастую разведены, бёдра в разные стороны и организм, натренированный данной мастурбацией на сжатые бёдра, будет в полной растерянности от твоих ожиданий с бёдрами разведёнными. Не обязательно, что именно так всё и будет, но вероятность имеется.

Поэтому, чтобы не ставить крест на столь незаметном для окружающих, удобном способе мастурбации, просто **дополняй удовольствие от бёдер иными формами стимуляции, чтобы оргазм зависел не только от ног**. И не части с бёдрами, разбавляя свои часы досуга другими видами мастурбации. Вон их сколько в этой книге!

В масштабном исследовании сексуальности, опубликованном сексологом Альфредом Чарлзом Кинси, **10 % женщин сказали, что мастурбируют, сжимая бёдра**.

## Пятка? Да, пятка

Да-да, пяткой тоже вполне реально довести себя до состояния блаженства. Никто не говорит, что это будет просто, но вполне возможно. Многие женщины используют пятку как стимулятор оргазма.

Итак, что мы делаем? Как только почувствуешь возбуждение, подложи пятку под промежность и начни на ней раскачиваться. Поймай комфортный ритм. Огромное значение играет на что именно ты будешь давить пяткой. Кто-то опирается на внешнюю часть клитора, но **оптимальное положение для пятки – это место между анусом и вульвой**. Именно воздействуя туда процесс самоудовлетворения проходит веселее.

Однако, оргазм скорее всего придёт не сразу. Разрядка, конечно, будет, но без ярких ощущений. И только **со временем, с тренировками оргазм станет похожим на самый настоящий оргазм** со всеми вытекающими.

## Вместо заключения

Как и обещала, в книге никакой «воды» – всё по сути!

Надеюсь, ты в полной мере осознала, что ничего сложного, стыдного или недопустимого в мастурбации нет. **Твоё тело – твоё дело!** Твои желания и потребности – твоё законное удовольствие, вменённое тебе природой. Что естественно, то не безобразно.

**И счастье твоё** – в прямом смысле слова **в твоих руках!**

На этом, моя дорогая, мы пока отдохнём. Если я дам тебе весь материал сразу, есть вероятность, что ты отнесёшься к некоторым техникам поверхностно и упустишь те удивительные возможности, что таит каждый из способов. Я бы этого не хотела.

Опробуй, освой всё предложенное на страницах этой книги – **а здесь предложено лучшее с точки зрения одних только рук** – и тогда уже смело двигайся дальше.

Во второй книге мы поговорим обо всех примочках, что позволят достичь оргазма, не ограничиваясь лишь руками. Помимо известных тебе душевых, вибраторов и игрушек, я расскажу тебе об удивительных возможностях окружающих тебя **подручных материалов**.

Мы поговорим о том, **как усилить оргазм** и бонусом **разберём технику весьма пикантной, интригующей, возбуждающей, но далеко не типичной мастурбации**, о которой редко кто говорит.

## ОРГАЗМ! ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

*Привет, моя хорошая!*

*Перед тобой – **самый** полный путеводитель по подручной мастурбации!*

*Эта книга является закономерным продолжением предыдущей книги.*

*На этот раз мы оставим пальцы в покое и рассмотрим использование всевозможных предметов-помощников в достижении оргазма в различных условиях. Некоторых из них были известны тебе ранее, но многие, наверняка, только сейчас войдут в твой мир, а может и в твой потаённый арсенал.*

*Главное – никакой спешки! Растяни книгу на бесконечный промежуток времени, не торопясь, со вкусом пробуя ту или иную находку в книге.*

*Готова? Приступаем.*

## Предыстория

За время существования цивилизации женщины в сложных ситуациях научились с легкостью обходиться без мужчин. Безусловно, это была не полноценная замена живого мужика, но разрядку сама себе женщина обеспечить могла!

И если в первобытные времена это могла быть палка или гладко обтесанный бивень мамонта (ты только представь себе его толщину и длину), то со временем требования к предметам-помощникам многократно возросли.

Именно древние греки впервые ввели в обиход широко известный нам **дилдо**. И спрос на него был невероятно высок! Он изготавливался из дерева или из кожи, которую чем-нибудь плотно набивали, а перед использованием его обильно смазывали оливковым маслом.

Древнеегипетская царица Клеопатра и того пошла дальше – по слухам, именно она впервые начала пользоваться поллой тыквой, в которую напускали пчел, что создавало эффект вибрации. Так на арене женской истории **впервые появился вибратор!**

В древнем Китае к женской мастурбации так же относились вполне терпимо, поэтому они свободно использовали искусственные пенисы из дерева или слоновой кости, покрытые лаком. А в одном из китайских романов 1615 года упоминается некий колокольчик – полый серебряный шарик, который помещался в вагину и при половом акте мог даже звенеть. Чем тебе не **первая в литературе изящная секс-игрушка**? Кстати, секс-игрушки тех времен насчитывают более 3000 экземпляров и расположены в одном из китайских музеев, в Тунгли.

В наш современный век возможности для подручной мастурбации весьма широки – от обычных вибрирующих пингвинчиков на клитор до высокотехнологических гаджетов, разработанных исключительно для самоудовлетворения, которыми вполне можно управлять даже на расстоянии. И на многих, **наиболее популярных** секс-игрушках я подробно остановлюсь в этой книге.

Однако, мой труд был бы не полным, если бы я не осветила и более понятные, доступные, да что там – **исконные** способы женской мастурбации, которые окружают нас повсюду – в быту и на работе.

Так что, приятного расширения кругозора и возможностей для твоего законного удовольствия!

А начнем мы с самого простого, с самого понятного, не требующего каких-либо особых затрат и усилий...



## Подручные средства

Как ты сама прекрасно понимаешь, в нашем мире – да что там в мире – в твоём собственном доме существует огромное разнообразие альтернатив для мужского члена и возможностей для твоего оргазма. Некоторые из них довольно популярны – например, душ или огурец, а о других, возможно, ты узнаешь только из **этой** книги.

Как бы то ни было – «своих друзей» нужно знать не только в лицо, но и умело ими пользоваться. Как? Об этом мы и поговорим в этом разделе.

## Водные процедуры

Взять на вооружение самое естественное и доступное, что только может быть в доме, часть окружающего мира, да и нас самих – обычную проточную воду, что может быть проще? Ванная – это полноценное **самостоятельное** государство в твоей квартире, которое бережно хранит как твою защищенность от стороннего взгляда, так и право на полноценное, почти безграничное уединение!

Особенно это приятно по утрам, когда нужно зарядиться хорошим бодрым настроением на весь предстоящий день. Но и вечером мастурбация водой способна шикарно расслабить тебя после напряженного трудового дня. От усталости не останется и следа, а какие сладкие умиротворенные сны ждут тебя ночью!

Вода способна творить настоящие чудеса, влияние ее на женскую промежность поистине **безгранично**. Температуры воды, сила напора, угол воздействия и давления, зона охвата и прочее – все это гарантирует получение того самого заветного оргазма, который не оставит равнодушной ни одну женщину.

Главное понимать – **как это устроено лучше всего** и уж тем более случайно не навредить себе.

А навредить можно. Как? Да очень просто. **Нужно знать элементарную меру!** Если каждый день утром, а потом еще и вечером ты будешь настойчиво воздействовать на клитор большим давлением воды, то что с ним произойдет через несколько месяцев такой нещадной стимуляции? Правильно, его пороговая чувствительность ощутимо снизится... и тогда во время полноценного секса, он уже будет не столь отзывчив как раньше, а значит и получить некогда привычный оргазм будет уже не так просто...

Слыхала такое выражение «Душ – враг мужчины номер один!»? Мол, чрезмерная увлеченность мастурбацией в душе может привести к дисгармонии с партнерами. Это, кстати, касается не только душа. Ты же не хочешь, чтобы это имело отношение и к тебе?

Поэтому мы во всем **знаем меру**. Обязательно **чередуем** регулярность и свои техники оргазма, как из этой книги, так и из моей предыдущей «Оргазм? Как два пальца» и одинаково равно наслаждаемся сексом не только самостоятельно, но и с любимым партнером.

Ладно, пора уже окунуться, собственно, в тему.

## Душ

По мнению бельгийских сексопатологов из Института гетеросексуальных отношений (да, есть такой институт), около **65%** женщин, принимая ванну, частенько предаются эротическим фантазиям и не всегда это ограничивается только мыслями. Тёплая вода, да еще и с добавленными ароматами или свечами, вкупе с полностью обнаженным, практически беззащитным телом – столь интимная и располагающая атмосфера буквально создана для расслабления и... самоудовлетворения.

**Преимущества** душа: Хорошо подобранная струя воды, направленная в нужное место, при правильном контроле режима напора создает эффект волнующих прикосновений и способна вызвать довольно сильный оргазм. Не зря считается, что воздействие струей – идеальный вариант для достижения клиторального оргазма!

**Недостатки:** Душ находится только в одном, отдельно закрепленном месте. Поэтому, если возбуждение пришло неожиданно, где-нибудь на улице или в поезде, то придётся ограничиться другими способами. Кроме того, стимуляция тугой струей вряд ли подойдет женщинам с чувствительной флорой, а беременным и вовсе противопоказана.

Если ты относишься к тем счастливицам, у которых **съёмная** душевая головка, то тебя можно поздравить, ибо в твоём распоряжении получается самый настоящий центр развлечений для взрослых. А если у душа предусмотрено и многостороннее управление, то вообще супер. Главное – избегай попадания **резких** струй во влагалище, вряд ли тебе это понравится.

А дальше дело нехитрое. Для начала расслабься, отвлекись от всех посторонних мыслей, возьми душевую головку, отрегулируй нужную температуру воды и отпусти головку в самый низ, к промежности. Там уже отрегулируй и напор, чтобы совсем было комфортно. Сосредоточься **исключительно** на своих ощущениях, представь себе нечто приятное, возбуждающее и води головкой по половым губам, по вульве, по клитору... Можешь это делать по часовой стрелке, против часовой, приближая, отдаляя... Помни, что **ты совершенно свободна** в своих действиях, главное – тебе должно быть по-настоящему приятно. Игра с головкой душа позволит тебе лучше узнать наиболее деликатные и «отзывчивые» на стимуляцию места.

Можешь помочь себе пальчиками, раздвигая губы, натягивая и расслабляя капюшон клитора, либо дополнительно массируя клитор пальцами.

Всевозможные режимы душа, интенсивность и разнообразие напора – все это только усилит приятнейшие ощущения, захлестнёт волной возбуждения и приблизит разрядку от незамедлительного яркого оргазма.

А если вдруг игра с головкой в какой-то момент наскучит, то к черту её! Открути и стимулируй себя прямой струей, контролируя пальцем напор воды и силу вибрации. Простор воображения для струи абсолютно такой же, как мы разбирали выше. Полная свобода действий!

Аккуратно при воздействии на клитор – **убедись**, что напор воды достаточно оптимальный, чтобы не сбить чрезмерной стимуляцией твой игривый настрой.

## Струя из крана

Если с душем по каким-то причинам не задалось: головка не снимается или он сам не такой удобный, плохо работающий, то что ж, вычёркиваем его из своих предпочтений и обращаем внимание на **обычный кран**. Он есть в большинстве ванн!

С ним, конечно, не так просто как с душевой головкой, ибо он не столь подвижен, зато всецело подвижна **ты**! И ванна с тёплой или горячей водой, кстати, позволит **быстрее** тебе расслабиться и настроиться на нужный лад. Да и оргазм в такой дружелюбной водной среде может быть **более нежным** и мягким.

Итак, что мы делаем?

Тут, конечно, потребуется некая сноровка. Ляг в ванну и постарайся расположиться так, чтобы струя из крана попадала **прямым** на влагалище и клитор. Да, ноги придётся приподнять, раздвинуть в стороны – не для каждой ванной будет столько свободного места – но по-другому как ещё?

Если воды набрано наполовину ванны, то просто ляг на спину, а если больше, то придётся опереться на локти, чтобы нужным образом приподнять таз поближе к крану. Да, это может быть не так просто. Но механизм очевиден – ты контролируешь воздействие струи на вагину **своим телом**.

Отрегулируй нужную температуру и напор и постарайся думать о приятном. Поскольку давление воды будет постоянным, то исключительно твои телодвижения позволят усиливать или ослаблять стимуляцию, приближаясь, либо отдаляясь от крана. Двигай бедрами, поднимай и опускай таз, руками разводи большие и малые губы, чтобы струя воды ласкала все потаённые уголки твоего тела. Если хочется – добавь, конечно, пальцы для усиления стимуляции. Более плотные и настойчивые пальцы вкупе с воздействием струи – способны творить **настоящие чудеса**!

Время спустя, можешь чуть увеличить температуру воды, чтобы **усилить кровоток**, это тоже только ускорит разрядку... и потом либо оставить так, либо вернуться к прежней температуре.

Как и во всем, ориентируйся исключительно по ощущениям.

## Джакузи

Возможности для **избранных**! Если у тебя есть джакузи, то, во-первых, поздравляю и завидую, а, во-вторых, в джакузи можно добиться по-настоящему ни с чем не сравнимых ощущений.

Механизм стимуляции абсолютно идентичный предыдущим – струя воды ласкает клитор и остальные нежные точки твоей промежности.

Ляг в джакузи, расслабься, подумай о чем-нибудь волнующем и увлекательном для твоего воображения, расположи клитор напротив струи. Сосредоточься на ощущениях! Поскольку струя там заметно отличается от душевой или из-под крана – вместо одной, там целых 8 струек, то и ощущения будут заметно иными! Я бы даже сказала **принципиально** другими!

А дальше ты уже знаешь – двигай тазом навстречу струйкам, приближаясь-отдаляясь, обнажи клитор и поиграй с ним чередующимися струйками, усиль стимуляцию пальцами, воздействуя не только на вагину, но и на грудь.

С джакузи **особенно хорошо фантазировать**. Представь, что ты снимаешься в фильме для взрослых или на частной вечеринке решила вдруг освежиться, а хозяин дома – брутальный мужчина – втайне наблюдает за твоими играми в воде. Необычность джакузи дарует невообразимый простор для фантазий.

Такой оргазм, который несомненно даст разнообразие и многочисленность струек в джакузи, ни в каком другом месте получить просто невозможно. Это буквально сладострастная дрожь по всему телу. Ты **надолго** запомнишь этот эмоциональный и физический всплеск!

Поверь мне, это действительно стоит того, чтобы хоть раз помастурбировать в джакузи.

## Фрукты и овощи

Начнём с фаворита этой прекрасной подборки.

**Огурец**, привезённый в Европу из Америки, почти моментально вызвал фурор в женских кругах. И дело было вовсе не в его вкусовых качествах. По своему виду, структуре, твердости – огурец олицетворял практически **идеальный**, никогда не «унывающий» мужской член.

Даже отношение к нему было трепетное – прежде чем ввести его во влагалище аристократки 17 века орошали его духами. Видя такой спрос на огурцы и понимая что к чему, голландские ученые, дабы порадовать дам, как могли экспериментировали с сортами – длинные, короткие, толстые, тонкие... На любой вкус и предпочтения!

Однако же, когда в Европу завезли бананы, огурцы утратили свою зашкаливающую востребованность.

**Преимущества** огурца: У него довольно шершавая поверхность, что дополнительно стимулирует эрогенные зоны, создавая эффект наличия полноценного мужского члена. Из-за своих размеров и крепости, он прекрасно подходит для вагинальной мастурбации. Подобрать нужный размер и объем не составит никакого труда. А если перед введением обдать его кипятком, то он хорошенько прогреется и станет чуть мягче, что создаст более приятные ощущения.

**Недостатки:** Во-первых, это все-таки инородное тело, овощ с улицы, можно сказать. Поэтому прежде чем помещать его в столь деликатное пространство, как микрофлора, неплохо бы позаботиться о его чистоте и твоей безопасности. Его можно либо хорошенько вымыть и обработать кипятком, либо – что я настоятельно рекомендую – поместить его **в презерватив**! А, во-вторых, после нескольких... эммм... процедур он теряет упругость и подлежит замене.

Что делать?

Расслабься, включи фантазию, и одной рукой начни гладить себя по шее, по груди, по соскам, а другой потихоньку поглаживай огурцом внутреннюю сторону бёдер, иногда слегка касаясь половых губ... Просто представь, что твой мужчина склонился над тобой и пока он целует тебя, шею, грудь, его член нет-нет, да касается твоих бёдер и влагалища. Как только возбуждение станет набирать обороты, переходи понемногу к клитору.

Одно рукой начни его стимуляцию, а другой **потихоньку** поступательно вводи огурец во влагалище – так, как это делал бы деликатный мужчина. Когда огурец полностью войдет в тебя настолько, чтобы это было комфортно – переходи, собственно, к движениям. Нарастив интенсивность и разносторонность воздействия огурцом, в такт ощущениям стимулируя клитор, ты в довольно скорые сроки достигнешь бурного и, поверь мне, яркого оргазма!

И что самое прекрасное – после того, как ты кончишь, огурец будет всё ещё **таким же твердым**, чтобы обеспечить тебе мягкое и приятное тактильное послевкусие.

Если пупырышек огурца недостаточно для желанных ощущений, то самое время ввести свой арсенал **кукурузу**! Большая, толстая, многогранная – просто загляденье для твоей вагины.

Ты легко можешь подобрать для себя оптимальный размер овоща и его толщину.

Действуй так же, как и с огурцом. Движения кукурузой по половым губам и клитору не сравнить ни с чем, а когда ты начнешь вводить её во влагалище, то гарантированный оргазм не отдалит уже никто и ничто!

**Морковь** – это лидер среди всех продуктов питания по **точности** воздействия. Её зауженный и довольно твёрдый конец способен интенсивно, но деликатно воздействовать на

конкретные участки твоего тела – от клитора до иных чувствительных точек твоей промежности.

Морковь гладкая, плотная и вряд ли сломается, её движения будут точными и приятно ощутимыми.

А если одновременно использовать две морковки небольшой толщины, то можно устроить себе двойное проникновение – в вагину и анус. И тогда уже это будут действительно ни с чем не сравнимые ощущения и феерический оргазм!

Только прошу тебя – для ануса не забывай про смазку и все же я бы рекомендовала презерватив.

Если же тебе по душе фистинг (мастурбация матки чем-то очень большим) и глубокое проникновение, то можно с легкостью отбросить идею с огурцом, опробовав в качестве фаллоимитатора **кабачок** крупного размера.

Его шероховатая поверхность обеспечит отличную стимуляцию влагалища и даже шейки матки. На него можно присаживаться, вводить в миссионерской позе, играя параллельно пальцами с клитором.

Главное – не забывать о чистоте кабачка и вводить его постепенно и аккуратно, всё-таки такой агрегат!

Девушкам, которых возбуждают **мягкие** предметы, обычно нравится мастурбировать сочными податливыми **фруктами** с мякотью.

Однако, не все фрукты хороши для этих целей. Как показали опросы, наиболее предпочтительны среди женщин в столь пикантном деле – **манго, бананы, персики и киви**, благодаря тому, что у них мягкая внутренняя сторона кожуры, да еще и со своей собственной «смазкой».

**Банан**, безусловно, удобен тем, что он сам по себе мягкий, гладкий, длинный по форме с загнутым кончиком, поэтому вполне может быть смягченной версией фаллоимитатора. И, к тому же, вводить очищенный банан во влагалище можно в презервативе или без, его нежная мякоть идеальна для вагинальной мастурбации.

Что делать?

Чтобы разнообразить ощущения, создаваемые твоими пальцами или игрушкой, попробуй нежно потереть внутренней стороной кожуры банана или манго по своему клитору. Такое необычное скольжение удивительно быстро приведет тебя к оргазму.

Отдельно стоит обратить внимание на **клубнику**.

Она способна подарить крайне необычные и деликатные ощущения.

Но конечно – прежде всего, очисти её от возможного загрязнения, а уж потом используй в своих ласках. Клубничкой можно водить вокруг да около клитора, как бы заигрывая с ним, а когда возбуждение окончательно настигнет, то клитор можно «атаковать» уже более интенсивно.

Как только поймешь, что близка к разрядке, отведи клубничку от клитора к вагине. Стимулируй вход, поглаживай область около уретры. Затем, крепко держась за хвостик ягоды, можешь постепенно ввести ее во влагалище.

И хотя глубоко она не войдет, особенности её текстуры позволят тебе насладиться незабываемым удовольствием.

Такими же особенностями обладает **персик** или **абрикос**.

Если ты будешь использовать неочищенный фрукт, его шероховатая поверхность подарит особые ощущения от контакта с половыми губами и клитором. Начни с минимальных прикосновений, а дальше наращивай темп и интенсивность.

Если же снять кожуру, то уже через пару минут получишь оргазм от воздействия сочной мякоти на клитор.



## Подушки

В одном из недавних исследований английских сексологов выяснилось, что 17 % женщин мастурбировали, размещая между ног подушку или «что-то подобное, давившее на гениталии». Ещё 6,5 % садились на какую-либо поверхность (диван, стул, перила и т. д.) В ином исследовании 5 % опрошенных рассказали, что частенько воздействуют на вульву или клитор с помощью мягкого предмета.

Многие девушки рассказывают, что они открыли для себя эту технику мастурбации путем перекатывания через подушку и трения об неё, и такой способ им нравится больше всего. Они просто садятся верхом на подушки, плюшевых мишек, сложенные одеяла или лёжа сильно зажимают их между ног и почти незаметно трутся об них промежностью, либо просто напрягая-расслабляя хватку ног. Наверняка, нечто подобное было у тебя ещё в детстве, когда ты делала так для приятности, совершенно не отдавая себе отчет в природе подобного удовольствия.

Считается, что мастурбация постельными принадлежностями и мягкими игрушками относится больше к категории неосознанной. В 45% случаев женщины проделывают манипуляции с подушками и мишками во время эротических снов. Всё начинается с банального поглаживания по груди и животу, но постепенно рука (или нога) плюшевого мишки опускается все ниже и ниже... А там уже и до оргазма «рукой подать».

**Преимущества** подушек: Самый очевидные – минимум травматизма, максимум романтизма! Прекрасно для стимуляции без проникновения.

**Недостатки:** Мягко помассировать себе промежность – ок, но мы же не девочки 12-летние, чтобы этого хватало за глаза. Нам нужно уже нечто большее, однако подушку туда не засунешь, да и плюш не всегда гигиеничен.

Что делать?

Если сексуальное желание поднялось до самого пика, а партнера рядом нет, то пора браться за подушку. Всё просто.

Ляг на живот, подушку размести между ног **ребрами вверх** к паху, зажми её и постепенно начинай двигать тазом вперед-назад, как наездница на мужчине, наращивая темп по мере усиления приятных ощущений. Полностью отвлекись от всего, закрой глаза и сосредоточься исключительно на ощущениях между ног. Впрочем, фантазии тоже лишними не будут, ускоряя приход разрядки.

Трение и давление с подушкой усилят приток крови, а если ты добавишь ещё и пальчики – например, к клитору, то финиш будет совсем близок.

## Прочие предметы

Далее, не углубляясь сильно в подробности, я расскажу о некоторых других предметах из повседневного обихода и не только, которыми так любят ублажать себя многие женщины, открывая для себя новые и поистине незабываемые ощущения.

Каждый из этих предметов способен подарить яркий и нетипичный оргазм, однако главное условие для того, чтобы все прошло хорошо – это **стерильность** и **безопасность**!

Еще раз – стерильность и безопасность!

### Кисточка/перо/волос

Если тебе наскучили привычные атрибуты для удовлетворения, и ты желаешь как-то иначе – например, нежно – «поиграть» с собой, то можно воспользоваться чистым пером, какой-нибудь кисточкой для макияжа или **свежими цветами**.

Слегка погладь свою вульву кисточкой, пёрышком и/или лепестками цветов. Можно просто наслаждаться щекотанием клитора безо всякого надавливания. Такие манипуляции потребуют достаточного времени для оргазма, но ощущения точно будут незабываемыми.

Для того же самого вполне подойдет **конский волос**. С его помощью можно доставить себе те еще ощущения. Главное, чтобы он был чист и да, можно смазать себя лубрикантом для более приятного скольжения.

Играйте волосками, поглаживая ими губы, клитор и область анального отверстия.

### Бритвенный станок

Этот способ по эффективности не уступает душе, а порой используется в сочетании с ним.

**Преимущества:** Ручка станка вполне похожа на пенис, да ещё и шероховата. А многие современные модели бритв оснащены еще и вибрационными возможностями. Станок можно использовать хоть спереди, хоть сзади – для анальной стимуляции вполне себе!

**Недостатки:** Не всех устраивает диаметр ручки – маловато будет.

### Бутылка

Ну, что тут скажешь, бутылка – достаточно оригинальное средство самоудовлетворения.

Однако, она имеет право на жизнь и нередко применяется женщинами, особенно в нетрезвом состоянии. Лучше всего подойдёт бутылка с длинным плавно сужающимся горлышком. Идеальный объем – 0,33 литра.

**Преимущества:** Влажное и легко скользящее горлышко бутылки великолепно имитирует мужскую головку, а стекло отлично сохраняет тепло.

**Недостатки:** Игры с бутылкой могут быть весьма опасны, если не заметить на горлышке **повреждений** стекла... Поэтому в нетрезвом виде забавляться с бутылкой точно не стоит.

### Дезодорант

Уже давно не секрет, что большинство производителей при проектировании флакончика уделяют особое внимание тому, чтобы он подсознательно напоминал **фаллос**. И уловка прекрасно работает! Многие женщины с лёгкостью хватают этот скрытый посыл! Классический

дезодорант действительно напоминает мужской член, а поблескивающая его головка возбуждает не хуже, чем головка члена, увлажнённая в предвкушении секса.

Интересное наблюдение – жительницы крупных мегаполисов мастурбируют дезодорантами гораздо чаще, чем жительницы глубинки.

**Преимущества:** Из-за своей компактной формы дезодорант весьма удобен при транспортировке. Прекрасно подходит для вагинальной стимуляции.

**Недостатки:** Из-за того, что края его не всегда идеально округлены – при довольно интенсивной стимуляции им можно пораниться.

Что делать?

Да то же, что и раньше. Возьми подходящий дезодорант, для удобства смажь его лубрикантом и начинай играть им со своими чуткими эрогенными зонами в промежности. Поиграй у входа во влагалище, не забудь про клитор (но пока весьма поверхностно) – сначала медленно воздействуй, потом всё быстрее и быстрее, постепенно наращивая скорость и силу нажатия, усиливая толчки, лаская клитор и погружая дезодорант и вынимая его из влагалища.

### **Рычаг скоростей в автомобиле**

Психологи Массачусетского дорожного института (США) заявили, что 65% женщин так или иначе воспринимают свой автомобиль, как существо мужского пола. Поэтому вовсе не удивительно, что рычаг скоростей твоей машины ассоциируется с хорошим твёрдым членом. А некоторые автолюбительницы даже заказывают себе рычаги и «ручки» в виде фаллосов. В результате 4% – 6% аварий на парковках происходит именно из-за мастурбирующих автомобилистов.

**Преимущества:** Рычаг реально похож на член. Само осознание того, что ты мастурбируешь рычагом автомобиля (особенно, если это в **людном** месте) довольно экстремально и неплохо заводит... не только твой авто, но и тебя саму.

**Недостатки:** Ты можешь увлечься и создать реальную аварийную ситуацию, в которой сама же и пострадаешь.

### **Дубинка из риса**

Если под рукой нет ни одного подходящего прибора для мастурбации или же они ужасно наскучили – сделай себя фаллос **сама!**

Возьми презерватив, насыпь внутрь рисовую крупу, или гречневую, или зерна кукурузы в таком количестве, чтобы образовался подходящий размер агрегата. Хорошенько все этой утрамбуй и вуаля!

Плотный, гладкий благодаря латексу, собственноручно сделанный – такой фаллоимитатор доставит незабываемое наслаждение.

### **Зубная щетка**

Ещё один прекрасный атрибут для интимной радости, не выходя из ванной. Главное, чтобы ручка у щетки была ребристой. Ну а дальше ты сама прекрасно знаешь.

С щёткой можно делать всё что угодно – и вставлять во влагалище, ритмично поглаживая, и щекотать клитор. И да, вставлять её лучше аккуратно, медленно, попеременно со стимуляцией клитора волосками щетки. Постепенно увеличивай силу и частоту движений. Фее-рический оргазм!

А если щётка еще и **с вибрацией**...

Если пробуешь это впервые – испытаешь самый настоящий шок, захочешь визжать и искушать себя от избытка чувств. Создаётся ощущение, будто кто-то еле-еле покусывает клитор, кончаешь быстро – супер!

Первоначально рассчитать силу нажатия практически невозможно и нахлынувшие ощущения зашкаливают, но постепенно легко определить для себя оптимальную силу. Для этого щётка должна лишь чуть-чуть дотрагиваться до поверхности клитора. Подобное стимулирование приводит к оргазму всего за **минуту**.

### **Губная помада**

Побаловаться дома сама с собой можно при помощи простой губной помады. Так как у неё гладкая поверхность, смазав кремом или смазкой, можно поглаживать и тереть клитор, наружные половые губы. А если это продолговатый флакон, вроде жидкого блеска для губ, его можно понемногу вводить в вагину.

### **Небольшая мыльница**

Если в твоём распоряжении нет ничего, кроме небольшой мыльницы, можно поиграть с её участием. Сначала доведи себя до состояния возбуждения, разогрей клитор и влагалище, а после потихоньку поглаживай снаружи мыльницей.

Хорошо, если внутри нее будет мыло, и каждый раз при движениях, оно будет постукивать о мыльницу, создавая эффект вибрации.

Либо же!

В задний проход аккуратно вводишь губную помаду с закруглённым кончиком. А во влагалище – маленькую мыльницу с кусочком мыла внутри. И начинай двигаться – мыльце будет стучать о стенки мыльницы, ощущение прикольное, оргазм ещё более быстрый.

### **Карандаш**

Берёшь обычный карандаш (желательно не деревянный – он плохо скользит – а пластиковый), смазываешь его лубрикантом, вазелином или кремом и кладёшь между половыми губами перпендикулярно входу во влагалище и клитору. А затем, сжав бёдра, начинаешь водить карандашом вверх-вниз.

Из-за того, что карандаш достаточно тонкий по сравнению с членом, то бёдра нужно сжать как можно сильнее для пущей стимуляции.

### **Тампон**

Из тампона в презервативе получается маленький фаллос.

Вводи во влагалище, или в попку, или одновременно – и ласкай клитор, как захочешь.

Неглубокое проникновение позволяет получить сильный клиторальный оргазм.

### **Свечка**

Что с ней делать – в общем-то, несложно догадаться, но для остроты ощущений можно её зажечь. Тогда твои движения будут более точными, а от иллюзорного стресса можно кончить за 1 минуту.

### **Вибромассажер**

Им можно стимулировать клитор. Однако, раздражение очень сильное, поэтому чтобы кончить достаточно просто двигать им вдоль половых губ.

### **Стиральная машина**

При ее работе на отжим можно приложиться клитором и получить массу удовольствия. Или просто сядь сверху.

### **Телефон**

О, моё любимое.

Поставь телефон в режим вибрации, заверни его в презерватив. Вставь во влагалище или в попку (если поместится). И позвони себе сама, либо попроси кого-нибудь тебя набрать. Лучше всего того, с кем ты не в интимных отношениях.

Осознание того, что тебя стимулирует там человек, который в реальности там не был, добавляет невероятное количество пикантных эмоций и переживаний. Необычный оргазм гарантирован.

### **Колбаска**

Прекрасная находка. Позволяет достичь оргазма без использования рук. Для этого требуется уложить любую тряпчатую вещь в плотную колбаску и поместить внутрь презерватива. Положи эту колбаску себе между половых губ. Во влагалище не засовывай. Надень плотно обтягивающие трусы или суперузкие джинсы.

Теперь при движениях клитор будет массироваться, а руки будут свободны, море приятных ощущений тебе гарантировано! После этого можно походить, потанцевать “танец живота”, крутить бедрами, лежа на диване. Оргазм наступит очень скоро.

### **Градусник**

#### **А вот тут аккуратно!**

Это специфический способ мастурбации при помощи введения в уретру (мочеиспускательный канал) градусника или другого подходящего предмета. Такая стимуляция позволяет некоторым достигать ощутимо сильного оргазма, особенно при одновременной стимуляции клитора.

Тем, у кого уретра широкая или кто желает испытать особо сильные ощущения: конец градусника с противоположной стороны следует обмотать лейкопластырем так, чтобы толщина его нарастала постепенно, достигая максимума к концу.

Начинаешь вводить сначала гладкую стеклянную часть, а потом уже шершавую...

Важно только соблюдать гигиену и особую осторожность, чтобы не протолкнуть градусник полностью в мочевой пузырь во время оргазма, иначе потребуются помощь врача-уролога.

## Верхом

Поверь мне, ты с лёгкостью сможешь мастурбировать практически где угодно, просто сядь верхом буквально на всё.

Конечно же, первый самый очевидный способ «скачек» – на лошади. Сядь на лошадь, твердо держитесь в седле – и вперёд!

Ну а если ты вдруг не всадница, то существует множество предметов, на которые так же можно сесть верхом. Садись на край кровати, на край стиральной машины во время работы центрифуги, на край ванны – куда угодно, стоит только представить себе множество домашних предметов, которые ты ещё не опробовала. Садись и просто двигайся на них, ускоряет темп или интенсивность стимуляции. В это время можно рукой раздвигать малые губки, ласкать клитор. Испытаешь огромный кайф!

Излюбленная техника мастурбации «верхом» часто называется «скачки на шве». Если ты носишь джинсы или другие брюки из плотной ткани, имеющие толстый шов между штанинами, присядь на массажный коврик и прогни спину так, чтобы вульва была обращена вниз. Вращай бедрами таким образом, чтобы клитор тёрся вверх-вниз по шву. Руки твои при этом свободны, и это можно делать, даже сидя за партой.

Разновидностью «скачек на шве» являются «скачки на бедре». Как правило, у женщин это лучше получается после самообучения этому приему: сядь прямо в кресле, скрестив ноги. Сжимай бедра вместе в пульсирующем ритме так, чтобы давление ощущалось на клиторе. Это постепенно приведёт тебя к оргазму.

Некоторые женщины считают подобное воздействие слишком долгим, другим такая стимуляция кажется и вовсе не достаточной. Что ж, в этом есть доля истины, как и в том, что после тренировок это может стать прекрасным развлечением на скучных рабочих собраниях.

## Секс-игрушки

Трудно представить себе многообразие приспособлений, предлагаемых женщинам для мастурбации, которые используются как для наружной, так и для внутренней стимуляции. Никакая книга не вместит полное подробное описание каждого из них – благо интернет-магазины не скупы на описания, поэтому подобрать подходящую игрушку для собственных нужд не составит большого труда.

Однако, я считаю важным в данной книге остановиться на поверхностном описании **ключевых** приспособлений для стимуляции, задать начало для дальнейшего расширения интимного кругозора.

**Внимание! Все секс-игрушки должны быть абсолютно чистыми и достаточно увлажненными лубрикантом. Категорически не рекомендуется использовать одну и ту же игрушку сразу после ануса в области вагины. Это чревато последствиями для твоего здоровья!**

Это понятно? Помчали!

## Вибраторы

Для тех, кто впервые открывает для себя мир вибраторов это может быть довольно ошутимое и невероятное приятное потрясение. Оргазмы будут более яркие, сильные и продолжительные. Ощущения при стимуляции совершенно непередаваемые, но точно фантастические.

Особенно вибратор хорош при воздействии на **точку G**. При правильном обращении ты сможешь не только нащупать им саму точку при реалистичном ощущении наполненности влагалища, но и настолько точно и качественно простимулировать её, как не смогут никакие пальцы. Такие возможности многих секс-игрушек особенно привлекают тех женщин, что не мыслят полноценного удовольствия без стимуляции вожаделённой точки G.



## **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.