

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. Секс и его недостатки	13
Глава 2. Мужская психология секса	51
Глава 3. Справочник по мужскому оргазму	73
Глава 4. Справочник по женскому оргазму	87
Глава 5. Удовлетворить мужчину в 100% случаев!	97
Глава 6. Семь убийц любви, уничтожающих эрекцию	121
Глава 7. Потеря либидо. Что за напасть?	137
Глава 8. Важна ли мужчинам прелюдия?	161
Глава 9. Как довести его до оргазма без проникновения?	177
Глава 10. Как довести его до оргазма во время проникновения	199
Глава 11. 17 пикантных идей, которые добавят огня в постели	209
Глава 12. Фантазии	223
Глава 13. Игрушки для взрослых	233
Глава 14. Горячие практики без табу	249
Секретная глава	273

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тема секса все чаще всплывает в нашей повседневной жизни: повсюду рекламные щиты, которые пробуждают сексуальное желание даже к обычным духам, мы свободно говорим и шутим о сексе, обсуждаем его с друзьями и т. п. Но когда речь заходит о наших собственных мыслях, умениях, желаниях и страхах — это уже совсем другое дело! И это нормально, потому что в данном случае все проходит через призму наших воспитания, опыта, убеждений и представления о себе самих.

Давайте будем честны: большинство женщин познавали сексуальную сторону жизни как попало, особенно те, кто родился до 1980-х годов! Некоторым из них повезло прочесть несколько статей и книг на эту тему, обсудить с кем-то из приятельниц парочку пикантных подробностей, но все ответы на свои вопросы они нашли самостоятельно. Ни школа, ни родители не позаботились об их сексуальном образовании. Увы, им пришлось справляться самим.

И знаете что? Я одна из них! Лично мне посчастливилось познакомиться с серией эротических фильмов «Эммануэль», которые я, естественно, смотрела тайком. Я отдала девственность своему первому возлюбленному в юности, и, если честно, занимаясь с ним сексом, я еще долго задавалась вопросом, почему женщины так громко кри-

чат в процессе. Ведь, признаться честно, мне это занятие не показалось каким-то фееричным... Несколько лет подряд я занималась любовью без оргазма, но при этом получала удовольствие. И вот однажды наткнулась на журнал *для девочек*, в котором было написано, что некоторым женщинам для получения оргазма необходимо стимулировать клитор во время полового акта с проникновением. Я сильно удивилась, узнав, что можно трогать себя в присутствии партнера. Это меня успокоило, ибо означало, что я не какая-то неправильная!

Я какая-то неправильная... Эта фраза почти каждый день всплывает в моей почте. Большое количество женщин пишут мне, чтобы убедиться в адекватности своих мыслей, привычек и желаний. Именно поэтому мне в голову пришла мысль изложить их тревоги на бумаге.

В ваших руках не совсем обычная книга. Вы, конечно, слышали о личностном развитии, правда? А теперь вам предстоит открыть для себя тему сексуального развития! Ибо, чтобы доставить удовольствие мужчине, нужно для начала научиться получать его самой и пройти через этапы, о которых вам только предстоит узнать. Поэтому я не стану рассказывать вам, как заниматься любовью с мужчинами. Нет, мы копнем гораздо глубже.

Под моим руководством вы будете читать, писать, думать, выполнять практические задания, и делать все это в хорошем настроении и легком возбуждении. Временами вас что-то может взволновать, и вам не следует сдерживать эмоции. Потому что эта книга станет вашим другом, интимным сексуальным блокнотом, надежным плечом... словом, всем, что вам необходимо.

Важно знать одно: я буду говорить с вами так, как чувствую, без суеты, без оглядок... короче говоря, без табу! К слову, именно такой тон общения нравится моим подписчикам в социальных сетях. Порой

я буду прямо называть вещи своими именами, иногда добавлять эротики или шутить. Да, мне мои шутки кажутся смешными!

Может быть, ваш мужчина перестал уделять вам внимание и вы боитесь за ваши отношения? Или чувствуете, что рулите своей жизнью как супергерой — работа, семья, домашние заботы, — но из-за этого снижается либидо и пропадает сексуальное желание? Или вам кажется, что вы не такая, как остальные женщины, и потому вам не хватает уверенности в себе, отчего появляется страх не суметь удовлетворить мужчину? Или вам просто любопытно? Это было бы прекрасно!

В любом случае вы пришли сюда в поисках чего-то особенного, иначе зачем бы вам читать эту книгу?

Скорее всего, ознакомившись с ее содержанием, вы почувствуете себя гораздо увереннее. У вас появится много игривых идей, которые вы сможете воплотить в своей сексуальной жизни и тем самым изменить ее. В вашем арсенале появятся новые техники правильного обращения с мужчиной в постели — он будет сходить от вас с ума. Какого бы вы ни были возраста и в каком бы семейном положении ни находились, сейчас вы оказались в правильном месте. Давайте уточним: когда я говорю про возраст, то подразумеваю, что вы уже достигли совершеннолетия. В любом случае это книга для взрослых, так что я не собираюсь рассказывать вам о том, как засунуть пис-пис в кис-кис...

Прежде чем пригласить вас в путешествие в эпицентр мужского удовольствия, хочу вспомнить об огромном количестве женщин, страдающих от отсутствия у их партнеров желания приложить усилия, чтобы улучшить их общую сексуальную жизнь. Многие из нас встречали мужчин, которые не прислушивались к потребностям партнерш, изматывали себя сомнениями, прежде чем приступить к делу, или вообще оставляли своих женщин без внимания...

Не буду скрывать: конечно, такие мужчины бывают. Вам уже приходилось делить свое тело с эгоистом? Я-то точно знаю, как это ужасно!

К счастью для нас, не все они так к нам относятся. Даже наоборот! Вы удивитесь, узнав, что тысячи мужчин доверили мне свои мысли. Даже если в вашей жизни случались разочарования, призываю вас не примыкать к рядам «мужененавистниц». Нахождение среди тех, кто мечтает поставить на колени все мужское племя, вам точно не поможет. Со своей стороны, я всегда ратую за равенство и, прежде всего, за взаимодополняемость. Веду диалог с позиций гуманизма. Наконец-то я это сказала! Мне очень хотелось вставить эту мысль на страницы моей книги.

И наконец, чтобы вам было по-настоящему приятно читать эту книгу, я писала ее для Белинды, которой была когда-то: той, что не смогла реализоваться в сексе аж до 30 лет, совершила много ошибок и которой такая книга в свое время сильно пригодилась бы. Я писала так, как это делала бы ваша лучшая подруга. С другой стороны, я не утверждаю, что тут вы найдете ответы на все ваши вопросы. Книга может заменить консультацию у сексолога или заставить вас поверить, что я знаю о сексе абсолютно все, но на самом-то деле я всего лишь человек. Следовать или нет моим советам — ваш личный выбор.

Приятного чтения!

Белинда

**Я НЕ СТАНУ РАССКАЗЫВАТЬ
ВАМ, КАК ЗАНИМАТЬСЯ
ЛЮБОВЬЮ С МУЖЧИНАМИ.
НЕТ, МЫ КОПНЕМ
ГОРАЗДО ГЛУБЖЕ.**

ГЛАВА 1

СЕКС И ЕГО НЕДОСТАТКИ

СЕКС ДЛЯ ОДИНОЧЕК И ДЛЯ ПАР

Я заметила, что в наше время люди прыгают с места в карьер уже с первых свиданий. Почему? Основная цель — как можно скорее заняться сексом.

Давайте внесем ясность. В самом начале отношений сексуальное желание зашкаливает. Тем не менее, занятия любовью или секс — назовите это, как хотите, — это нечто гораздо большее, чем классическая схема «свидание -> поцелуи -> прелюдия (или ее отсутствие) -> проникновение». Нет, между людьми должна случиться химия. У вас между ног может оказаться лучший в вашей жизни любовник, но если вам не понравится его запах или даже прикосновения к его коже, это все испортит!

Для семейных пар действует другая, более распространенная схема. С течением времени она больше становится похожа на «захотелось секса -> быстро пообнимались (или вообще без этого) -> проникновение по-быстрому -> спокойной ночи -> чмок в лобик». Тогда сексуальное пламя постепенно угасает и готовится вот-вот потухнуть вовсе.

ПЯТЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЖЕНСКИХ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВСЕ ПОРТЯТ

Говоря «все портят», я имею в виду, что они крадут как ваше удовольствие, так и удовольствие вашего мужчины. Если пламя постепенно угасает или вы постоянно разочаровываетесь в своих воздыхателях, будет нелишним убедиться, что вы не совершаете хотя бы одну из пяти нижеперечисленных ошибок. И не нужно стыдиться, если в какой-то из них вы узнаете себя — осознать это очень здорово. Это поможет вам понять и изменить ситуацию.

1. Он любит меня, и мы вместе очень долго. За это время он уже мог догадаться, что мне нравится, а что нет!

Стоп! Он же не может проникнуть в вашу голову... но вы и так это знаете, правда? В качестве примера я люблю использовать шпинат (знаю, не очень гламурно, но зато точно). Когда вы были ребенком, скорее всего, шпинат вы не любили. Если все же любили, то представьте себе любой другой ненавистный продукт. Затем, став взрослой, вы снова попробовали его и подумали: «*Но... он же такой вкусный!*» Так вот — с сексом то же самое. А вдруг вам всегда нравились какие-то

приемы вашего мужчины в постели, но они уже утратили актуальность? Поэтому, на мой взгляд, так важно периодически сверять часы и прямо говорить о своих актуальных предпочтениях и о том, чего не хватает или что больше/совсем не нравится. Вот увидите, это сильно облегчит вашу жизнь. Запомните фразу: *«Что было хорошо вчера, сегодня уже может не подойти»*. Это значит, что с течением времени мы меняемся — эволюционируют и наши предпочтения.

2. Цепляться за собственные домыслы

Вам кажется, что вашему мужчине не нравится, как вы ведете себя в постели, или вы периодически чувствуете себя брошенной. Вас не покидает ощущение, что вы больше не удовлетворяете его, но не решаетесь поговорить с ним об этом открыто, а потому неизбежно начинаете додумывать. Если бы вы знали, сколько женщин спрашивают меня: *«Бели, в последнее время он до меня почти не дотрагивается. Что бы это значило? Ты можешь что-нибудь посоветовать? Пожалуйста!»*

Мой ответ очень прост: «Пойдите и спросите у него самого!» Я не могу влезть в шкуру вашего мужчины. Моя задача в том, чтобы помогать женщинам не бояться высказывать наболевшее и никогда не заикливаться на домыслах. Идите и выясните правду, просто задав беспокоящий вас вопрос. Вы почувствуете себя намного лучше, перестав тратить энергию на токсичные мысли.

3. Отдаться в первый же вечер — это распутство!

Если бы это было так, то я стала бы королевой распутниц! Конечно, отдавать мужчине всю себя при первой встрече — не самая лучшая идея. Причина проста: они любят принимать вызов, включать свой

инстинкт охотника, а потому им обязательно захочется увидаться с вами еще раз, если не удастся распробовать весь лакомый кусочек разом. Поняли намек?

Но допустить до тела вовсе не значит быть легкодоступной женщиной! Напротив, почему вы должны сдерживаться и не получать желаемое удовольствие? Просто будьте реалистками. В конце концов, вы сами выбрали своего партнера. Ведите себя естественно, по крайней мере, так он сразу получит представление о том, какая вы в постели. И потом... жизнь удивительна! Кто знает, может, этот мужчина на одну ночь станет вашей судьбой? Так что расслабьтесь. Нет ничего плохого в том, чтобы сделать себе хорошо!

4. Он мастурбирует, значит, я его не удовлетворяю

Вы раскрыли страшную тайну: ваш мужчина продолжает заниматься самоудовлетворением, даже находясь в отношениях с вами! К тому же на порно с актрисами, абсолютно на вас непохожими. Все очевидно: вы его больше не устраиваете!

ЭТО НЕ ТАК! Не берусь утверждать, что вы иногда незаметно ласкаете себя (хотя это скорее всего так), но вам не обязательно для этого смотреть порно! Для мужчины же оно — просто стимул, нечто очень личное. Подробнее о порнофильмах я расскажу позже. Одним словом, это его собственное тело — так почему же ему нельзя прикасаться к нему? Так или иначе, я не имею в виду, что его рука должна заменить вас. Просто хочу успокоить вас тем, что мастурбирующий мужчина, находящийся в отношениях, — это нормально, пусть и при условии, что ваша сексуальность остается на первом месте и вы не чувствуете себя обделенной!

5. Хвалить не буду — зазнается...

До сих пор мы разбирали ошибки, которых следует избегать. А теперь, наоборот, поговорим о том, что нужно делать постоянно. Скажите или напомните ему о том, что вам в нем нравится. Например: ваше изумительное сексуальное упражнение только что закончилось, и вы шепчете ему на ухо, что вам ужасно понравился тот легкий шлепок по попе... и что вам не терпится... получить его еще раз! Не мне вам объяснять, что у всех нас есть эго. А если умело потешить мужское эго в вопросах секса, то результат не заставит себя ждать. Он убедится, что все делает правильно, и от этого станет более уверенным в себе, что, в свою очередь, поможет вам самой быстрее раскрепоститься. Плодотворный замкнутый круг! Мужчину нужно поощрять в постели не меньше, чем женщину. Но не признавайтесь, что это я вас надоумила, — они не очень любят, когда об этом кто-то знает! Они крайне чувствительны в этом вопросе, понимаете?

А теперь позвольте рассказать вам три пикантные истории, которые помогут вам проявить свой сексуальный потенциал и взять быка за рога. Да, я не шучу!

ЗАБЫЛА УПОМЯНУТЬ,

ЧТО МОЙ МЕТОД КОУЧИНГА

НАЗЫВАЕТСЯ

ППЗ (ПИНОК ПОД ЗАД)!

ВУЛКАНИЧЕСКАЯ ИГРА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИТ ВАШУ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Ницца, 21:59

Не могу заснуть. Думаю о Жюльене, парне, с которым познакомилась несколько недель назад. Я не влюбилась, но мне хорошо с ним, он умеет меня рассмешить, рядом с ним мне спокойно, и он такой джентльмен, каких я редко встречала.

Убеждаю себя, что у нас ничего серьезного... но у меня сейчас особый период. Я одна, и после моего бегства на юг в поисках лучшей жизни все мои друзья остались на севере Франции. В таких условиях трудно создать новый круг общения, тем более я редко выхожу из дома... И еще один момент: у меня буквально свербит внизу живота. Мне хочется секса, потому что я решила больше не встречаться с Франком, моим любовником (о котором я расскажу чуть позже). И вдобавок ко всему, меня начала бесить моя секс-игрушка, у которой нет ровным счетом никакой фантазии! Наконец, я стала испытывать потребность в человеческих эмоциях. Самом важном для одинокого человека компоненте.

22:15

Завибрировал мой мобильный (раз уж секс-игрушка не может). Я получаю сообщение от Жюльена.

Ж.: Что делаешь, красавица?

Я: Не могу уснуть!

Ж.: Ну так приезжай ко мне! Я один...

Прежде чем ответить, начинаю прокручивать в голове тысячи вопросов. Ехать или не ехать? Я себя знаю: меня сейчас легко совратить с пути истинного... Блин, теперь я вообще не усну!

Ну и ладно, что я теряю? Мне так хочется показать ему свою фирменную сексуальную игру. Кроме того, я бы сейчас не отказалась немного пообниматься! Ну же, Бели, будь настоящей женщиной и скажи ему!

Я: Хорошо, но сначала я должна сказать тебе что-то важное, чтобы не вводить тебя в заблуждение...

Ж.: Что именно?

Я: Подожди, я позвоню, так проще.

Дзыыыынь.

— Алло? Привет. Слушай, Жужу, я очень хочу приехать. Мне с тобой очень хорошо. Ты знаешь, что мне не нужен мужчина, ведь мы уже говорили об этом, но сегодня вечером я хочу поиграть с тобой — и не в кости, а в очень особенную игру. Да и немного взбодриться мне тоже не помешало бы.

На что он с энтузиазмом отвечает:

— Ну так вперед, расскажи мне, что за игра? Ты же знаешь, я люблю играть!

Немало удивившись, я продолжила:

— Ну, если начистоту, это непростая игра! Но, может, ты и спра-

вишься... Она называется «вулканическая игра». Правило простое: можно все, кроме настоящего сексуального контакта!

Он заинтересованно спрашивает:

— Нууу... ни прелюдии, ни проникновения?

— Точно, ты все правильно понял!

— Что ж, давай попробуем. Это так необычно!

— Да, знаю, звучит захватывающе, но предупреждаю — я умею держаться, так что правило ни за что не нарушу. Если ты поймешь, что это слишком для тебя — а так, скорее всего, и будет, — я сразу же уйду.

— Послушай, Бели, ты меня знаешь, я умею держать себя в руках и уважаю тебя. Раз сказал «играю», то жульничать не буду.

— Хорошо, скоро приеду!

22:35

Мужчина встретил меня на пороге широкой улыбкой и соблазнительным взглядом. Я, конечно, не влюблена в него, но эти взгляд и уверенность в себе не оставляют меня равнодушной! Мы хорошо проводим время, смеемся, часы проходят как секунды... а потом он сгребает меня в охапку. Я не сопротивляюсь и как же чертовски приятно почувствовать человеческое тепло! Мне показалось, что под моей кожей течет лава. Страстный поцелуй... и игра начинается!

В общем... нам было безумно жарко, скажу я вам! Мы целовались с языком, терлись друг о друга. Я имитировала оральный секс, он имитировал «догги-стайл»¹. И все это в одежде!

¹ «Догги-стайл» (от англ. Dog — собака и Style — стиль) — поза женщины в сексуальном акте. — Прим. ред.

Когда я почувствовала, что между нами есть химия, что мне нравится его запах, мягкость его кожи, мы пошли немного дальше.

У нас была горячая, бурная прелюдия, но никакого проникновения. Это было волшебно, эротично, чувственно, незабываемо!

Иногда мне хотелось разрыдаться от удовольствия. Он совершенно свел меня с ума.

Так мы играли почти месяц. Немногие мужчины смогли бы продержаться. Мы вели себя как подростки, уверяли себя, что, когда все произойдет по-настоящему, это будет нечто сумасшедшее!

...И мы были правы! Никогда не забуду этот момент. Как будто я впервые почувствовала себя женщиной. У меня никогда раньше не было такого секса с проникновением! Наши тела уже знали друг друга, и сколько бы я ни твердила себе, что это всего лишь приключение, я все равно хотела большего...

Это потрясающая игра. Лучшее из того, что можно сделать, чтобы узнать другого человека через призму эротики. Секс состоит не только из влажных поцелуев, минета, куни и проникновения — это прежде всего химия между двумя людьми.

Нет ничего лучше, чем заставить кого-то изнемогать от желания. Особенно когда вы даете чуть-чуть, не отдавая всего целиком. Это сводит с ума!

К тому же это неплохой способ не нарваться на парня, думающего только о своем удовольствии. Такой мужчина будет неспособен играть в эту игру, что само по себе, конечно, не трагедия, но помогает сразу увидеть истинное положение вещей... Задача вовсе не в том, чтобы выбить партнера из равновесия. Именно поэтому так важно ПРЕДВАРИТЕЛЬНО четко объяснить ему правила игры. Эта

игра не для всех. Главным условием является безоговорочное доверие конкретному мужчине.

И каждый мужчина всегда будет надеяться переспать с вами, даже если вы его обо всем предупредите. В глубине души он будет уверен, что вы так хорошо проведете с ним время, что передумаете, и вы, естественно, можете сделать это в любой момент.

Хочу уточнить: Жюльен не был для меня запасным вариантом. Я испытывала к нему привязанность и уважение. Все было по взаимному согласию. К слову, с тех пор мы с ним не расставались, потому что благодаря нашей сексуальной химии и единению я открыла для себя прекрасного человека, редкую жемчужину.

Если вы видите, что мужчина без ума от вас, эта игра может заставить его по-настоящему страдать. Поэтому постарайтесь осторожно объяснить ему правила игры, искренне и прямо. У женщин есть собственный надежный пояс целомудрия: чтобы вы тоже смогли придерживаться правил, прежде чем играть с мужчиной в первый раз, дождитесь месячных. Так вы поможете себе не сдаться слишком быстро. Потому что, честно говоря, это невероятно горячо!

ПРИГОТОВЬТЕ РУЧКИ

- *Каковы самые главные условия проведения этой игры?*

- *Вы когда-нибудь пробовали заниматься любовью в одежде?*

- *Если да, то что вы чувствовали? Почему?*

- *Если нет, решитесь ли вы когда-нибудь попробовать? Почему?*

**МИССИЯ
«Я РАСТОРМОШУ ТЕБЯ,
ПАРЕНЬ!»**

ОН НЕ ОБРАЩАЕТ НА МЕНЯ ВНИМАНИЯ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сексуальная жизнь многих женщин омрачается периодом *«он не обращает на меня внимания в сексуальном плане»*. Если вы скажете такое мужчине, он сочтет это полным безумием! Большинство из них ответит, что это чепуха. В конце концов, какому мужчине может надоесть заниматься сексом с любимой женщиной? И все же...

Давайте рассмотрим один пример.

Людивин, 32 года. Уже 5 лет в отношениях. Абсолютно довольна своим телом и сексуальностью лет с 30 и безумно влюблена в Бенжамина. Все друзья восхищаются этой парой и мечтают быть похожими на них! Нелишним будет заметить, что между ними установилась удивительная связь. Несмотря на это... обратная сторона медали не так богато устлана розовыми лепестками, как может показаться.

Уже больше года она в нем сомневается. Они занимаются сексом максимум 1–2 раза в месяц, и то лишь по ее инициативе. Отношения все больше становятся платоническими и будто бы держащимися на привычке. Людивин хочет большего, но Бенджамин ограничивается дежурными поцелуями по ее возвращении с работы и не проявляет признаков сексуального желания. С наступлением ночи он спокойно