



Крейзи-меню  
для двоих  
с понедельника  
по воскресенье

**ПОЗИЦИИ**  
на каждый день недели

УДК 613.8  
ББК 57.01  
П 47

Фотографии М. Козловского



Устройте себе «медовую неделю» и сполна насладитесь близостью.

Никаких запретных ограничений!

Говорите с партнером о сексе и обсуждайте проблемы, возникающие в ваших отношениях.

Вы редко испытываете оргазм? Дело поправимое. Зачем его имитировать? Лучше признаться партнеру в его отсутствии и применить техники, которые научат вас, как достичь оргазма и получить от секса полное удовлетворение.

3



П 47 **Позиции** на каждый день недели. — М.: Изд-во Милена, 2007. — 32 с.: ил.

ISBN 5-9744-0021-6

Устройте себе если не «медовый» месяц, то хотя бы «медовую» неделю, полную различных сексуальных удовольствий! Никаких запретов и ограничений, любая прихоть — закон! Насладитесь близостью сполна!

Лучшие любовные позиции, сексуальные игры и техники чувственной стимуляции, представленные на страницах книги, обогатят ваше эротическое общение и сделают интим-неделю по-настоящему горячей и незабываемой.

УДК 613.8  
ББК 57.01

*К*онтролировать нарастание сексуального возбуждения мужчине можно с помощью партнерши. Она проводит ручную стимуляцию, вы концентрируетесь на ощущениях в области гениталий, чтобы остановиться, как только почувствуете приближение эякуляции.

ISBN 5-9744-0021-6

© ООО «Изд-во «Милена», 2007



## Советы по достижению оргазма при каждом половом сношении

- ♥ Научитесь отключаться от «суровой» действительности. Перед занятием сексом избегайте негативных эмоций.
- ♥ Не разговаривайте в постели о проблемах и не ссорьтесь.

щениях. Никаких побочных мыслей, только секс!

- ♥ Перед началом полового акта снимите напряжение. Можете выпить бокал вина, а можете сделать расслабляющие упражнения.



- ♥ Создайте интимную обстановку и романтическое настроение.
- ♥ Избегайте контроля за своими эмоциями.
- ♥ Сосредоточьтесь на своих сексуальных ощу-

щениях. Уделите больше, чем обычно, внимание стимуляции клитора. Отсутствие прямой стимуляции клитора может привести к отсутствию оргазма у женщины.

Важнее не столько продолжительность стимуляции, сколько ее эффективность. При правильных действиях оргазм достижим и при половом акте, длящемся всего пять минут. Неумелые действия партнера

**У**добными позициями для того, чтобы отложить момент эякуляции, являются те, в которых женщина находится сверху партнера. Потом позицию можно поменять. Лучше избегать позиций «мужчина сверху», т.к. кровь, приливая к пенису, затруднит мужчине контроль над собой.



могут привести к тому, что через какое-то время влагалище перестанет выделять смазку и делается «сухим».

- ♥ Попробуйте достичь пика возбуждения до начала полового сношения.

- ♥ Применяйте предварительные ласки и сексуальные игры.

- ♥ Не задерживайте дыхание и не сокращайте мышцы в моменты высшей напряженности. Научитесь делать глубокий вдох, а после него глубокий медленный выдох со звуковым сопровождением (издайте из глубины гортани резкий низкий звук).

Половой член не должен вводиться до тех пор, пока внутренние половые губы не нальются кровью и, следовательно, не увеличатся в размере. Женщина должна захотеть ощутить внутри себя половой член.

- ♥ Уделите внимание выбору сексуальных позиций. В какой позе вы мастурбируете? С разведенными или сжатыми бедрами? Используйте позы, в которых действовать бедрами можно аналогично.

Партнерша должна научиться сокращать мышцы влагалища таким образом, чтобы во время толчков половой член был плотно ими зажат. Также при этом необходимо совершать движения тазом вверх-вниз. Это позволит усилить давление на стенки влагалища.

Мужчине рекомендуется попробовать «штопорообразные» движения полового члена. Они обеспечат активную стимуляцию влагалища благодаря тесному контакту пениса с влагалищными стенками.

Путь к вагинальному оргазму женщине помогут открыть специальные упражнения. Две трети внутренних стенок влагалища не обладают особой чувстви-

**П**омочь мужчине контролировать возбуждение под силу и партнерше, если она освоит технику движения бедрами и поясницей, чтобы в то время, когда мужчина останавливается, поглаживание пениса с разных сторон оставалось.

тельностью, и, чтобы испытывать оргазм только при толчках полового члена, нужно иметь натренированные мышцы. Обратит внимание на тренировку констриктора — мускула нижней части влагалища. Для этого предлагается следующее:

— задерживайте при каждом мочеиспускании струю на 2—5 секунд;

— по 25 раз трижды в день на протяжении месяца вытягивайте мышцы заднего прохода;

— очень быстро напрягайте и расслабляйте констриктор по 15 раз трижды в день;

— сокращайте мышцы влагалища таким образом, как будто вы втягиваете некий предмет. Сокращенные мышцы



— мочитесь с раздвинутыми ногами, прерывая струю мочи несколько раз. В эти моменты сжимайте лобково-копчиковую мышцу на 5 секунд, затем расслабляйте на 5 секунд, и так несколько раз. Избегайте сокращать при этом мышцы брюшного пресса;

удерживайте в таком состоянии 5 секунд; — вспомните, какое ощущение вы испытываете при опорожнении кишечника. Имитируйте его, но мышечные точки направляйте к влагалищу, а не к заднему проходу. Чередуйте напряжение и расслабление мышцы в течение 5 секунд каждое. Упражнение делайте по 10—15 раз.

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Начните сексуальное свидание с ролевой игры. Если вы знакомы недавно и между вами еще существует момент некоторого стеснения, попробуйте преодолеть его, включившись в откровенную ролевую игру с рассматриванием и обследованием половых органов друг друга.

### Врач — пациентка

Разыграйте прием у врача. Пусть партнерша изобразит кокетливую и одновременно застенчивую пациентку, жалующуюся на выдуманные симптомы несуществующей болезни.



\* Больше пластики тела, чтобы завести партнера!

\*\* Распалите воображение партнера зрелищными позами и действиями.

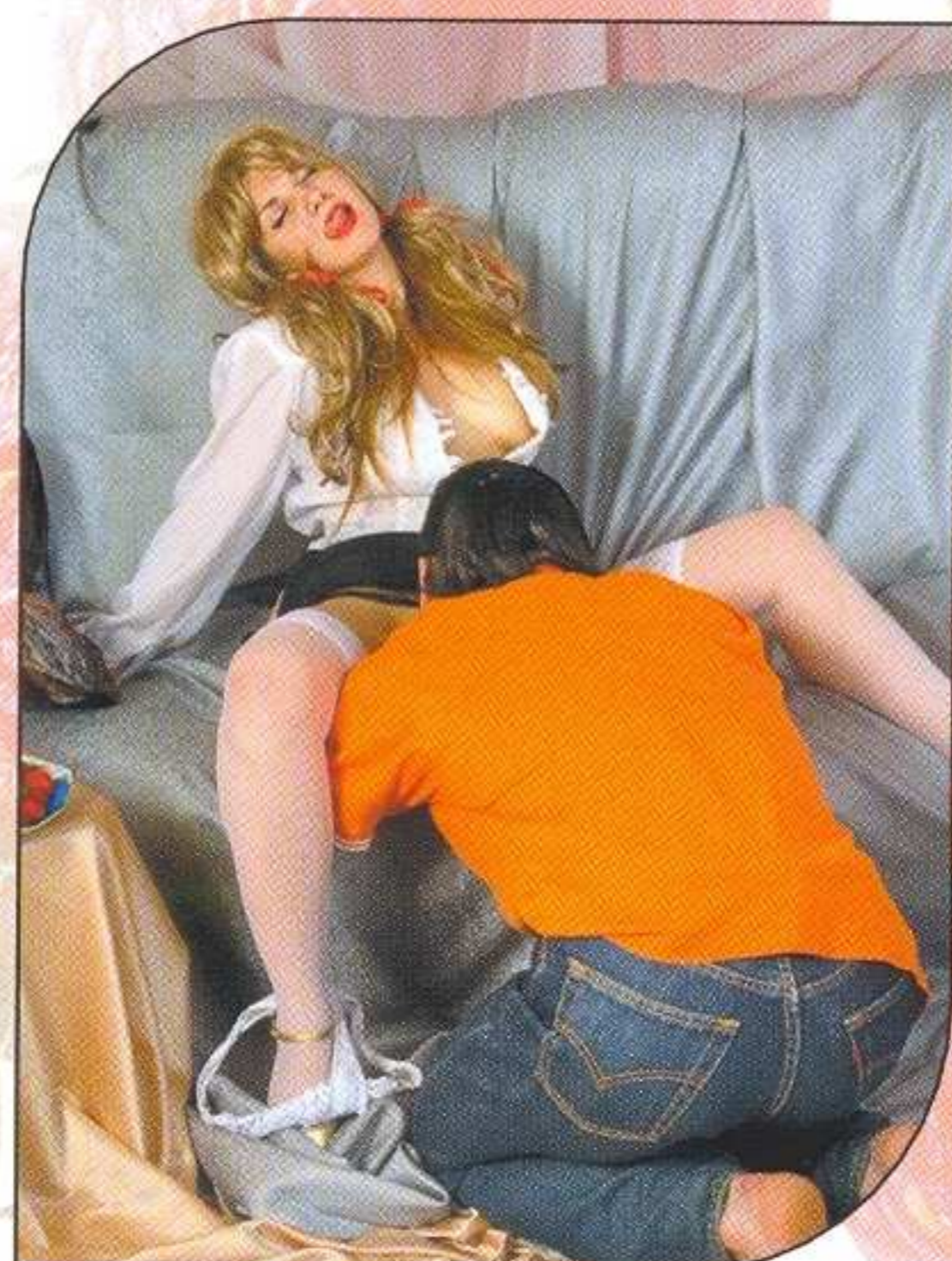
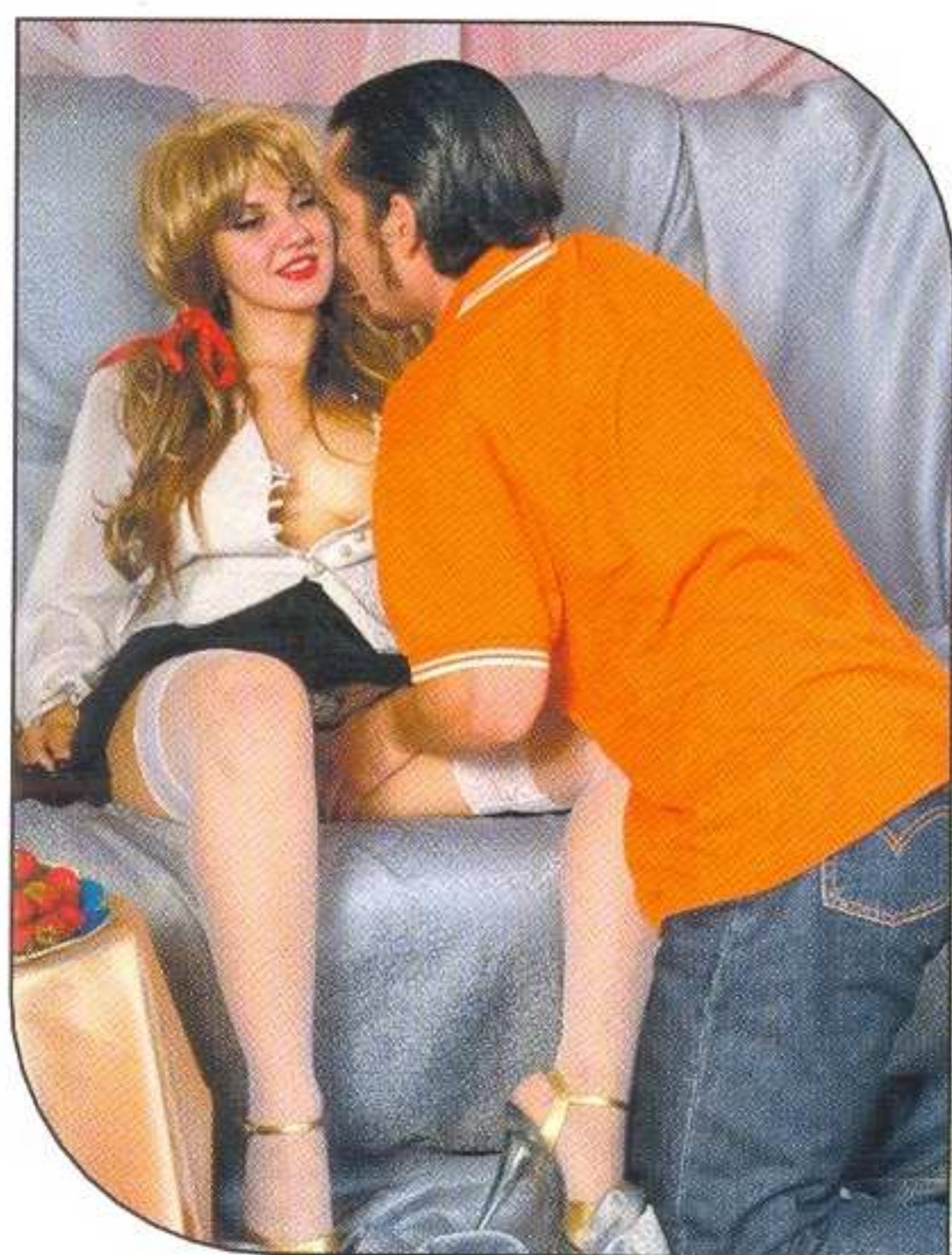
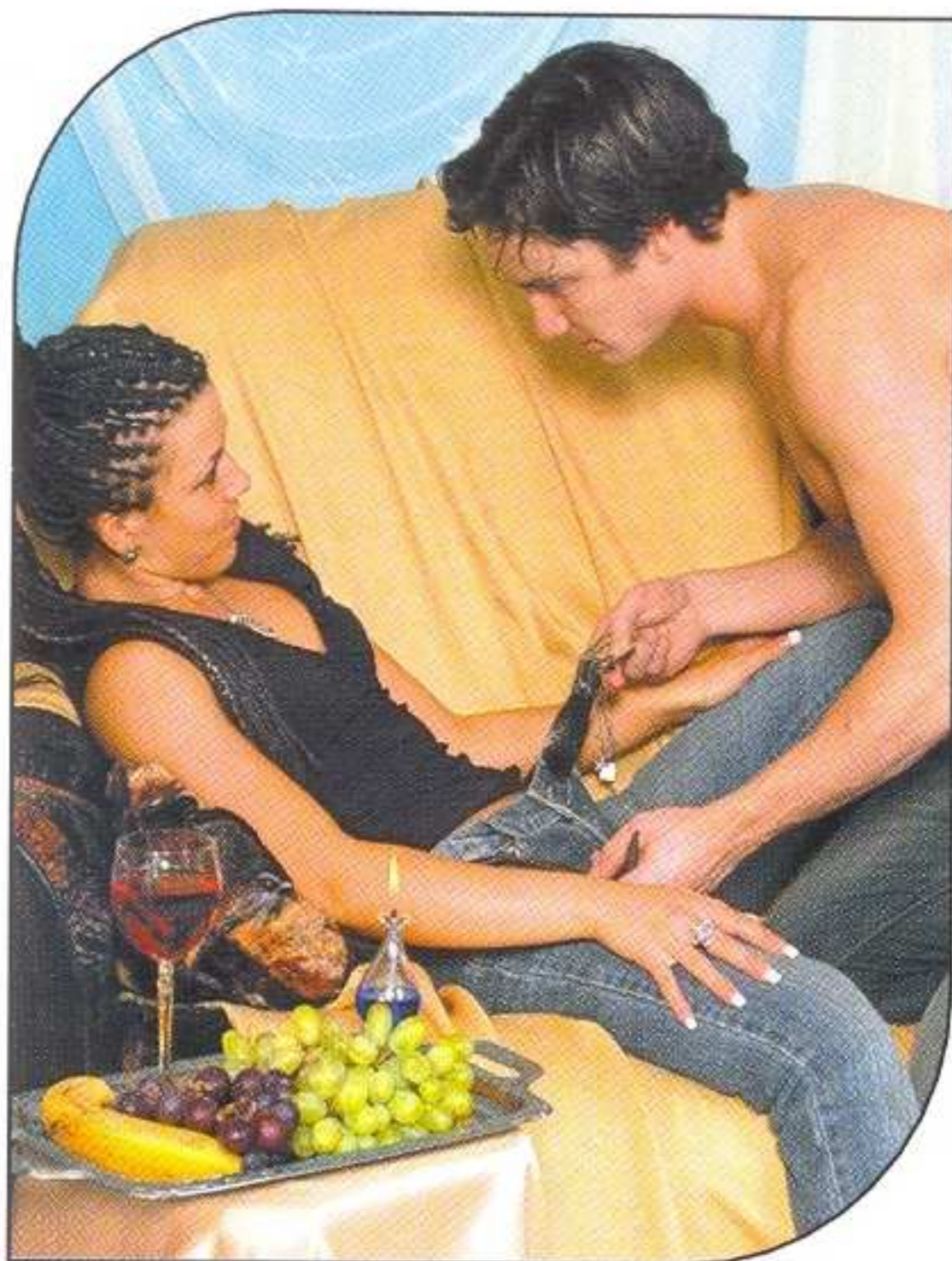
\*\*\* Применяя ролевые игры в качестве прелюдии, вы обогащаете занятия сексом и пополняете свой эмоциональный багаж, примеряя разные варианты сексуального поведения.

Молодые люди эякулируют быстрее мужчин зрелых. Кроме того, чем регулярнее мужчина занимается сексом, тем легче ему контролировать семяизвержение.

З апомните, что алкоголь притупляет возбуждение и снижает способность его контролировать.

Врач предлагает осмотреть грудь пациентки, она долго расстегивает пуговицы на кофте, одна из них застряла в петле и никак не хочет подчиниться, врач пытается помочь, пациентка сопротивляется...

Потом очередь доходит до бюстгалтера. Делайте все так же медленно. Партнерша должна проявить максимум



эротики, демонстрируя свое шикарное белье. Она кокетливо спускает с плеч бретельки — одну, потом вторую. Тянет момент ожидания мужчи-

ны, застывшего в желании увидеть ее обнаженные соски. Сняв бюстгалтер, партнерша может кокетливо скрестить руки на груди, изображая смущение.

Женщине неплохо вытянуть руки над головой, чтобы грудь на вид имела более упругий вид, или поддерживать ее руками, чуть наклоня-

ясь корпусом вперед, чтобы она визуально выглядела больше.

Действия «пациентки» должны вызвать у «врача» желание потрогать ее грудь.

«Врач» кладет пальцы на боковые стороны сосков, слегка надавливает на кожу и начинает тянуть пальцы в разные стороны. Затем он вытягивает губы трубочкой и обхватывает ими сосок. Следующий этап заключается во втягивании соска в рот и его выталкивании, чтобы обеспечить смену вакуума нарастающим давлением.

Можно аккуратно зажать сосок между указательным и средним пальцами и произво-

дить методичные действия таким образом, чтобы при движении руки сосок и прилегающая к нему часть груди двигалась следом. Свои действия мужчина сопровождает соответствующими роли репликами.

Следующий этап игры — осмотр женских половых органов.

«Пациентка» медленно спускает трусики, кокетливо вынимает из них одну за другой ноги.

«Врач» усаживает ее в кресло, подкладывает под поясницу подушку, чтобы приподнять таз, разводит ее ноги и кладет на подлокотники кресла.

Он осторожно пальцами разводит внутренние половые губы, открывая вход во влагалище. Возбуждение делает их влажными, поэтому мужчина может ввести для ласки свой палец внутрь.

**Л**обково-копчиковые мышцы (ЛКМ) — это мышцы влагалища и ануса. Их тренировка поможет женщине справиться с приливом крови в тазовые органы и мышечным напряжением.

**С**амый элементарный метод определения состояния ЛКМ — это попытка остановить мочеиспускание при раздвинутых коленях.

Обследование можно продолжить, рассмотрев клитор. Для этого следует оттянуть назад прикрывающую его кожную складку. Прикасаться к нему нужно очень нежно, чтобы не сделать больно.

Затем движение пальцев можно направить вдоль малых и

Слегка разминает пальцами ее внутренние губы. Разъединяет наружные губы и языком нащупывает головку клитора. Кончиком языка описывает вокруг нее несколько кругов. Плотно обхватывает клитор губами и создает внутри своей ротовой полости некий вакуум. Сосет клитор, то



больших половых губ, между влагалищем и задним проходом. Это позволяет определить наиболее чувствительные участки. Мужчина сажает партнершу на край кресла, широко разводит ей ноги, становится перед ней на колени и переходит к оральной стимуляции.

Проходится языком по бороздкам между наружными и внутренними половыми губами.

приподнимая на 5 секунд свою голову, то опуская.

Пульсирующие движения клитора — знак того, что женщина возбуждена. Мужчине не стоит ускорять темп. Он должен быть медленным и равномерным. Делая все правильно, можно довести партнершу до оргазма.

Теперь стоит поменяться ролями и поиграть в игру *врач-пациент*.

Женщине хорошо бы облачиться в короткий белый сексуальный халатик, белые чулки с подвязками и туфли на шпильке.

**Т**ренировать ЛКМ можно следующим образом: сидя на унитазе с широко раздвинутыми (около 60 см) коленями, выпустите струю мочи. Затем, не сдвигая коленей, остановите ее.

Разыграйте вызов участкового врача на дом. «Врач» тщательно осматривает пациента, раздевая его. При этом она становится в разные соблазнительные позы, демонстрируя отсутствие на себе нижнего белья.

«Врач» массирует ягодицы «пациента» и

Затем «врач» «приступает» к яичкам. Нежно нажимает на них, чтобы они чуть выпятились наружу, кончиками пальцев другой руки пробегается вниз по мошонке, едва щекоча ее. К нижней стороне яичек партнерша может приложить стетоскоп (хотя бы из детского игрушечно-



имитирует вкалывание укола.

Потом она приступает к обследованию пениса, предварительно нанеся на него смазку. Натягивает кожу у основания полового члена. Обхватывает рукой основание, поворачивает пенис и подтягивает вверх, как будто повторяя движения штопора. Если пенис твердый, можно то же самое проделать в обратном направлении.

го набора), вызвав новую волну возбуждения.

Главное — соблюдать серьезность ситуации и вести игру до конца. Если знаете, используйте в разговоре анатомическую терминологию.

Продолжить игру можно фелляцией. «Врач» берет в руку член и легкими нежными движениями водит язычком вокруг его головки. Затем обхватывает половой член губами и производит ртом движения вверх-вниз. При движении головы вверх, когда рот на середине верхней части пениса, язык следует

**П**ри правильном сокращении ЛКМ промежность (область между входом во влагалище и заднепроходным отверстием) приподнимается.



приложить к бороздке на границе тела и головки. При полуспиральном повороте головы ее язык должен касаться уздечки пениса, а кончик — сверхчувствительной бороздки.

Партнерша может лизать пенис мягким расслабленным языком, может слегка поцеловать подогнутым кончиком язычка по прорези в головке пениса. Главное, сконцентрировать стимуляцию на области уздечки пениса.



## ВТОРНИК

Опробуем техники, направленные на доставление оргазма половой партнерше.

♥ Мужчина занимает положение сверху над женщиной, которая лежит на спине, раздвинув ноги. Он поднимается на руках и совершает движения, при которых конец полового члена совершает ход вперед-назад в пределах половых губ партнерши. Несильное подергивание поло-

♥ Теперь попробуйте другую стимуляцию половых губ.

Партнер становится на кровати на колени. Партнерша лежит на спине, согнув в коленях ноги и подтянув их на себя максимально высоко, чтобы, когда он в нее входил, ее ступни упирались в его плечи или грудь. В этой позиции таз женщины способен иметь наибольший угол наклона вверх, поэтому

\* *Позиция подходит для мужчины с большим пенисом. Для достижения максимального воздействия пениса на клитор, партнер сильнее сжимает бедра партнерши своими.*



вых губ окажет стимулирующее воздействие на женщину. Минимальное введение пениса во влагалище способно оказать на женщину сильное возбуждающее действие.

член входит очень глубоко. Это обеспечивает интенсивную стимуляцию половых губ. Партнер может обеспечить сильное натягивание половых губ, если прибегнет к наибольшему извлечению полового члена. При каждом движении он вводит половой член насколько может, и головка имеет повторное соприкосновение с половыми губами. Тем самым достигается стимуляция очень чувстви-

*З*нать, сильная ли у вас ЛКМ, можно, введя палец на глубину около 3—4 см во влагалище и сжать его. Если зажатый палец трудно высвободить, у вас все в порядке.

*Т*ренироваться надо начиная с 5—10 сокращений ЛКМ при мочеиспускании. Лучше заняться этим сразу после пробуждения. Каждое сокращение надо доводить по времени до двух секунд. Результат станет очевиден, когда вам удастся выпускать за раз меньше чайной ложки мочи.

тельной области входа во влагалище.

Прямую стимуляцию клитора можно достигнуть, начиная заниматься сексом в «миссионерской» позиции: женщина ложится на спину, раздвинув ноги, но, как только пенис мужчины оказывается внутри, она сводит ноги, чтобы они оказались между ног партнера.

\* Женщина может увеличить глубину толчков, если притянет к себе руками ягодицы партнера.



После 4 дней занятий количество сокращений должно дойти до 10, а частота их выполнения 6 раз в день. Через месяц можно выполнять до 300 сокращений в день. Программа рассчитана на 2,5 месяца.

## СРЕДА

### Добиваемся множественного оргазма

Легче всего у женщины это получается, когда мужчина оказывает надлежащее воздействие на точку G, находящуюся на передней стенке влагалища. Для этого лучше использовать следующие позы.

*Мужчина сзади.* Женщина стоит на кровати на коленях, а мужчина располагается рядом на полу.

*«По-офицерски».* Женщина лежит на спине. Ее ноги раздвинуты и слегка согнуты в

\* Мужчина может стимулировать зону с точкой G, прибегая к помощи рук. Он должен использовать средний палец правой кисти, повернутой ладонью вверх в направлении влагалища. Остальные пальцы необходимо согнуть таким образом, чтобы их суставы давили на клитор. Средним пальцем должны совершаться аккуратные движения внутрь и наружу с целью оказания давления на переднюю стенку влагалища.



Женщина может начинать произвольное сжатие ЛКМ уже в период предварительных ласк. Это позволит повысить ей сексуальное напряжение до момента введения пениса. ЛКМ будет подготовлена к произвольным сокращениям при оргазме. Кроме того, укрепятся стенки влагалища.

коленях. Ноги она закидывает на плечи партнера. Мужчина лежит на ней, поддерживая свое тело, опираясь на локти и колени. Желательно, чтобы он при-



жимал ее бедра к самому низу живот.

Женщина, лежа на спине, кладет согнутые ноги на поясницу партнера. Для большего эффекта необходимо подложить ей под крестец валик.

Испытать множественный оргазм женщина сможет в том случае, если ее партнер будет воздей-

множественный оргазм. В ней мышцы таза расслаблены максимально.

Мужчины очень чувствительны к стимуляции простаты, но воздействовать на нее рекомендуется в момент, когда он приближается к разрядке. Женщина нежно нащупывает между анусом и задней частью мошонки простату и на-

\* В этом положении мышцы промежности женщины максимально растянуты. Позиция особенно успешна для мужчин с коротким половым членом.



ствовать членом на точку G и в тот же момент на область под животом, как бы массируя матку.

Боковая позиция подходит для мужчины, чтобы он смог получить

чинают ее массировать круговыми движениями.

Сократить передышку между половыми актами (рефракторный период) можно, занявшись стимуляцией простаты после оргазма. Благодаря этому, мужчине не нужно передышки после эякуляции для продолжения полового акта, и ему гарантированы несколько оргазмов подряд.

\* При таком положении половой член, продвигаясь по промежности, упирается в переднюю стенку влагалища, минуя острый край широкой лобковой кости.



\*\* Боковая позиция удобна для дополнительной стимуляции клитора. В ней и женщина, и ее партнер могут добраться до клитора рукой. Это еще один шаг, способный подтолкнуть женщину к оргазму.



Натренированная ЛКМ захватывает пенис так же крепко, как кулак. Однажды занявшись с вами сексом, мужчина будет хотеть этого снова и снова.

Чувство разрядки при оргазме достигается рефлексорными сокращениями ЛКМ, которых может быть от 4 до 10 с интервалом в 0,2—0,25 секунды.

## ЧЕТВЕРГ

## Добиваемся продолжительного оргазма

Не каждая женщина похвастается, что испытывает такой оргазм. Почему? Да потому что мужчина не может или не умеет достать до шейки матки, а именно в ней

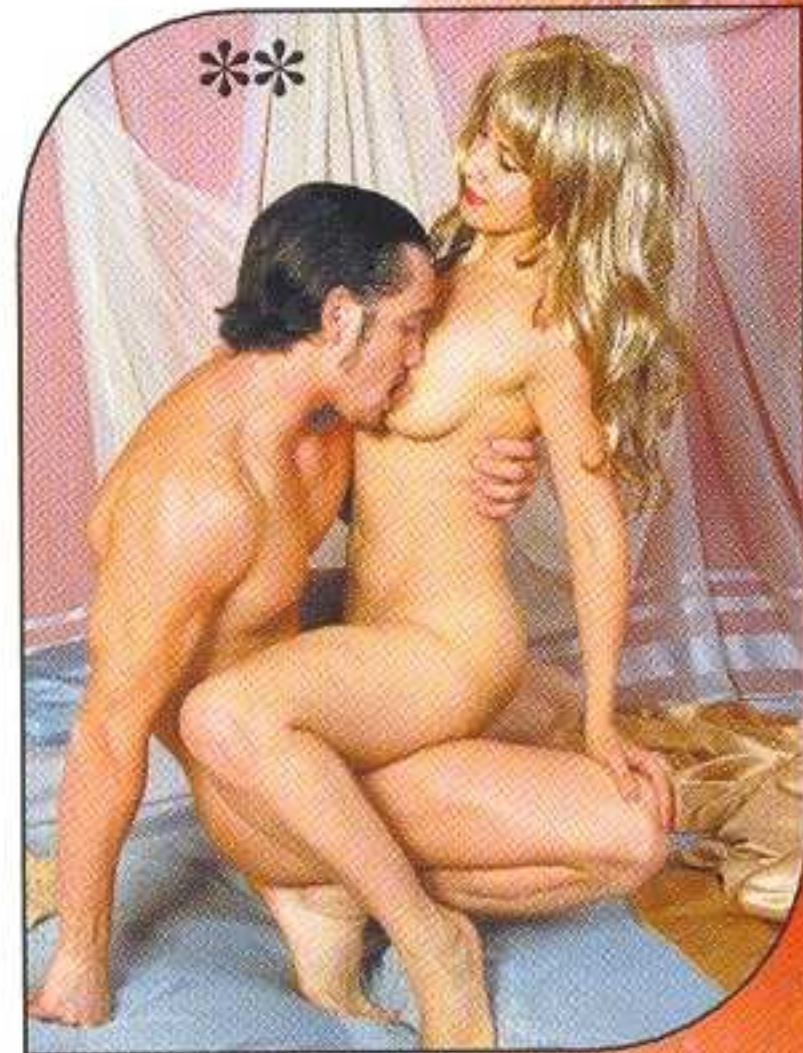
собрано множество нервных окончаний.

*Женщина сверху, мужчина на спине.*

Партнерша должна откинуться назад, опираясь на согнутые в ко-

\* Поза подходит для пролонгации полового акта.

\*\* Женщина должна задействовать мускулатуру влагалища и оргастической манжетки, приподнимаясь и сжимая ее, словно боясь выпустить из себя половой член.



\*\*\* При такой позе можно ввести во влагалище вялый половой член, чтобы во время движений женщины возникла эрекция.



**К**онцентрируясь на получении оргазма, многие женщины при половом акте напрягают мышцы ног, бедер, нижней части живота, что убыстряет процесс.

ленях ноги мужчины руками.

В данной позе шейка матки стимулируется лучше всего.

Активные движения надо чередовать с медленными. Перед оргаз-

мом движения следует практически прекратить, чтобы не мешать сокращениям влагалища.

*Женщина на спине с подтянутыми к животу и согнутыми в коленях ногами.*

Мужчине нужно совершать членом глубокие и сильные фрикции, придерживая партнершу за бедра.

Испытать продолжительный оргазм способен и мужчина. Считается, что удовольствие мужчины исчисляется несколькими секундами, в которые происходит эякуляция. Запомните, семяизвержение и оргазм — вещи разные. После эякуляции (выброса семени с помощью сокращений мышц

мочеиспускательного канала и полового члена) мужчина может какое-то время испытывать удовольствие от оргазменной разрядки.

Продлить оргазм до двух минут возможно, если мужчина научится пролонгировать половой акт.

Ему потребуется способность доводить себя до грани оргазма, а в самый последний момент замедлять либо прекращать фрикции. Если вам удалось сдержать эякуляцию, продолжайте фрикции.

Делать так следует несколько раз. Два-три раза увеличивают продолжительность полового акта до нескольких минут.

\* При такой позиции женщина может активно участвовать в половом акте, определяя нужный темп фрикций.



**Н**аучиться оргазму можно, но для этого надо тренировать не только соответствующие мышцы, но и технику. Нужно поддерживать в себе эмоциональное возбуждение, желать ощутить внутри себя член и получать максимум удовольствия от этого.

Научившись применять эту технику, мужчина способен испытывать яркую разрядку. Сперма будет мощно изливаться из семенников, с силой давя на нервные окончания.

Дополнительное время полового акта партнерша использует для достижения собственного оргазма.

\* При приближении оргазма при пролонгировании полового сношения партнерша по сигналу мужчины освобождается от его пениса, нажимает пальцами на член, чтобы вызвать небольшую боль. Это отодвинет наступление оргазма.



\*\* В такой позе глубокая пенетрация будет наиболее интенсивной.



## ПЯТНИЦА

### Добиваемся бурного оргазма

Важная составляющая для его достижения — прямая стимуляция клитора.



*Женщина сверху.*

Мужчина лежит на спине. Его ноги выпрямлены. Женщина садится на него с широко разведенными коленями, чтобы обхватить своими бедрами его. Совершая колебательные движения, она вначале приближается к мужчине, а потом отдаляется. Временами она старается прижаться своей грудью к груди мужчины.

Чтобы довести женщину до бурного клиторального оргазма, мужчина должен совершать медленные кругообразные движения тазом.

Женщине рекомендуется максимально расслабить мышцы промежности. На получение максимального удовольствия надо настроиться психологически, «позволив» клитору стать очень чувствительным к стимуляции.

*Мужчина сзади.*

Поза нравится женщинам, которые избегают в постели активную роль.

Она позволяет мужчине оказывать воздействие на клитор с помощью пальца.

*Мужчина сидя на диване.*

Она садится к нему на колени и помогает ввести уже эрегированный

\* В такой позе женщина может наблюдать за лицом мужчины, чтобы определить эффективность своих ласк. Шейка матки трется о головку полового члена.

\*\* Угол пенетрации обеспечит возможность для стимуляции пенисом точки G.

**З**она G получает особое воздействие в позах, способствующих смещению полового члена вверх и его давлению на верхнюю стенку влагалища.

**Н**е забывайте, что половое возбуждение у мужчины возникает и при ритмичном смещении кожи полового члена и давлении на его корень.

\* В случае необходимости интенсивно стимулируется клитор.

\*\* В данной позе возможна глубокая пенетрация с доступом к клитору.

\*\*\* Широкое разведение ног женщины позволяет натянуть кожу вокруг клитора и сделать ее чувствительной к прикосновениям. Возможна глубокая и плотная пенетрация.

\*\*\*\* Партнерша может просунуть руку вниз между мужчиной и клитором. Это дает ей возможность мастурбировать. Пусть его бедра натываются на вашу руку при каждом движении вниз. Это обеспечит дополнительную стимуляцию клитора.



пенис. Ноги ее согнуты в коленях и широко разведены. Она совершает медленные движения тазом.

*Сидя на стуле.*

Он сидит на стуле, она садится к нему на колени. Она, откидываясь назад, упирается в его коленные чашечки

руками. Чтобы партнерша не потеряла равновесие, мужчина должен крепко держать ее за спину и прижимать к себе.

*Женщина лежа на столе.*

Ноги партнерши должны свисать. Мужчина становится между ними и обхватывает бедра партнерши. Вначале он вводит самый кончик пениса, делая небольшие поверхностные фрикции, потом, медленно наклоняясь вперед, входит до основания члена.

## СУББОТА

### Добиваемся двойного оргазма

Научиться испытывать одновременно вагинальный и клиторный оргазм — искусство, вернее, навык, получить который можно, натренировав специальный мускул — констриктор.

Женщине стоит попытаться во время поло-

вого акта сжимать констриктор и одновременно приподнимать таз. Партнер должен погружать половой член неглубоко (нужные рецепторы находятся перед входом во влагалище), но мышцы влагалища выжимать как можно сильнее.

Одновременно с этим женщина или мужчина должны воздействовать на клитор.

Этого можно достичь, прибегнув к круговым движениям указательного пальца. Начинать надо немного ниже клитора, а затем продвигать палец вдоль маскирующего его «капюшона».



\* Такая поза позволяет партнеру любоваться женским обнаженным телом.

\*\* Он может ласкать ее клитор, а она с силой сжимать мышцы влагалища.



*Женщина сверху на лежащем мужчине.*

Расставив ноги, она садится на его эрегированный пенис и с помощью бедер совершает движения вверх и вниз.

**Р**ефракторный период — период половой невозбудимости у мужчины после оргазма, в который никакие виды эротической стимуляции не способны вызвать повторную эрекцию.

Стимулировать клитор можно, оказывая ритмичное давление на всю его область; на тело, действуя либо медленными штриховыми движениями, либо сильными и быстрыми; на головку, слегка потягивая ее.



\* Сжимайте вагинальные мышцы настолько это возможно, чтобы плотнее обхватить пенис.



Женщина сидя к мужчине задом и наклоняясь вперед. Пентрация при такой позиции довольно тугая. Наклон вперед женщины вызовет сокращение вагины.



Минимальным рефракторным периодом обладают мужчины до 25 лет.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

Почему бы вам не начать вечер со стриптиза?

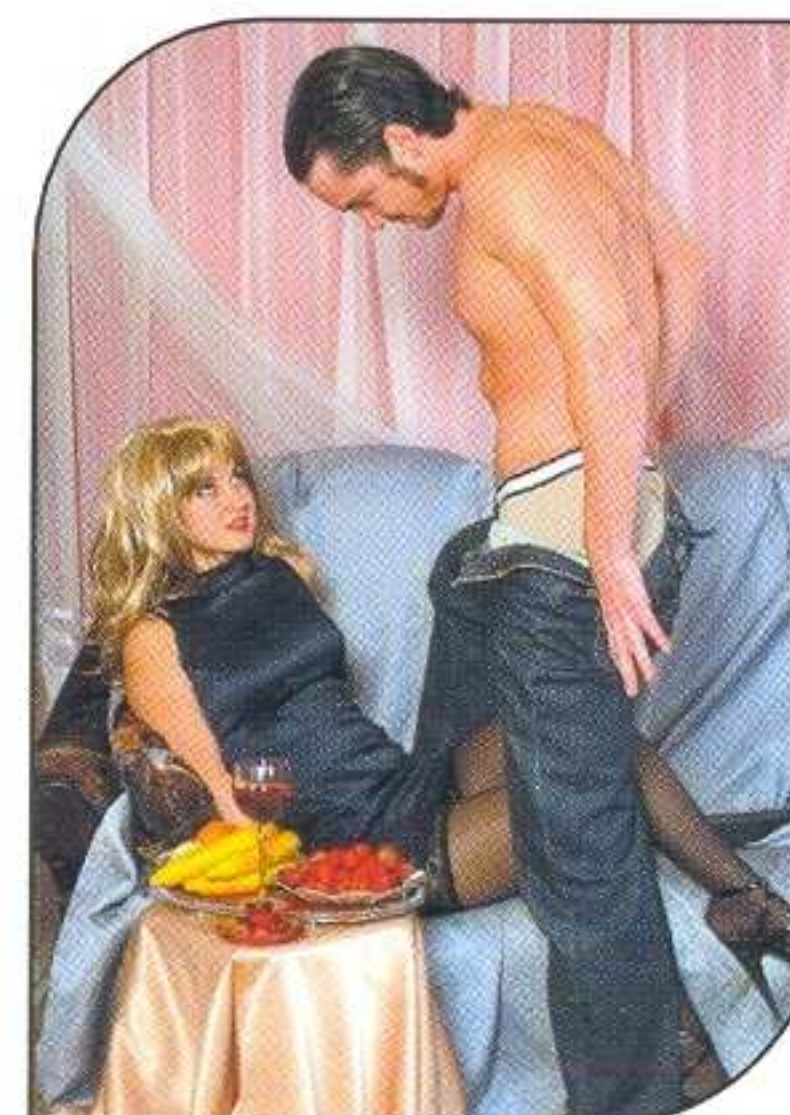
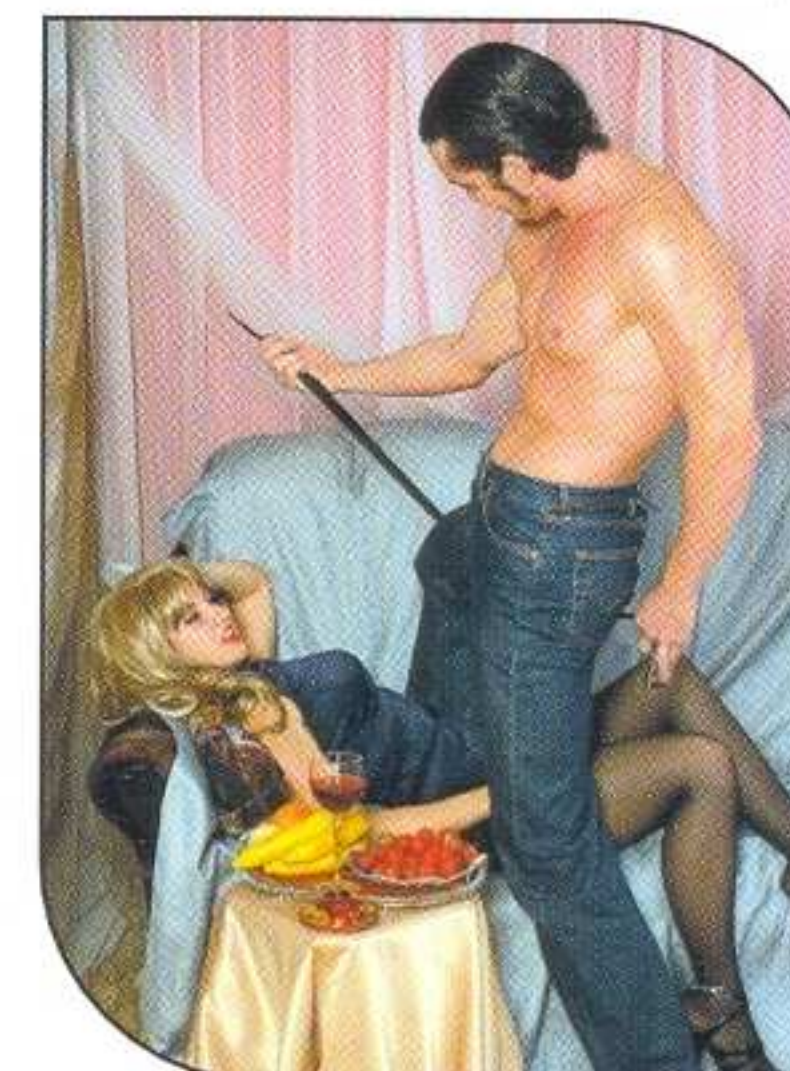
Мужского. Красивая музыка, уверенные жесты, немного, совсем чуть-чуть, кокетства, и у мужчины все получится!

Советы для мужчины. Красивая грудь, пле-

чи, накаченный торс — расстегивайте рубашку не спеша, пусть она соскальзывает медленно.

Вот расстегивать ремень надо действительно эротично. Пусть ей захочется увидеть, что скрывается за пряжкой.

\* Мужчины обычно стесняются раздеваться при свете и перед глазами женщины, а скидывают одежду как можно быстрее, чтобы перейти сразу к делу. Поломайте эту скучную традицию. Превратите раздевание в эротический спектакль.



Возрастная группа мужчин от 21 до 27 лет способна к 3—5 половым актам за одно свидание и 7—10 в течение суток. Но головка полового члена у них чувствительна, что не дает возможности к длительному половому акту. Хотя средняя его продолжительность равна 3—5 минутам.

Постарайтесь быть раскрепощенным и испытайте от собственных действий удовольствие. Заставьте себя поверить в игру, что вы стриптизер раскрученного столичного клуба и просто обязаны завести скуча-

ющую даму и доставить ей истинное удовольствие, пока что эстетическое. Главное, не комплексуйте и не думайте о недостатках вашей фигуры. Позитивный настрой, эмоции, улыбка, уверенные движения — и осечки не будет!

Полуобнаженный торс смотрится возбуждающе. Побольше блеска в глазах! Все делайте медленно, старайтесь попасть в ритм музыки.

У вас возникла эрекция? Встаньте боком, чтобы она видела, как вы возбуждены.

Не спешите стягивать брюки. Слушайте музыку, выдвигайте таз вперед и ритмично вращайте им.

Засуньте руку в трусы и стимулируйте пенис. Лучше, если на вас надеты черные хлопковые обтягивающие трусы-шорты. Это очень сексапильно.

Повернитесь к партнерше спиной и медленно стяните трусы. В начале обнажите одну ягодицу, потом другую. Дайте трусам упасть на пол и решительно отбросьте ногой к женщине.

Вы распалились? Делайте более смелые движения в такт музыке. Теперь резко направьте пенис в сторону партне-

рши. Видите в ее глазах возбуждение?

Она изъявляет желание прикоснуться к вашему пенису? Не дайте ей этого сделать! Еще не время! Ее чувственное возбуждение должно достичь апогея.

Нежно собственной рукой поиграйте яичками, потом пенисом. Обхватите пенис рукой и, используя поворотные движения, осуществите движения вверх и вниз.

Теперь у вас возникла сильная эрекция. Пусть подруга включится в процесс.



*Советы для женщин.* Вам больше по вкусу женский стриптиз? Нет ничего проще и эротичнее.

Женщине стоит тщательно выбрать белье и одежду, прежде чем приступить к акту соблазнения. Не забудьте надеть чулки и туфли на шпильке. Фасон бюстгалтера и трусиков тоже должен распалить воображение.

Включите музыку. Совершая танцевальные движения, гладьте себя по

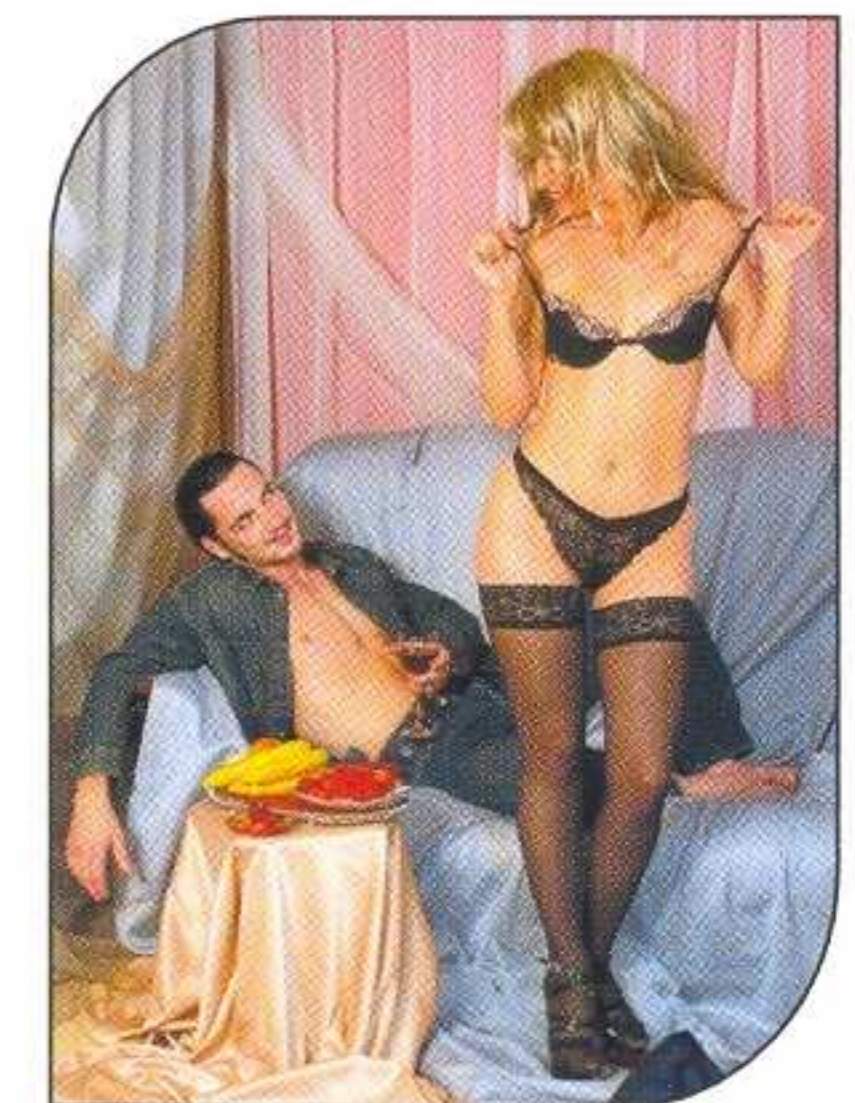
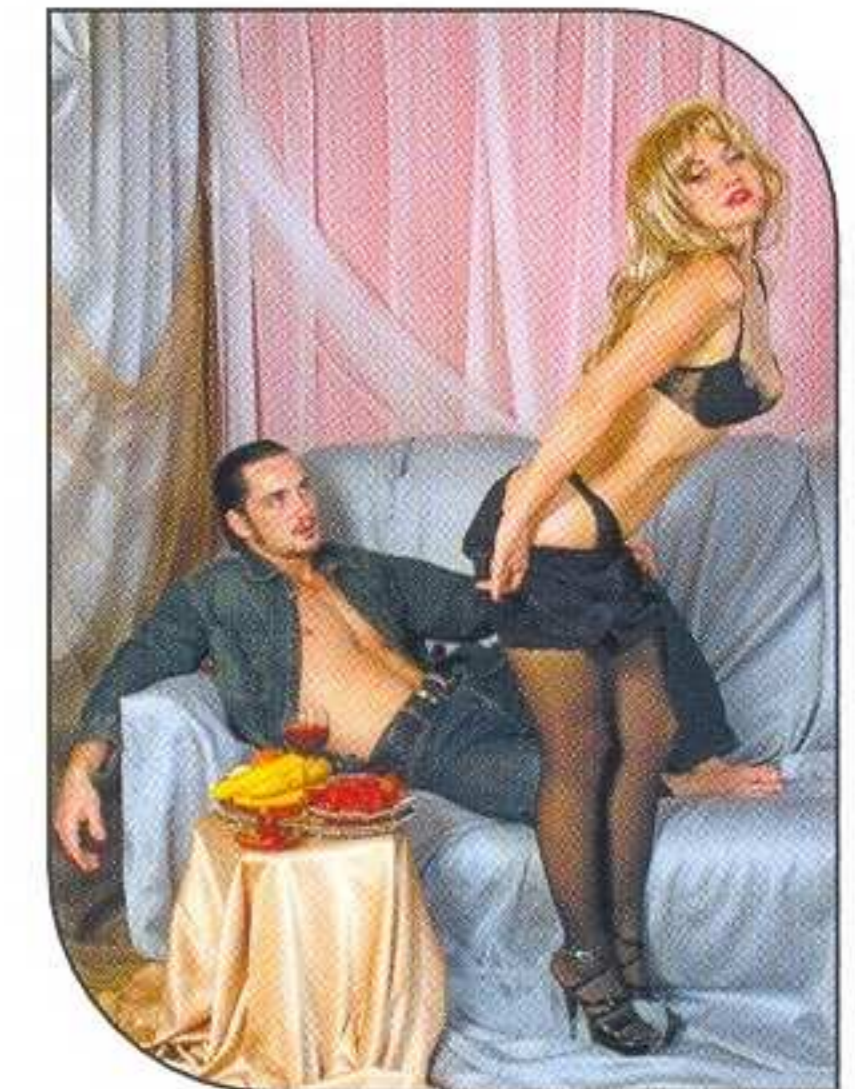
всему телу: плечи, грудь, ягодицы, бедра — старайтесь подчеркнуть их соблазнительные формы. Смелее ласкайте свое тело через одежду.

Медленными кокетливыми движениями растяните кофточку. Лучше, если застежка будет состоять из множества мелких пуговиц, чтобы



\* Ничто не распалит мужчину перед сексом так, как вид возлюбленной, показывающей специально для него стриптиз.

процесс расстегивания был завораживающим для мужских глаз. Наконец, растянув ее, повернитесь к мужчине спиной и кокетливо стяните ее вниз. Теперь скомкайте ее в руках и, прикрывая ею грудь, повернитесь к мужчине. Поводив ею по груди, швырните кофточку в мужчину.



*У* мужчин от 28 до 35 лет рефракторный период занимает от 10 минут до нескольких часов. Многие уже не способны на несколько половых актов за одно свидание. Хотя 3—5 актов за день еще возможны.

*У* мужчин возраста от 36 до 45 лет рефракторный период длится от 30 минут до суток. Возможен один половой акт в день. Появляется способность к длительному половому акту из-за низкой чувствительности головки. В течение суток они могут совершить несколько половых актов, которые не будут заканчиваться оргазмом. Сексом они предпочитают заниматься 1—2 раза в неделю.

Растяните юбку, извиваясь всем телом. Пусть она сползет на пол. Переступите через нее и отбросьте ногой в направлении партнера. Повернитесь спиной к мужчине, нагнитесь вперед, выпятив зад, и

\* Хороший стриттиз требует продуманных действий.



покачайте бедрами в такт музыке. Раздвиньте руками ягодицы и помассируйте их, двигая руками в такт музыке.

Сядьте на высокий стул. Широко раздвиньте ноги, поместите руку под резинку трусиков и начните перебирать пальчиками внутри.

Теперь встаньте и продолжайте двигаться в такт музыки. Оттяните одну чашечку бюстгалтера, показывая мужчине грудь, пальцами другой руки погладьте сосок, подвигайте им в разные стороны, зажав между средним и указательным пальцами. Верните чашку на место и кокетливо скрестите руки на груди. Спустите одну бретельку, потом другую. Повернувшись к партнеру спиной, рас-

стегните застежку. Удерживая бюстгалтер, повернитесь к партнеру. Поигрывая грудями, откройте ему сначала одну, а потом вторую грудь, и бросьте ему бюстгалтер.

Танцуя перед ним, энергично и нежно массируйте руками свои груди, акцентируя внимание на сосках.

Снова повернитесь спиной к мужчине и начинайте снимать медленными волнующими движениями свои трусики. Сделайте это максимально эротично! Дайте упасть им на пол и, повернувшись лицом к партнеру, отбросьте их ногой в его сторону. Можно согнуться, проявляя максимум гибкости, поднять их и бросить ему в лицо.

Танцуйте перед ним, оставаясь в чулках и туфлях. Можете не снимать их даже во время полового акта.

Если вы достаточно распалились, предлагаем пойти дальше. Кокетливо опускайтесь

\* Позиция очень травмоопасна и возможна только при наличии у женщины хорошей растяжки.

\*\* У мужчины должны быть сильные руки и ноги, чтобы уверенно поддерживать партнершу. Женщина всецело в руках мужчины: у нее контакт только с его руками, на которые она опирается, и с пенисом. На самом деле, мужчина может войти в партнершу до того, как ее поднимет.



всем телом на пол на спину и начинайте сексуально извиваться. Ложитесь на спину. Смотрите в глаза партнеру, широко раздвигайте ноги и начинайте ласкать свое лоно. Оттяните половые губы в стороны средним и указательным пальцами правой руки. Потом погладьте сверху-вниз клитор, сделайте круговые движения. Дразните партнера как можете.

Перевернитесь на живот. Встаньте на четвереньки, оттопырьте зад, гладьте ягодицы, ласкайте себя, выставляя напоказ все прелести.

Теперь пора подключить партнера к дальнейшим действиям!

## Пробуем неординарные позиции

Займитесь сексом хотя бы в одной из предложенных поз.

**Шпагат.** Женщина ложится на спину. Мужчина становится перед ней на колени и максимально разводит их в стороны. Женщина поднимает ноги вверх и разводит в стороны. Мужчина помогает женщине раздвинуть ноги как можно шире. Женщина руками вводит пенис партнера в вагину.

Мужчина может наблюдать, как пенис скользит внутри вагины. Ощущения, которые он по-

лучит при сжатии члена мышцами ее влагалища, приблизят его к оргазму.

**В полете.** Женщина становится на четвереньки перед стоящим вплотную к ней мужчиной. Выгибает дугой спину и приподнимает ягодицы. Партнер обхватывает ее

**Т**ристаный взгляд в глаза собеседнику, при котором зрачки чуть расширены, является важным элементом проявления сексуального интереса. Такой взгляд сам по себе действует очень возбуждающе и может стать началом любовной игры.

**З**

апланированные занятия любовью в одной и той же позе хотя и приносят партнерам удовлетворение, но со временем теряют остроту ощущений. Поэтому каждой паре, стремящейся внести разнообразие в свою сексуальную жизнь, не надо бояться сексуальных экспериментов.

\* Мужчина может стимулировать клитор партнерши. Если у него не получается до него дотянуться, ей придется прибегнуть к собственным действиям и раздражать клитор самостоятельно.

\*\* Поза не отличается особым удобством, так как член может выскальзывать во время пентрации. Мужчине следует придерживать его рукой. Влагалищные мышцы женщины должны быть хорошо натренированы.



руками за талию и рывком отрывает от пола.

Мужчина выбирает угол, под которым ему следует держать свою партнершу, чтобы ввести пенис.

Обратное родео. Мужчина ложится на спину. Партнерша садится над ним на корточки, лицом к его ногам. Затем медленно опускается на его отвердевший пенис. Ей следует производить тазом

Задом к заду. Станьте на колени и прижмитесь друг к другу ягодицами. Партнерша должна помочь мужчине ввести в свою вагину пенис, а затем крепко сжать его мышцами влагалища. Если женщина гибкая и имеет большую грудь, то может попеременно стимулировать соски языком.

Стойка на руках. Партнер подхватывает женщину, сделавшую

\*\*\* Для выполнения позы женщина должна обладать силой и гибкостью. В награду ей будет получение ощущения, словно она целиком, душой и телом, отдается партнеру.

движения вверх и вниз. Опираясь она может на руки, либо просто откинуться назад на грудь партнера, чтобы лежать щека к щеке.

гимнастический «мостик». Он притягивает ее корпус к себе и, поддерживая ее руками под ягодицы, входит в вульву. Мужчина совершает пентрации, то притягивая к себе, то отталкивая корпус женщины.

Если женщина имеет развитое чувство равновесия, то мужчине достаточно поддерживать ее одной рукой. Другой он может стимулировать ее клитор.

## СОДЕРЖАНИЕ



4 Советы по достижению оргазма при каждом половом сношении



7 Понедельник



13 Вторник



15 Среда



18 Четверг



21 Пятница



23 Суббота



25 Воскресение

**Б**

ольшинство женщин, четко зная, что интенсивная стимуляция полового члена приводит мужчину в сильное возбуждение, даже не подозревают о том, что могли бы доставить партнеру наслаждение, лаская языком и губами, например, его пальцы рук или ног.