

Введение

Половой союз является одной из благоприятных йог, которая, хотя и включает наслаждение всеми чувственными удовольствиями, дает облегчение от страстей. Это один из путей к Освобождению.

Кауларакхасья

В отличие от Европы, где христианская мораль в течение нескольких столетий стремилась всеми возможными способами подавить сексуальность мужчины и женщины, в Индии, Тибете, Непале, Японии и Китае этот аспект человеческого бытия рассматривался как отрасль науки и вид искусства, достойные всестороннего изучения и практики.

Ученые этих стран постулировали, что в основе всего сущего лежат сексуальные принципы и ни одно учение не может считаться полноценным и законченным без их глубокого изучения. Вся метафизика Востока утверждает, что сексуальность вообще и половой акт в частности являются одним из путей к достижению состояния трансцендентности, а также спосо-



бом постижения высшей гармонии.

Индусы считали, что восторг единения, наступающий в момент сексуального экста-

за или непосредственно после него, является уникальным мистическим опытом, пережить который может любой человек.

На этом основывались древние восточные трактаты, рассматривать которые в качестве примитивного пособия по физиологии секса будет в корне неверно.

Мистический смысл полового акта был известен еще древним египтянам и иудеям: упоминания об этом встречаются в тайных магических трактатах. Однако европейские ученые долгое время воспринимали прямые указания восточных учителей как иносказательные и аллегорические, пытаясь найти в трактатах какой-то иной смысл, тем самым уходя в сторону с пути истины.





Последние десятилетия XX века были ознаменованы возросшей потребностью людей в расширении сознания и понимания глубинных основ своей сущности.

Многие подошли вплотную к идее духовного освобождения через сексуальность, нарушая табу в этой области.

Одним из серьезных шагов в этом направлении было освобождение от чувства вины, возникавшего после получения полового удовлетворения.

Однако подобные попытки раскрепощения у неподготовленных людей дали отрицательный результат: на смену радости от ощущения вседозволенности пришло состояние духовного опустошения.

Дело в том, что подобные опыты могут принести благо и открыть дорогу к самосовершенствованию только в том случае, если будут ориентированы на положительное восприятие мира.

Сексуальная революция в США и Европе привела к далеко не лучшим результатам, заставив психологов и психиатров всего мира обратить пристальное внимание на проблемы

сексуальности и прислушаться к тысячелетней мудрости Востока.

Людям требовалась помощь, чтобы осознать важность творческой устремленности в сексуальной жизни.

Действенные восточные практики очень быстро вошли в жизнь людей: йога, тай-цзи, медитация, а также гештальт-терапия и множество других способов познания себя и своего места в мироздании были открыты для стран Запада, всесторонне исследованы и взяты на вооружение.

Тем не менее творческий и возвышающий аспект сексуальности так и остался в тени и не был рассмотрен подробно. Слишком сильны были барьеры, установленные социальными институтами и традиционным воспитанием.

Только в конце 70-х годов XX века были предприняты серьезные попытки изучения, систематизации и синтеза уникального опыта даосских и тантрических трактатов о сексуальности.

Учения о половых таинствах в Китае и Индии развивались синхронно: шел постоянный обмен идеями, которые постепенно доводились до совершенства. К сожалению, глубинное постижение этих учений было доступно только избранным людям, прошедшим сложные обряды посвящения и достигшим определенных духовных высот.

Первые попытки изучения и опубликования восточных сексуальных трактатов вызвали огромный интерес, однако были восприняты в качестве эротической литературы, так как аллегоричность и запутанность оригинальных текстов не дава-





Основная проблема у пар, пытавшихся приобщиться к сексуальным таинствам, возникла из-за того, что они концентрировали свое внимание в основном на физиологических аспектах полового акта: удлинении процесса, усилении оргастических ощущений, развитии чувственности.

Духовный, энергетический и трансцендентный аспекты секса оставались за гранью рассмотрения. А ведь именно они являются основными условиями сексуальной гармонии.

В частности, достижение оргазма являлось не самоцелью, а всего лишь промежуточным этапом на пути к выходу на новые уровни восприятия и сознания.

Сексуальные таинства, воплощаемые равноправными партнерами, укрепляют жизненную силу, раскрывают путь к самосовершенствованию, усиливают целостность и ясность сознания, а также показывают, как направлять полученную энергию в творческое русло

ла понять их истинный смысл. Подобное восприятие этих трактатов послужило толчком ко множеству ложных выводов о половых практиках. Поверхностное изучение древних текстов привело к целому ряду разочарований у тех людей, кто попытался их применить на практике.

самореализации. Но парам, практикующим древние методики, необходимо помнить, что личная этическая ответственность всегда была основой основ для посвященных.

Вступить на путь тантры может как супружеская пара со стажем, так и молодые люди, которые только собираются стать парой и хотят достичь в сексуальных отношениях не



только вершин экстатического удовольствия, но и расширить с их помощью границы собственного «я».

Чувственный, эмоциональный и мистический экстаз, совместно переживаемый обоими партнерами, является ключом к древним половым таинствам, постичь которые могут только люди, изначально готовые отдавать больше, чем приобретать, и для которых доверие друг к другу стоит в ряду основных ценностей жизни.

Любящая пара, решившая заняться сексуальными практиками, несомненно, выиграет от этого, приобретя бесценный опыт новых состояний, а также получая неизмеримо большее удовольствие от полового акта.



Любовные игры



Трепетные касания

Нежные взгляды и трепетные, будто случайные, прикосновения, переполненные энергетикой чувственности, являются первыми проявле-

Вид обнаженного тела любимого человека вызывает множество приятных эмоций. Помимо того, что глаза любящего непременно идеализируют предмет



Не спешите в первый раз раздевать девушку, особенно девственницу, до конца, — пусть она останется в нижнем белье. Это придаст ей уверенности в вашей чуткости, а вам добавит приятных ощущений и откроет простор для фантазии.



ниями пробудившейся страсти. Ответный трепет, подобный электрическому разряду, увеличивает желание, захватывая человека целиком.

Юная пара, впервые испытывающая подобные ощущения, стоит на пороге прекрасных открытий. Путь чувственности, на который они вступают, таит множество чудес, постичь которые можно только в том случае, когда партнеры полностью доверяют друг другу и готовы не только получать удовольствие, но и дарить себя, не требуя ничего взамен.

своих нежных чувств, превращая в достоинства даже имеющиеся недостатки, зрение является одним из инструментов возбуждения. Это утверждение

особенно верно для мужчин. Зримая красота женского тела порождает в них неуправляемое желание прикоснуться, выразить проснувшуюся страсть ласками и поцелуями и добиться ответной реакции.

К сожалению, женщины устроены несколько иначе. Созерцание обнаженного мужского тела, если оно действительно красиво, может доставить им эстетическое удовольствие, но возбуждение появляется у них далеко не так быстро, как у мужчин.

Возникновение сексуального желания у представительниц прекрасного пола зависит от целого ряда причин.





кончиками пальцев, а также чувственные прикосновения губ и языка будут очень возбуждающе действовать на девушку, особенно если во время ласк юноша шепчет ей комплименты и проникновенно смотрит в глаза.

● Женские ноги также очень чувствительны к ласкам. И если поглаживания внутренней части бедер могут в первый раз смутить и даже немного испугать девушку, показавшись ей слишком откровенными, то разминание и поцелуи ступней и пальцев ног она воспримет с благодарностью, как приятный расслабляющий массаж. Однако ласки ступней хороши не только этим.

Дело в том, что в этой зоне находится множество точек, воздействие на которые оказывает благотворное влияние на весь организм человека, а участок в центре стопы и подушечки пальцев являются у женщин также мощными эрогенными зонами.

♀ Пока партнер не изучит ваше тело и не будет знать, как надо его ласкать, чтобы вам было приятно, нужно говорить ему о своих ощущениях и направлять его действия. Но делать это необходимо с максимальной деликатностью, чтобы не обидеть его.

● Прежде всего девушка должна расслабиться и ничего не бояться.

● Вторым фактором являются комплименты и приятные

слова, выражающие страсть и любовь мужчины. А его нежные прикосновения и поцелуи стоят далеко не на последнем месте в пробуждении чувственности.

Чуткий и внимательный партнер никогда не будет спешить, особенно в том случае, когда девушка только-только начинает постигать науку любви.

Для начала он отдаст дань восхищения ее рукам. Пальцы, ладонь, внутренняя часть предплечья и локтевого сгиба у женщин имеют очень высокую чувствительность и практически всегда являются эрогенными зонами. Поэтому нежное поглаживание



♀ Если вы оба еще не имеете сексуального опыта, то вам не следует торопиться. Лучше потратьте несколько интимных свиданий на ласки, сдержите нетерпение и постарайтесь получше изучить друг друга, взаимно корректируя свои действия.

Но девушка тоже не должна оставаться неподвижной расслабленной потребительницей. Партнеру будут очень приятны ее ласки и поцелуи, так как практически все мужчины любят и ценят в женщинах проявления подобной активности. К тому же у мужчин гораздо больше эрогенных зон, чем принято считать.

Множество начинающих пар не знают, что губы являются одной из мощнейших эрогенных зон, однако целоваться можно не только соприкасаясь губами. Поцелуй как таковой является одним из сильнейших возбуждающих действий, а губами партнеры могут касаться любой части тела друг друга, что доставит массу удовольствия как женщине, так и мужчине.

♀ *Не забывайте, что у вас больше возможностей для чувственных ласк, чем у партнера. Ласкайте его не только руками, губами и языком. Прикосновение к телу любимого грудью и прядями волос доставит ему удивительное наслаждение.*



● У возбужденной девушки кожа становится теплее и слегка розовеет, дыхание и сердцебиение учащаются, а соски твердеют. Она подается навстречу поцелуям партнера. Не останавливаясь, ему нужно пройтись губами и кончиком языка по всему ее телу, подарив любимой сотни поцелуев, которые станут всего лишь нежной подготовкой к чувственной атаке.

● Предварительную любовную игру прекрасно дополнит бокал вина. Оно не только создаст хорошую атмосферу, но

♂ *Не спешите ласкать самые чувствительные места вашей партнерши, приблизьтесь к ним очень медленно, дайте ей возможность наполниться предвкушением чувственного наслаждения и только потом переходите к более активным действиям.*

● Поцелуи могут быть чрезвычайно разнообразны. Наклонившись над своей партнершей и слегка прикасаясь губами к ее губам, мужчина может делать нежные круговые движения языком, чуть проникая в ее рот и дотрагиваясь до ее языка и внутренней стороны губ. Ему следует покрыть легкими, словно прикосновение крыла бабочки или дуновение летнего ветерка, поцелуями ее лицо, пройтись кончиком языка по контуру уха любимой, нежно захватывая губами и зубами его мочку, попробовать различные варианты, чутко прислушиваясь к ее реакции.





и поможет расслабиться и настроиться на эротический лад. Вино также является для многих пар настоящим афродизиак и становится элементом эротической игры.

Мужчина может налить несколько капель вина на грудь и живот партнерши, а затем нежно слизать их языком и предложить любимой проделать то же самое. Во время такой игры любовники не только получают изысканное наслаждение, но и

ощущают, насколько они близки друг к другу.

Напитки также можно использовать для создания необыкновенного поцелуя. Мужчина может набрать немного вина в рот, а затем поцеловать партнершу, поделившись с ней частью пьянящей влаги. Подобный поцелуй называют также французским брудершафтом.

Для мужчины поцелуи тела не менее приятны, чем для женщины, ведь человеческая

кожа — это самая большая эрогенная зона. Чувствительность кожи к ласке можно проверить, устроив небольшой эксперимент: женщине следует завязать партнеру глаза, а потом очень нежно провести по различным частям его тела легким пушистым перышком — он испытает очень сильные приятные ощущения.



Рождение страсти

Одним из видов сексуальной активности является неккинг, включающий в себя ласки только выше пояса. Практикуя неккинг, партнеры получают весьма изысканное удовольствие, стимулируя так называемые верхние

● Если у любовников не слишком высокая чувствительность, то во время занятий неккингом они вряд ли смогут достигнуть оргазма, так как какая-либо генитальная стимуляция при этом способе сексуальной активности отсутствует. Одна-



Чем больше вы сосредоточитесь на ощущениях партнерши, тем большее получите удовольствие. Реакция женщины на ласку является очень возбуждающей и приятной, а энергетика удовлетворенной партнерши ощутимо добавляет сил.

12



ко при высокой возбудимости и длительной практике достичь оргастической разрядки все-таки можно, и она подарит паре совершенно восхитительные ощущения.

Это выглядит достаточно необычно, но последователи восточных школ любви, практиковавшие неккинг, часто вообще исключали всякое прикосновение к телу партнера: например, приверженцы пути тантры в сексе только дули на чувствительные области тела своего любовника и этим самым доводили его до оргазма.

эrogenные зоны, расположенные выше пупка. Любовники ласкают наиболее чувствительные участки верхней части тела друг друга с помощью рук, губ, языка, груди, волос и т. д. Пары, которым нравится подобный вид сексуальных контактов, используют для ласк самые разнообразные части тела. Например, в Камасутре и других эротических восточных трактатах описан способ, при котором лоб, щеки, губы и соски партнеры стимулируют ресницами.





♀ *Платье или блузка из тонкой шелковой ткани, надетые на голое тело, сделают ваше наслаждение некингом более острым. Скользящая между вашим телом и руками или губами партнера ткань усиливает ощущения.*

Тем не менее успех в практике некинга может быть достигнут, только если оба любовника испытывают достаточно высокое сексуальное влечение, а их верхние эрогенные зоны (губы, ушные раковины,

соски, молочные железы, шея и т.д.) сильно развиты. Партнеры с низким уровнем сексуального темперамента вряд ли смогут довести друг друга до оргастического состояния, прибегая только к стимуляции пупка.

Однако не следует думать, что некинг подходит только для гиперсексуальных пар. Многие любители этой практики обладают сексуальностью, лишь чуть превышающей средний уровень.

Они сознательно прибегают к различным способам, стимулирующим половое влечение:

используют афродизиаки, эротические игрушки и фильмы, совершают половой акт в нестандартной обстановке.

Из вышесказанного не следует делать вывод, что некинг подходит людям с низкой чувствительностью. Напротив, этот вид сексуальной активности вносит множество новых ощущений в интимную жизнь пары с уже сложившимися отношениями и позволяет разнообразить половые контакты.

Начинающим партнерам рекомендуется практиковать некинг для того, чтобы повысить чувствительность уже известных эрогенных зон, а также выявить и вывести из латентного состояния новые.

Например, во всех сексуальных трактатах женское ухо называется в ряду самых чувствительных эрогенных зон, но множество юных девушек не любят, когда их целуют в ухо, особенно с помощью языка. Это вовсе не означает, что у них ухо нечувствительно, напротив, — эта зона обладает повышенной чувствительностью, и нужно просто найти оптимальный способ ее ласки и стимуляции.



♀ *Занятие некингом можно рассматривать как длительную изысканную прелюдию, доводя утонченными ласками желание друг друга до высшего пика, потом давая ему немного утихнуть и снова возбуждая до предела.*

В практике некинга женская активность играет даже более весомую роль, чем мужская.

Общеизвестно, что мужчины от природы менее чувствительны, чем женщины, да и все институты воспитания построены таким образом, что высокая мужская эмоциональность и чувственность порицаются.

Женское тело дает больше возможности для доставления наслаждения, а женская психика более тонко ощущает реакцию партнера. Используйте свое чутье, чтобы изучить желания любимого и стать для него совершенством.



● Если мужчина менее опытен, чем женщина, то некинг станет прекрасным способом научить его не только технике ласк, но и более глубокому их восприятию. Партнерше нужно позволить любимому принять удобное положение и расслабиться, а затем провести по его лицу, шее, груди, животу кончиками пальцев и перейти к нежным, едва ощутимым поцелуям и касаниям языком. Ей желательно сосредоточить свое внимание на его ухе, ключичных и яремной впадинах, сосках. При этом надо следить за его реакцией, менять технику прикосновений, силу нажатия, скорость движения. Женщина непременно найдет у своего

любимого чувствительные места и способы их ласки, на которые он ответит нарастанием возбуждения.



Мужчина не сможет длительное время оставаться в спокойном положении: вспыхнувшее желание заставит его приступить к ответным ласкам. Шея и спина у многих мужчин также являются благодатным местом для ласки. Утонченные прикосновения можно сочетать с легким царапаньем и чувственными поцелуями. Женщине следует знать, что прикосновение ее возбужденных сосков подарит партнеру изысканное удовольствие.

Даже если вы уже хорошо знаете эрогенные зоны вашей партнерши, не устремляйтесь сразу к этим местам, так как постоянное повторение быстро ей надоест и ее реакция на подобную стимуляцию станет отрицательной.





● Она может наклониться над любимым и провести сосками по его груди и лицу, задержавшись над губами, чтобы партнер мог дотянуться языком и ответить на ее ласку. При этом ей надо прижать руки мужчины, как бы запрещая ему двигаться

и сковывая его активность. Подобный прием действует еще более возбуждающе.

Кисти рук многих мужчин, особенно если они не занимаются тяжелым физическим трудом, также весьма отзывчивы на женские прикосновения.

Партнерша может переплести свои пальцы с пальцами любимого, провести ногтями по его ладони и внутренней стороне предплечья, пройтись по ним языком снизу вверх и сверху вниз.

Мужчине понравится, если она возьмет в рот поочередно каждый его палец, оближет его, пососет. Эта ласка взбудоражит любого мужчину, так как напомнит ему действия, производимые женщиной во время орального секса.

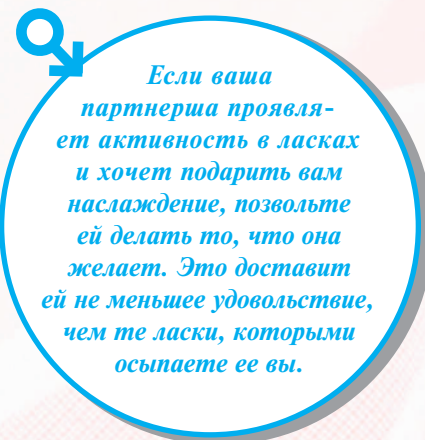


♀
♂
Западные сексологи рекомендуют своим пациентам, имеющим проблемы, связанные с низким половым влечением, заниматься некингом и петтингом. Эти виды сексуальной активности помогают партнерам добиться необходимого уровня полового влечения.

Изысканные прикосновения

Одной из интереснейших форм сексуальной активности является петтинг, о котором до недавнего времени было очень мало известно. Слово «петтинг» произошло от английского *pet*, что означает «баловать,

Петтинг был известен еще в глубокой древности, его практиковали жрицы в древнегреческих храмах, посвященных богине любви. Их мастерство было настолько высоко, что они могли довести и себя, и мужчи-



Если ваша партнерша проявляет активность в ласках и хочет подарить вам наслаждение, позвольте ей делать то, что она желает. Это доставит ей не меньшее удовольствие, чем те ласки, которыми осыпаете ее вы.



ласкать». Под этим термином подразумевают любые сексуальные действия, не включающие нормального коитуса. Многие люди уверены, что петтинг является сексом для подростков, считая его в чем-то ущербным, так как он исключает традиционный вагинальный контакт. Даже некоторые дипломированные сексологи утверждают, что прибегать к петтингу любовникам стоит лишь в том случае, когда в силу каких-либо обстоятельств они не могут совершить нормальный половой акт. На самом деле петтинг является пикантным проявлением сексуальности, поскольку полностью исключает стимуляцию гениталий партнера руками.

ну до экстатического состояния, не прибегая к обычному половому акту.

Самые искушенные куртизанки умели довести своего любовника до оргазма с помощью одного прикосновения.

Подобные достижения требовали длительного обучения искусству эвокации, то есть определенному способу касания эрогенной точки, который доводил партнера до пика наслаждения. Основным в этом обучении было не знание эрогенных зон, которых в то время насчитывали несколько сотен, а выработка техники самого прикосновения.

Будущая жрица с помощью определенных упражнений училась концентрировать весь заряд своей сексуальной энергии в кончиках пальцев рук, ног или сосков, после чего одно





Занятия петтингом подарят любящей паре дополнительное ощущение близости и единения, так как они гораздо продолжительнее обычного полового акта и позволяют полностью исследовать тела друг друга.

практиковавшийся в древних храмах, был разновидностью энергетического массажа.

К сожалению, в практике современного петтинга не сохранилось секретов энергетического воздействия. Однако часть подобного умения любящие партнеры, практикующие петтинг и внимательно относящиеся к ощущениям друг друга, могут развить. По крайней мере, возбуждать друг друга одним легким чувственным прикосновением научится любая пара.

● Одной из разновидностей петтинга являются ласки в одежде или с частичным обнажением. Разумеется, для подобной сексуальной практики не подходит повседневная одежда,

для нее выбираются ткани, вызывающие приятные тактильные ощущения: атлас, шелк, шифон, батист, тонкий бархат и кружево. Наряды для петтинга не должны притуплять ощущения. Их надо подбирать таким образом, чтобы визуально стимулировать эротическое восприятие.

Пары, занимающиеся петтингом, специально покупают атласное постельное белье и используют лоскуты шелковых тканей в качестве аксессуаров для ласк.

Скольжение прохладного шелка по разгоряченной коже доставляет изысканное удовольствие, а прозрачные ткани, сквозь которые просвечивают контуры тела, радуют глаза любовников и увеличивают желание ласкать друг друга.



Близнецы награждают женщин подозрительностью и желанием во всем сомневаться. Такая женщина поверит серьезному мужчине, умеющему убеждать, однако через несколько часов анализа найдет повод для недоверия. Ей нужно постоянно доказывать свои чувства, но и она будет делать то же самое всеми доступными способами, а из малейшей ошибки партнера сделает повод для трагедии и бурного выяснения отношений со слезами. С такой женщиной очень непросто, ее двойственность будет преподносить ее избраннику постоянные сюрпризы: если вчера в его постели была ласковая кошечка, то на следующий день он может обнаружить там страстную тигрицу.

Для занятий петтингом наденьте шелковые чулки. Вы увидите, как загорятся глаза вашего партнера от этого пикантного зрелища, а ваши ощущения от его ласк станут гораздо острее, особенно в месте перехода от чулка к обнаженной коже.

прикосновение к телу мужчины погружало его в пучину сексуального наслаждения. Можно сделать вывод, что петтинг,



Внести дополнительную изысканность и пикантность в занятия петтингом можно, используя вино и фрукты, многие из которых даже сами по себе являются афродизиаками.

В качестве эксперимента можно предложить любовникам использовать апельсин весьма нестандартным способом. Очищенный плод с несколькими вынутыми дольками женщина размещает в области своих ге-

♀ *Ваше тело — это одна из основных причин, по которой ваш партнер чувствует к вам влечение, поскольку зрительные образы действуют на него очень сильно. Помните об этом и всегда старайтесь показать себя с самой привлекательной стороны.*

щин. Казалось бы, имитация куннилингуса на фрукте ничем не может напитать чувственность, но это не так. Прежде всего девушка видит действия партнера и ощущает слабые толчки на своих половых органах. Ее воображение тут же дорисовывает недостающие ощущения, и возбуждение, как и наслаждение, нарастает.

Партнер также визуально наблюдает за реакцией женщины, его воображение тем временем не бездействует, подпитывая его страсть и удовольствие.

♀ *Женщине требуется гораздо больше времени для возбуждения, кроме того, в разные периоды менструального цикла ее тело по-разному реагирует на ласки. Поэтому вам придется исследовать чувственность любимой не один раз.*



ниталий, а ее партнер ласкает его языком и губами точно так же, как он проделывал бы это во время куннилингуса. Также партнер может отделить зубами одну дольку апельсина, слегка прокусить ее, обрызгав соком грудь и живот девушки, а затем облизать его. Еще любовник может покормить партнершу, передав ей дольку плода изо рта в рот и поцеловав при этом, чтобы они вместе ощутили освежающую сладость сока, которая добавит изысканности ощущениям.

Подобные забавы имеют мощный эротический эффект как для мужчин, так и для жен-





Любой паре петтинг предоставляет большие возможности для сексуального экспериментирования, с помощью которого будут совершенствоваться интимные отношения. Сделанные открытия пополнят копилку эротического репертуара.

Всевозможные формы эротического массажа можно считать разновидностью петтинга. Женщина способна подарить великолепные ощущения любимому, лаская все его тело не только руками, но и пальцами ног, ступнями, грудью, губами, языком и локонами волос. Партнер с радостью примет все, на что подвигнет любящую женщину фантазия, проявлений которой не нужно бояться или стесняться. Главное в этом процессе — научиться чувствовать партнера, улавливать его реак-

цию и изменять свои действия, не дожидаясь, пока он попросит об этом сам.

В занятиях петтингом для усиления ощущений допустимо использовать ароматические масла, возбуждающе действующие на обоняние и делающие кожу более гладкой и шелковистой. К тому же подобные средства придают коже дополнительный чарующий блеск, особенно если в качестве освещения для комнаты партнеры используют свечи.

Достижение оргазма во время петтинга вполне закономерно, так как партнеры доводят друг друга до максимальной степени возбуждения, а затем

соприкасаются обнаженными половыми органами, не прекращая страстных ласк и поцелуев.

Лишь в исключительных случаях при подобной практике женщина не поднимается до экстатического состояния. Это происходит тогда, когда у нее нет оргастических точек на поверхности половых органов, а клитор расположен слишком глубоко. В этой ситуации заботливый партнер не оставит женщину неудовлетворенной и обязательно поможет ей, прибегнув к ручной стимуляции.



Альтернативный секс

Альтернативным считается секс без пенетрации, то есть без проникновения. Этот вид проявления половой активности можно рекомендовать начинающим партнерам для того, чтобы они смогли изучить тела друг друга

Мужчина может получить удовольствие, стимулируя пенис о различные части головы женщины. Однако оральный секс из рассмотрения в данном случае следует исключить, так как погружение полового члена в рот партнерши в достаточ-

Большая часть способов безпенетрационного секса не может довести женщину до оргазма, так что постарайтесь либо доставить ей удовольствие до начала необычного акта любви, либо совместить его со стимуляцией оргастических точек партнерши.

20



и понять нюансы собственной чувственности.

Однако опытные любовники также могут получить море изысканного удовольствия, предавшись любви каким-либо из альтернативных способов. Секс без пенетрации позволяет разнообразить интимные отношения и расширить горизонты оргастических ощущений.

но большей степени является проникновением, да и сами фрикционные движения очень похожи на те, что совершаются мужчиной при обычном коитусе.

Наиболее интересными являются несколько видов фроттажа (трения) о различные части женской головы.

В восточных традициях особая роль отводилась парана-

зальному и парааурикулярному фроттажам, а также назальному и аурикулярному сексу.

● Параназальный фроттаж — это нежное трение половым членом о нос партнерши, а назальный секс подразумевает возвратно-поступательные движения пениса с имитацией попыток проникновения в ноздри. Разумеется, этот способ требует от партнера деликатных и нежных движений, а также повышенного внимания к эмоциональному состоянию женщины.

● Аурикулярный секс — это половое сношение в ушную раковину. Этот способ описан в Камасутре под названием «даван-банджа» и является одним из самых приятных для обоих





о позвонки в процессе крепких объятий. Партнерша вряд ли дойдет до оргазма при этом способе альтернативного секса, однако подобный экзотико-эротический массаж доставит ей массу приятных ощущений.

● Нарвасаддата из индийского любовного трактата, или маммологический фроттаж, — это половой контакт с грудью женщины. Начальная игра головкой пениса с сосками пар-

партнеров, так как стимуляция эрогенных зон женского уха головкой пениса при чутком отношении мужчины и высокой возбудимости женщины может привести к обоюдному оргазму.

Нежные прикосновения полового члена к женским волосам также рассматриваются как одна из разновидностей альтернативного секса. Если партнерша обладает роскошной гривой длинных волос, то их пряди, локоны и завитки предоставят мужчине массу возможностей дойти до вершины удовольствия.

● Вертебральный и паравертебральный фроттаж подразумевают дразнящие прикосновения полового члена к женской спине в области позвоночника, а также интенсивное его трение

Из нетрадиционных видов секса вы можете вместе выбрать тот, который нравится вам обоим, поэкспериментировать с различными положениями тел, чтобы сделать удовольствие обоюдным. Например, нарвасаддату можно сочетать с ласками клитора.

партнерши переходит к активным движениям между ее сомкнутых грудей.

Возможны два варианта этого способа, в которых мужчина выполняет активную или пас-

сивную роль. Девушка может достигнуть оргазма при нарвасаддате только в том случае, если у нее достаточно сильно развиты эрогенные зоны в области груди.



Женщины, рожденные под знаком Овна, предпочитают напористых и целеустремленных мужчин и либо отдают им сразу все, либо ничего и никогда. Необычный экстравагантный поступок является лучшей тактикой для соблазнения представительниц этого знака, являющихся страстными и горячими любовницами. Они предпочитают в сексе брать инициативу в свои руки и любят покладистых партнеров. Они не нуждаются в галантных ухаживаниях и прилюдном проявлении заботы, так как они ждут от своего партнера чего-то большего. Мужчина, который сможет соответствовать внутренним требованиям подобной леди, получит искусную и темпераментную любовницу.

Если вы с партнером намерены заняться альтернативным сексом, поинтересуйтесь, нет ли у него аллергии на какие-либо вещества, входящие в состав косметических препаратов, а также снимите заколки и украшения с острыми элементами.



Прикосновениями своих нежных рук женщина не только возбуждает мужчину, но и легко может довести его до оргазма, если будет ласкать его половой член.

Этот вид секса называется мануальным. Однако заботливый партнер не должен эгоистично предаваться удовольствию, его руки могут доставить девушке не меньшее наслаждение.

Раджахата, или аксиллярный коитус, подробно описана в Камасутре и представляет собой половой акт, при котором женщина зажимает пенис партнера в подмышечной впадине.

Партнерша ритмично сжимает половой член мужчины, используя для усиления ощущений легкие круговые движения. Мужчина двигается наиболее удобным для него образом.

Биргхата и виргхата в современной сексологии получили название «пубис-секса». При этих способах осуществляется взаимное трение половых органов партнеров.

● Биргхата подразумевает поверхностный, но более плотный контакт, при котором мужчина прижимает половой член к лобку женщины и трется о него.

● Виргхата — более деликатный, нежный и чувственный способ, при котором нет такого плотного контакта: головка пениса касается половых губ женщины и входа во влагалище.

Виргхату можно практиковать в качестве подготовительного этапа женщины к обычно-

♀
Если у вас аккуратные и достаточно чувствительные пальцы ног, то вы можете ласкать ими партнершу при невозможности дотянуться до ее половых органов руками. Очень часто подобные ласки приводят к великолепным результатам.

в буквальном переводе с английского означает «работа ногами».

В этот раздел входят те виды коитуса, при которых контакт полового члена мужчины осуществляется с разными частями ног женщины. Футдjob был широко распространен в Бирме.



му коитусу, особенно в том случае, если у нее узкое влагалище.

Пубис-секс хорош тем, что в процессе его к оргазму могут прийти оба партнера. С этой позиции также является привлекательным глутеальный петтинг, при котором мужчина помещает пенис между ритмично сжимающимися ягодицами партнерши. Мужчина в этом случае может в начале сексуального контакта руководить движениями партнерши, а затем перейти к ласкам ее половых органов.

Несколько способов альтернативного секса объединены под названием «футдjob», что





● Более экзотической, но не менее приятной разновидностью футдюза является поплитеальный секс, во время которого мужчина совершает движения пенисом в подколенной ямке согнутой ноги партнерши. Если женщина слишком худая, то ей следует воспользоваться кремом, так как трение пениса о сухожилия может доставить мужчине неприятные ощущения.

● Интрапедальный секс предполагает движения полового члена между сомкнутыми ступнями женщины. В тибет-

ском трактате этому виду секса придается очень большое значение, так как на ступнях расположено множество точек, стимуляция которых не только доставляет женщине приятные ощущения, но и благотворно сказывается на работе различных ее органов.

Если при занятии интрапедальным сексом женщина сядет позади партнера и плотно прижмется к нему, то их совместные движения могут привести к обоюдному оргазму.



Представители царского дома достаточно часто практиковали его, приглашая искусных массажисток, которые в совершенстве владели этой изысканной техникой доставления сексуального удовольствия.

● В европейских странах широко известен коитус между сомкнутых бедер женщины (вигхарита). Однако стимулировать половой член мужчина может, используя практически любой участок ног своей партнерши.



Чтобы во время раджахаты у мужчины не было неприятных ощущений, партнерша должна провести тщательную депиляцию подмышечных впадин и смазать их увлажняющим кремом для улучшения скольжения полового члена по коже.



Вершина нежности

Во всех сексуальных трактатах Древнего Востока большое внимание уделяется прелюдии перед коитусом. Время, отведенное на любовные игры, должно быть достаточно продолжительным, так как его нужно оценивать не только в качестве подготовки к половому акту, но и как



проявление любви, нежности и заботы к партнеру. Это особенно важно для женщин, поскольку им требуется гораздо больше времени для возбуждения. Для них имеют огромное значение тактильные ощущения и неторопливые ласки, а также слова мужчины, выражающие любовь и страсть. Визуальные впечатления менее значимы для женщины, особенно для неопытной девушки, у которой еще не было половых отношений, поэтому необходимо тщательно подготовить ее перед вступлением в мир секса.

Если мужчина имеет дело с девственницей, то он должен уделить ей максимум внимания и чуткости.

Свои старания ему необходимо направить на подавление у нее страха перед новыми неизведанными ощущениями и перед возможной болью при дефлорации.

Практически все девушки не ожидают от первого полового контакта удовольствия, так как миф о том, что он непременно сопровождается болью и кровотечением, очень живуч.

На самом деле болевые ощущения в этом случае не являются чем-то обязательным и непременным. Они могут возникнуть только в том случае, если партнер груб и нетерпелив.

● Даже если партнеры заранее договорились о том, что именно сегодня они начнут заниматься любовью, девушка все равно будет испытывать внутренний страх, поэтому мужчине придется постоянно ее успокаивать ласками и заверениями в своей любви.



Наилучшим днем для дефлорации является 3–4-й после окончания менструации, так как в это время практически у всех женщин повышено либидо. Тело становится чувствительнее, возбуждение нарастает быстрее, заглушая все страхи.

● Ему следует показать своей любимой, что он не торопится получить от нее желаемое, что его цель — доставить наслаждение именно ей.

Прежде всего, мужчине не надо спешить снимать с любимой всю одежду. Пусть она останется в нижнем белье. Для него этот ее последний барьер не может быть чем-то неприятным: полуодетая девушка выглядит гораздо соблазнительнее, чем полностью обнаженная.

Мужчине не стоит ждать от девственницы активных действий. Ему следует снять свою одежду, дать любимой привыкнуть к виду его обнаженного тела, предложить исследовать его, показав, как ему приятны ее прикосновения, как он желает ее.



Мужчине надо ласкать все тело любимой, покрывать его поцелуями, но при этом не спешить прикасаться к половым органам, поскольку это может напугать девушку. Чтобы помочь девушке расслабиться и снять напряжение, можно сделать ей мягкий массаж с элементами эротики. Движения мужчины при этом должны быть нежными, дразнящими и чувственными.

Пусть в первый раз девушка будет расслабленной и пассивной, а ее партнер проявит свою заботу и любовь в самых изысканных ласках. Снимать с любимой белье мужчине следует очень медленно, буквально по миллиметру, покрывая поцелуями каждый крохотный участок обнажающегося тела.



Если вы хотите открыть для девушки ворота в мир секса у себя дома, позаботьтесь о создании интимной чувственной обстановки. Приготовьте ее любимые легкие закуски, фрукты, шоколад. Это поможет ей расслабиться.

● Нельзя забывать о том, что женская спина очень чувствительна и восприимчива к ласкам. Особенно хорошо реагирует на прикосновения так называемое

Решение о начале половой жизни нужно принимать осознанно, основываясь на чувстве любви, взаимного уважения, полного доверия и готовности сделать партнера счастливым. Не поддавайтесь случайному порыву возбуждения, сделайте это красиво.



кошачье место — участок тела вдоль позвоночника от шеи до талии.

Юные девушки очень хорошо реагируют на такие ласки, воспринимая их как массаж. К тому же у них существует подсудное ощущение, что поза лежа на животе является более целомудренной и безопасной.



Если вы попытаетесь атаковать понравившуюся вам женщину, рожденную под знаком Рыб, то она замкнется в себе и больше никогда для вас не откроется. Женщин этого знака нужно соблазнять тонко и исподволь, они предпочитают длительную осаду. Но поверьте, оно того стоит! Подобные дамы долго загораются, но потом пылают ровно и ярко, согревая партнера и даря ему великолепные ощущения.

Женщина этого знака любит, когда партнер заботится о ней, говорит ей комплименты и постоянно напоминает ей о том, как она красива и желанна.



возбуждении сильно растягивается.

● Умелый и чуткий партнер обязательно доведет любимую до такой степени возбуждения, когда ее влагалище увлажнится смазкой, что сделает проникновение полового члена в него безболезненным.

Эти знания из области женской анатомии необходимы



Обнаружив, что крайняя плоть слишком плотно охватывает головку пениса, не впадайте в панику и не считайте себя ущербным: это решаемая проблема, и она ни в коем случае не станет в дальнейшем помехой вашей сексуальной жизни.

Множество девушек в силу своего воспитания считают секс чем-то грязным и неприличным. Задача любящего мужчины развеять это нелепое предубеждение и показать всеми доступными для него средствами, что секс — это красиво, что это высшая форма проявления любви.

Для этого ему необходимо создать вокруг любимой атмо-



сферу чувственной неги и обожания. Чем более романтичным будет партнер, тем скорее он добьется того, чтобы партнерша расслабилась, перестала бояться и доверила ему себя.

Миф о первой боли и обязательном кровотечении порожден тем, что множество девственниц были лишены невинности в грубой форме.

Девственная плева представляет собой бахромчатую складку слизистой, прикрывающую вход во влагалище, и не является сплошной. Более того, девственная плева эластична и при

как девушкам, так и юношам. Они способствуют уменьшению страха у девственниц, а их



Если у вас уже есть опыт сексуальной жизни, а ваш партнер девственник, то присмотритесь к анатомическим особенностям его полового члена и при обнаружении каких-либо проблем тактично объясните, как их можно решить.