

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. Ваша психология секса, какая она?	13
Глава 2. Женская психология секса	65
Глава 3. Справочник по женскому оргазму	81
Глава 4. Сексуальная взаимосвязь	97
Глава 5. Топ-10 убийц любви, охлаждающих пыл женщины . . .	117
Глава 6. Женское либидо — тайна, покрытая мраком?	135
Глава 7. Как сделать прелюдию незабываемой?	173
Глава 8. Лучший способ проникновения.	209
Глава 9. Удовлетворить женщину в 100% случаев	227
Глава 10. 16 пикантных идей, которые добавят огня в постели . . .	243
Глава 11. Фантазии.	255
Глава 12. Игрушки для взрослых.	267
Глава 13. Горячие практики без табу	283
Секретная глава	301

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Но, минуточку, а кто я вообще такая?

В самом деле, я даже не представилась!

Начнем все заново, хорошо?

Привет, я Белинда БЕЗ ТАБУ! Можете называть меня Белí, так короче. Я начала писать эту книгу в сорок. Да, уже вполне зрелая жен-

щина (ну хорошо, врать не буду, порой сущий ребенок). Вы быстро поймете, что я та еще зажигалка! Я love-коуч, выступаю с лекциями с 2015 года. Помогаю людям, которые хотят улучшить свою романтическую и сексуальную жизнь посредством видео, коучинга, онлайн-тренингов, книг, подкастов и т. д. И все это с помощью моего фирменного метода ППЗ (Пинок под зад)! На этом закончу: не хочу, чтобы у вас создалось впечатление, что перед вами мое резюме. Итак, вопрос первый: подходит ли вам эта книга?

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

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

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

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

этой особенной книги вы узнаете абсолютно все о магнетической силе, притягивающей женщин. И хорошая новость в том, что обладать этой силой может любой мужчина!

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

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

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

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

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

Вашей целью может быть, например, возрождение сексуального пламени в отношениях для того, чтобы ваша возлюбленная однажды не ушла налево или не сказала вам: «Чао, любовничек». Или вы хотите стать шикарным любовником на одну ночь? А как насчет того, чтобы

ваша девушка каждый раз испытывала оргазм? В этой книге мы подробно разберем все эти вопросы.

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

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

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

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

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

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

Ваш ответ:

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

Ну вот и все.

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

Я вас предупредила!

Ну что, господа, готовы к стояку? Поехали!

Желаю вам приятного чтения,

Белинда

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

ГЛАВА 1

ВАША ПСИХОЛОГИЯ СЕКСА, КАКАЯ ОНА?

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

ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

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

Сегодня мы вынуждены констатировать: времена, когда мужчина ра-ботал, распоряжался всеми доходами и, приходя домой, удобно раз-валивался в любимом кресле, а его жена стояла у плиты, суетилась по хозяйству и занималась детьми, прошли! Да, наконец-то наступи-ло время, когда женщины стали равноправными с мужчинами члена-ми общества.

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

У некоторых блюстителей чистоты языка, конечно, могут заслезиться глаза от количества ошибок в электронных письмах — орфографиче-

ских, грамматических и так далее. Но от этого послания не перестанут быть реальными свидетельствами состояния дел, которыми я готова с вами поделиться! Так что возьмите себя в руки: важно само сообщение, а не его форма.

Тема: Я запутался, нужен совет

Привет, Бели.

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

Людо́

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

немало женщин, которые не стремятся подогнать всех мужчин под одну гребенку маньяка.

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

ИСТОРИЯ № 1:

«Мы больше не в 1940-х!»

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

Догадайтесь, почему?

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

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

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

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

В какой-то момент я не выдержала:

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

Она слегка скривилась и ответила:

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

Я отреагировала неожиданно:

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

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

ИСТОРИЯ № 2:

О боди

Однажды одна влиятельная медиаперсона, назовем ее Бабёт, опубликовала на Ютьюбе видео, в котором объявила о своем решении отказаться от ношения лифчиков. В то время это стало ультрамод-

но. Считалось, что бюстгалтеры вредны для груди. Как женщина с довольно объемным бюстом, я несказанно рада, что имею возможность носить белье, которое позволяет мне быстро бегать или ходить без того, чтобы мои сиськи выплясывали пируэты по 180° под футболкой! Черт подери, как же больно, когда они подпрыгивают!

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

Они выходят из его машины и собираются сделать заказ.

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

В конце своего видео барышня заявила, что грудь — это не сексуальный объект, с этим пора покончить, она предназначена для кормления детей, и точка. Да вы что? Но, дорогуша, разве ты забыла, что некоторые женщины даже кончают от прикосновений к ней? Я только за участие груди во вскармливании ребенка, но мне кажется, девушка забыла о других женщинах, для которых грудь еще и важная эрогенная зона. Чувствительная область, доставляющая им массу удовольствия; часть тела, которую некоторые женщины банально используют для соблазнения! И наконец, это часть женской анатомии, на которую любят смотреть большинство мужчин, поскольку она для них естественным образом крайне привлекательна.

Вывод: каждая женщина сама решает, носить бюстгалтер или нет. Это очевидно. Как вы заметили, она сказала, что люди глазели на ее тело. И женщины в том числе! На самом деле, как по мне, так каждый имеет право делать то, что нравится, при условии, что от-