

КУННИЛИНГУС

ТВОЯ СЛАБОСТЬ,
ЕГО СИЛА!



КИРА ГРАНТ

Кира Грант

**Куннилингус. Твоя
слабость, его сила!**

«Автор»

2026

Грант К.

Куннилингус. Твоя слабость, его сила! / К. Грант — «Автор»,
2026

Эта книга — входной билет в спальню, где больше нет фальши. Где мужчина не мучается, пытаясь угадать «правильную кнопку», а понимает женское тело как систему тонких сигналов. Где женщина перестает считать минуты, стесняться запаха, звуков, тела и наконец разрешает себе удовольствие без оправданий. Где больше нет места скучному, механическому, тревожному сексу с недостижимыми оргазмами, затекшей шеей, зажатыми телами и молчаливым разочарованием. Перед тобой дерзкий, подробный и безжалостно честный гид по анатомии, доверию, ритму, дыханию, эргономике и психологии экстаза. Эта книга — не набор банальных советов про оральный секс, а подробная карта женского удовольствия, написанная языком физиологии, психологии и настоящей страсти. Это не про технику ради техники, а про власть внимания, искусство замедления и тот момент, когда двое перестают играть роли — и начинают чувствовать по-настоящему.

© Грант К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Забудь порно. Добро пожаловать в реальность	5
Часть I. Фундамент: психология и карта сокровищ	12
Глава 1. Искусство дарить: в чем твой личный кайф?	12
Глава 2. Анатомия удовольствия, о которой молчали в школе	17
Глава 3. Вкус, запах и гормоны: секреты химии тела	25
Глава 4. Враг в ее голове: Психология принимающей стороны	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Кира Грант

Куннилингус. Твоя слабость, его сила!

Забудь порно. Добро пожаловать в реальность

Давай начистоту. Ответь себе честно: какое место куннилингус занимает в твоей сексуальной жизни прямо сейчас?

Для абсолютного большинства мужчин (и, к огромному сожалению, для многих женщин) оральные ласки стали чем-то вроде обязательной «таможни» перед посадкой на рейс. Это воспринимается как прелюдия. Как разогрев двигателя перед «настоящим сексом». Как некое джентльменское одолжение, монета, брошенная в автомат, чтобы поскорее получить зеленый свет на проникновение.

Именно поэтому у него затекает шея, немеет язык, а в голове пульсирует лишь одна мысль: *«Ну когда уже? Я же делаю всё, как в том порноролике!»*

А у нее в этот момент в голове разворачивается своя, не менее трагичная драма: *«Я слишком долго не кончаю... У него, наверное, уже челюсть сводит... Нужно застонать погромче и раздвинуть ноги пошире, чтобы он понял, что всё супер, и мы перешли к главному».*

Чувствуешь, сколько в этом напряжения, фальши и тоски? Это не секс. Это обслуживание комплексов друг друга.

Именно здесь, на этих страницах, прямо сейчас мы навсегда ломаем эту убогую парадигму. Мы стираем ее в пыль.

Я хочу, чтобы ты — мужчина, читающий эти строки — осознал одну фундаментальную истину: **куннилингус — это не прелюдия. Это и есть главное блюдо.** Это не работа и не повинность. Это твоя высшая форма доминирования, твой личный шедевр и инструмент абсолютной, тотальной власти.

А ты — женщина, чьи глаза сейчас скользят по этим буквам — запомни: твое удовольствие не нуждается в оправданиях. Твое тело — это не сложный механизм, который нужно поскорее «починить» или «взломать». Ты не задерживаешь очередь. Ты — эпицентр этого момента. И когда мужчина спускается между твоих бедер, он делает это не ради тебя. Он делает это ради себя. Ради того первобытного, пьянящего чувства, которое дает ему твоя потеря контроля.

Давай разберем это на молекулы.

Миф первый: «Это одолжение» или «Работа». Если ты воспринимаешь оральный секс как тяжелый труд, ты просто не умеешь его готовить. Представь себе Микеланджело, который жалуется, что расписывать Сикстинскую капеллу — это скучная рутина. Ты спускаешься к ее лону не как автомеханик, чтобы дернуть пару рычагов и завести мотор. Ты спускаешься туда как творец. Ее тело — это твой холст. Твой язык, губы, дыхание и пальцы — это твои кисти. Каждый вздох, каждая капля ее влаги, каждая волна дрожи, проходящая по ее бедрам — это краски, из которых ты прямо сейчас создаешь симфонию экстаза. В этом процессе нет места спешке. Искусство не терпит суеты.

Миф второй: «Это прелюдия к главному». Забудь то, что тебе годами вдалбливала порноиндустрия и массовая культура. Физиология непреклонна: для более чем 70% женщин вагинальное проникновение без стимуляции клитора вообще не приводит к оргазму. Точка. То, что мы привыкли называть «прелюдией», на самом деле является для нее основным, самым надежным и самым глубоким путем к космическому наслаждению. Когда ты понимаешь это,

проникновение становится лишь красивым дополнением, аккордом, но главная магия, настоящий взрыв сверхновой происходит именно там, под твоим языком.

Новая реальность: Твоя Высшая Власть. А теперь о самом сладком секрете, о котором молчат скромные пособия по сексу. Идеальный куннилингус — это акт глубочайшего доминирования.

Многие ошибочно думают, что мужчина, стоящий на коленях между раздвинутых женских ног — это поза подчинения. Какая чудовищная иллюзия! В этот самый момент именно ты держишь ключи от ее разума.

Подумай об этом. Она полностью раскрыта перед тобой. Самая интимная, самая уязвимая часть ее существа доверена тебе. И когда ты, не торопясь, методично, с леденящим душу спокойствием профессионала начинаешь сводить ее с ума... Когда ты заставляешь ее забыть свое имя, забыть о неоплаченных счетах, о комплексах из-за фигуры и о том, какой сегодня день недели... Когда ее спина выгибается дугой, пальцы сминают простыню, а из горла вырывается животный, неконтролируемый стон — кто в этот момент обладает истинной властью?

Ты.

Ты становишься архитектором ее реальности. Ты держишь ее на грани, заставляя умолять о разрядке, а затем милосердно даришь ей этот взрыв, от которого перед ее глазами вспыхивают белые искры. Эта животная капитуляция женщины перед твоим мастерством — самый мощный афродизиак в мире. Это ни с чем не сравнимое наслаждение. Как только ты распробуешь вкус *такой* власти, ты больше никогда не захочешь заниматься сексом «по-быстрому».

Переход в эту парадигму меняет всё. Для тебя, мужчина, уходит страх «облажаться» и уступает место азарту исследователя. Для тебя, женщина, растворяется чувство вины и стыда, уступая место чистому, эгоистичному, священному наслаждению.

Вы больше не отрабатываете социальные сценарии. Вы входите в храм. И в следующих главах я дам тебе ключи от всех его потайных дверей.

Прямо сейчас по обе стороны этих страниц находятся два совершенно разных мира. Мужской и женский. Вы берете в руки эту книгу с разными страхами, разными ожиданиями и совершенно разным прошлым опытом.

Как сексолог, через чей кабинет прошли сотни пар, я знаю ваши тайны лучше, чем вы сами. Я знаю, о чем молчат мужчины в курилках, и знаю, о чем плачут женщины, глядя в потолок после того, как он уснул.

Поэтому давай договоримся на берегу: эта книга — не просто мануал по анатомии. Это билет в закрытый клуб. И чтобы в него войти, нам придется разбить ваши лагеря и выстроить их заново.

Для него: как стать Богом в ее постели и обрести железобетонную уверенность
Мой друг, брат по оружию, я обращаюсь к тебе.

Оставь свои тревоги за дверью спальни. Я знаю главный мужской страх: «А вдруг я недостаточно хорош? Вдруг я не смогу долго? Вдруг мой размер ее не впечатлит?». Мужская сексуальность хрупка, она завязана на эрекции, выносливости и физиологии, которая порой дает сбой.

Но здесь, в искусстве куннилингуса, все эти страхи сторают дотла. Твой язык никогда не теряет эрекцию. Твои пальцы не знают, что такое преждевременная эякуляция. Когда ты овладеешь мастерством, изложенным на этих страницах, ты получишь в свои руки абсолютное, ультимативное оружие массового поражения.

Я научу тебя тому, как стать в ее постели Богом. Не просто «хорошим любовником», а тем мужчиной, чье имя она будет стонать в подушку, забыв обо всем на свете. Тем, с кем она

познает экстаз такой глубины, что все ее предыдущие партнеры покажутся ей нелепой ошибкой юности.

Пойми одну гениальную вещь: даря ей *такой* оргазм, ты не прислуживаешь. Ты доминируешь на самом тонком, нейробиологическом уровне. Когда ты видишь, как ее тело бьется в конвульсиях от одного твоего выверенного движения, когда ее ногти впиваются в твои плечи, а глаза закатываются от невыносимого, сладкого напряжения — ты получаешь такую инъекцию чистого тестостерона и животного превосходства, какую не даст ни один спортзал и ни один банковский счет.

Эта железобетонная, несокрушимая уверенность в себе выйдет далеко за пределы спальни. Мужчина, который знает, что способен довести женщину до сквирта, до слез счастья, до мультиоргазма одним лишь ртом и пальцами, ходит по-другому. Смотрит по-другому. Ты перестанешь просить секс. Ты начнешь его дарить. И поверь мне, как только ты станешь Мастером, она будет умолять тебя об этом сама.

Для неё: как убить стыд и разрешить себе животное удовольствие

А теперь я обращаюсь к тебе. К той, ради которой и создается эта магия.

Посмотри мне в глаза (пусть даже через этот текст). Я знаю, почему ты часто не можешь расслабиться, когда он опускается между твоих ног.

В твоей голове работает фоновый счетчик, таймер с бомбой замедленного действия. *«Я слишком долго не кончаю... У него, наверное, уже затекла шея... А вдруг я странно пахну? А как я сейчас выгляжу снизу? Наверное, это некрасиво. Надо застонать, чтобы он подумал, что мне хорошо, и перешел к сексу».*

Узнаешь? Это «синдром хорошей девочки». Это социальный мусор, который веками вбивали в женские головы: твое тело грязное, твои желания постыдны, ты должна обслуживать чужое эго, а твое удовольствие — дело десятое.

Из-за этого проклятого таймера в голове твоя симпатическая нервная система бьет тревогу. Сосуды сужаются, приток крови к клитору блокируется. Ты сама, своими мыслями, отрезаешь себя от оргазма.

Моя дорогая, пришло время убить этот стыд. Стереть его в порошок.

Эта книга даст тебе индульгенцию на первобытный, тотальный, здоровый эгоизм. Когда мужчина делает тебе куннилингус, ты не на экзамене. Тебе не нужно быть «удобной». Тебе не нужно контролировать свое лицо, сдерживать стоны или пытаться кончить быстрее ради него.

Я хочу, чтобы ты разрешила себе стать животным. Раскинуть ноги, вцепиться в простыни, тяжело дышать и просто *брать*. Принимать это поклонение как должное. Твоя вульва совершенна. Твой вкус уникален и прекрасен, как лучший афродизиак. Твои звуки — это музыка, ради которой он сейчас старается.

Разреши себе отключить мозг. Отдай ему контроль. Позволь себе быть слабой, уязвимой, текучей — и именно в этой уязвимости ты обретишь колоссальную женскую силу. Когда ты перестанешь думать и начнешь чувствовать, когда ты дашь себе право на абсолютное, бесстыдное животное удовольствие, ты откроешь в своем теле такие уровни экстаза, о существовании которых даже не подозревала.

Встреча на вершине

И вот когда вы оба — мужчина, вооруженный знаниями и уверенностью творца, и женщина, сбросившая панцирь стыда и готовая к полету — встретитесь в этой точке... Вот тогда и произойдет взрыв.

Это перестанет быть просто трением слизистых. Это станет сакральным танцем. Искусством. Золотым стандартом, где его власть дающего встречается с твоей безграничной способностью принимать.

Вы готовы шагнуть в эту новую реальность? Тогда переверните страницу. Мы начинаем переписывать ваши правила.

Каждый день в моем кабинете, в мягком кожаном кресле, разыгрываются драмы, достойные античных трагедий. Только вместо копий и мечей здесь — невысказанные обиды, затекшие мышцы и колоссальное, удушающее чувство вины.

Позволь мне рассказать тебе историю Макса и Ани. Спойлер: когда ты дочитаешь её до конца, ты узнаешь в них себя. С какой бы стороны от этой книги ты сейчас ни находился.

Они пришли ко мне на грани развода. Макс сидел на краю дивана, сцепив пальцы так, что костяшки побелели. Аня смотрела в окно, нервно теребя ремешок сумки. Классическая мизансцена пары, в которой секс превратился из праздника в каторгу.

— Я не понимаю, что я делаю не так, Кира, — начал Макс, и в его голосе звенело отчаяние мужчины, который привык побеждать по жизни, но терпит сокрушительное поражение в собственной спальне. — Я смотрел ролики. Я читал статьи. Я выписываю языком весь этот чертов алфавит. Я делаю «торнадо». Я стараюсь так, что у меня сводит челюсть, а шея потом болит два дня, как после спарринга. Я могу провести там полчаса... А она? Она просто вздыхает, потом начинает стонать, вроде бы кончает, но потом отворачивается к стене и плачет.

Знакомо, правда? Мой друг, я знаю это состояние. Тот самый момент, когда ты чувствуешь себя шахтёром в забое. Твой язык уже напоминает кусок наждачной бумаги, дыхание сбилось, ты не чувствуешь ног из-за неудобной позы, но продолжаешь упрямо «работать», потому что бросить на полпути — значит расписаться в собственной мужской несостоятельности.

Я перевела взгляд на Аню.

— Ань, — тихо спросила я. — А что в этот момент происходит в твоей голове?

Она опустила глаза. И то, что она произнесла, было самой горькой, но самой частой правдой, которую я слышу от женщин.

— Я лежу и думаю о том, как ему тяжело. Я слышу, как он пыхтит. Я чувствую, как напряжены его плечи. В моей голове включается таймер: «Прошло уже десять минут. Я должна кончить. Я должна кончить прямо сейчас, иначе он решит, что я фригидная, или что он плохой любовник». От этого напряжения я вообще перестаю что-либо чувствовать. Мой клитор просто немеет. И тогда... — она всхлипнула. — И тогда я начинаю стонать громче. Выгибаю спину. Имитирую оргазм. Просто чтобы спасти его эго. И чтобы этот неловкий марафон наконец закончился.

А теперь послушайте меня оба.

Ты, мужчина. Знаешь ли ты тот секретный физиологический нюанс, о котором не пишут в глянцеважх журналах? Женское тело — это тончайший радар. Когда у тебя затекает шея и напрягается челюсть, твое тело транслирует микро-кинестетические сигналы стресса. Она считывает эту скованность кожей. И в этот момент в её кровь выбрасывается кортизол (гормон стресса), который мгновенно блокирует прилив крови к органам малого таза. Физиологически! Ты можешь вытворять языком чудеса акробатики, но дверь закрыта изнутри. Ты пытаешься взломать сейф, в то время как нужно было просто поменять атмосферу.

А ты, моя дорогая. Твой фейковый оргазм — это не спасение его эго. Это медвежья услуга вам обоим. Имитируя экстаз, ты дрессируешь своего мужчину делать то, что тебе *не нравится*. Ты буквально закрепляешь неверный рефлекс.

В тот день я запретила Максy и Ане заниматься сексом на две недели. Но я дала им домашнее задание. Я перестроила их парадигму.

Шаг первый: Эргономика. Я научила Макса подкладывать подушки под грудь и живот, чтобы его шея и спина были абсолютно расслаблены. (Об этой геометрии подушек мы подробно поговорим в Главе 6). Я объяснила ему, что он не должен «трудиться». Он должен занять позицию римского патриция на пиру — расслабленную, доминирующую, удобную.

Шаг второй: Отмена цели. Я запретила им обоим думать об оргазме Ани. Вообще. Целью Макса стало собственное удовольствие от вкуса, запаха и текстуры её тела. Целью Ани — абсолютное растворение в своих ощущениях, без оглядки на время. Таймер был сломан и выброшен.

Шаг третий: Право на правду. Мы договорились: если Ане не нравится угол или давление, она просто кладет руку ему на затылок и чуть смещает его. Без слов «ты делаешь не так», просто мягкая навигация.

Прошел месяц. Когда они снова переступили порог моего кабинета, это были другие люди. От Макса исходила та самая плотная, магнетическая мужская уверенность, которую невозможно подделать. Аня буквально светилась изнутри, её движения стали плавными, кошачьими.

— Кира, — Макс усмехнулся, садясь в кресло, и по-хозяйски положил руку на колено Ани. — Мы сделали это. — Рассказывай, — улыбнулась я.

— Это длилось два часа, — тихо сказала Аня, и её щеки вспыхнули. — Два. Часа. Он начал так медленно... Сначала просто дышал на меня. Целовал бедра. Я ждала, что он сейчас набросится на клитор, как обычно, но он дразнил меня. Впервые в жизни я не думала о времени. Я вообще забыла, кто я и где нахожусь. Я просто провалилась в этот транс. У него ничего не затекало, он делал это так спокойно, так властно...

— А потом она кончила, — перебил Макс, и в его глазах блеснул хищный огонек. — По-настоящему. И знаете что? Я не остановился. Я понял, как читать её дыхание. Я дал ей выдохнуть, сбавил темп, перешел на мягкие ласки губами, а когда она снова начала выгибаться — усилил нажим.

В ту ночь Аня испытала три оргазма, последний из которых закончился сквиртом — тем самым фонтаном эмоций и влаги, который до этого она видела только в кино и считала выдумкой. Макс не сорвал спину. Он не устал. Напротив, по его словам, когда она билась в экстазе под его руками и губами, он чувствовал себя повелителем вселенной.

Это не магия, друзья мои. Это физиология, умноженная на психологию и приправленная правильной техникой.

Их история — это не исключение. Это то, что должно стать вашим **Золотым Стандартом**. И прямо сейчас, переворачивая эту страницу, ты делаешь первый шаг к тому, чтобы навсегда забыть о затекших шеех, фейковых столах и скучных прелюдиях.

Добро пожаловать в высшую лигу.

Давай заключим сделку. Ты отдаешь мне свое внимание на эти несколько сотен страниц, а я навсегда переписываю твою сексуальную реальность.

Как сексолог, я не верю в туманные обещания вроде «ваша близость станет ярче». Я практик. Я работаю с физиологией, нейробиологией экстаза и самыми темными, самыми сладкими уголками человеческой психики. Поэтому я точно знаю, что произойдет, когда ты закроешь эту книгу и впервые применишь эти знания на практике.

Твоя жизнь разделится на «До» и «После». И это не метафора.

Мое обещание тебе, Мужчина:

Ты забудешь, что такое неуверенность в постели. Навсегда.

Прямо сейчас оральный секс для тебя — это, возможно, минное поле, где ты пытаешься нащупать нужную кнопку. После этой книги ты станешь хакером, который взломал исходный код ее нервной системы.

Ты больше не будешь уставать. Уйдут в прошлое затекшая шея, онемевший язык и немой вопрос в голове: «Долго еще?». Я дам тебе эргономику Мастера. Ты научишься располагаться

так, чтобы часами дирижировать ее удовольствием, чувствуя себя при этом римским императором, а не уставшим грузчиком.

Но главное — изменится твое собственное возбуждение. Ты перестанешь быть заложником своей физиологии (эрекции, выносливости). Твоим главным оружием станут язык, губы, пальцы и мозг.

Ты увидишь, как женщина, которая раньше смущалась, напрягалась или торопила тебя, плавится под твоими руками. Ты научишься вызывать у нее тот самый фонтан эмоций и влаги, который ты видел только на экране. Ты будешь доводить ее до множественных оргазмов, просто меняя ритм дыхания на ее коже.

Знаешь, что это даст тебе? Сокрушительную, хищную мужскую уверенность. Когда ты видишь, как её тело бьется в конвульсиях от одного твоего выверенного движения, когда она вцепляется в простыни и скулит твое имя, умоляя не останавливаться... ты становишься Богом в её глазах. И эта власть, это глубинное знание *«я могу сделать с ней то, чего не мог никто другой»*, пропитает всю твою жизнь — от походки до того, как ты принимаешь решения в бизнесе. Ты станешь для нее Золотым Стандартом, по которому она (осознанно или нет) будет мерить весь этот мир.

Мое обещание тебе, Женщина:

Ты наконец-то выдохнешь. И разрешишь себе брать.

Мы навсегда выключим тот проклятый секундомер в твоей голове, который шепчет: *«Я слишком долго не кончаю, ему тяжело»*. Я сниму с тебя панцирь стыда и «синдром хорошей девочки».

Ты перестанешь быть зрителем собственного секса, нервно оценивающим себя со стороны («А как я сейчас выгляжу снизу?», «А вдруг я издам странный звук?», «А нормально ли я пахну?»). Все эти страхи я выжгу из твоей головы дотла. Я научу тебя тотальной, животной капитуляции перед собственным удовольствием.

Ты узнаешь, что твое тело способно на оргазмы, о которых ты даже не читала. Я говорю не о тех коротких, механических судорогах, после которых хочется просто натянуть одеяло и уснуть. Я говорю о глубоких, раскатистых волнах экстаза, которые перезагружают нервную систему. О тех самых состояниях, когда от переизбытка чувств на глаза наворачиваются слезы, а тело бьется в сладкой агонии. Ты разрешишь себе быть громкой, жадной, текучей, абсолютно бесстыдной.

Ты поймешь одну гениальную вещь: твоя потеря контроля, твои стоны, твоя влага — это лучший подарок для него. Твой чистый, здоровый эгоизм — это именно то, что делает его Богом. И когда ты разрешишь себе просто *брать*, ваша сексуальная жизнь взлетит в стратосферу.

Мое обещание вам обоим:

Ваша спальня перестанет быть местом отработки «супружеского долга» или предсказуемых сценариев. Вы перестанете заниматься сексом по графику или от скуки. Вы начнете творить искусство.

Куннилингус навсегда перестанет быть «разминкой», которую нужно поскорее завершить, чтобы перейти к «настоящему сексу». Он станет самостоятельным, глубоким, магнетическим актом вашей тайной алхимии.

Вы научитесь разговаривать на языке, где не нужны слова. На языке сбитого дыхания, микроимпульсов тела, расширенных зрачков и влажной кожи.

Мужчина, ты начнешь чувствовать её, как гениальный музыкант чувствует скрипку Страдивари — откликаясь на малейшую вибрацию струны, играя на её нервных окончаниях так,

что она будет сходить с ума от одного твоего присутствия между её бедер. Женщина, ты начнешь звучать так, как не звучала никогда в жизни.

Я обещаю тебе: когда ты перевернешь последнюю страницу этой книги, ты уже не сможешь заниматься сексом по-старому. И, поверь, ты больше никогда не захочешь этого делать.

Карта от потайной двери уже у тебя в руках. Вдыхаем. Выдыхаем. Переворачиваем страницу и начинаем погружение.

Часть I. Фундамент: психология и карта сокровищ

Глава 1. Искусство дарить: в чем твой личный кайф?

Давай навсегда уничтожим один из самых глупых, самых токсичных стереотипов о сексе, который когда-либо рождала поп-культура.

Стереотип этот звучит так: *мужчина, опускающийся между женских ног, занимает подчиненную позицию. Он — обслуживающий персонал. Он «выслушивает» себе право на основной акт.*

Бред. Полный, абсолютный бред.

Слушай меня внимательно, мой друг. Как сексолог, я заявляю тебе: в тот момент, когда твое лицо находится между её бедер, а твои руки жестко, но бережно фиксируют её таз — ты не прислуживаешь. Ты находишься на вершине пищевой цепи. Ты — абсолютный, полноправный диктатор её удовольствия. И именно здесь рождается то, что я называю **Властью Дающего**.

Позволь мне объяснить тебе механику этого процесса. Когда ты начинаешь ласкать её правильно — не суетливо, не как голодный студент, а с уверенностью хирурга и грацией хищника — с ней начинают происходить метаморфозы, от которых у нормального мужчины просто сносит крышу.

Сначала она будет пытаться контролировать себя. Это женская природа. Она будет лежать красиво. Будет издавать «правильные» стоны. Но по мере того, как твой язык будет методично, миллиметр за миллиметром, взламывать код её нервной системы... она начнет ломаться. В самом прекрасном смысле этого слова.

Её социальная маска треснет. Дыхание станет рваным, животным, уродливым — да-да, именно уродливым в своей первобытной искренности! Её бедра начнут дрожать. Она вцепится пальцами в твои волосы или сомнет простыни с такой силой, что побелеют костяшки. Она забудет слова родного языка, оставив только скулеж, всхлипы и мольбы не останавливаться.

И вот он — момент истины. Ты, мужчина, поднимаешь глаза и видишь это. Ты видишь взрослую, успешную, независимую женщину, которая в обычной жизни управляет отделами, водит машину и носит строгие костюмы. А сейчас, под твоими губами, она превратилась в пульсирующий комоч чистой, неконтролируемой энергии. Она распадается на атомы в твоих руках. И сделала это не природа, не случайность. **Это сделал ты.**

Знаешь, как это действует на мужской мозг? Это инъекция чистого, неразбавленного адреналина и тестостерона. Это сильнейший в мире нейробиологический афродизиак.

Твоя эрекция в этот момент перестает быть просто физиологическим процессом. Она становится продолжением твоего Эго. Твоя уверенность разрастается до размеров Вселенной. Видеть, как женщина теряет рассудок от того, что *ты* с ней делаешь — это кайф, попробовав который однажды, ты больше никогда не согласишься на пресный, «обычный» секс. Ты поймешь, что истинная мужская доминация — это не грубость и не принуждение. Истинная доминация — это способность довести женщину до такого экстаза, при котором она добровольно отдает тебе ключи от своего разума.

А теперь я обращаюсь к тебе, моя дорогая.

Послушай меня. Твой главный страх — это страх показаться некрасивой в момент оргазма. Ты боишься своих кривых гримас, слюней на подушке, странных звуков, трясущихся ног и влаги, которая течет по его подбородку. Ты боишься потерять контроль, потому что с детства тебя учили быть «собранной».

Но я открою тебе величайший секрет мужской психологии, который женщины так редко понимают.

Для мужчины, который хочет стать Богом в твоей постели, твоя потеря контроля — это его главный трофей.

Ему не нужна идеальная картинка из порно. Ему не нужна фарфоровая кукла. Когда ты пытаешься быть «красивой», ты отбираешь у него власть. Ты оставляешь его голодным.

Разреши себе рассыпаться. Позволь своим бедрам дрожать мелкой, неконтролируемой дрожью. Если тебе хочется кричать — кричи. Если хочется плакать от переизбытка чувств (а правильный куннилингус часто вызывает слезы катарсиса) — плачь.

Пойми: когда ты капитулируешь перед удовольствием, когда ты позволяешь своему телу биться в сладких конвульсиях экстаза — ты даришь ему самое большое признание его мужской силы. Твоя уязвимость в этот момент питает его доминирование. Твоя капитуляция разжигает его инстинкты.

Твоя полная, тотальная, бесстыдная потеря контроля над собственным телом — это то, что возбуждает его сильнее любых кружевных трусов, сильнее любых слов. Ты думаешь, что берешь удовольствие? Нет, милая. В этот момент ты даешь ему власть.

Алхимия Контрастов

И вот здесь круг замыкается. С одной стороны — он. Скала. Наблюдатель. Мастер с холодной головой, но пылающим Эго, который методично, жестко и нежно дирижирует процессом. С другой стороны — она. Стихия. Ураган эмоций, сбросившая все социальные оковы, обнаженная не только физически, но и психологически.

Именно на стыке этих двух состояний — его железобетонного контроля и её абсолютной, тотальной потери контроля — рождается та самая магия. Образуется замкнутый энергетический контур. Чем сильнее она распадается, тем больше власти и уверенности он чувствует. Чем больше власти он транслирует через свои руки и губы, тем глубже она погружается в свой животный транс. Это вечный двигатель самого грязного, самого искреннего и глубокого секса, на который только способны двое.

Мужчина, когда ты по-настоящему осознаешь и прочувствуешь это, ты перестанешь спешить. Тебе больше не захочется «по-быстрому сделать ей приятно», чтобы наконец перейти к самому акту. Ты захочешь растянуть эту власть, упиваться ею, пить её маленькими глотками. Ты захочешь смаковать каждую секунду её безумия. Смотреть, как она балансирует на грани, как сжимает простыни, как умоляет тебя переступить эту черту и подарить ей разрядку.

И когда ты, доверху заряженный этим зрелищем, ее покорностью и своей собственной властью, наконец-то войдешь в нее — это будет уже не просто секс. Это будет триумф. Твоя эрекция будет стальной, потому что она подпитана самым мощным топливом на земле — твоим раздутым, ликующим мужским Эго. А ее тело будет подобно расплавленному воску, готовому принять любую твою форму, любой твой ритм.

Ты поймешь, что оральные ласки — это не «обслуживание». Это твоя коронация.

А ты, моя дорогая, поймешь нечто не менее важное. Отпуская контроль, ты не становишься слабой. Ты не становишься жертвой. Ты становишься Музой, которая своей откровенной, животной реакцией буквально вылепливает из своего мужчины Бога. Ты отдаешь ему бразды правления своей физиологией только для того, чтобы взамен получить космос. Твоя «слабость» под его языком и пальцами — это твое самое сильное заклинание.

Запомните оба: Власть Дающего — это не про унижение и не про доминирование в стиле дешевого БДСМ. Это про высочайший уровень доверия и психологической наготы. Это танец, в котором Мужчина берет абсолютный контроль, а Женщина с наслаждением его отдает.

Именно в этой точке вы перестаете быть просто любовниками, которые трутся друг о друга в темноте. Вы становитесь создателями своей собственной, закрытой от всего остального мира религии. Религии, где он — жрец, а ее экстаз — главное божество.

Ну что, теперь вы понимаете ставки? Теория ясна. Выдохните, стряхните с себя остатки смущения, потому что дальше мы будем разбирать анатомию этой власти до мельчайших нейронов, до каждого миллиметра ее тела и каждого движения твоего языка.

Готовься. Настоящая магия начинается прямо сейчас.

Почему ее стоны буквально бьют тебя током

Ты когда-нибудь задумывался, почему секс с «бревном» — даже если у этого бревна идеальная грудь, длинные ноги и лицо с обложки Vogue — опустошает? Почему механические фрикции в гробовой тишине вызывают лишь желание поскорее закончить, отвернуться к стене и уснуть? И наоборот: почему неидеальная, порой нелепая, взлохмаченная женщина, которая подоткнет под себя подушку и начнет жадно, громко, откровенно сходить с ума в твоих руках, заставляет твою кровь кипеть так, что плавится мозг?

Многие называют это «химией». Я называю это нейробиологией. И сейчас я вскрою для тебя механизм самой мощной сексуальной магии, которая заложена в нас эволюцией.

Речь пойдет о зеркальных нейронах.

Мужчина, слушай меня внимательно. В твоей голове встроена уникальная система — эволюционный Wi-Fi. Зеркальные нейроны — это клетки мозга, которые возбуждаются не только тогда, когда *ты* совершаешь действие или испытываешь эмоцию, но и тогда, когда ты *наблюдаешь*, как это делает кто-то другой.

Представь: ты ласкаешь её. Твои пальцы или язык находят ту самую точку. И в этот момент она делает резкий вдох, её спина выгибается, а с губ срывается низкий, вибрирующий, неконтролируемый стон.

Знаешь, что происходит в эту долю секунды в твоём мозге? Твои зеркальные нейроны вспыхивают, как новогодняя гирлянда. Они считывают её удовольствие, декодируют этот звук и... транслируют его прямо в твою нервную систему. Твой мозг на долю секунды обманывает сам себя: *он заставляет тебя физически прочувствовать отголосок её экстаза*.

Её стон буквально бьет тебя током. Это не метафора. Это реальный, измеримый приборами электрический импульс, который прошивает твой позвоночник и бьет прямо в пах. Твой уровень тестостерона и дофамина взлетает до небес. Твоя эрекция становится каменной не потому, что ты «потрогал тело», а потому, что ты подключился к её нервной системе. Её кайф становится твоим биологическим топливом.

Но здесь есть один важнейший, фундаментальный нюанс. Зеркальные нейроны невозможно наебать. Простите мне мой французский, но это самое точное слово.

А теперь я обращаюсь к тебе, моя дорогая.

Перестань имитировать. Перестань выдавать эти высокие, писклявые звуки дельфина, насмотревшись дешевого порно. Мужской мозг — это древний, гениальный локатор. Когда ты стонешь фальшиво, пытаясь «взбодрить» его эго, его зеркальные нейроны молчат. Он на подкорке чувствует фальшь. Это как смотреть плохую актерскую игру: вроде всё по сценарию, но не верится.

И еще одна вещь, о которой не пишут в глянцевах журналах. Запомни это, как Отче наш: твои голосовые связки напрямую, физиологически связаны с мышцами тазового дна.

Когда ты сжимаешь челюсти, чтобы не разбудить детей в соседней комнате. Когда ты зажимаешь горло, чтобы не издать «некрасивый» звук. Когда ты сдерживаешь стон — ты в эту же самую секунду рефлекторно спазмируешь свои интимные мышцы. Ты буквально *пересжимаешь* горло своему собственному оргазму. Оргазм любит расслабление и открытость, а ты выстраиваешь бетонную стену напряжения.

Открой рот. Расслабь челюсть. Позволь звуку рождаться не в горле, а где-то внизу живота, в диафрагме. Пусть это будет низкий, грудной, вибрирующий рык. Пусть это будет скулеж, тяжелое, горячее дыхание. Позволь себе звучать уродливо, животной, первобытно!

Потому что именно этот — *настоящий* — звук сносит мужчине башню.

Мужчина, когда ты слышишь этот звук, в вашей спальне запускается цепная реакция. Замыкается идеальная петля обратной связи. Смотри, как это работает:

Ты делаешь ей хорошо.

Она отвечает настоящим, глубоким стоном, теряя контроль.

Твои зеркальные нейроны ловят этот звук. Тебя прошибает током, твоё возбуждение взлетает в космос.

От этого мощнейшего прилива энергии твои движения становятся увереннее, ритм — точнее, напор — жестче и страстнее.

Она чувствует твою возросшую силу, её кайф утраивается.

Её стон становится громче и откровеннее.

И по кругу. Вы разгоняете друг друга, как андронный коллайдер, до таких скоростей, где физика перестает работать, и начинается чистая магия.

Вы больше не два отдельных тела. В этот момент, благодаря зеркальным нейронам, вы — одна единая, пульсирующая нейронная сеть. Ты чувствуешь то, что чувствует она. Она растворяется в той власти и страсти, которую транслируешь ты.

Звук её удовольствия — это твой главный навигатор. Это азбука Морзе, по которой она передает тебе шифры от своих самых тайных комнат. Слушай её дыхание. Слушай, на каком движении твоего языка или пальца её вдох ломается. И когда найдешь этот ритм — бей туда безжалостно, до тех пор, пока её стоны не превратятся в крик, который навсегда отпечатается на подкорке твоего мозга.

Вот она, настоящая алхимия секса. Готовьтесь, дальше мы будем учиться извлекать эти звуки из самых глубин её тела.

Как с помощью концентрации на ее вкусе и пульсе отключить свой собственный стресс

Давай начистоту. Главный враг современного секса — это не усталость и не возраст. Главный враг современного секса — это твоя гребаная голова.

Мужчина, я обращаюсь к тебе. Ты ложишься в постель, но ты не там. В твоей кровати незримо присутствуют твой босс, неоплаченные счета, курс валют, дедлайны, незакрытые сделки и тот идиот, который подрезал тебя на перекрестке. Твой мозг работает в режиме перегретого процессора. Кортизол (гормон стресса) блокирует тестостерон. И даже когда ты начинаешь ласкать женщину, ты делаешь это «на автомате», механически, думая о том, как бы поскорее закончить или, наоборот, как бы не закончить слишком быстро.

А теперь послушай меня. Я дам тебе инструмент, который не просто сделает тебя Богом в её глазах. Я дам тебе технику, которая спасет твою собственную нервную систему. Я называю это «Медитацией между ног».

Тебе не нужны коврики для йоги, благовония и мантры. Твой лучший дзен, твой персональный храм тишины и перезагрузки находится ровно между бедер твоей женщины.

Как это работает? Чтобы выключить тревожные мысли, мозгу нужен сверхмощный сенсорный якорь. Что-то настолько интенсивное, что перетянет на себя 100% твоего внимания. И природа создала идеальный механизм.

Когда ты опускаешься к ней, сделай одну вещь: закрой глаза. Выключи зрение. Позволь остальным органам чувств обостриться до предела.

Сначала — запах и вкус. Забудь всё, что тебе внушала глянцевая индустрия с её ароматами клубники и ванили. Запах возбужденной женщины — это запах самой жизни. Это пер-

вобытний, глубокий, слегка солоноватый, мускусный коктейль из феромонов. Вдохни его глубоко, всей грудью. Почувствуй этот вкус на своем языке. Концентрируйся на нем так, словно ты сомелье, дегустирующий коллекционное вино.

В тот момент, когда твой мозг начинает анализировать эту сложнейшую химическую формулу её желания, твои мысли о работе просто стираются. У мозга буквально не остается оперативной памяти на стресс. Вкус её влаги — это мощнейший нейробиологический триггер, который дает твоей нервной системе команду: «Мы в безопасности. Мы размножаемся. Мы живем».

А затем — найди пульс. Мало кто из мужчин (да и женщин тоже) знает эту фантастическую анатомическую тонкость. Когда женщина сильно возбуждена, к её тазу приливает огромное количество крови. Клитор, половые губы — всё это пронизано тончайшей сетью сосудов.

Прижмись губами или плоской стороной языка к её клитору или к внутренней поверхности бедра, чуть выше, у самой паховой складки. Замри на секунду. И просто слушай. Ты почувствуешь это. Тук. Тук. Тук. Крошечное, бешеное биение её крови.

Сделай этот пульс своим метрономом. Синхронизируй с ним свое дыхание. Подстрой под него движения своего языка. Если её пульс ускоряется — ускоряйся. Если замедляется перед новой волной — замедляйся.

Это состояние абсолютного потока. В этот момент не существует ни прошлого, ни будущего. Нет кредитов. Нет проблем. Есть только горячая, пульсирующая влага, вкус её желания на твоих губах и ритм её крови, который отбивается прямо в твой мозг. Это тотальное заземление. Ты обнуляешься, сбрасывая с себя напряжение всего дня, недели, месяца. Ты выходишь из этой «медитации» не просто возбужденным — ты выходишь обновленным, хищным, полным дикой, первобытной энергии.

А теперь — ты, моя дорогая. Отложи телефон, если ты сейчас его держишь, и вчитайся в каждое слово.

Я знаю твой главный загон. Ты лежишь там и думаешь: «А вдруг я не так пахну? А вдруг вкус какой-то не такой? Нужно было еще раз сходить в душ...». Ты сжимаешься. Ты напрягаешь бедра. Ты стесняешься своей природы.

Пойми одну грандиозную вещь. Своим стеснением ты не просто лишаешь себя удовольствия — ты выгоняешь своего мужчину из его единственного убежища.

Его мир там, за дверями спальни — жесток. Он каждый день носит броню, решает проблемы, конкурирует, терпит стресс. И когда он опускается между твоих ног, он ищет не идеальную стерильность операционной. Он ищет тебя. Настоящую, животную, живую.

Твой запах и вкус для любящего и желающего тебя мужчины — это ни с чем не сравнимое наслаждение. Это его антидепрессант. Когда ты расслабляешься, когда ты раскрываешь перед ним бедра и позволяешь ему погрузиться в этот процесс, ты даешь ему санкцию на отдых.

Позволь ему «выпить» твое желание. Позволь ему уткнуться лицом в твое лоно и забыть обо всем мире. Не торопи его. Не пытайся форсировать события, притягивая его к себе для классического секса, потому что тебе «неудобно, что он так долго там возится».

Он не возится. Он исцеляется об тебя. Он напивается твоей энергией.

Слушайте друг друга в этой тишине. Оральный секс — это не прелюдия. В правильном исполнении это глубочайший, почти мистический ритуал доверия. Мужчина через концентрацию на деталях её тела растворяет свой стресс. А Женщина, принимая эту тотальную, сфокусированную на ней мужскую энергию, расцветает так, как никогда не расцветет от простых фрикций.

Сбросьте настройки до заводских. Отключите мысли. Оставьте только вкус, запах и бешеный пульс под языком. И я гарантирую: вы откроете для себя такое измерение секса, из которого вам больше никогда не захочется возвращаться в скучную реальность.

Глава 2. Анатомия удовольствия, о которой молчали в школе

Забудь слово «вагина»: Вульва, уретра и преддверие. Учимся называть королевство правильными именами.

Давай сыграем в ассоциации. Я говорю «женские половые органы», а ты мысленно называешь первое слово, которое приходит на ум.

Спорим, это слово — «вагина»?

А теперь представь, что ты купил роскошный, многоуровневый особняк с цветущим садом, террасами и сложной системой умного дома. Но почему-то ты упорно называешь всё это великолепие словом «коридор». Звучит абсурдно, правда? Но именно это мы делаем, когда сводим всю невероятную, сложнейшую женскую анатомию к одному-единственному слову.

Мужчина, послушай меня. Ты не сможешь стать виртуозом, если не знаешь, как называется твой инструмент. Ты не сможешь взломать её удовольствие, если у тебя в руках неправильная карта.

А ты, моя дорогая, никогда не сможешь объяснить ему, как сделать тебе по-настоящему хорошо, если сама путаешься в географии собственного тела.

Я здесь для того, чтобы навсегда выбить из вашей спальни анатомическое невежество. Уберите старые контурные карты. Мы начинаем детальный разбор Королевства.

Вульва: Фасад, на котором написаны все пароли

Вагина — это *исключительно* внутренний мышечный канал. Трубка. Всё. То, что ты видишь глазами, то, что ты целуешь, гладишь и раздвигаешь пальцами — это Вульва.

Вульва — это лобок, большие и малые половые губы, клитор и его капюшон. Мужчина, запомни: вульва — это не «прелюдия» к вагине. Вульва — это главный пульт управления. Здесь сосредоточено 90% нервных окончаний, отвечающих за экстаз.

Главная ошибка большинства мужчин — они пытаются как можно скорее прорваться внутрь. Они стучатся в закрытую дверь, минуя фасад. Но если ты потратишь время на вульву... Если ты будешь ласкать языком внутреннюю сторону малых половых губ (они, кстати, способны набухать и увеличиваться в размерах от возбуждения, совсем как твой член), если ты будешь дразнить капюшон клитора, не касаясь самой жемчужины... Вагина сама распахнет перед тобой двери. Она наполнится влагой и станет горячей. Вульва — это кнопка «ВКЛ». Не игнорируй её.

Преддверие: Магический порог

А теперь — нюанс, о котором не пишут на популярных сайтах. Тонкость, которая отличает просто хорошего любовника от Бога секса.

Между малыми половыми губами и самим входом во влагалище есть небольшая зона. Она называется преддверие влагалища.

Это не просто «вход». Это сверхчувствительная, плотно усеянная нервными рецепторами территория. Именно здесь находятся бартолиновы железы, которые выделяют ту самую тягучую, прозрачную смазку.

Мужчина, когда твои пальцы или язык скользят вниз от клитора, не проваливайся сразу внутрь. Задержись на этом пороге. Очерти контур преддверия. Слегка надави на него. Проведи по нему плоским языком. Женщина в этот момент испытывает сумасшедшее, звенящее чувство предвкушения. Её мозг кричит: «Ну же, войди!», а ты продолжаешь дразнить этот магический порог. Это доводит до исступления.

Моя дорогая, прислушайся к себе в следующий раз. Ты почувствуешь, как от ласк преддверия по твоему животу разливается тяжелый, горячий свинец возбуждения.

Уретра: Тайный источник, о котором вы боялись спросить

Готов к срыву шаблонов?

Чуть выше входа во влагалище (и чуть ниже клитора) находится маленькое отверстие. Уретра. Мочеиспускательный канал. Большинство пар игнорируют эту зону, считая её «не сексуальной». Какая колоссальная, фатальная ошибка!

Слушай внимательно. Уретра у женщины — это не просто трубочка для вывода жидкости. Она окружена плотным слоем эректильной ткани — губчатым телом уретры. Во время возбуждения эта губка наливается кровью, набухает и становится невероятно чувствительной.

Более того, именно эта уретральная губка, пролегающая по передней стенке влагалища, и есть анатомическая основа пресловутой зоны G! Да-да, когда ты стимулируешь зону G изнутри, ты, по сути, массируешь уретральную губку через стенку вагины.

Но знаешь ли ты, что её можно стимулировать *снаружи*?

Мужчина, попробуй сделать это. Во время оральных ласк или игры пальцами, найди этот крошечный бугорок между клитором и входом во влагалище. Начни нежно, очень мягко, ритмично надавливать на него подушечкой пальца или плоским языком.

Именно вокруг уретры расположены парауретральные железы (железы Скина), которые называют «женской простатой». И именно грамотная стимуляция этой зоны (как изнутри, так и снаружи) приводит к самому загадочному и мощному явлению женской сексуальности — сквирту (женской эякуляции).

Когда ты научишься работать с уретральной зоной, её оргазмы выйдут на такой уровень глубины, что она забудет собственное имя.

Вагина: Внутренний космос с секретом

И вот только теперь мы добрались до вагины.

И здесь кроется еще один секрет, который перевернет твоё представление о фрикциях. Вагина чувствительна неравномерно! Внутренние две трети (ближе к шейке матки) практически лишены рецепторов касания. Они реагируют только на давление и растяжение.

А вот внешняя треть вагины (первые 3-5 сантиметров от входа) — это оргазмическая платформа. Она буквально прошита нервами, плотно охватывает член и пульсирует при оргазме.

Что это значит для тебя, мужчина? Это значит, что тебе не обязательно лупить её на всю длину, как поршнем, чтобы доставить удовольствие. Иногда медленные, дразнящие, неглубокие фрикции, когда твой член работает только в этой первой, самой чувствительной трети, массируя преддверие и уретральную губку — сводят женщину с ума гораздо сильнее, чем глубокое проникновение.

Ну что? Теперь вы видите разницу?

Моя прекрасная читательница, я хочу, чтобы ты перестала стесняться своего тела. Изучи свою вульву. Дотронься до преддверия. Почувствуй свою уретральную губку. Это твоя личная, встроенная природой империя наслаждения.

А ты, мужчина, теперь вооружен знаниями, которых нет у 95% парней на этой планете. Забудь слово «вагина» как универсальный термин. Называй вещи своими именами. Играй с вульвой. Дразни преддверие. Открой для себя магию уретры.

Потому что Королевство сдается только тому завоевателю, который знает каждый потайной ход в его стенах. Вперед. Тебя ждут великие открытия.

Айсберг под названием «Клитор»: головка, капюшон, ножки и луковицы. Почему тереть только «кнопку» — фатальная ошибка.

Давай начнем с самого большого, самого разрушительного мифа в истории секса.

Мужчина, признайся честно: как ты представляешь себе клитор? Как маленькую горошину? Как кнопку дверного звонка, на которую нужно ритмично и упорно жать, чтобы из-за двери наконец-то вышла оргазмическая фея?

Если ты киваешь, то прямо сейчас я переверну твой мир с ног на голову.

То, что ты видишь, то, что ты привык тереть пальцем, надеясь на чудо — это даже не верхушка айсберга. Это лишь снежинка на его вершине. Забудь слово «кнопка». Клитор — это не точка на карте. Клитор — это грандиозная, трехмерная, скрытая под кожей анатомическая империя, размером с твою ладонь.

И если ты хочешь стать тем самым мужчиной, чьи прикосновения заставляют женщину терять рассудок, ты обязан выучить архитектуру этого айсберга.

Головка и Капюшон: Почему прямое касание убивает кайф

То, что мы привыкли называть клитором — это его головка. Крошечная жемчужина, в которой сконцентрировано более 8 000 (а по последним исследованиям, свыше 10 000!) нервных окончаний. Для сравнения: на головке твоего члена их всего около 4 000. А теперь представь, что вся эта гиперчувствительность упакована в миллиметровый объем.

Именно поэтому, когда ты, не разогрев её, начинаешь активно, с нажимом тереть саму головку, женщина не чувствует удовольствия. Она чувствует боль, раздражение или глухое онемение. Это как пытаться слушать симфонию Моцарта, выкрутив громкость колонок так, что они хрипят и лопаются. Ты просто вырубаешь ей систему предохранителями.

Секрет №1. Природа гениальна. Она создала для этой жемчужины защитный чехол — капюшон клитора. Мужчина, твой главный маневр — ласкать головку *через* капюшон. Используй плоский, широкий язык или подушечку пальца, чтобы мягко сдвигать кожу капюшона по головке. Смазка (естественная или из флакона) здесь обязательна! Скользи по этому капюшону, создавая опосредованное, обволакивающее трение. Именно это сводит с ума.

Ножки клитора: Скрытые крылья экстаза

А теперь мы ныряем под воду, к скрытой массе айсберга. От головки вглубь тела, под лобковой костью, расходятся две длинные структуры — ножки клитора (clitula). Они похожи на крылья летучей мыши или на перевернутую букву V. И в длину они достигают 9-11 сантиметров!

Эти ножки огибают влагалище с двух сторон. Они состоят из пещеристых тел — точно таких же, как в твоём члене. Когда женщина возбуждается, эти ножки наливаются кровью, пульсируют и увеличиваются в размерах.

Секрет №2. Как до них добраться, если они под кожей? Давлением! Пока один твой палец скользит по капюшону, положи основание ладони (или другие пальцы) на её лобок — чуть выше головки клитора и по бокам от неё. Начни делать мягкие, но глубокие, плотные массирующие движения. Ты будешь стимулировать разбухшие ножки клитора сквозь ткани. Для её нервной системы это ощущается как глубокий, заполняющий изнутри, низкочастотный гул удовольствия.

Луковицы преддверия: Горячие объятия

Спускаемся еще ниже. Под половыми губами, окружая вход во влагалище, лежат клиторальные луковицы (или луковицы преддверия). Это две массивные подушки из эректильной ткани, которые тоже являются частью клиторальной системы.

Когда ты довел её до точки кипения, луковицы максимально наполняются кровью.

Моя дорогая, ты знаешь это чувство. Это то самое ощущение тяжести, приятного распирания вниз. Когда тебе кажется, что всё внутри пульсирует и требует прикосновения. Именно

из-за разбухших луковиц вход во влагалище становится более узким, плотным, обхватывающим, когда ты сильно возбуждена.

Секрет №3. Мужчина, когда луковицы набухли, легкие пощипывания или захваты больших и малых половых губ целиком (двумя пальцами или губами) отзовутся разрядом тока прямо в её мозг. Ты не просто трогаешь кожу — ты массируешь налитую кровью часть клитора.

А теперь собираем пазл воедино.

Мужчина, посмотри на свою руку. Твой палец — это точечный инструмент. Но женская анатомия требует объема. Когда ты ласкаешь её, забудь про движение «вверх-вниз по одной точке». Положи руку так, чтобы подушечка среднего пальца работала с капюшоном, указательный и безымянный мягко массировали лобок (ножки клитора), а большой палец поглаживал набухшие половые губы (луковицы).

Когда ты работаешь языком — не делай его острым колышком! Распластай язык. Пусть он будет широким и мягким. Захватывай им не только головку, но и всё пространство вокруг. Вжимайся лицом в её лобок, создавая широкое давление на скрытые ножки.

Ты больше не жмешь на кнопку. Ты играешь на огромном, многооктавном инструменте. Ты дирижируешь целой симфонией её нервной системы.

Секрет тотального, срывающего крышу женского оргазма кроется именно в этой синергии. Когда ты одновременно воздействуешь на головку через капюшон, массируешь ножки под лобковой костью и стимулируешь налитые кровью луковицы, её тело буквально перестает ей принадлежать. Разрозненные искры сливаются в один гигантский электрический шторм. Это уже не просто локальная, короткая разрядка. Это то самое цунами, которое выгибает её спину, заставляет впиваться ногтями в твои плечи и кричать так, что у тебя самого мутнеет в глазах.

А теперь я обращаюсь к тебе, моя дорогая.

Ты читаешь это и, держу пари, у тебя в голове сейчас со звонким щелчком складывается пазл. Теперь ты понимаешь, почему иногда его пальцы кажутся тебе резкими, чужими и раздражающими? Почему, когда он упорно и монотонно трет одно и то же место, тебе хочется перехватить его руку или сжать бедра? Потому что он пытался сыграть симфонию на одной струне, игнорируя весь твой оркестр.

Изучи свой собственный айсберг. Наедине с собой прощупай эти скрытые зоны. Почувствуй, как отзываются ножки клитора под лобком, когда ты сильно возбуждена. Обрати внимание на тяжесть луковиц.

А когда он в следующий раз опустится к тебе — положи свою ладонь поверх его руки. Не стесняйся направлять! Распластай его пальцы так, чтобы они захватывали весь этот объем. Покажи ему эту архитектуру в действии. Твой мужчина будет тебе только благодарен, ведь ни один адекватный завоеватель не откажется от точных координат главного сокровища. Позволь ему перестать блуждать в потемках.

Забудьте про «кнопку». Забудьте про скучное, механическое трение.

Клитор — это не точка на теле. Это грандиозный, спрятанный под кожей континент, единственный орган в человеческом теле, созданный эволюцией исключительно и только ради одной цели — дарить чистейший, абсолютный экстаз.

И теперь у вас обоих есть карта этого континента. Пользуйтесь ею безжалостно, жадно и с наслаждением. И готовьтесь к настоящим землетрясениям в вашей спальне. Дальше будет только горячее.

Точка G, зона U и глубокая зона A. Секрет продвинутых мастеров.

Если женская вульва — это фасад и пульт управления, то влагалище — это Внутренний Космос.

Мужчина, забудь всё, что ты видел в порно. Забудь движения отбойного молотка. Когда ты проникаешь внутрь женщины — пальцами, языком или членом — ты не просто совершаешь фрикции. Ты отправляешься в экспедицию по галактике, о которой большинство мужчин не имеет ни малейшего понятия. Они блуждают в темноте, надеясь случайно наткнуться на удовольствие.

Но ты — не большинство. Ты читаешь эту книгу. И прямо сейчас я выдам тебе бортовой журнал с точными координатами самых мощных оргазмических зон.

А ты, моя дорогая, читай это так же внимательно. Потому что это карта твоего собственного тела, твоей безграничной силы, которой ты обязана научиться управлять.

Надеваем скафандры. Мы погружаемся.

Зона U: Звонящий порог

Мы начинаем с самого входа. Первые сантиметры влагища — это передний край обоняния и главный источник наслаждения. На передней стенке (той, что ближе к животу), сразу за входом, располагается зона U — уретральная губка.

Я уже упоминала уретру снаружи, но её корень, её основная масса уходит глубоко внутрь. Зона U — это плотная, пронизанная сосудами ткань, которая набухает во время возбуждения, обхватывая твои пальцы или член.

Как работать с зоной U: Мужчина, когда ты вводишь пальцы, не спеши пронзить её до самой матки. Остановись на первой фаланге. Согни палец крючком и мягко, но уверенно помассируй переднюю стенку прямо у самого входа. Зона U обожает круговые, дразнящие движения. Для женщины это ощущается как пронзительный, электрический зуд, который заставляет её бедра инстинктивно подаваться навстречу твоей руке. Это идеальный разогрев перед погружением на глубину.

Точка G: Разрушение мифа и анатомия экстаза

Спускаемся чуть глубже (на 3-5 сантиметров) по той же передней стенке. Добро пожаловать в легендарную зону G.

Почему я называю её «зоной», а не «точкой»? Потому что искать там «кнопку» или «горошину» — это фатальная ошибка. Зона G (которую правильнее называть железами Скина или женской простатой) — это площадь размером с монету, которая ощущается как шероховатый, ребристый участок на гладком небе влагища. По текстуре она напоминает грецкий орех или нёбо у тебя во рту.

Секрет мастеров: Зона G не терпит нежности. Если ты будешь легонько гладить её, как котенка, женщина не почувствует ничего, кроме странного щекотания. Зона G требует плотного, уверенного давления.

Введи два пальца (указательный и средний) подушечками вверх. Сделай знаменитое движение «иди сюда» — помани её изнутри. Прижимай пальцы к передней стенке и ритмично массируй эту шероховатость.

А теперь слушай меня, моя дорогая. Это критически важно. В ту секунду, когда он начнет правильно стимулировать зону G, твой мозг запаникует. Тебе покажется, что ты сейчас описываешься. И ты сделаешь то, что делают 90% женщин: ты сожмешься, напряжешься и скажешь: «Подожди, мне нужно в туалет».

Не нужно! Я официально запрещаю тебе останавливаться в этот момент! Это обманчивое чувство возникает потому, что разбухшая зона G давит на твой мочевой пузырь. То, что ты принимаешь за желание помочиться — это предвестник одного из самых грандиозных, сквиртовых оргазмов в твоей жизни. Расслабь живот. Выдохни. Откройся этому давлению. Позволь жидкости (это не моча, это женский эякулят!) вырваться наружу. В ту секунду, когда ты отпустишь контроль, ты улетишь в такой космос, что забудешь свое имя.

Зона А: Грааль Продвинутых Любовников

Если зону G знают многие, то зона А (Anterior Fornix Erogenous zone) — это засекреченная территория. Это элитный уровень.

Где она находится? Пройди зону G и двигайся еще глубже. В самом конце влагалища, там, где оно упирается в шейку матки, есть небольшой «карман» — передний свод влагалища. Зона А находится прямо перед шейкой матки, на той же передней стенке.

Мужчина, чтобы достать до неё пальцами, они должны быть длинными, или тебе придется проникнуть достаточно глубоко. Но когда ты её найдешь... о, поверь мне, реакция женщины вознаградит тебя за все старания.

В чем магия зоны А?

Мгновенный потоп. Стимуляция зоны А заставляет влагалище выделять невероятное, сумасшедшее количество смазки. Если женщина суховата, несколько минут работы с зоной А превратят её лоно в скользящий, горячий океан.

Мягкая сила. В отличие от клитора или зоны G, которые бьют током и требуют дикого напряжения, зона А дает глубокий, резонирующий, маточный оргазм. Это волны тепла, которые разливаются от самого центра её естества до кончиков пальцев на ногах.

Техника стимуляции: Здесь, в отличие от зоны G, движение «иди сюда» не сработает. Зона А любит длинные, плавные, скользящие, растягивающие движения. Заведи пальцы (или изогнутую игрушку, или член) глубоко внутрь, и словно пытайся мягко растянуть, разгладить эту дальнюю стенку.

Моя прекрасная читательница, когда он найдет твою зону А, ты можешь заплакать. И это будут слезы абсолютного катарсиса. Этот вид стимуляции затрагивает самые глубокие нервные узлы малого таза. Он снимает эмоциональные блоки. Он дарит чувство тотальной, животной безопасности и принадлежности.

Мужчина, посмотри на свои руки. Теперь это не просто плоть. Это ключи от её Внутреннего Космоса. Когда ты занимаешься с ней любовью, используй эти знания как виртуозный дирижер. Начни с дразнящей вибрации в зоне U. Перейди к плотному, настойчивому, ритмичному давлению на зону G. А когда она будет извиваться на грани оргазма, проскользни глубже и подари ей долгую, гипнотическую волну зоны А.

Объедини это с тем, что ты уже знаешь о клиторе снаружи. Соедини внешний огонь и внутреннюю глубину.

Вы больше не занимаетесь сексом. Вы творите магию. И поверьте моему опыту, после ТАКОГО путешествия, гравитация обычной жизни над вами больше не властна.

Эстетика разнообразия (формы, размеры, асимметрия).

Если бы наши знания о женском теле формировались исключительно индустрией порнографии, мы бы решили, что все женщины сошли с одного фабричного конвейера.

Мы живем в эпоху «порно-стандарта». В голове у большинства мужчин (и, что гораздо страшнее, у самих женщин) засел идеальный, отфотошопленный образ: аккуратная, симметричная шелочка нежно-розового цвета, где малые половые губы полностью спрятаны за большими. Никаких складок. Никакого пигмента. Абсолютно гладкий, безликий пластик. «Барби-стандарт».

И знаешь, к чему это привело? К катастрофе.

Я каждый день вижу, как этот миф разрушает интимную жизнь. Женщины ложатся под нож хирурга, чтобы отрезать куски собственной оргазмической ткани ради «аккуратного вида». Мужчины теряются и пугаются, встретив в реальной постели живую, настоящую анатомию.

Сегодня мы навсегда разобьем этот пластиковый манекен. Мы будем учиться видеть истинную красоту.

Моя дорогая, я обращаюсь сейчас к тебе.

Вспомни, сколько раз ты просила его выключить свет? Сколько раз ты рефлекторно сдвигала бедра, когда он опускался к тебе лицом, потому что боялась, что он увидит твою «неидеальность»? Тебе кажется, что твои малые губы слишком длинные? Что они темные? Что одна сторона заметно больше другой?

Послушай меня внимательно и впитай каждое слово: с тобой всё абсолютно, потрясающе нормально.

Женская вульва — это не штамповка. Это отпечаток пальца. Это радужка глаза. В природе не существует двух одинаковых орхидей, и в мире не существует двух одинаковых вульв. Твоя асимметрия — это признак того, что ты живой, биологический организм, а не кукла. Твои выступающие малые губы — это не «уродство», это эволюционный подарок! Чем больше ткани в малых половых губах, тем больше там кровеносных сосудов и нервных окончаний. Тем сильнее они способны набухать, тяжелеть и пульсировать, когда ты возбуждена. Ты стесняешься своего главного оргазмического богатства!

Выбрось этот мусор из головы. Твое тело — это шедевр, написанный природой в единственном экземпляре. И пока ты прячешь его в темноте, ты сама блокируешь свой путь к грандиозному удовольствию. Потому что женщина, которая стесняется, не способна расслабиться. А без тотального расслабления не бывает срывающего крышу экстаза.

А теперь слушай меня ты, мужчина.

Если ты хочешь быть не просто «парнем на одну ночь», а Истинным Мастером, которого она будет вспоминать с дрожью в коленях, ты должен стать эстетом. Ты должен научиться читать её тело, как гурман читает меню мишленовского ресторана.

Забудь про пластиковый стандарт. Научись кайфовать от разнообразия!

Миф 1. Выступающие малые губы — это некрасиво.

Секрет Мастера: Если перед тобой женщина, чьи малые губы выглядывают из-за больших, как бархатные лепестки — ликуй. У тебя в руках невероятный инструмент. Эта ткань (мы с тобой уже знаем, что это часть клиторальной системы) создана для твоих губ и языка. Во время куннилингуса не игнорируй их! Захвати этот выступающий край малых губ своими губами. Слегка потяни. Пососи их. Помассируй их плоским языком. Они настолько пронизаны нервами, что от одного этого легкого втягивания она выгнет спину дугой. Ты не сможешь сделать этого с «короткой» анатомией. Используй этот объем как свой козырь!

Миф 2. Асимметрия — это дефект.

Секрет Мастера: У 80% женщин одна малая половая губа длиннее или толще другой. У многих капюшон клитора смещен чуть в сторону. Что это значит для тебя? Это значит, что ты должен быть исследователем. Возможно, та сторона, где ткани больше, более чувствительна к давлению. А та, где меньше — отзывается на легкие, дразнящие касания. Изучай её ландшафт. Когда ты покажешь ей, что ты замечаешь каждую её складочку, каждый изгиб, и что тебя это *заводит*, — она расцветет. Ты снимешь с неё броню стыда, и она отдастся тебе с такой первобытной яростью, о которой ты даже не мечтал.

Миф 3. Вульва должна быть светло-розовой.

Секрет Мастера: Цветовая палитра Королевства бесконечна. От бледно-персикового до насыщенного бордового, лилового, кофейного и темно-коричневого. Очень часто малые губы по краям темнее, чем у основания. Это зависит от генетики, гормонов и — внимание — от кровоснабжения! Чем темнее и насыщеннее цвет ткани (особенно во время возбуждения), тем мощнее туда приливает кровь. Когда ты видишь эти глубокие, сливовые, бордовые оттенки

— знай, перед тобой зона высочайшего напряжения. Это чистая, концентрированная энергия желания, готовая взорваться под твоими пальцами.

Мои дорогие читатели. Идеальная вульва — это не та, что похожа на картинку из журнала.

Идеальная вульва — это та, которая прямо сейчас влажно блестит перед тобой. Та, которая пахнет её возбуждением. Та, которая пульсирует и меняется в размерах, реагируя на твой шепот, на твоё дыхание, на твои прикосновения.

Мужчина, когда ты в следующий раз окажешься между её бедер, не спеши. Включи приглушенный свет. Посмотри на неё. И скажи ей, какая она красивая. Скажи, как тебя заводит её форма. Поцелуй каждую складочку, от которой она так отчаянно пыталась избавиться в своих мыслях.

Поверь мне: в ту секунду, когда женщина понимает, что мужчина искренне, животной восхищается её *настоящей* природой, в её голове рушатся стены.

Именно на руинах этого стыда рождается самый дикий, самый искренний и всепоглощающий секс в вашей жизни. Любите разнообразие. Празднуйте его. И наслаждайтесь каждым уникальным шедевром, до которого вам посчастливилось дотронуться.

Глава 3. Вкус, запах и гормоны: секреты химии тела

Биология аромата: Что такое здоровая микрофлора, pH-баланс и феромоны.

Давай поговорим о том, о чем в приличном обществе принято молчать. О самом мощном, первобытном и честном триггере сексуального желания. Об аромате женского тела.

Мы снова возвращаемся к проклятию индустрии для взрослых и глянцевого журналов. Они внушили нам чудовищную ложь: идеальная женщина в постели должна пахнуть клубничным зефиром, альпийским лугом или... ничем. Быть абсолютно стерильной, как кусок мыла.

И знаешь, что это сделало с нами?

Это породило поколения женщин, которые до истерики боятся своего естественного запаха. И поколения мужчин, которые брезгливо морщат нос, столкнувшись с настоящей, живой биологией.

Я заявляю прямо: стерильность — это смерть для либидо. Настоящий, животный, срывающий крышу секс начинается там, где вы оба признаете химию своих тел.

Моя дорогая, я обращаюсь сейчас к тебе.

Сколько раз ты бежала в душ перед сексом, отчаянно намазывая свою вульву гелем с ароматом «морского бриза»? Сколько раз ты сжималась в комок, когда он опускался к тебе лицом, боясь, что ты «как-то не так пахнешь»?

Прекрати. Прямо сейчас. То, что ты смываешь — это не грязь. Это твоя суперсила.

Твое влагалище — это гениальная, самоочищающаяся экосистема. Там правит бал здоровая микрофлора, состоящая в основном из лактобактерий. Эти крошечные воины вырабатывают молочную кислоту, создавая внутри идеальный pH-баланс (от 3.8 до 4.5). Это кислая среда. Такая же, как у дорогого сухого вина, натурального йогурта или крафтового сыра.

Именно поэтому здоровая женщина имеет запах. Легкий, слегка терпкий, мускусный, иногда с нотками металла, меда или кефира. Это запах жизни!

Когда ты агрессивно вымываешь всё это ароматизированным мылом или делаешь спринцевания, ты убиваешь своих защитников. Ты нарушаешь pH. Ты открываешь ворота для инфекций (и вот тогда действительно появляется резкий, рыбный или дрожжевой запах, который кричит: «Срочно к врачу!»). Вода. Только теплая вода для внешней части вульвы. Всё. Внутренний Космос очистит себя сам. Не лишай себя своего главного оружия.

А теперь, мужчина, слушай меня очень внимательно.

Почему я назвала её аромат «оружием»? Потому что ты даже не представляешь, как легко твой мозг поддается взлому.

Секрет кроется в одном слове: Феромоны. А если точнее — в копулинах.

Копулины — это особые жирные кислоты, которые выделяются во влагалищном секрете женщины. Особенно мощно они вырабатываются в период овуляции и в моменты, когда она сильно возбуждена.

Ты думаешь, что ты сам решаешь, когда хочешь её? Ха! Копулины — это невидимый газ, биохимический хакер, который обходит твою логику и бьет прямо в рептильную часть твоего мозга. Научно доказано: когда мужчина вдыхает копулины, уровень его тестостерона взлетает до 150% за считанные минуты! Твое дыхание учащается, зрачки расширяются, а критическое мышление отключается. Ты превращаешься в голодного, целеустремленного хищника, который хочет только одного — овладеть этой женщиной.

Но вот в чем загвоздка. Копулины невозможно подделать. Ни одни духи за тысячу долларов не содержат этот код. Они работают только в связке с её естественным, слегка мускус-

ным ароматом. И когда она смывает его клубничным гелем, она выключает ту самую магию, которая могла бы превратить тебя в ненасытного зверя.

Секрет Продвинутых Мастеров (Как использовать это на практике):

Мужчина, я открою тебе психологический нюанс, который изменит твою интимную жизнь навсегда.

Женщина невероятно уязвима, когда ты находишься между её бедер. В её голове крутятся миллионы мыслей, и главная из них: «Нравится ли ему то, что он чувствует и обоняет?». Пока она задает себе этот вопрос, она не может расслабиться. Оргазм блокируется.

Как Мастер разрушает этот блок? Когда ты опускаешься к её лону, перед тем как прикоснуться языком к её капюшону или луковицам... Сделай глубокий, шумный вдох. Прямо уткнись носом в её лобок, в её складочки, и вдохни её аромат так, словно это самый изысканный парфюм в мире. И выдохни с протяжным, тихим стоном.

Скажи ей: «Господи, как ты потрясающе пахнешь». Или: «Меня сводит с ума твой запах».

В эту секунду в её голове произойдет ядерный взрыв. Ты не просто принял её природу — ты показал, что ты от неё кайфуешь. Ты снял с неё броню стыда, которую на неё надевало общество годами. В ответ на это её тело выработает еще больше смазки, еще больше копулинов, и её возбуждение взлетит до небес.

Мои дорогие, запах — это невидимая нить, связывающая ваши тела на самом древнем, довербальном уровне.

В нашем мозге обонятельный центр находится вплотную к лимбической системе — той самой зоне, которая отвечает за базовые эмоции, память и первобытные инстинкты. Запах работает быстрее, чем зрение, быстрее, чем слух, быстрее, чем любые твои логические мысли. Он бьет прямо в подкорку.

Моя прекрасная читательница.

Я хочу, чтобы с сегодняшнего дня ты перестала воевать со своей физиологией. Твое тело умно. Оно знает, как привлечь и свести с ума подходящего партнера. Когда ты позволишь себе быть настоящей, когда ты разрешишь себе пахнуть *женщиной*, а не парфюмерной фабрикой или химическим гелем, ты обретишь колоссальную власть. Ты перестанешь быть зажатой девочкой, боящейся осуждения, и превратишься в раскованную, свободную богиню, которая кайфует от самой себя. А женщина, которая кайфует от себя, способна испытывать такие оргазмы, от которых сотрясаются стены.

Мой дорогой исследователь.

Теперь у тебя есть тайное знание. Не морщи нос от естественности. Наоборот, ищи её. Пей её. Сделай её аромат своим личным сортом героина. Когда ты спускаешься туда, покажи ей свою животную природу. Заройся лицом в её бедра, вдохни этот терпкий, влажный, опьяняющий запах её возбуждения и позволь копулинам сделать свою работу — отключить твой разум и включить твои инстинкты на максимум.

Биология — это не «грязно». Биология — это божественно.

В ту секунду, когда вы оба примете этот факт, вы навсегда попроситесь со скучным, пластиковым сексом. Вы откроете дверь в мир, где правит чистая, первозданная, срывающая крышу страсть. И поверьте, этот мир пахнет просто ошеломительно.

Дышите друг другом. И готовьтесь к тому, что дальше мы погрузимся в еще более глубокие тайны.

Как менструальный цикл женщины меняет ее вкус, запах и (главное!) чувствительность клитора.

Если ты думаешь, что женщина — это стабильный, неизменный механизм, к которому достаточно однажды подобрать код, то ты совершаешь самую большую ошибку в своей сексуальной жизни.

Я открою тебе страшную, но прекрасную правду: ты никогда не спишь с одной и той же женщиной дважды. Каждый месяц в ее теле разворачивается грандиозная гормональная симфония. И в зависимости от того, какой сегодня день ее цикла, меняется абсолютно всё: плотность ее тканей, ее аромат, вкус ее соков и — самое критичное — чувствительность ее клитора.

Новички используют один и тот же прием день за днем, удивляясь, почему вчера она стонала от восторга, а сегодня раздраженно сдвигает бедра. А продвинутые Мастера... Мастера знают, что женщина — это живой календарь, и умеют играть на этих изменениях, как виртуозы.

Давай я выдам тебе карту этой магии.

Моя дорогая, сейчас я обращаюсь к тебе. Хватит делить свой месяц на «эти дни» и «нормальные дни». Твой цикл — это твоя личная алхимия. Твое тело каждый день смешивает новый коктейль из эстрогена, прогестерона и тестостерона. Пойми свои сезоны, научись их чувствовать, и ты сможешь направлять своего мужчину так, чтобы получать космический кайф 365 дней в году.

А теперь, мужчина, бери блокнот и запоминай. Вот твои четыре сезона.

Сезон 1. Весна и Высокое Лето (Фолликулярная фаза и Овуляция — с 6 по 14 день). Время Хищницы.

В эти дни уровень эстрогена взлетает до небес, а к середине цикла к нему присоединяется всплеск тестостерона. Биологически она готова к зачатию.

Ее вкус и запах: Это время чистого, сладкого нектара. Смазки становится невероятно много, она прозрачная, скользкая (как яичный белок). Запах становится легким, цветочным, с максимальной концентрацией тех самых феромонов-копулинов, о которых мы говорили. На вкус она становится слаще, мягче.

Клитор: Внимание! В этот период клитор наливается кровью, становится упругим, дерзким и жаждет интенсивности.

Секрет Мастера: Сейчас не время для робких поглаживаний. В эти дни она хочет чувствовать твою силу. Клитор в фазу овуляции прекрасно переносит прямое, ритмичное, довольно плотное давление. Твой язык может быть жестким и быстрым. Твои пальцы могут двигаться уверенно и напористо. Она сейчас — на пике своей животной похоти. Дай ей огня.

Сезон 2. Осень (Лютениновая фаза — с 15 по 28 день). Время Жрицы.

Яйцеклетка вышла. В игру вступает гормон прогестерон. Организм (даже если зачатия не было) готовится к гипотетической беременности. Энергия замедляется, направляясь внутрь.

Ее вкус и запах: Химия радикально меняется. Смазка становится более густой, кремовой, беловатой. pH сдвигается, и ее вкус из «легкого просекко» превращается в «тяжелое, терпкое, выдержанное вино». Запах становится глубоким, мускусным, животным, с легкой кислинкой.

Клитор: *Слушай меня внимательно, это точка провала 90% мужчин.* Под действием прогестерона ткани вульвы и сам клитор становятся гиперчувствительными, иногда вплоть до болезненности. Если ты применишь к ней ту же агрессивную, быструю технику, что и неделю назад, ей будет неприятно! Она инстинктивно сожмется.

Секрет Мастера: Сбавь обороты. Сейчас ей нужна не скорость, а глубина, тепло и медлительность. Забудь про острый язык. Используй плоскую, мягкую часть языка. Дыши на ее лобок горячим воздухом. Массируй ее малые губы широкими, обволакивающими движениями, не концентрируясь только на капюшоне клитора. В эти дни она возбуждается от долгих прелюдий, от эмоциональной близости и чувства тотальной безопасности.

Сезон 3. Зима (Менструация — с 1 по 5 день). Первобытная магия.

О, как много здесь ложного стыда! Большинство пар ставят секс на паузу. Но я говорю тебе: секс во время месячных (если оба партнера не против) — это один из самых глубоких и оргазмичных опытов.

Ее вкус и запах: Кровь меняет все. Запах становится железистым, металлическим, первобытным — запахом меди и земли.

Клитор: Органы малого таза переполнены кровью. Клитор тяжелый, набрякший, как спелая темная ягода.

Секрет Мастера (для него и для нее): Моя дорогая, оргазм — это лучшее природное обезболивающее. Сокращения матки во время оргазма выталкивают кровь быстрее, снимая спазмы, а выброс эндорфинов гасит боль лучше любых таблеток. Мужчина, постелите темное полотенце и забудьте о правилах. Менструальная кровь — это самая невероятная, горячая и скользкая природная смазка на планете. В эти дни стимуляция клитора должна быть мягкой, тягучей, как мед. Обхватывай ее пальцами, создавай вакуум губами. Она уязвима, но при правильном подходе оргазмы в эти дни обладают сокрушительной, глубинной силой.

Мои дорогие читатели.

Обычный любовник просто нажимает на кнопки, надеясь на результат. Мастер — читает химию женщины.

Мужчина, когда ты в следующий раз прикоснешься к ней языком или пальцами, остановись на секунду. Оцени ее вкус. Почувствуй текстуру ее соков. Обрати внимание, как отзывается ее клитор — просит ли он жесткого ритма или мягкого, теплого обволакивания? Подстройся под ее сезон.

А ты, моя прекрасная женщина, перестань стесняться своих трансформаций. Говори ему: «Сегодня я гиперчувствительна, будь нежнее» или «Сегодня я хочу, чтобы ты взял меня жестко».

Когда вы оба начнете танцевать в ритме ее гормонов, секс перестанет быть рутиной. Он превратится в захватывающее путешествие длиною в жизнь, где каждый новый день приносит совершенно новые, невероятные оттенки наслаждения.

Влияние ананасов, кофе, алкоголя и сигарет на вкус (работает ли это на самом деле?).

Давай поговорим о вкусе. О том самом интимном, сокровенном нектаре, вокруг которого выстроена целая индустрия мифов, глянцевого совета и нелепых ожиданий.

Сколько раз ты слышал эту байку? «Если она съест килограмм ананасов, то в постели будет на вкус как тропический коктейль». Глянец годами продает нам идею, что женское лоно должно по вкусу напоминать клубничный сироп или ванильное мороженое.

Я здесь для того, чтобы сбросить эту сахарную пудру с нашей сексуальности. Мы разберем химию вкуса на молекулы. Я расскажу тебе, что действительно работает, что безнадежно портит вкус, и почему попытка превратить женщину в десерт — это преступление против природы.

Моя прекрасная, я начну с тебя.

Влагалищный секрет — это сложный биологический коктейль. Он состоит из воды, белков, углеводов, электролитов и, самое главное, уникальной микрофлоры (тех самых лактобактерий, которые поддерживают кислый pH-баланс). И да, то, что попадает в твой желудок, всасывается в кровь и неизбежно выделяется через слизистые оболочки и железы по всему телу. Твоя диета действительно меняет твой вкус. Но работает ли ананас?

Миф об ананасе: Правда и вымысел

И да, и нет. Ананас, как и цитрусовые (апельсины, грейпфруты), киви и сельдерей, действительно делает вкус более мягким. Но не потому, что твои соки волшебным образом превращаются в сок Рич.

Секрет в ферментах и кислотности. Ананас содержит бромелайн и витамин С, которые помогают сбалансировать pH и нейтрализовать тяжелые, горькие нотки, вызванные расщеплением белков. Он делает вкус более легким, слегка сладковатым, «чистым». *Но есть нюанс, о котором молчат журналы:* если ты, моя девочка, выпьешь литр пакетированного ананасового сока, ты сделаешь только хуже. Ударная доза промышленного сахара вызовет всплеск инсулина и мгновенно спровоцирует рост дрожжевых грибов (кандиды). Вместо нектара ты получишь кислый, дрожжевой привкус и зуд. *Правило Мастера:* Только свежий фрукт. И только за 12–24 часа до секса. Пищеварительной системе нужно время, чтобы химия сработала.

Главные враги вкуса: кофе, алкоголь и сигареты

А теперь давай о темной стороне. Мужчина, если вы с ней провели вечер в баре, выпили по три коктейля, выкурили полпачки сигарет и запили всё это двойным эспрессо утром, — не жди, что между её бедер тебя встретит альпийский луг.

Вот как легальные стимуляторы убивают вкус (причем у обоих партнеров):

Кофе: Обожаешь свой утренний капучино? Знай: кофе повышает кислотность желудка и сильно обезвоживает организм. Из-за нехватки воды концентрация солей и белков в выделениях резко возрастает. Вкус становится резким, тяжелым, концентрированно-горьким.

Сигареты и вейпы: Это абсолютное зло для куннилингуса. Смолы, никотин и химические ароматизаторы выделяются через все поры тела. Курение придает женским сокам затхлый, пепельный, иногда химически-металлический привкус. Более того, никотин сужает сосуды, а значит, её клитор получит меньше крови, и она возбудится гораздо слабее.

Алкоголь: Мощнейший диуретик. Спирт высушивает слизистые. Когда в теле нет воды, соки становятся густыми, вязкими, а их вкус — кислым или горьковато-дрожжевым (особенно после пива или дешевого вина).

Мясо и специи: Обилие красного мяса, чеснока, лука и карри делает выделения резкими, «тяжелыми» и очень мускусными. Это не значит, что мясо есть нельзя, но если впереди горячая ночь — лучше выбрать рыбу или легкий салат.

Главный секрет идеального вкуса (О котором никто не пишет)

Хочешь знать настоящий секрет самого вкусного, опьяняющего женского лона? Это не сахар. И не фрукты. Это ВОДА и ПРОБИОТИКИ.

Моя дорогая, если ты пьешь 1,5–2 литра чистой воды в день, твои соки становятся обильными, прозрачными и кристально чистыми на вкус. А если ты регулярно ешь натуральный йогурт (без сахара), кефир, квашеную капусту или принимаешь качественные пробиотики, ты поддерживаешь армию лактобактерий. Знаешь, какой вкус у абсолютно здоровой, хорошо увлажненной женщины? Это вкус дорогого греческого йогурта с каплей морской воды. Легкая, будоражающая кислинка на фоне чистой свежести. Это невероятно сексуально.

Мужчина, теперь я обращаюсь к тебе. Слушай меня внимательно.

Когда ты опускаешься к ней, ты не конфету разворачиваешь. Ты припадаешь к источнику жизни.

Если ты ждешь, что женщина будет на вкус как клубничный леденец — ты инфантилен. Ты ищешь химию, а не живого человека. Истинный эстет и гурман куннилингуса кайфует от *настоящего* вкуса. Вкус женщины — это вкус её возбуждения. Это легкая соленость её пота. Это пикантная, пьянящая нотка мускуса. Это терпкость её соков, когда они заливают твои губы.

Когда ты покажешь ей, что ты жадно пьешь её, что тебе нравится этот естественный, животный вкус — произойдет магия. Женщина, которая видит, что мужчина упивается её соками, не морщась и не отстраняясь, испытывает тотальное чувство принятия. В эту секунду у неё отключаются все страхи. Её тело расслабляется настолько, что она готова отдаться тебе целиком, до последней капли. И именно тогда её соки становятся по-настоящему сладкими — сладкими от адреналина, эндорфинов и чистой, неистовой страсти.

Подведем итог: питайся чисто. Пей много воды. Закуси свежим ананасом, если хочется поиграть с химией. Но помни: самый вкусный афродизиак в мире — это здоровое тело и отсутствие стыда. Пейте друг друга до дна.

Глава 4. Враг в ее голове: Психология принимающей стороны

Почему она торопит тебя и не может расслабиться.

Знакомая картина, не так ли? Ты всё делаешь правильно. Ты спустился туда, ты терпелив, твой язык работает идеально, ты поймал нужный ритм. Она стонет, извивается, дыхание сбивается — всё идет к грандиозному финалу. И вдруг, в одном шаге от оргазма, она резко тянет тебя за плечи наверх, сжимает бедра или торопливо шепчет: *«Всё, давай внутрь»*.

Ты в недоумении. Ты же чувствовал, что ей хорошо! Может, ты сделал что-то не так? Может, надавил слишком сильно?

Открою тебе тайну, от которой у большинства мужчин волосы встают дыбом. В 90% случаев ты не сделал **ничего плохого**. Проблема вообще не в твоей технике. Проблема в том, что в ее голове включился безжалостный секундомер. И пока ты ласкал ее тело, этот секундомер хладнокровно убил ее оргазм.

Давай разберем этих двух главных врагов женского наслаждения.

Моя дорогая, сейчас я смотрю прямо в твои глаза.

Что происходит в твоей голове, когда прелюдия длится дольше десяти минут? Я знаю твои мысли. Ты лежишь с раскинутыми ногами, пульсация нарастает, но вместо того, чтобы тонуть в ощущениях, ты начинаешь думать: *«У него, наверное, уже затекла шея»*. *«Боже, я так долго не кончаю, он решит, что я фригидная»*. *«У него, наверное, устал язык»*. *«Нужно быстрее кончить, чтобы показать ему, какой он молодец»*.

Это и есть **«Синдром хорошей девочки»**. Нас веками учили быть удобными. Нас учили обслуживать чужое эго. Даже в постели, в момент, который должен принадлежать только тебе, ты пытаешься быть «удобной любовницей». Ты пытаешься выдать оргазм по расписанию, как отличница — домашнее задание.

И как только ты начинаешь тревожиться о его шее, языке или времени — в твою кровь выбрасывается кортизол (гормон стресса). А кортизол — это биологический убийца окситоцина и эндорфинов. Твои мышцы спазмируются, клитор теряет чувствительность, и ты физически больше не можешь кончить. Наступает **«Синдром слишком долго»**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.