

Минет

**РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ -
ЭФФЕКТНЫЕ РЕШЕНИЯ!**

**ВИКТОРИЯ
ВАЛЬЦ**

18+

Виктория Вальц

**Минет: реальные истории
- эффективные решения!**

«Автор»

2026

Вальц В.

Минет: реальные истории - эффектные решения! / В. Вальц —
«Автор», 2026

Признайтесь, сколько раз во время минета у вас сводило челюсть, затекала шея, а в голове билась мысль: «Когда же это закончится?» Порноиндустрия внушила нам, что мы должны терпеть ради чужого удовольствия. Довольно! Автор, практикующий сексолог, открывает двери своего кабинета. Сюда приходят умные, успешные женщины с одной общей тайной: они хотят делать идеальный минет, но не понимают, как. В этой книге собраны реальные, порой комичные, но такие жизненные истории женщин. Вы узнаете секретные фишки: как отключить рвотный рефлекс хитрым приемом стоматологов, что делать, если он внезапно «упал» в процессе, как обмануть физиологию, если не хочется брать глубоко, почему правило «70/30» спасет ваши скулы, в каких ленивых позах мужчина сходит с ума, пока вы отдыхаете, и многое другое. Никакой сухой анатомии и чувства вины! Только юмор, здоровый эгоизм и рабочие лайфхаки. Читается как захватывающий роман, работает как взлом мужского наслаждения.

© Вальц В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Обзорные истории	7
Как сделать минет так, чтобы мужчине действительно было очень приятно?	7
Обязательно ли делать горловой минет? Правда, что многие мужчины этого хотят?	10
Как полностью убрать или ощутимо уменьшить рвотный рефлекс?	13
Глотать сперму или нет? Что думает по этому поводу большинство мужчин?	16
Что делать, если не хочется глотать сперму, но партнёр очень просит?	19
Что делать руками во время минета?	22
Что делать, если очень быстро устаёт челюсть и шея?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Минет: реальные истории - эффективные решения!

Глава

Добро пожаловать в мой кабинет. Проходите, устраивайтесь поудобнее в этом глубоком бархатном кресле. Можете снять туфли, если хотите. Здесь, за закрытыми дверями, в ароматах сандала и свежего кофе, мы будем говорить о том, о чем не принято болтать за бренчем с подругами, но о чем хотя бы раз в жизни втайне переживала каждая из нас.

Меня зовут Виктория, и я — ваш проводник в мир настоящего, живого и невероятно красивого секса.

Мой главный диплом — это не просто часы академической сексологии, хотя без них никуда. Моя главная квалификация — это тысячи реальных женщин, которые за годы моей практики сидели на этом самом диване. Они плакали от обиды, краснели от стыда, смеялись над собственными нелепыми ошибками и признавались в самых сокровенных страхах. Я видела, как рушатся браки из-за банального незнания анатомии, и видела, как они воскресают, стоит лишь немного подкрутить «настройки». Я не теоретик в белом халате, вещающий с кафедры. Я — практик, который каждый день переводит язык сложной нейробиологии на понятный язык женского удовольствия.

В этой книге мы будем говорить о **минете**.

Давайте начистоту: современная женщина находится под колоссальным давлением. С одной стороны, на нас давит суровый «синдром отличницы» — мы привыкли всё делать идеально. С другой — индустрия фильмов для взрослых, которая выдает акробатические трюки и физиологические парадоксы за норму жизни. В итоге прекрасные, умные, страстные женщины приходят ко мне на прием с чувством вины, затекшей шеей, болью в челюсти и абсолютным непониманием: почему на экране это выглядит как магия, а в реальности — как сдача нормативов ГТО?

Эта книга — ваш личный VIP-пропуск за кулисы мужской и женской физиологии. Ее уникальность и главная ценность в том, что она снимает с вас невидимый корсет долголетья. Здесь не будет скучной анатомии или академических нравоучений. Вместо этого я предлагаю вам элегантный, ироничный и абсолютно прикладной гид по удовольствию — как его, так и вашему собственному.

Каждая глава этой книги родилась не из абстрактных фантазий, а из реальной жизни. Истории, которые вы здесь прочтете — это квинтэссенция самых частых, насущных, неловких и порой комичных запросов, с которыми женщины приходят ко мне на консультации. Вы наверняка узнаете себя в одной (а может, и не в одной) из моих героинь.

Но хочу сразу предупредить: эта книга — не сухая стенограмма с диктофона. Как сексолог, я ценю точность решений, но как писатель и редактор — обожаю красивую форму. Поэтому все истории художественно обработаны. Я сохранила самое главное — суть проблемы, психологический портрет и мои профессиональные рецепты, — но обернула их в живой, увлекательный сюжет. Всё это сделано для того, чтобы вы читали эту книгу не как медицинский справочник, а как захватывающий роман, с улыбкой узнавания на губах.

Читая книгу, вы можете заметить, что некоторые фундаментальные законы — например, советы по эргономике, снятию нагрузки с шеи или важности правильного скольжения — будут мягко повторяться или перекликаться в разных историях. Это сделано намеренно. Каждая глава спроектирована как полноценный, самостоятельный рецепт. Я не хочу, чтобы, столкнувшись с конкретной проблемой, вы бегали по страницам в поисках недостающего пазла.

Если для решения вопроса нужна определенная техника, я обязательно положу ее в ваш чемоданчик инструментов прямо здесь и сейчас.

Я написала эту книгу, чтобы вернуть вам право на комфорт, право на ваши границы и право на эгоизм в самом роскошном смысле этого слова. Ведь идеальная любовница — это не та, что слепо копирует чужие сценарии, а та, которая знает, как устроен этот мир, и виртуозно играет по своим правилам.

Как читать эту книгу? Как угодно! С начала, с конца, с середины, по-порядку или выборочно — это сборник историй, а не последовательная художественная нить. Самое главное, ее нужно читать не торопясь, обдумывая прочитанное и размышляя о собственном опыте. Идеальный вариант, если этот сборник станет настольной книгой, которую можно читать и перечитывать в любое время, в зависимости от настроения и желания — только тогда заветы книги станут Вашим полноценным, конструктивным личным сексуальным познанием.

Налейте себе чашку любимого чая или бокал вина, отключите внутреннего критика и переворачивайте страницу. Обещаю, будет очень интересно, местами смешно и невероятно полезно.

С любовью и верой в вашу сексуальность, Ваша Виктория.

Обзорные истории

Как сделать минет так, чтобы мужчине действительно было очень приятно?

В моем кабинете мягкий приглушенный свет, в воздухе витает легкий аромат сандала, а за окном шумит вечерний город. Я обожаю эти часы. Это время, когда ко мне приходят не с болью, а с желанием стать лучше, ярче, вкуснее.

Сегодня в моем глубоком бархатном кресле утопает Марина. Ей двадцать восемь, она из тех девушек, у которых всегда идеальный маникюр, престижная работа и «синдром отличницы» в крови. И именно этот синдром сейчас заставляет ее нервно теревить ремешок дорожной сумочки.

— Понимаете, — вздыхает Марина, глядя на меня с легким отчаянием, — я хочу быть для своего мужа богиней. Я хочу, чтобы от моего минета он забывал свое имя. Я читала статьи, смотрела обучающие видео... В прошлую пятницу, на нашу годовщину, я решила устроить ему грандиозный сюрприз. Купила красивое белье, создала атмосферу. И вот, я начинаю. Я делаю всё: кручу языком «восьмерки», выписываю алфавит, использую какую-то невероятную технику «торнадо», о которой прочитала на женском форуме. Я трудилась, как пчелка! А он...

Марина замолкает и делает глоток воды.

— А он что? — мягко улыбаюсь я, уже догадываясь, каким будет ответ.

— А он гладит меня по голове и с такой нежной, почти отцовской улыбкой говорит: «Спасибо, котенок, было очень приятно. Давай теперь я?». Приятно?! — Марина всплескивает руками. — Я там изображала гибрид вентилятора и пылесоса, у меня язык чуть узлом не завязался, а ему просто «приятно»! Я знаю этот его взгляд. Ему было хорошо, но крышу не снесло. Что я делаю не так? Почему все эти хитрые техники не работают? Как сделать так, чтобы ему действительно было до одури хорошо?

Я не могу сдержать доброй, искренней улыбки.

— Мариночка, — я подаюсь вперед и смотрю ей в глаза. — Добро пожаловать в клуб жертв гляцевых журналов и порноиндустрии. Вы сейчас описали самую частую ошибку умных и старательных женщин. Вы пытались решить его пенис, как кубик Рубика.

Марина удивленно моргает.

— Давайте разбираться, — я беру свой планшет для зарисовок. — Почему мужчине не сносит крышу от ваших стараний? В порно и в статьях вроде «100 секретных техник» акцент всегда делается на визуальной или акробатической составляющей. Вращение языком, резкая смена темпа, покусывания. Со стороны это выглядит эффектно. Но пенис — это не джойстик от игровой приставки, где нужно быстро нажимать все кнопки подряд, чтобы сделать комбо.

Когда вы выписываете языком алфавит и постоянно меняете траекторию, для мужской нервной системы это звучит как белый шум. Это «тактильный хаос». Рецепторы просто не успевают сфокусироваться на удовольствии. Мужчина отвлекается, пытается понять, что сейчас происходит там, внизу. Плюс ко всему, он чувствует ваше напряжение. Он понимает, что вы сейчас *работаете*, что вы стараетесь. А ничто так не убивает мужское возбуждение, как чувство вины за то, что его женщина трудится в поте лица.

Мужское удовольствие в минете базируется на трех китах: предсказуемый ритм, правильное давление (вакуум) и ваше собственное, неподдельное наслаждение процессом. Ему не нужен алфавит. Ему нужна глубина, плотность и ощущение, что вы кайфуете от того, что делаете.

— То есть, мне нужно было просто расслабиться и делать меньше движений? — Марина задумчиво прикусывает губу.

— Меньше лишних движений, но больше правильных акцентов, — поправляю я. — Сейчас я дам вам ключи от этой двери. Забудьте про «торнадо». Переходим к высшему пилотажу.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. КАК СВЕСТИ ЕГО С УМА

Если вы хотите, чтобы мужчина стонал от удовольствия и терял связь с реальностью, ваша задача — создать идеальный баланс между нежностью губ и уверенной силой. Вот ваш концентрат рабочих техник:

1. Эффект «Теплого вакуума» (Забудьте про язык) Многие женщины думают, что главный инструмент в минете — язык. Нет! Главный инструмент — это губы, щеки и горло. Пенису нужно ощущение плотного обхвата.

Как делать: Втяните щеки, создавая легкий вакуум (как будто пьете густой милкшейк через трубочку). Сделайте так, чтобы внутри не было пустого пространства. Губы должны плотно, как шелковая перчатка, скользить по стволу. Язык в это время мягко распластан под пенисом, служа теплой подушкой. Именно этот плотный, сосущий вакуум сводит мужчин с ума, имитируя идеальное проникновение.

2. Правило «Метронома» (Гипнотический ритм) Мужской организм обожает ритм. Когда вы находите удачный темп и держите его, напряжение начинает накапливаться, как снежный ком.

Как делать: Найдите комфортную скорость и амплитуду, а затем держите этот ритм минимум 2-3 минуты без изменений. Не нужно внезапно останавливаться или резко ускоряться. Погрузите его в этот транс. Когда он начнет тяжело дышать, чуть-чуть усильте вакуум и добавьте скорости, но сохраняйте ту же амплитуду.

3. Прицельная работа: «Корона» и «Уздечка» На головке члена есть зоны максимальной чувствительности. Это венечная борозда (край головки, ее ободок) и уздечка (складочка внизу).

Как делать: Когда вы опускаетесь вниз по стволу, на обратном пути (вверх) сделайте акцент губами именно на ободке. А когда головка почти выходит изо рта, сделайте плотное, скользящее движение языком прямо по уздечке. Это должно быть уверенное давление, а не щекотка.

4. Техника «Скрытая рука» Никогда не забывайте про основание члена. Там находятся нервные окончания, которые не всегда может захватить рот (особенно если длина внушительная).

Как делать: Обхватите основание члена рукой (смазанной слюной или лубрикантом). Рука должна работать синхронно со ртом. Когда рот идет вверх, рука сжимает основание внизу. Это создает эффект «бесконечного» члена и невероятной глубины стимуляции.

5. Психологический допинг (Ваш голос и взгляд) Мужчины любят ушами и глазами не меньше, чем мы. Если вы делаете это молча и с лицом сосредоточенного сапера — магия пропадает.

Как делать: Добавьте звук. Нежный, грудной стон прямо с членом во рту создает легкую вибрацию, которая передается на его рецепторы. Это невероятно интимно! И главное — смотрите на него. Бросьте на него снизу вверх этот влажный, томный взгляд, который говорит: «Боже, как мне вкусно. Я хочу тебя всего». Если он поверит в ваше удовольствие — его собственный оргазм будет космическим.

Марина внимательно дочитывала свои записи. Ее плечи расслабились, а во взгляде появилась та самая уверенность хищницы, которая точно знает, что сегодня вечером у нее будет потрясающая охота.

— Знаете, — она улыбнулась, поправляя волосы, — кажется, алфавит мы оставим для начальной школы. У меня на вечер запланирована совершенно другая программа. Более глубокая, чувственная и... взрослая.

Она рассмеялась, и это был уже не нервный смешок девочки-отличницы, провалившей экзамен, а глубокий, грудной смех женщины, которая осознала свою силу.

— Кажется, я наконец-то поняла главное, — Марина посмотрела на меня с искренней благодарностью. — Дело ведь не в том, чтобы доказать ему, какая я невероятная умелица. Дело в том, чтобы перестать быть старательным механизмом по добыче оргазма и позволить себе просто кайфовать вместе с ним.

Я с улыбкой кивнула и откинулась на спинку кресла.

— Именно. Идеальный минет — это не акробатический трюк. Это ваш танец, ваша энергия и ваше позволение себе быть плохой девочкой, которой очень, очень вкусно. Мужчины считают это на животном уровне. Поверьте, когда он увидит ваши горящие глаза и почувствует эту уверенную, обволакивающую глубину — он забудет не только как его зовут, но и свой пин-код от зарплатной карты.

Марина грациозно поднялась с кресла. Она поправила ремешок своей идеальной сумочки — но теперь это был не суетливый жест, а плавное, уверенное движение хищницы, предвкушающей сладкую охоту. Мы тепло попрощались.

Когда за ней закрылась дверь, я подошла к окну. Вечерний город зажигался тысячами огней, машины сливались в бесконечные светящиеся реки. Я сделала глоток остывшего чая и улыбнулась, подумав о том, что сегодня в одной из квартир этого огромного мегаполиса точно кто-то забудет свое имя от удовольствия. И, возможно, не только имя, но и то, какой сегодня день недели.

Ведь настоящая магия в спальне начинается ровно в тот момент, когда мы перестаем сдавать экзамен на звание «Идеальной любовницы года», отбрасываем в сторону порно-штампы и позволяем себе просто чувствовать. Без оценок, без суеты и без попыток выписать языком весь алфавит.

Обязательно ли делать горловой минет? Правда, что многие мужчины этого хотят?

Сегодня на моем диване сидит Ксения. Ей тридцать пять, она из тех очаровательных, живых женщин, которые легко смеются, но сейчас ее плечи напряжены, а в глазах читается неподдельная растерянность. Она крутит в руках теплую чашку с чаем, собираясь с мыслями.

— Виктория, я к вам с вопросом, от которого мне одновременно смешно и хочется плакать, — наконец выдыхает она. — Скажите мне честно... я что, пропустила какой-то эволюционный скачок? Когда горловой минет стал базовой комплектацией женщины?!

Я мягко улыбаюсь, призывая ее продолжать.

— Понимаете, после развода я встретила потрясающего мужчину, — рассказывает Ксения. — У нас химия, искры летят! И вот, на прошлой неделе у нас случился тот самый, долгожданный первый секс. Всё было идеально. Я обожаю делать минет, всегда считала, что умею это делать хорошо. Я опускаюсь вниз, начинаю ласки, процесс идет прекрасно... И вдруг он кладет руки мне на затылок и — бац! — с силой насаживает меня до самых гланд!

Ксения театрально закатывает глаза, но я вижу, как ей было неприятно.

— Я закашлялась, из глаз слезы брызнули, тушь потекла, я инстинктивно отшатнулась, чуть не откусив ему... гордость. Романтика убита выстрелом в упор. Он растерялся, начал извиняться, сказал: «Прости, я думал, ты так любишь, сейчас все так делают». Виктория, я полвечера чувствовала себя какой-то бракованной! Неужели все мужчины этого хотят? И обязательно ли мне учиться глотать шпаги, чтобы быть хорошей любовницей?

Я отставляю свой блокнот и смотрю на нее с максимальной теплотой.

— Ксюша, выдыхайте. Вы не бракованная. Ваш рвотный рефлекс — это не признак вашей сексуальной несостоятельности, это признак того, что ваш организм отлично работает и защищает вас от удушья.

Я откидываюсь на спинку кресла.

— Давайте разберем эту ситуацию по косточкам, потому что вы затронули самую настоящую «эпидемию» современных спален. Почему ваш мужчина так сделал? Спойлер: он не садист. Просто он, как и 99% мужчин, смотрит порно. А в порноиндустрии глубокое заглядывание — это золотой стандарт. Мужчины видят это на экране сотни раз и у них в голове формируется нейронная связь: «Страстная женщина = женщина, которая берет глубоко и без проблем».

— Но почему им именно *этак* нравится? — недоумевает Ксения. — Разве обычные ласки ртом хуже?

— Тут есть два аспекта: физиология и психология, — объясняю я. — Физиологически, когда член проникает глубоко в горло, он минует зубы. Там, в глубине, идеальные условия — очень горячо, влажно и узко. Это создает мощное, равномерное давление со всех сторон, имитирующее очень плотное вагинальное проникновение.

Но психология здесь играет даже большую роль! Для мужчины вид женщины, которая ради него принимает в себя всё без остатка, — это невероятный буст для эго. Это символ тотального доверия, покорности и животной страсти. Он чувствует себя властелином мира. Плюс, это дико красивая визуальная картинка (опять же, привет порно).

— Так что же мне делать? — вздыхает Ксения. — Тренироваться на бананах? Я не хочу каждый раз бояться, что меня вырвет на простыни.

— Ни в коем случае не насиловать себя! — твердо говорю я. — Секс — это территория взаимного удовольствия, а не камера пыток. Если вам физически больно и некомфортно — ваш мозг начнет ассоциировать минет со стрессом, и скоро вы вообще перестанете его хотеть.

Но! У меня для вас есть прекрасная новость. Мужской мозг очень легко обмануть. Ему не обязательно доставать до ваших желез, чтобы получить *ощущение* глубокого горлового минета. Мы просто создадим для него эту иллюзию.

Я достаю свой планшет и подмигиваю Ксении: — Готовы записать пару секретов из арсенала профессиональных иллюзионистов?

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ИЛЛЮЗИЯ ГЛУБИНЫ

Если физиология не позволяет вам делать классический глубокий минет, это совершенно не повод ставить крест на этой технике. Мы будем играть на мужских рецепторах и визуальных триггерах.

1. Техника «Бесконечный туннель» (Обман рецепторов) Мужской пенис не умеет различать, где заканчиваются ваши губы и начинается рука, если всё сделано гладко и с правильной температурой.

Как делать: Обильно смажьте руку теплой слюной (или лубрикантом). Обхватите ствол члена у самого основания. Ваш рот берет только головку и верхнюю часть ствола — ровно до того места, где вам комфортно. А теперь начинайте двигаться синхронно. Когда рот скользит вверх, рука плотно сжимает ствол вниз. Для его рецепторов это ощущается как единая, длинная, влажная трубка. Он будет уверен, что вы заглатываете его целиком.

2. Геометрия страсти (Визуальный обман) Помните, мы говорили, что глубокий минет — это картинка? Дайте ему эту картинку!

Как делать: Если вы сидите на коленях, а он лежит — это угол, при котором член упирается прямо в небо (здравствуй, рвотный рефлекс). Измените позу. Пусть он сядет на край кровати, а вы устроитесь между его ног. Слегка запрокиньте голову назад (так дыхательные пути и пищевод выстраиваются в более прямую линию). Даже если вы берете совсем неглубоко, со стороны (с его ракурса сверху вниз) это выглядит именно как тот самый порно-стандарт. Картинка сошлась — мозг ликует.

3. Техника безопасности «Стоп-кран» Если мужчина имеет привычку внезапно давить вам на затылок, вы должны взять контроль в свои руки до того, как он это сделает.

Как делать: Положите одну руку ему на бедро (для опоры), а вторую — твердо, но сексуально положите прямо ему на грудь (или перехватите его запястья, игриво прижав их к кровати). Вы как бы говорите: «Здесь рулю я». Если он попытается податься навстречу или надавить на вашу голову, ваша рука на его груди послужит мягким, но непреодолимым барьером.

4. Искусство «Раскрытого горла» Если вы всё-таки хотите попробовать взять чуть глубже, но боитесь спазма, используйте физиологический хак. Рвотный рефлекс часто срабатывает, когда мы забываем дышать.

Как делать: Когда член продвигается чуть глубже, чем обычно, начинайте медленно, громко и протяжно выдыхать через нос. Прямо со стоном! При мощном выдохе мышцы гортани инстинктивно расслабляются, и спазм отступает.

5. Разрыв шаблона (Словами через рот) Мужчины ценят честность, поданную под соусом возбуждения.

Как делать: Оторвитесь на секунду, посмотрите ему в глаза и томно прошепчите: «Ты такой огромный... я схожу с ума от твоей головки, не могу взять тебя всего, но хочу зацеловать каждую клеточку». Вы польстили его размеру (это взлетело до небес!), обозначили свои границы и перевели фокус на дикое возбуждение. После такой фразы ни один мужчина в здравом уме не будет требовать от вас шпагоглота.

Ксения записывала последние строчки, и я видела, как расправляются ее плечи. От недавнего смущения не осталось и следа.

— Виктория, это же гениально, — она с улыбкой посмотрела на свои записи. — То есть я могу оставаться в своей зоне комфорта, не давиться, но при этом давать ему те эмоции, которые он ищет?

— Именно так! — я с удовольствием допила свой чай. — Настоящая сексуальность — это не умение слепо копировать актрис кино для взрослых. Настоящая сексуальность — это умение знать свое тело, любить свои границы и виртуозно играть с фантазиями партнера.

Мы тепло попрощались. Ксения уходила легкой, летящей походкой, и я точно знала: сегодня вечером ее внутренний ниндзя-иллюзионист устроит одному мужчине такое шоу, после которого он навсегда забудет словосочетание «все так делают».

Как полностью убрать или ощутимо уменьшить рвотный рефлекс?

Сегодня на моем изумрудном диване устроилась Лена. Ей тридцать два, у нее потрясающее чувство юмора, счастливый брак и проблема, которая заставляет ее нервно откусывать заусеницы.

— Виктория, спасайте, — вздыхает Лена, ставя чашку с кофе на столик. — Я чувствую себя так, словно мой собственный организм объявил саботаж моей сексуальной жизни. Я хочу убрать рвотный рефлекс. Желательно полностью. Вырезать, заморозить, отключить — что угодно!

Я откидываюсь в кресле и тепло смотрю на нее. — Рассказывайте. Что стало последней каплей?

— О, это была классика жанра, — Лена горько усмехается. — У мужа был день рождения. Я забронировала шикарный номер в спа-отеле, купила белье, которое стоит как крыло от самолета. У нас потрясающий секс, я *обожаю* делать ему минет. И вот, атмосфера накаляется, он в экстазе, я в кураже... Решаю, что пора переходить на новый уровень. Хочу взять его поглубже, чтобы прямо до искр из глаз! Опускаюсь... и тут мой организм решает, что в меня пытаются запихнуть инородный предмет.

Лена закрывает лицо руками, но я вижу, как она улыбается сквозь пальцы.

— Виктория, это был провал! Резкий спазм, кашель, слезы градом. Я отскакиваю от него с грацией подавившегося хомяка, бегу в ванную прокашляться. Муж перепуган, несет мне воду, гладит по спине. Романтика испарилась, включился режим «скорой помощи». И самое обидное — я ведь *хотела* этого! В голове — страсть и огонь, а в горле — средневековая крепость, которая захлопывает ворота перед самым интересным. Неужели я обречена всю жизнь играть только на кончике губ?

Я не могу сдержать доброй улыбки. — Леночка, дорогая моя, выдыхайте. Вы только что описали ситуацию, в которой хотя бы раз в жизни оказывалась каждая вторая женщина, пытавшаяся повторить трюки из фильмов для взрослых. Давайте для начала снимем с вас чувство вины. Ваш организм не бракованный. Наоборот, он работает на твердую пятерку.

Я беру свой планшет и рисую простую схему. — Смотрите, что такое рвотный рефлекс? Это наша базовая эволюционная прошивка. Миллионы лет назад он спасал наших предков от того, чтобы они не подавились рыбьей костью или не проглотили ядовитую ягоду. Как только рецепторы на корне языка или мягком нёбе чувствуют давление, блуждающий нерв бьет тревогу: «Опасность! Вторжение! Блокируй дыхательные пути, очищай периметр!».

— Но ведь мозг-то понимает, что это не ядовитая ягода! Это любимый муж! — возмущается Лена.

— Кора головного мозга — да, понимает. Но рефлексом управляет древний, рептильный мозг, а с ним логикой не договоришься, — объясняю я. — Более того, здесь включается психологическая ловушка. Вы заранее боитесь, что вас сейчас стошнит. Из-за этого страха мышцы шеи и гортани напрягаются. А чем сильнее напряжено горло, тем быстрее и агрессивнее сработает рефлекс. Это замкнутый круг. Вы сами зажимаете свою «крепость».

— И что делать? Смириться? — в глазах Лены мелькает разочарование.

— Сексологи не сдаются! — я подмигиваю ей. — Мы не можем отрезать вам рефлекс скальпелем, но мы можем его «перепрограммировать» и обмануть вашу нервную систему. Это как шпагат: нельзя сесть на него за один день, не порвав связки, но если знать техники растяжки, тело сдастся. Готовы записать рецепты взлома собственной физиологии?

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО ГОРЛА

Чтобы ощутимо уменьшить рвотный рефлекс, мы будем действовать по двум фронтам: тренировать тело заранее и применять нейро-хаки прямо в процессе.

1. Домашнее задание: Тренировка с зубной щеткой Это самый научно доказанный метод снижения чувствительности нёба.

Как делать: Каждое утро и вечер, когда чистите зубы, начинайте аккуратно чистить язык. Продвигайтесь щеткой вглубь ровно до той точки, где начинается легкий позыв к рвоте. Задержитесь там на 10 секунд. Не мучайте себя до слез, просто пощекочите эту границу. Через несколько дней вы заметите, что щетка может уходить на миллиметр глубже, потом еще на миллиметр. Ваша нервная система постепенно привыкнет к тому, что давление в этой зоне — это нормально и безопасно.

2. Неврологический трюк: «Фокус с большим пальцем» Это секрет, которым часто пользуются стоматологи, когда делают слепки зубов пациентам с сильным рефлексом. *Как делать:* Прямо во время минета сожмите левую руку в кулак, но так, чтобы ваш большой палец оказался *внутри* кулака (под остальными пальцами). И крепко сдавите его. Эта точка на ладони связана с нервными окончаниями, и сильное давление на нее отвлекает мозг, буквально «перебивая» сигнал от горла. Звучит как магия вуду, но работает безотказно!

3. Геометрия дыхательных путей: «Смотри на звезды» Чаще всего женщины давятся из-за неправильной позы. Если ваш подбородок прижат к груди (например, вы стоите на коленях, а он стоит перед вами), ваше горло изогнуто под углом в 90 градусов. Любой миллиметр внутрь вызовет спазм.

Как делать: Выпрямите шею! Оптимальная поза для глубоких ласк — когда вы лежите на спине, свесив голову с края кровати, а мужчина стоит над вами. Или когда вы сидите, но запрокидываете голову назад. Ваша трахея и пищевод должны выстроиться в одну прямую линию, как у шпагоглотателей в цирке.

4. Искусство дыхания: Выдох со стоном Рефлекс всегда срабатывает на вдохе или когда вы задерживаете дыхание от напряжения.

Как делать: Когда член продвигается вглубь, начинайте медленно и протяжно выдыхать воздух через нос. Еще круче — добавьте звук! Начните низко, грудно мычать или стонать. Когда вибрируют голосовые связки, горло физиологически расширяется и расслабляется. Мозг получает сигнал: «Мы поем, нам хорошо, опасности нет».

5. Магия ледяной мяты (SOS-средство) Холод слегка «замораживает» нервные окончания и снижает чувствительность.

Как делать: За минуту до процесса рассосите сильный мятный леденец (типа Halls) или выпейте пару глотков очень холодной воды со льдом. Некоторые используют специальные интимные спреи для глубокого минета (в их составе есть легкий, безопасный анестетик), но даже простая ледяная мята отлично «усыпляет» бдительность ваших рецепторов. Главное — не используйте аптечные спреи от боли в горле, они имеют горький вкус и могут онеможить не только вас, но и гордость вашего партнера!

Лена закончила писать, отложила ручку и посмотрела на меня изменившимся взглядом. В нем больше не было паники — только здоровый азарт исследователя.

— Фокус с кулаком и леденцы? Серьезно? — она рассмеялась, и напряжение окончательно покинуло ее плечи. — Виктория, вы только что выдали мне чит-коды от моего собственного тела. Кажется, сегодня вечером кто-то будет сдавать норматив по запрокидыванию головы.

— Только без фанатизма! — со смехом погрозила я ей пальцем. — Начинайте постепенно. Слушайте себя. И помните: самый возбуждающий минет — это тот, от которого кайфуете вы сами, а не тот, где вы пытаетесь побить рекорды Гиннеса.

Мы тепло попрощались. Закрывая за Леной дверь, я подумала о том, как часто мы, женщины, воюем со своим собственным телом, не понимая его языка. А ведь стоит лишь немного прислушаться, проявить хитрость, добавить капельку знаний — и тело из злейшего врага превращается в самого преданного союзника на пути к невероятному удовольствию.

Глотать сперму или нет? Что думает по этому поводу большинство мужчин?

Я искренне верю, что половину проблем в спальне можно решить, просто если снять с женщины невидимый корсет из слова «должна» и налить ей вкусного чая.

В моем кресле сидела Аня — яркая, ухоженная девушка двадцати восьми лет, дизайнер интерьеров. Обычно она щебетала без умолку, но сейчас нервно теребила ремешок часов.

— Виктория, я к вам с дурацким вопросом. Но он меня грызет уже неделю, — Аня сделала глубокий вдох. — Скажите мне как эксперт: я обязана глотать? Нет, правда, что с мужчинами не так? Почему для них это какой-то священный Грааль?

Я мягко улыбнулась, устраиваясь поудобнее: — Рассказывайте, Анечка. Кто и как заставил вас усомниться в своей сексуальной профпригодности?

Аня всплеснула руками. — Мы встречаемся с Денисом полгода. У нас все просто потрясающе: страсть, нежность, мы часами не вылезаем из постели. Я люблю делать ему минет, мне нравится доставлять ему удовольствие. И вот, на прошлых выходных, дело идет к финалу. Я чувствую, что он на грани, элегантно отстраняюсь, беру все в свои руки, он кончает мне на животик... Красиво, сексуально! А он вдруг вздыхает, смотрит на меня с легкой грустью и выдает: «А моя бывшая всегда глотала. Я думал, у нас с тобой тоже уже такой уровень близости».

Аня возмущенно фыркнула. — Виктория, я чуть с кровати не упала! При чем тут уровень близости и моя пищеварительная система? Я не люблю этот вкус. Мне неприятна текстура. Но теперь я чувствую себя какой-то... недостаточно любящей, что ли. Кажется, что я ему недодаю. Большинство мужчин реально этого хотят?

— Аня, давайте сразу расставим точки над «i», — я подалась вперед и посмотрела ей прямо в глаза. — Сперма — это не десерт из мишленовского ресторана. Вы имеете полное, безоговорочное право не хотеть употреблять ее внутрь. И это никак не характеризует вас как плохую партнершу.

Я взяла с подноса свой кофе. — Но давайте разберемся, почему Денис — и миллионы других мужчин — так зациклены на этом моменте. Спойлер: дело вообще не в физиологии. На кончике члена нет рецепторов, которые передают в мозг сигнал «Ого, она проглотила, вкуснятина!». Физически для него нет разницы — кончить вам в рот, на живот или в салфетку. Вся магия происходит исключительно в его голове.

— Эго? — догадалась Аня.

— Именно. Тотальное, абсолютное принятие, — кивнула я. — Мужская психология устроена так, что семяизвержение — это кульминация их естества. И когда женщина принимает в себя эту его часть, не морщится, не отплевывается и не бежит в ужасе к раковине, для него это высший акт доверия. Подсознательно он считывает это так: «Она принимает меня целиком, без остатка, я для нее желанный на сто процентов». Плюс, не будем забывать про порно-индустрию, где финал в рот возведен в ранг обязательного стандарта.

— Но как мне быть? — Аня вздохнула. — Я хочу, чтобы он чувствовал себя желанным королем, но насиловать себя и давиться я тоже не хочу. Да и вкус... скажем так, на любителя.

— Вкус действительно сильно зависит от образа жизни мужчины: курение, алкоголь, мясо и стресс делают его горьким и едким, — объяснила я. — Но хорошая новость в том, что нам не обязательно выбирать между вашим комфортом и его эго. Мы можем найти элегантный компромисс. Мужчине важна не сама биохимия вашего желудка, а *визуальная картинка* и ваше *отношение* к процессу.

Я достала свой любимый блокнот с бархатной обложкой. — Готовы записать несколько изящных трюков? Мы сделаем так, что Денис забудет свою бывшую, как страшный сон, а вы останетесь в своей зоне комфорта.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ИСКУССТВО ФИНАЛА

Вопрос «глотать или нет» не должен становиться полем битвы. Если вы не хотите этого делать, используйте техники подмены и правильной коммуникации. Мы будем играть на его визуальных триггерах и менять правила игры.

1. Техника «Фантомный глоток» (Если важна только картинка) Если мужчина заводится именно от визуального факта «она приняла это в рот», вы можете дать ему эту иллюзию, не глотая.

Как делать: Когда он близок к финалу, не отстраняйтесь. Позвольте ему кончить вам в рот. Главное правило: не закидывайте голову назад! Держите подбородок ровно или чуть наклоните вниз, чтобы жидкость скопилась за нижними зубами или под языком, не касаясь корня языка (именно там находятся вкусовые рецепторы). Сделайте видимое глотательное движение горлом (вхолостую), томно улыбнитесь ему, страстно поцелуйте его в шею (пока рот закрыт) и грациозно отправляйтесь в ванную комнату — якобы освежиться. Выплюньте и прополощите рот. Он получил свой триумф, вы — свой комфорт.

2. Диетический хак «Ананасовый экспресс» Если проблема исключительно в резком вкусе, и вы в принципе не против попробовать, если бы было вкуснее — меняем рацион мужчины.

Как делать: За сутки до свидания обильно кормите его сладкими фруктами (особенно ананасом, манго, дыней), поите сельдереевым фрешем и поменьше давайте красного мяса, чеснока, спаржи и кофе. Уровень кислотности спермы изменится, и она приобретет нейтральный, а иногда и сладковатый привкус.

3. Температурная анестезия Холод отлично блокирует работу вкусовых рецепторов на языке.

Как делать: Перед финалом рассосите во рту кубик льда или выпейте залпом полстакана ледяной воды. Ваш рот станет обжигающе холодным (что само по себе даст ему невероятные ощущения на контрасте с горячим телом), а вы практически не почувствуете никакого вкуса.

4. Искусство перенаправления (Сексуальная эвакуация) Часто мужчин обижают не то, куда они кончили, а как женщина при этом себя ведет. Если вы отскакиваете от него, брезгливо вытирая губы салфеткой — это будет уязвлено. Финал на тело нужно делать горячим шоу.

Как делать: Чувствуете, что он подходит к краю? Оторвитесь от него, посмотрите прямо в глаза взглядом голодной кошки. Возьмите его член руками, направьте на свою грудь или живот и страстно прошепчите: «Хочу видеть, как ты кончаешь на меня. Испачкай меня». Вы перевели стрелки! Теперь это не «она отказалась брать в рот», а «она извращенка, которая завелась от другой фантазии». Для мужского эго это звучит как победа.

5. Разрыв шаблона словами Никогда не оправдывайтесь и не сравнивайте себя с бывшими. Используйте психологическое айкидо.

Как отвечать на претензии: Если он снова вспомнит про «уровень близости», скажите ему мягко, но уверенно, глядя его по груди: «Милый, моя близость к тебе измеряется тем, как я горю рядом с тобой. Я обожаю твой член, я люблю доставлять тебе удовольствие ртом, но глотать — это просто не моя история. Зато я умею делать вот так...» — и переключите его внимание на ласку, от которой он сходит с ума. Мужчины легко отпускают мелкие придирки, если взамен получают порцию качественного восторга и нежности.

Аня улыбалась так широко, что, казалось, в кабинете стало светлее.

— Виктория, «Испачкай меня» — это просто гениально! — рассмеялась она, закрывая блокнот. — Я поняла свою ошибку. Я действительно отстранялась в конце так, будто обезвреживала бомбу и пыталась убежать от взрыва. Неудивительно, что он обижался.

— Именно, дорогая моя, — я ласково сжала ее руку. — Сексуальность — это не набор механических действий. Это энергия, которую вы транслируете. Если вы кайфуете от себя и процесса, мужчина будет счастлив любому финалу.

Когда Аня уходила, в ее движениях появилась та самая легкая, игривая грация, которая бывает у женщин, точно знающих, чего они хотят. А я заварила себе еще одну чашку чая, подумав о том, что в этой жизни мы действительно никому ничего не должны глотать — ни невкусный кофе, ни чужие ожидания, ни то, что не приносит нам радости. И это, пожалуй, главное правило любой счастливой спальни.

Что делать, если не хочется глотать сперму, но партнёр очень просит?

На моем диване сидит Рита. Ей тридцать, она работает маркетологом, потрясающе выглядит и обычно излучает уверенность. Но сейчас она крутит на пальце обручальное кольцо с таким видом, будто ее вызвали к директору школы.

— Виктория, я чувствую себя ужасной женой, — вздыхает она. — Мой муж — золото. Мы женаты три года, он заботливый, щедрый, в постели у нас огонь. Но у него есть одна навязчивая идея, которая сводит меня с ума. Он постоянно просит меня глотать.

Рита делает нервный глоток чая.

— Причем он не требует агрессивно! Если бы он давил, я бы его послала. Но он включает режим «кота из Шрека». Смотрит умоляющими глазами: «Мальш, ну пожалуйста, для меня это так важно, это заводит меня до безумия...» Я пару раз сдалась просто из любви к нему. Виктория, это был кошмар. Мне невкусно, мне неприятна эта текстура, меня передергивает. А он так радуется, целует меня, говорит, какая я невероятная. И теперь я в ловушке. Он просит снова и снова, а я стою перед выбором: либо давиться и ненавидеть процесс, либо отказывать и чувствовать себя жадной стервой, которая зажала мужу каплю радости. Что мне делать?

Я отставляю свою чашку и смотрю на Риту с максимальной поддержкой.

— Риточка. Выдохните. Вы не жадная стерва, и вы не обязаны превращать свой рот в филиал службы спасения мужского эго.

Я подаюсь вперед, чтобы она услышала каждое мое слово. — Давайте разберем, что сейчас происходит в вашей спальне. То, что делает ваш муж — это мягкий, неосознанный, но все-таки эмоциональный шантаж. Он просит вас переступить через свое физическое отвращение ради его психологического комфорта. Почему ему это так нужно? Потому что для мужчины момент, когда женщина глотает его семя — это акт тотального обладания и подчинения. Это доказательство ее безусловной любви. «Она принимает меня всего, даже то, что невкусно — значит, я бог».

— Но я и так его люблю! — возмущается Рита.

— И вы доказываете это тысячей других способов! — киваю я. — Проблема в том, что в нас, женщинах, веками воспитывали «синдром хорошей девочки». Нам кажется, что если мы кого-то любим, мы должны приносить себя в жертву. Но секс — это не поле для жертвоприношений. Как только вы начинаете делать что-то через отвращение, ваш мозг фиксирует: «Минет = насилие над собой». Пройдет полгода, и вы вообще перестанете хотеть спускаться вниз. Вы начнете избегать оральных ласк под любыми предлогами. Вы этого хотите?

— Нет, конечно! Я люблю делать ему минет! — пугается Рита.

— Вот именно. Поэтому ваша задача сейчас — защитить свои границы, но сделать это так изящно, чтобы его эго не пострадало, а «кот из Шрека» получил альтернативное, но не менее вкусное блюдо. Мужчинам часто важен не сам факт попадания жидкости в ваш желудок, а то, **как** вы это обставляете. Мы сместим фокус с вашего дискомфорта на новые, горячие фетиши.

Я открываю свой любимый блокнот и заговорщицки улыбаюсь. — Готовы переписать сценарий финала? Будем учиться отказывать так, чтобы он после этого просил еще.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ИСКУССТВО ЭЛЕГАНТНОГО ОТКАЗА И ГОРЯЧИХ АЛЬТЕРНАТИВ

Если партнер умоляет сделать то, что вызывает у вас отторжение, прямолинейное «Фу, нет, меня тошнит» убьет романтику и обидит его. Ваша стратегия — это «Да, но...», где мы мягко закрываем одну дверь и широко распахиваем другую.

1. Техника «Сексуальная эвакуация» (Изыщный выплеск) Если мужчине критически важно кончить именно вам в рот, вы можете позволить ему это, но *не глотать*.

Как делать: Позвольте ему излиться в рот (помните: не запрокидывайте голову, пусть жидкость останется спереди, за зубами — там нет вкусовых рецепторов). А дальше — никакого судорожного бегства в ванную! Заранее положите рядом с кроватью красивое темное полотенце или изыщный стакан воды. Как только он закончил, посмотрите ему в глаза, томно улыбнитесь (с закрытым ртом) и медленно, сексуально, не отрывая от него взгляда, выплюньте всё в полотенце или салфетку. Облизните губы. Для него это будет выглядеть как дерзкий, порнографичный акт. Вы приняли его, но остались хозяйкой положения.

2. Коммуникативный хак «Язык Желания» Вам нужно раз и навсегда пресечь его уговоры, но сделать это через комплимент.

Как делать: В спокойной обстановке (не в постели!) скажите ему: «Любимый, ты сводишь меня с ума. Я обожаю твой член, я кайфую, когда беру его в рот. Но я хочу быть с тобой честной: глотать — это моя жесткая граница. Мой организм это не принимает. Когда ты просишь меня об этом, я чувствую давление, и это убивает мое возбуждение. Давай договоримся: ты кончаешь куда угодно — на мою грудь, живот, лицо, но мы закрываем тему с глотанием. Я хочу заниматься с тобой любовью, а не бороться с тошнотой». Честность, приправленная восхищением его достоинством, работает безотказно.

3. Формирование нового якоря: «Горячий холст» Отвлеките его от навязчивой идеи, предложив фетиш, который визуально возбуждает мужчин не меньше.

Как делать: Когда он на грани, прервитесь. Твердо, но страстно обхватите ствол рукой, посмотрите на него снизу вверх и прошепчите: «Я хочу, чтобы ты покрыл мою грудь... Покажи мне, как сильно ты меня хочешь». Сведите груди вместе или направьте его на свой живот. Наблюдайте за процессом с жадным интересом, трогайте себя. Сделайте из этого шоу! Когда мужчина видит, что женщина заводится от его спермы на ее теле — это невероятно тешит его самолюбие. Он забудет про глотание.

4. Иллюзия «Фантомного глотка» Для тех случаев, когда хочется просто сыграть в эту игру, не участвуя в ней физически.

Как делать: Когда он кончает вам в рот, вы делаете очевидное глотательное движение горлом (просто сглотните собственную слюну). Жидкость при этом остается за губами. Вы целуете его в шею, гладите, а затем под благовидным предлогом («милый, я сейчас вернусь») идете в ванную и спокойно выплевываете. Мужской мозг прост: он увидел характерное движение кадыка — галочка поставлена, эго удовлетворено.

5. Экстремальный трюк для смелых: «Снежок» (Snowballing) Это вариант для пар без комплексов, который часто вводит мужчин в абсолютный ступор и дикий восторг.

Как делать: Он кончает вам в рот. Вы не глотаете. Вы страстно притягиваете его к себе и... впиваетесь в его губы глубоким, влажным французским поцелуем, делясь с ним его же «подарком». Да-да, вы возвращаете часть жидкости ему. Этот дерзкий, хулиганский прием ломает все шаблоны. Во-первых, это невероятно возбуждающий, «грязный» (в самом лучшем, порнографичном смысле) трюк, от которого у многих мужчин просто сносит крышу. Во-вторых, это очень изыщная психологическая игра: «Тебе так нравится этот вкус? Давай насладимся им вместе!». Чаще всего, после такого горячего обмена мужчина на собственном опыте понимает, что текстура и вкус действительно специфичны, и его навязчивая идея о том, что вы *обязаны* это глотать, растворяется сама собой.

Рита слушала меня, широко раскрыв глаза, а потом вдруг звонко, искренне рассмеялась. Напряжение, которое висело над ней с самого начала сеанса, лопнуло, как мыльный пузырь.

— Виктория, «Снежок» — это просто бомба! Я прямо представляю его лицо, если я это сделаю, — она вытерла выступившую от смеха слезинку. — Но, честно говоря, мне больше всего откликнулся совет про «Язык Желания». Я ведь только сейчас поняла свою главную ошибку: я молчала, кривилась, но делала. А он, скорее всего, принимал мои сомнения за легкое кокетство.

— Бинго! — я довольно улыбнулась и откинулась в кресле. — Мужчины не читают мысли, Риточка. И они не понимают намеков. Пока вы не обозначите границу ртом — причем словами, а не только действиями — он будет думать, что всё в рамках нормы. Скажите ему правду через восхищение, и вы увидите, как быстро он переключится на новые фантазии.

Когда за ней закрылась дверь, я сделала глоток остывшего чая и сделала пометку в своем блокноте. Любовь — это когда вы готовы ради партнера на многое. Но здоровая любовь — это когда вы точно знаете, на что вы ради него *не готовы*, и умеете сказать об этом так, чтобы ваша близость стала только крепче.

Что делать руками во время минета?

Сегодня ко мне заглянула Оля. Ей двадцать девять, она крутой ивент-менеджер, девушка-перфекционист с идеальным каре и безупречным маникюром. Оля из тех женщин, которые привыкли филигранно контролировать всё: от оттенка салфеток на свадьбе заказчика до собственного пульса во время утренней пробежки. Но сейчас ее уверенный фасад дал трещину. Она сидела на краешке кресла, нервно теребя ремешок своей дорогой сумочки, и смотрела на меня с совершенно комичным отчаянием.

— Виктория, скажите мне честно... — Оля набрала в грудь побольше воздуха, словно перед прыжком в ледяную воду. — Я одна такая нелепая? Я в постели чувствую себя просто каким-то тираннозавром.

Я чуть не поперхнулась чаем, но вовремя взяла себя в руки и не смогла сдержать теплое, искреннее смешка. Мои клиентки обожают метафоры, но эта была однозначным фаворитом месяца.

— Тираннозавром? Оленька, признаюсь, в моей практике были женщины-пантеры, женщины-морские-звезды и даже женщины-богомолы, но доисторических рептилий нам еще не завозили. Что же вас с ним роднит? Неужели у вас такие же растерянные, коротенькие лапки, которые совершенно не понимают, за что им хвататься во время процесса?

— В точку! — Оля всплеснула руками. — Мы с моим парнем, Максимом, вместе полгода. В постели все супер, я обожаю доставлять ему удовольствие. На днях решила устроить ему королевский минет. Я так старалась! Я вспомнила все статьи из глянца, я работала губами, языком, ловила ритм... А потом краем глаза замечаю себя в зеркале шкафа-купе. Виктория, это был кошмар. Моя голова трудится, как стахановец, а руки... Руки просто согнуты в локтях и болтаются в воздухе! Как у того самого динозавра!

Оля закрыла лицо руками. — Я попыталась что-то ими сделать. Одной погладила его по коленке. Другой зачем-то уперлась в матрас. Потом решила взяться за основание члена, но как-то неловко дернула, и Максим тихонько застонал — и не от удовольствия. Короче, магия разрушилась. Я поняла, что губами я, может, и богиня, но руки у меня в этот момент абсолютно бесхозные. Что с ними делать?!

Я ласково улыбнулась и налила Оле травяного чая. — Оленька, добро пожаловать в клуб «Синдром потерянных рук». Вы даже не представляете, сколько женщин приходят ко мне с этим вопросом. И знаете, кто в этом виноват?

— Неужели моя мама? — нервно пошутила Оля.

— Индустрия фильмов для взрослых! — торжественно объявила я. — В порно минет снимают так, чтобы было видно лицо актрисы. Главный фокус — на губах. Руки там часто убраны, чтобы не перекрывать «картинку» для зрителя. Насмотревшись этого, мы подсознательно усваиваем: минет — это исключительно оральный процесс. Но с точки зрения анатомии и мужской физиологии это катастрофическая ошибка.

Я взяла скетчбук и быстро набросала схему. — Смотрите. Член — это, грубо говоря, гидравлическая система. Вашим губам и языку подвластна головка и верхняя часть ствола — там находится эпицентр нервных окончаний. Но! Во-первых, вы физически не сможете (да и не должны) заглатывать его целиком до самого основания каждую секунду, чтобы создать равномерное трение. Во-вторых, у основания члена и на мошонке тоже есть масса рецепторов, которым нужно плотное давление. То самое давление, которое рот дать не может, а вот женская рука — с пятью пальцами, теплом и сильным хватом — справляется идеально.

— То есть руки — это не декорация, а полноценный инструмент? — Оля задумчиво посмотрела на свои тонкие пальцы.

— Руки — это ваши козыри! — подтвердила я. — Минет без участия рук — это как концерт симфонического оркестра, где играет только одна скрипка. Красиво, но масштаба не хватает. Мужской мозг нуждается в сенсорной перегрузке. Когда его ласкают сразу в нескольких местах с разной интенсивностью (влажные губы + крепкая рука + легкие касания кожи), нейроны просто взрываются от кайфа.

Я отложила скетчбук и достала свой фирменный бархатный блокнот. — Ну что, Оля, будем превращать вашего тираннозавра в многорукую Шиву, несущую блаженство? Записывайте.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. СИМФОНИЯ РУК

Во время минета ваши руки не должны висеть в воздухе. Мы разделим их функции: одна рука будет «рабочей», вторая — «эмоциональной».

1. Хват «Базовый лагерь» (Ваша главная техника)Эту технику должна знать каждая женщина.

*Как делать:*Обхватите рабочую руку (обычно правую) вокруг самого основания члена, у лобковой кости. Хват должен быть плотным, уверенным, как будто вы держите микрофон. *Почему это работает:*Во-первых, вы перекрываете отток крови, делая эрекцию максимально твердой и пульсирующей. Ему это *очень* нравится. Во-вторых, ваша рука создает барьер — теперь вы можете смело двигаться ртом вверх-вниз по стволу, не боясь уткнуться носом в жесткие волосы.

2. Правило эскалатора (Встречное движение)Секрет, который создает у мужчины иллюзию бесконечной глубины вашего горла.

*Как делать:*Когда ваш рот скользит вверх (к головке), ваша рука, обхватывающая ствол под губами, скользит вниз (к основанию). Когда рот идет вниз — рука поднимается вверх. Вы как бы передаете эстафету от губ к пальцам. Для мужчины это ощущается как непрерывное, сплошное скольжение, от которого невозможно оторваться.

3. Техника «Китайская рулетка» (Скручивание)Мы привыкли двигать рукой только вверх-вниз. Но это скучно!

*Как делать:*Смажьте руку лубрикантом или слюной. Обхватите ствол и начните мягко прокручивать кисть вправо-влево (будто пытаетесь открыть банку с джемом, только очень нежно). Кожа на члене подвижна, и такое скручивание задействует те нервные окончания, которые обычно «спят». Совместите это с ласками головки языком, и он сойдет с ума от контраста.

4. Хранитель сокровищ (Работа с мошонкой)Яички — невероятно чувствительная зона, которую часто несправедливо игнорируют.

*Как делать:*Вторую, свободную руку пускаем в дело. Мягко, словно держите в ладони хрупкого птенца, обхватите мошонку. Не нужно ее мять! Просто грейте в ладони, слегка поглаживайте большим пальцем, иногда легонько оттягивайте вниз (именно легонько). Чувство тяжести и тепла в этой зоне многократно усиливает мужской оргазм.

5. Блуждающий форвард (Эмоциональный якорь)Если рука устала или вы пока не готовы к сложным маневрам «внизу», используйте руки для создания страсти.

*Как делать:*Мужчины обожают чувствовать, что вас «несет». Вцепитесь свободной рукой в простыню. Положите ладонь ему на грудь, чувствуя, как колотится его сердце. Запустите пальцы в его волосы на затылке (только не тяните слишком сильно, если он не просил). Проведите ногтями по внутренней стороне его бедра. Эти хаотичные, страстные касания кричат ему: «Я так возбуждена процессом, что не могу сдержать руки!». Это невероятно бьет по его сексуальному эго.

Оля дописывала последние строчки в свой телефон, и ее глаза подозрительно блестели от азарта.

— Я поняла, — она подняла на меня сияющий взгляд. — Я слишком заиклилась на том, чтобы быть идеальной «машиной для минета», и забыла, что секс — это творчество всего тела.

— Все так, — я тепло кивнула. — Ваш рот — это солист. Но именно руки создают тот самый ритм, плотность и страсть, которые превращают хорошую прелюдию в незабываемую.

Когда Оля уходила, она шутливо изобразила коротенькие лапки тираннозавра, засмеялась и уверенно захлопнула дверь. Я посмотрела в окно и улыбнулась. Обожаю свою работу. Ведь иногда женщине просто нужно дать в руки правильный «инструмент», чтобы она почувствовала себя не неловким динозавром, а настоящей повелительницей мужского удовольствия.

Что делать, если очень быстро устаёт челюсть и шея?

Мой кабинет — это не медицинская палата с холодным кафелем, а скорее уютная гостиная лучшей подруги, которая по совместительству знает всё о нейробиологии оргазма и анатомии страсти. Я наливаю в чашки ароматный ройбуш и готовлюсь слушать.

Сегодня в моем бархатном кресле утопает Кристина. Ей тридцать два, она ландшафтный дизайнер — миниатюрная, изящная, с вечно напряженными от работы за ноутбуком плечами. Кристина выглядит так, будто собирается признаться в налоговом преступлении.

— Виктория, я бракованная женщина, — трагично заявляет она, обхватывая чашку обеими руками. — Мой муж Илья — потрясающий мужчина. Я его безумно хочу, я обожаю делать ему приятное. В прошлую субботу у нас была годовщина, я купила сумасшедшее белье, зажгла свечи, решила сделать ему такой минет, чтобы он забыл свое имя. И что вы думаете?

Кристина делает театральную паузу и со вздохом продолжает: — Через три минуты я почувствовала себя так, будто жую старую автомобильную покрышку. У меня свело челюсть, шея затекла так, что в глазах потемнело. Вместо того чтобы стонать от страсти, я начала кряхтеть, как бабушка на грядке. Пришлось остановиться, тереть щеки, разминать шею... Илья, конечно, сказал, что всё нормально, но момент был безнадежно испорчен. Почему в кино они делают это часами, а я ломаюсь на третьей минуте?

Я мягко рассмеялась, отставляя свой чай. — Кристиночка, выдыхайте. Вы не б

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.